



**Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo**

**Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol**

**Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de mestre pelo  
Instituto Superior de Ciências Educativas**

**O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol  
no Real Sport Clube**

**Orientador Académico:** Professor Doutor Fernando Santos

**Tutor:** Professor João Pedro Ferreira

Nuno Miguel da Silva Francisco

2022

## **Agradecimentos**

Todas as minhas conquistas pessoais nunca o teriam sido sem o apoio de amigos e familiares. A conclusão de mais uma etapa da minha vida académica não foge a essa regra. Sinto que todas as palavras sob a forma de agradecimento são poucas para compensar a ajuda de todos aqueles que me são próximos, ainda assim tentarei fazê-lo de forma a espelhar toda a minha gratidão.

Aos meus pais, Nuno Salvador Francisco e Ana Francisco, por todo o seu amor, esforço e empenho, através dos quais me proporcionaram a melhor educação, e transmitiram todo um conjunto de valores, que são hoje a minha linha orientadora de vida.

Aos meus avós, Vitor Silva e Florinda Silva, que construíram aquilo que para mim é o verdadeiro conceito de família, e que a par dos meus pais são as pessoas que mais influência tiveram na construção do homem que sou hoje.

À minha irmã Sara Francisco, uma rapariga inteligente, repleta de bons valores, e com um potencial extraordinário, que cresceu e evoluiu ao meu lado e a quem eu desejo o maior sucesso do mundo.

Ao meu tio Miguel Silva, companheiro de sempre e para sempre nos bons e maus momentos, com quem eu cresci lado a lado, e que é também uma referência para mim enquanto homem.

Ao meu falecido avô emprestado, Joaquim Pires, pessoa que me orientou ao longo da vida, não só em termos académicos como também

em simples escolhas do dia-a-dia que me levaram até este momento importante.

Aos meus amigos (Luís Almeida, Pedro Ribeiro, Fábio Dinis, Bruno Parreira, Rúben Barbosa, Rúben Almeida, André Capitão, Rodrigo Carço e Diego Melo), pessoas que me acompanham desde os tempos de escola, e com quem partilhei um leque de estórias, que levarei para sempre comigo.

À minha namorada Abigail Pina, que me apoiou durante este processo e com quem partilho as minhas conquistas e dissabores académicos e profissionais,

A todos os meus colegas de todo o meu percurso académico, com quem convivi, e partilhei muitas vezes as mesmas questões e as mesmas ambições.

A todos os docentes do ISCE, pelo conjunto de experiências e conhecimentos que me transmitiram durante todo o meu percurso académico.

Ao Professor Doutor Válder Pinheiro, por despertar em mim o interesse pelo futebol, através da sua contagiante vontade de ensinar e visão apaixonante pela modalidade e pela investigação científica.

Ao Professor Doutor Fernando Santos, que orientou o meu trabalho de investigação, assim como o relatório de estágio, mostrando-se sempre disponível para esclarecer dúvidas, o que contribuiu não só para a

construção destes dois documentos, mas também para o incremento das minhas capacidades enquanto treinador, na medida em que me apresentou novas ferramentas e métodos de observação de jogo.

Ao meu amigo Nuno Domingos, treinador que confiou em mim, e introduziu-me em primeiro lugar na sua equipa técnica oferecendo-me a possibilidade de entrar no mundo do treino do futebol.

Ao meu amigo Bruno Gonçalves, treinador com quem trabalhei mais tempo em equipas técnicas até hoje, com quem aprendi mais sobre os aspetos técnico-táticos, e com quem partilho um largo conjunto de ideias e visões sobre o futebol.

Ao professor João Pedro Ferreira, coordenador do sector de formação de futebol do RSC, que confiou em mim e mostrou-se disponível, pela segunda vez, em receber-me como treinador estagiário.

A todos os atletas e membros da equipa técnica do plantel de juvenis sub-17 do RSC (Tiago Teixeira, André Borges, Daniel Carrilho, Marcelo Rosário e Emanuel Dias), por terem feito parte deste enquadramento, com quem aprendi e partilhei também bons momentos.

Por fim, a todos os jogadores com quem trabalhei até hoje nos mais diferentes clubes, que me permitiram ajudá-los a crescer e a atingir os seus objetivos, e que igualmente fizeram parte do meu crescimento como treinador.



## Índice

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Resumo .....</b>                                                   | <b>1</b>  |
| <b>Objetivos.....</b>                                                 | <b>2</b>  |
| <b>Objetivos Gerais .....</b>                                         | <b>2</b>  |
| <b>Objetivos específicos .....</b>                                    | <b>2</b>  |
| <b>Revisão de Literatura.....</b>                                     | <b>2</b>  |
| <b>O Modelo de Jogo.....</b>                                          | <b>3</b>  |
| <b>Observação e Análise de Jogo .....</b>                             | <b>9</b>  |
| <b>Periodização do Treino .....</b>                                   | <b>13</b> |
| <b>Os Microciclo de Treino.....</b>                                   | <b>16</b> |
| <b>Jogos Reduzidos e Condicionados .....</b>                          | <b>21</b> |
| <b>Treino físico .....</b>                                            | <b>23</b> |
| <b>Estilos de Liderança e Feedback .....</b>                          | <b>28</b> |
| <b>Descrição do contexto.....</b>                                     | <b>31</b> |
| <b>Constituição da Equipa Técnica .....</b>                           | <b>33</b> |
| <b>Tarefas atribuídas .....</b>                                       | <b>35</b> |
| <b>Análise Inicial do Contexto .....</b>                              | <b>36</b> |
| <i>Avaliação individual de cada atleta .....</i>                      | <i>37</i> |
| <i>Análise Coletiva .....</i>                                         | <i>64</i> |
| <i>Avaliação Geral de cada Microciclo da pré-época .....</i>          | <i>67</i> |
| <i>Pontes fortes e fracos do Estagiário à data da pré-época. ....</i> | <i>79</i> |

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| <b>Período Competitivo .....</b>        | <b>82</b>  |
| <b>Discussão .....</b>                  | <b>187</b> |
| <b>Conclusões .....</b>                 | <b>196</b> |
| <b>Referências Bibliográficas .....</b> | <b>200</b> |
| <b>Anexos .....</b>                     | <b>210</b> |
| <b>Plano de Treino nº1 .....</b>        | <b>211</b> |
| <b>Plano de Treino nº2 .....</b>        | <b>212</b> |
| <b>Plano de Treino nº3 .....</b>        | <b>213</b> |
| <b>Plano de Treino nº4 .....</b>        | <b>215</b> |
| <b>Plano de Treino nº5 .....</b>        | <b>216</b> |
| <b>Plano de Treino nº6 .....</b>        | <b>218</b> |
| <b>Plano de Treino nº7 .....</b>        | <b>219</b> |
| <b>Plano de Treino nº8 .....</b>        | <b>220</b> |
| <b>Plano de Treino nº9 .....</b>        | <b>221</b> |
| <b>Plano de Treino nº10 .....</b>       | <b>223</b> |
| <b>Plano de Treino nº11 .....</b>       | <b>224</b> |
| <b>Plano de Treino nº12 .....</b>       | <b>226</b> |
| <b>Plano de Treino nº13 .....</b>       | <b>227</b> |
| <b>Plano de Treino nº14 .....</b>       | <b>229</b> |
| <b>Plano de Treino nº15 .....</b>       | <b>230</b> |
| <b>Plano de Treino nº16 .....</b>       | <b>232</b> |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>Plano de Treino nº17 .....</b> | <b>233</b> |
| <b>Plano de Treino nº18 .....</b> | <b>235</b> |
| <b>Plano de Treino nº19 .....</b> | <b>236</b> |
| <b>Plano de Treino nº20 .....</b> | <b>237</b> |
| <b>Plano de Treino nº21 .....</b> | <b>239</b> |
| <b>Plano de Treino nº22 .....</b> | <b>241</b> |
| <b>Plano de Treino nº23 .....</b> | <b>242</b> |
| <b>Plano de Treino nº24 .....</b> | <b>244</b> |
| <b>Plano de Treino nº25 .....</b> | <b>245</b> |
| <b>Plano de Treino nº26 .....</b> | <b>247</b> |
| <b>Plano de Treino nº27 .....</b> | <b>249</b> |
| <b>Plano de Treino nº28 .....</b> | <b>250</b> |
| <b>Plano de Treino nº29 .....</b> | <b>251</b> |
| <b>Plano de Treino nº30 .....</b> | <b>253</b> |
| <b>Plano de Treino nº31 .....</b> | <b>255</b> |
| <b>Plano de Treino nº32 .....</b> | <b>257</b> |
| <b>Plano de Treino nº33 .....</b> | <b>258</b> |
| <b>Plano de Treino nº34 .....</b> | <b>259</b> |
| <b>Plano de Treino nº35 .....</b> | <b>261</b> |
| <b>Plano de Treino nº36 .....</b> | <b>263</b> |
| <b>Plano de Treino nº37 .....</b> | <b>265</b> |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>Plano de Treino nº38 .....</b> | <b>266</b> |
| <b>Plano de Treino nº39 .....</b> | <b>268</b> |
| <b>Plano de Treino nº40 .....</b> | <b>270</b> |
| <b>Plano de Treino nº41 .....</b> | <b>271</b> |
| <b>Plano de Treino nº42 .....</b> | <b>272</b> |
| <b>Plano de Treino nº43 .....</b> | <b>274</b> |
| <b>Plano de Treino nº44 .....</b> | <b>276</b> |
| <b>Plano de Treino nº45 .....</b> | <b>278</b> |
| <b>Plano de Treino nº46 .....</b> | <b>279</b> |
| <b>Plano de Treino nº47 .....</b> | <b>281</b> |
| <b>Plano de Treino nº48 .....</b> | <b>282</b> |
| <b>Plano de Treino nº49 .....</b> | <b>284</b> |
| <b>Plano de Treino nº50 .....</b> | <b>285</b> |
| <b>Plano de Treino nº51 .....</b> | <b>287</b> |
| <b>Plano de Treino nº52 .....</b> | <b>288</b> |
| <b>Plano de Treino nº53 .....</b> | <b>290</b> |
| <b>Plano de Treino nº54 .....</b> | <b>291</b> |
| <b>Plano de Treino nº55 .....</b> | <b>293</b> |
| <b>Plano de Treino nº56 .....</b> | <b>294</b> |
| <b>Plano de Treino nº57 .....</b> | <b>296</b> |
| <b>Plano de Treino nº58 .....</b> | <b>297</b> |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>Plano de Treino nº59 .....</b> | <b>299</b> |
| <b>Plano de Treino nº60 .....</b> | <b>300</b> |
| <b>Plano de Treino nº61 .....</b> | <b>301</b> |
| <b>Plano de Treino nº62 .....</b> | <b>302</b> |
| <b>Plano de Treino nº63 .....</b> | <b>303</b> |
| <b>Plano de Treino nº64 .....</b> | <b>305</b> |
| <b>Plano de Treino nº65 .....</b> | <b>307</b> |
| <b>Plano de Treino nº66 .....</b> | <b>308</b> |
| <b>Plano de Treino nº67 .....</b> | <b>309</b> |
| <b>Plano de Treino nº68 .....</b> | <b>310</b> |
| <b>Plano de Treino nº69 .....</b> | <b>311</b> |
| <b>Plano de Treino nº70 .....</b> | <b>313</b> |
| <b>Plano de Treino nº71 .....</b> | <b>315</b> |
| <b>Plano de Treino nº72 .....</b> | <b>316</b> |
| <b>Plano de Treino nº73 .....</b> | <b>318</b> |
| <b>Plano de Treino nº74 .....</b> | <b>320</b> |
| <b>Plano de Treino nº75 .....</b> | <b>321</b> |
| <b>Plano de Treino nº76 .....</b> | <b>322</b> |
| <b>Plano de Treino nº77 .....</b> | <b>323</b> |
| <b>Plano de Treino nº78 .....</b> | <b>325</b> |
| <b>Plano de Treino nº79 .....</b> | <b>326</b> |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>Plano de Treino nº80 .....</b>  | <b>327</b> |
| <b>Plano de Treino nº81 .....</b>  | <b>329</b> |
| <b>Plano de Treino nº82 .....</b>  | <b>330</b> |
| <b>Plano de Treino nº83 .....</b>  | <b>331</b> |
| <b>Plano de Treino nº84 .....</b>  | <b>332</b> |
| <b>Plano de Treino nº85 .....</b>  | <b>334</b> |
| <b>Plano de Treino nº86 .....</b>  | <b>335</b> |
| <b>Plano de Treino nº87 .....</b>  | <b>336</b> |
| <b>Plano de Treino nº88 .....</b>  | <b>338</b> |
| <b>Plano de Treino nº89 .....</b>  | <b>340</b> |
| <b>Plano de Treino nº90 .....</b>  | <b>341</b> |
| <b>Plano de Treino nº91 .....</b>  | <b>342</b> |
| <b>Plano de Treino nº92 .....</b>  | <b>343</b> |
| <b>Plano de Treino nº93 .....</b>  | <b>345</b> |
| <b>Plano de Treino nº94 .....</b>  | <b>346</b> |
| <b>Plano de Treino nº95 .....</b>  | <b>347</b> |
| <b>Plano de Treino nº96 .....</b>  | <b>348</b> |
| <b>Plano de Treino nº97 .....</b>  | <b>349</b> |
| <b>Plano de Treino nº98 .....</b>  | <b>351</b> |
| <b>Plano de Treino nº99 .....</b>  | <b>353</b> |
| <b>Plano de Treino nº100 .....</b> | <b>354</b> |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>Plano de Treino nº101 .....</b> | <b>355</b> |
| <b>Plano de Treino nº102 .....</b> | <b>356</b> |
| <b>Plano de Treino nº103 .....</b> | <b>358</b> |
| <b>Plano de Treino nº104 .....</b> | <b>359</b> |
| <b>Plano de Treino nº105 .....</b> | <b>360</b> |
| <b>Plano de Treino nº106 .....</b> | <b>361</b> |
| <b>Plano de Treino nº107 .....</b> | <b>363</b> |
| <b>Plano de Treino nº108 .....</b> | <b>364</b> |
| <b>Plano de Treino nº109 .....</b> | <b>365</b> |
| <b>Plano de Treino nº110 .....</b> | <b>366</b> |
| <b>Plano de Treino nº111 .....</b> | <b>368</b> |
| <b>Plano de Treino nº112 .....</b> | <b>369</b> |
| <b>Plano de Treino nº113 .....</b> | <b>370</b> |
| <b>Plano de Treino nº114 .....</b> | <b>371</b> |
| <b>Plano de Treino nº115 .....</b> | <b>372</b> |
| <b>Plano de Treino nº116 .....</b> | <b>373</b> |
| <b>Plano de Treino nº117 .....</b> | <b>374</b> |
| <b>Plano de Treino nº118 .....</b> | <b>375</b> |
| <b>Plano de Treino nº119 .....</b> | <b>376</b> |
| <b>Plano de Treino nº120 .....</b> | <b>377</b> |
| <b>Plano de Treino nº121 .....</b> | <b>379</b> |

|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Plano de Treino nº122 .....</b>                                       | <b>380</b> |
| <b>Plano de Treino nº123 .....</b>                                       | <b>381</b> |
| <b>Plano de Treino nº124 .....</b>                                       | <b>382</b> |
| <b>Plano de Treino nº125 .....</b>                                       | <b>383</b> |
| <b>Plano de Treino nº126 .....</b>                                       | <b>384</b> |
| <b>Plano de Treino nº127 .....</b>                                       | <b>385</b> |
| <b>Plano de Treino nº128 .....</b>                                       | <b>386</b> |
| <b>Plano de Treino nº129 .....</b>                                       | <b>387</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Cd Milfontes – 1ªFase .....</b>               | <b>388</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Gd Estoril Praia – 1ªFase .....</b>           | <b>392</b> |
| <b>Relatório de Análise ao AD Oeiras – 1ªFase .....</b>                  | <b>395</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Cd Cova da Piedade – 1ªFase .....</b>         | <b>400</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Casa Pia AC – 1ªFase .....</b>                | <b>404</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Sporting Clube de Portugal – 1ªFase .....</b> | <b>408</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Portimonense SC – 1ªFase .....</b>            | <b>412</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Louletano DC – 1ªFase .....</b>               | <b>416</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Vitória FC SAD – 1ªFase .....</b>             | <b>420</b> |
| <b>Relatório de Análise ao AD Oeiras – 2ªFase – 1ªVolta .....</b>        | <b>424</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Portimonense – 2ªFase – 1ªVolta .....</b>     | <b>428</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Milfontes – 2ªFase – 1ªVolta .....</b>        | <b>432</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Estoril – 2ªFase – 1ªVolta .....</b>          | <b>436</b> |



|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Relatório de Análise ao Casa Pia – 2ªFase – 1ªVolta .....</b>        | <b>440</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Cova da Piedade – 2ªFase – 1ªVolta .....</b> | <b>444</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Oeiras – 2ªFase – 2ªVolta .....</b>          | <b>448</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Portimonense – 2ªFase – 2ªVolta .....</b>    | <b>452</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Milfontes – 2ªFase – 2ªVolta .....</b>       | <b>456</b> |
| <b>Relatório de Análise ao Estoril – 2ªFase – 2ªVolta .....</b>         | <b>460</b> |

## **Resumo**

Este estágio académico surge no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol. Com a conclusão deste estágio, para além do grau de Mestre, é também reconhecido pelo IPDJ, equivalência ao Grau II de Treinador de Futebol e a componente Geral de Grau III. Defini como objetivos do estágio desenvolver competências enquanto treinador de futebol em todas as áreas do treino, desenvolver um sentido crítico sobre o processo de treino, e colocar em prática todo o conhecimento científico adquirido até então sobre o processo de treino. O clube acolhedor do meu estágio foi o Real Sport Clube (RSC), representativo das cidades de Queluz, Massamá e Monte-Abraão. Neste clube, fiquei inserido na equipa técnica de juvenis sub-17, que disputou esta época o campeonato nacional de juvenis. O plantel apresentou desde início bastante qualidade individual e coletiva e ao longo da época demonstrou uma evolução clara tanto a nível técnico como a nível tático, o que nos levou a atingir os objetivos competitivos de manutenção no campeonato nacional. A nível pessoal sinto que atingi todos os objetivos a que me propus, e sinto-me hoje um treinador mais completo e competente em todas as áreas, mas ainda com maior margem de evolução.

## **Objetivos**

### **Objetivos Gerais**

- Desenvolver competências enquanto treinador de futebol;
- Desenvolver um sentido crítico sobre o processo de treino;
- Colocar em prática o conhecimento científico no processo de treino.

### **Objetivos específicos**

- Desenvolver competências técnico-táticas do ponto de vista estratégico;
- Melhorar as competências de liderança, comunicação e gestão de conflitos;
- Potenciar o desenvolvimento das qualidades físicas nos atletas;
- Incrementar competências de observação e análise do jogo;

## **Revisão de Literatura**

Segundo Pollard e Reep (1997) o futebol pode ser considerado como o desporto mais famoso do mundo. Também Garganta citado por Fernandes (2013) refere-se ao futebol como um dos fenómenos mais marcantes do século XX e princípio do século XXI.

O futebol é um desporto coletivo que se estende em quatro dimensões distintas que interagem entre si a tática, a física, a

técnica, e a psicológica (Carvalho, Lage e Oliveira, 2014). Facilmente os técnicos das equipas caem no erro de sobrevalorizarem uma das dimensões em detrimento das outras, no entanto ao fazê-lo podemos estar a condenar o rendimento dos nossos atletas e da nossa equipa.

No entanto, para Ramos (2002), além das quatro dimensões já mencionadas, acrescenta ainda a dimensão sociológica, associada essencialmente às leis do jogo.

O futebol possui as seis invariantes comuns aos jogos desportivos coletivos: móbil do jogo, espaço de jogo, adversários, companheiros de equipa, alvo específico a atacar e a defender e regras próprias (Bayer, 1994).

Tal como qualquer desporto que oponha dois lados diferente, no futebol cada equipa tem como objetivo superiorizar-se à outra de forma a obter mais golos no fim do jogo, tal como refere Fernandes (2013) para que se possa atingir esse objetivo máximo a bola necessita ultrapassar a linha de baliza, e desta forma que se define o vencedor e o vencido, no final do jogo, ou que se declara um empate no caso de uma pontuação igual dos dois lados

### **O Modelo de Jogo**

O jogo de futebol é um sistema complexo, dinâmico e imprevisível (Costa et al, 2002), onde as equipas de forma a superiorizarem-se às outras e chegarem ao golo, procuram através de

comportamentos e dinâmicas individuais e coletivas, agredir e desequilibrar as estruturas adversárias, numa luta pelo tempo e pelo espaço, tal como refere Garganta (1997).

Com o intuito de resistir as agressões do adversário e os resolver problemas impostos pelo mesmo urge a necessidade das equipas em organizarem-se e comportarem-se de forma coordenada como uma única unidade (Duarte, Araújo, Correia & Davids citados por Pinto, 2018).

Tal como referem Costa, Silva, Grecco & Mesquita (2009), existe um consenso quanto à divisão dos princípios do futebol em gerais, operacionais e fundamentais.

Segundo Costa et al. (2009), os princípios gerais prendem-se ao facto de serem comuns a todos os momentos do jogo, e são eles, recusar a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e procurar a superioridade numérica.

Como princípios operacionais, podemos classificar como ações divididas em duas fases de jogo, a fase defensiva que compreende como princípios, evitar a finalização do adversário, evitar a progressão, proteger o corredor central, reduzir o espaço e recuperar a bola, e a fase ofensiva que compreende, progredir em campo, criar ações ofensivas, manter a posse de bola e criar situações de finalização (Bayer, citado por Costa et al, 2009)

Em termos de princípios fundamentais, Costa et al (2009), referem-se aos mesmos como os momentos do jogo, Organização Defensiva, Organização Ofensiva, Transição Defensiva e Transição Ofensiva.

Durante o jogo observam-se comportamentos específicos por parte dos jogadores mediante o seu posicionamento em campo, o posicionamento da bola, dos seus companheiros e dos seus adversários.

Tal como refere Quina (2001), a simplificação da estrutura complexa do jogo é um conceito que surgiu com o objetivo de decompor o jogo de futebol em todos os seus momentos, e definir um conjunto de princípios e subprincípios de forma auxiliar e facilitar o entendimento do jogo e do processo de treino.

A posse de bola é fator determinante nos comportamentos adotados pelas equipas, desta forma definem-se duas fases de jogo distintas, a fase ofensiva, quando a equipa detêm a posse de bola, e a fase defensiva momento em que a equipa não têm a posse de bola (Castelo, 2009).

Dentro da fase ofensiva do jogo, segundo Castelo (2009) podemos distinguir três métodos distintos de jogo ofensivo: o contra-ataque, o ataque rápido, e o ataque posicional.

O contra-ataque pode ser definido segundo Garganta (1997), pela tentativa de chegar rapidamente à baliza adversária sem dar

tempo ao adversário para se organizar defensivamente. Castelo (2009) refere ainda que este método se destaca pela rápida transição defesa/ataque, rentabilizando desta forma o binómio tempo/espço e mais uma vez inviabilizando a oportunidade do adversário se organizar, pelo reduzido tempo de construção do processo ofensivo, consistindo este em processos simples e de elevados ritmos de decisão e de ação, ter também sempre como referência os jogadores melhor posicionados, e por último inter-relacionar intrinsecamente com o método de jogo defensivo.

O ataque rápido para Castelo (2009) tem características muito semelhantes ao contra-ataque, diferindo apenas pelo facto do adversário se encontrar já organizado.

Por último, o ataque posicional já é caracterizado por uma fase de construção mais elaborada e demorada, pois as equipas já se encontram organizadas havendo maior número de jogadores (Garganta, 1997). Castelo (2009) caracteriza ainda este método pela sua maior complexidade, maior duração, maior número de ações, maior ação coletiva num bloco compacto e homogéneo, providenciando maior segurança na resolução das situações, melhor utilização racional do espaço, e por isso maior importância do trinómio tempo espaço e número, constituição de unidades estruturais e funcionais, e por último aplica métodos defensivos organizados longe da própria baliza.

Quanto aos métodos de jogo defensivo, segundo Castelo (1996), podem dividir-se em: Individual; Zona; Zona mista; Zona pressionante;

- Defesa individual - é caracterizada principalmente pela preocupação pelo adversário direto, pela marcação homem a homem, permitindo através do desgaste físico e psicológico anular um importante jogador da equipa adversária, no entanto o mesmo desgaste é também alastrado ao defensor, sendo que a falha individual do mesmo pode originar uma situação comprometedora (Castelo, 1996; Cesare e Perini, 1998).
- Defesa à zona - tem como característica a preocupação com a ocupação dos espaços em função do posicionamento da bola, ocorrendo constantemente ações coletivas de entreajuda através de contenções e coberturas defensivas. Este método permite uma melhor distribuição pelo espaço e uma melhor gestão do desgaste dos jogadores, no entanto pode promover momentos de inferioridade numérica em certas zonas do campo, e exige uma grande concentração e coordenação setorial e intersectorial, quando esta não existe pode resultar em hesitações e indefinições que geram a brecha para o adversário aproveitar (Amiero, 2004; Castelo, 1996).
- Defesa Mista - é combinação dos dois métodos anteriores, neste método, dentro da defesa do seu espaço



cada jogador tem a responsabilidade de marcar o adversário que aparecer nessa zona. Este método exige aos atletas uma grande sincronia, leitura permanente das situações e não menos importante muita responsabilidade individual, por outro lado oferece grande segurança defensiva, sendo que os erros individuais são disfarçados e colmatados pelos colegas de equipa, e as situações de inferioridade numérica em determinados espaços são menos constantes (Castelo, 1996; Cesare e Perini, 1998).

- Defesa zona pressionante - é caracterizada por uma pressão forte na zona mais próxima da bola onde uma grande concentração de defesas tentam limitar as opções imediatas do portador da bola, forçando o mesmo a cometer erros, no entanto ficam livres os espaços mais longe da bola que podem ser aproveitados pelo adversário (Quina, 2001).

Para Oliveira (2004) podemos nos referir ao modelo de jogo como uma ideia constituída por princípios, subprincípios, e subprincípios dos subprincípios, que representam os diferentes momentos de jogo, que ao interagirem e ao ligar-se entre si esboçam uma ideia e uma identidade de jogo.

Pinheiro et al (2018) vão mais longe, e referem que além dos momentos do jogo, o modelo de jogo conjuga as ideias de jogo do

treinador, as características dos jogadores e a cultura do clube e do país que resultam numa visão ideológica do futuro.

### **Observação e Análise de Jogo**

Segundo Ventura (2013) de forma a planear o nosso processo de treino e delinear uma estratégia necessitamos de obter informação sobre a nossa própria equipa e sobre as equipas adversárias através da observação e análise, desta forma podemos melhorar a performance desportiva da nossa equipa e dos nossos atletas no momento da competição.

Segundo Garganta (2001), é perto da terceira década do século XX que se começa a recorrer à observação e análise de jogo, havendo já registos dessa década. No entanto Carling, Reilly & Williams (2009) referem que a observação e análise ganha um maior relevância sobretudo por volta do ano 1990.

Para Ventura (2013), a observação pode ser dividida em três tipos:

- Observação direta – Consiste na observação in loco, exigindo desta forma a deslocação direta do observador, e foi a primeira a ser utilizada nos primórdios da observação.
- Observação indireta - Surgiu fruto da evolução dos recursos tecnológicos, fazendo uso então de recursos audiovisuais, não necessitando de deslocação para

observação a determinado espaço em determinado período de tempo.

- Observação mista - resulta da complementaridade da observação direta e indireta, sendo hoje em dia o tipo de observação mais utilizada e mais completa.

Quanto à análise da informação observada, Carling, Reilly & Williams (2009) dividem a análise em duas:

- Análise quantitativa - é uma análise estatística, que depende de grandezas numerais, ignorando uma interpretação e análise crítica dos mesmos números.
- Análise qualitativa – exige uma interpretação dos dados obtidos tendo como objetivo compreender as informações que o jogo nos oferece, identificando os pontos fortes e fracos coletivamente e individualmente das equipas.

No entanto, os dois tipos de análise estão estritamente interligados, sendo possível afirmar que o seu cruzamento de dados, por sua vez, torna-se mais rico e mais proveitoso para as equipas técnicas (Garganta, 1997).

A análise da performance, segundo Castelo (1996) tem como objetivo principal interferir no nosso processo de treino, uma vez que informação obtida pode auxiliar os técnicos como um referencial para planeamento dos microciclos de treino e para a parte estratégico-tática.

Vieira (2017) refere que a análise da própria equipa é também importante de forma avaliar a evolução do treino e consequentemente a sua influência no momento competitivo.

Basicamente, combinando a performance nos momentos competitivos, o processo de treino, e a observação e análise desses momentos resulta num ciclo, tal como é ilustrado na figura 1.

### **Figura 1**

Processo de treino (adaptado de Carling, Williams & Reilly, 2009)



Hoje em dia, a importância da recolha de dados e da evolução tecnológica, obrigou os clubes de futebol a recrutar especialistas nesta área, que passaram a ter lugar nas equipas técnicas, realizando tarefas que anteriormente eram feitas essencialmente por treinadores durante os próprios jogos (Ventura, 2013).

Ventura (2013) refere ainda que, atualmente, os clubes de grande dimensão auxiliam-se de departamentos de observação e análise que fornecem dados importantes a ser utilizados pelas equipas técnicas. O mesmo autor refere ainda que estes departamentos devem ser constituídos por coordenador, observador/analista, e elementos responsáveis pelo trabalho áudio-visual.

No entanto, a existência destes departamentos não inviabiliza a existência de um elemento integrado na equipa técnica mais familiarizado com o modelo de jogo da equipa que possa fazer esta ponte de ligação (Vitória, 2015).

Segundo Carling, Williams e Reilly (2005) a análise e observação podem ser feitos em três momentos distintos: antes do jogo; durante o jogo; e pós jogo. Com o intuito de delinear uma estratégia, os mesmos autores defendem que a análise do adversário deve ser no momento que antecede ao jogo, já a análise da própria equipa deve ser feita regularmente (Carling, Williams e Reilly, 2009).

Para Garganta (2001) a análise a própria equipa é importante não só a nível da competição como também a nível de treino, para que possamos alterar e corrigir possíveis erros do nosso processo de treino e adequar o nosso feedback, desta forma devemos analisar aspetos coletivos, em termos de coordenação setorial e intersectorial

da equipa, e aspetos individuais relativamente a posicionamentos, movimentações ou execuções técnicas.

Quanto à análise dos adversários Castelo (2009) sugere um conjunto de aspetos a ter em conta:

- Sistema de jogo;
- Métodos de jogo ofensivo e defensivo;
- Esquemas táticos;
- Características dos jogadores (aspetos técnicos táticos, físicos e psicológicos);
- Características do treinador (personalidade e hábitos comportamentais: estratégicos e táticos).

Para além dos tipos de observações e análise já referidas, sabe-se que podemos obter também informação através de outro tipo de fontes tais como, jornais desportivos, sites de dados estatísticos, ou contacto com terceiros (Ventura, 2013).

Contudo, o treinador principal, como responsável máximo do processo, é quem deve definir o seu planeamento e a sua estratégia, com base na informação quem lhe chega filtrada, e desta forma tomar decisões durante a competição, onde é feita uma análise em tempo real, ou a nível do processo de treino (Vitória, 2015).

### **Periodização do Treino**

O treino desportivo tem como objetivo primordial a preparação para a competição, ou seja, para o jogo, e neste âmbito o treinador

procura dar respostas em treino às solicitações que surgem no momento competitivo, e daí a grande importância do treino (Makarov & Vinogradskaya, 1987 citado por Balangué, Hristovski & Vasquez, 2008).

Castelo (2010), defende que planejar é projetar o futuro em função dos objetivos a que nos propomos e de um conjunto de prioridades estipuladas. Desta forma, o treinador deve adaptar o seu planeamento tendo em conta a modalidade, as características do clube e as condições oferecidas pelo mesmo, em termos de horários, espaços e material para treino, o contexto competitivo em que equipa está inserida, e não menos importante, o modelo de jogo.

Segundo Bouças (2016) existem diferentes níveis de intervenção no planeamento. O Macro ciclo pode ser definido como o plano de uma época desportiva. Por sua vez, este é composto por vários mesociclos que, numa última instância, são constituídos por vários microciclos. Todo este planeamento é inteiramente dependente do calendário competitivo ou do período proposto para alcançar determinado objetivo.

Para Pinheiro & Baptista (2013), nos primórdios do treino de futebol, a periodização tradicional focava-se essencialmente na dimensão física, com o intuito de melhoria das capacidades condicionais dos atletas tal como resistência, força e velocidade, em detrimento das outras dimensões do jogo, respeitando já nesta altura o modelo de periodização criado por Matveev que dividia a época

desportiva em três Mesociclos: Período Preparatório; Período Competitivo; e Período Transitório.

Mais tarde, Bompa (citado por Sequeiros et al., 2005) surge com uma adaptação ao modelo de Matveev, subdividindo o período preparatório em fase geral e específica, e o período competitivo em fase pré-competitiva e competitiva. É neste ponto que surgem já alguns conceitos ligados ao estímulo, recuperação e super-compensação, tendo em conta a gestão das cargas e dos períodos de recuperação em função do momento do macrociclo.

Pinheiro & Baptista (2013), referem que a dimensão tática foi ganhando ao longo dos anos maior importância no treino, não ignorando as outras dimensões. Defendendo as ideias de Vitor Frade e o conceito de periodização tática, Garganta (2000), refere que o futebol deve-se treinar tal como se quer jogar, ou seja, devemos espalhar no treino o nosso modelo de jogo, a nossa estrutura, organização, dinâmicas e comportamentos individuais ou coletivos.

A periodização tática apresenta-se como uma ideia de periodização que visa englobar as quatro dimensões no processo de treino, através da recriação de situações de jogo em treino, trabalhando deste modo a especificidade dos requisitos fisiológicos que o jogo exige (Martins & Pinheiro, 2010). Os mesmos autores referem ainda que o desenvolvimento de todas as capacidades, técnicas, físicas, cognitivas, e psicológicas deve ser maximizado, de forma, a que todas as ações táticas possam ter sucesso.



## **Os Microciclo de Treino**

Uma vez que planeado macrociclo, podemos passar para a construção dos microciclos. Neste ponto é necessário olhar com especial atenção para a gestão da fadiga de forma a potenciar as capacidades condicionais tais como, velocidade, agilidade, força ou resistência. Esta gestão é importante porque altos níveis de fadiga podem afetar o rendimento dos atletas e a sua taxa de sucesso em exercícios.

Castelo (2013) afirma que o microciclo de treino é a soma de sessões de treino divididas por diferentes dias com o intuito de progressão do modelo de jogo.

O microciclo pode ser definido como um conjunto de sessões realizadas entre dois a catorze dias e dividem-se em introdutórios, de choque, de recuperação, e de Aproximação (Matveev, 1986 & Platanov, 2001 citado por Pinheiro et al., 2018).

- Microciclos Introdutórios - caracterizam-se por períodos com baixo nível de cargas e intensidade de treino, sendo normalmente utilizados na primeira etapa do período preparatório.
- Microciclos de Choque – Utilizados geralmente na segunda etapa de período preparatório e no período competitivo, visam a adaptação do atleta nas quatro dimensões do jogo através do aumento do nível de cargas e volume de treino.

- Microciclos de Recuperação – Normalmente utilizados com o objetivo de recuperar os atletas física e psicologicamente após período intenso de competições ou séries de microciclos choque.
- Microciclos de Aproximação – Visam a preparar os atletas para o momento competitivo através do aumento das cargas e da especialização do treino, ainda que com volumes moderados, sendo utilizados essencialmente nos primeiros microciclos antes da competição.

Pinheiro, Batista & Santos (2020), apresentam quatro conceitos de microciclo, utilizando uma diferente terminologia e referem que atualmente os microciclos assumem essencialmente as seguintes formas:

- Microciclo de readaptação ao esforço – visa o processo de adaptação gradual ao esforço, e recuperação de comportamentos técnico-táticos através dos princípios de reversibilidade, progressão e individualização, sendo utilizado após períodos de férias. Devem ser tidos em conta alguns aspetos nesta altura tais como, evitar exercícios com elevado número de sprint, remates e mudanças de direção ter atenção especial aos tempos de recuperação, utilizar exercícios divertidos, de coesão grupal, de relação com bola e introduzir

progressivamente de alguns conceitos táticos básicos.

Pode ser definido da seguinte maneira:

- Segunda-Feira - Aplicação de testes médicos por parte das equipas médicas;
- Terça-Feira – Aplicação de testes físicos às diferentes capacidades condicionais, força, velocidade e resistência, para avaliação do estado atual dos atletas;
- Quarta-Feira – Exercícios essencialmente de técnica individual ou a pares, competição a pares, coesão grupal e exercícios de componente tática sem grande oposição;
- Quinta-Feira – Reintrodução de conceitos táticos básicos, através de exercícios de técnica específicas e treino dos princípios específicos de jogo, e exercícios estimulantes do ponto de vista competitivo;
- Sexta-Feira – Introdução de exercícios que contemplem as diferentes fases do jogo e a ideia de jogo mas sempre com relação numérica de pouca oposição;
- Sábado – Treino com características semelhantes ao dia anterior;
- Domingo – Folga.

| 2ªFeira        | 3ªFeira        | 4ªFeira  | 5ªFeira  | 6ªFeira  | Sábado   | Domingo |
|----------------|----------------|----------|----------|----------|----------|---------|
| Testes Médicos | Testes Físicos | Treino 1 | Treino 2 | Treino 3 | Treino 4 | Folga   |

- Microciclo uni-competitivo – o microciclo mais utilizado pelas equipas, sendo composto por um momento de competição geralmente ao fim-de-semana e por cinco ou seis unidades de treino. Pode ser definido da seguinte maneira:
  - Segunda-Feira – Dia de folga;
  - Terça-Feira – Treino de recuperação ativa, através de exercícios de pouca tensão a nível da contração muscular, e utilização de exercícios de coesão grupal;
  - Quarta-Feira – Visualização de vídeo relativo ao jogo anterior, e treino com exercícios essencialmente de curta duração, em espaços mais curtos e com menor número de atletas, privilegiando os jogos reduzidos e aumentando a participação individual de cada atleta nas ações técnicas;
  - Quinta-Feira – Visualização de vídeo sobre o próximo adversário, e treino com exercícios em espaços grandes e com elevado número de atletas, trabalhando os princípios fundamentais do modelo de jogo;
  - Sexta-Feira – Treino essencialmente de foco na componente estratégica, através da utilização de exercícios em espaços pequenos ou médios, com poucos jogadores e poucas repetições, evitando muitos contactos diretos com o adversário, e trabalho dos esquemas táticos;

- Sábado – Treino de afinação da componente estratégica ou componente lúdica;
- Domingo – Jogo.

| 2ªFeira | 3ªFeira  | 4ªFeira  | 5ªFeira  | 6ªFeira  | Sábado   | Domingo    |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|
| Folga   | Treino 1 | Treino 2 | Treino 3 | Treino 4 | Treino 5 | Competição |

- Microciclo pluri-competitivo – constituído por dois momentos competitivos na mesma semana, que acontece essencialmente em equipas a disputar mais que uma competição ao mesmo tempo, em que o principal pressuposto é o processo de recuperação. Pode ser definido da seguinte maneira:
  - Domingo – Competição;
  - Segunda-Feira – Treino de recuperação ativa;
  - Terça-Feira – Visualização de vídeo sobre o próximo adversário e treino de componente estratégica;
  - Quarta-Feira – Competição;
  - Quinta-Feira - Treino de recuperação ativa;
  - Sexta-Feira – Visualização de vídeo sobre o próximo adversário e treino de componente estratégica;
  - Sábado – Treino de afinação da componente estratégica;
  - Domingo – Competição.

| Domingo    | 2ªFeira     | 3ªFeira     | 4ªFeira    | 5ªFeira     | 6ªFeira     | Sábado      | Domingo    |
|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Competição | Treino<br>1 | Treino<br>2 | Competição | Treino<br>3 | Treino<br>4 | Treino<br>5 | Competição |

- Microciclo extraordinário – que resultam essencialmente das paragens dos períodos competitivos. Este período por vezes é marcado por diminuição do número de atletas, privação de eventuais internacionais, dificuldade em trabalhar os aspetos coletivos e impossibilidade de manter a normalidade. No entanto, é um período que pode ser aproveitado essencialmente para dar maior atenção aos jogadores que estão e momento disponíveis, trabalhar aspetos individuais de cada jogador, dar oportunidade a jogadores de escalões inferiores, e preparar jogos de treino.

### **Jogos Reduzidos e Condicionados**

É um facto que, a utilização de diferentes exercícios de treino traduz-se em adaptações diferentes, e por sua vez, diferentes comportamentos à posteriori. Manipulando a relação numérica, espaço e outras condicionantes, ou até apenas um destes fatores estamos a provocar diferentes comportamentos coletivos e individuais (Silva, Vilar, Davids, Araújo & Garganta, 2016).

Para Queiroz (1986) os exercícios de treino devem dividir-se em complementares, aqueles que não incluem na sua forma a

finalização, e fundamentais aqueles que incluem a finalização. O mesmo autor refere ainda que quanto mais específicos os exercícios, maior o transfere para o jogo, e por especificidade entendam-se os exercícios que através da sua forma, conteúdo e objetivo provocam uma alteração de comportamentos e que se traduzem em maior rendimento individual e coletivo.

O comportamento tático apesar de parecer padronizado e modelado, deve surgir através da interação entre jogadores e contexto sob a forma de situação formal de jogo, ou situações fragmentadas como os jogos reduzidos. Assim, através da exploração do contexto e interação entre jogadores surge a necessidade de auto-organização, e decisão para solução de situações emergentes (Guia & Araújo, 2014).

A importância da utilização de jogos reduzidos surge então como forma de abordar as componentes estratégico-táticas, e através da manipulação das características dos exercícios, aumentar ou diminuir o grau de complexidade dos mesmos, desta forma existe uma relação que podemos verificar através de alguns estudos, quanto maior o número de jogadores para um mesmo espaço maior a sua complexidade, pois quanto menor o espaço, menores são as distâncias inter-pessoais, menores os tempos de resposta e maiores as possibilidades de ações (Silva, Vilar, Davids, Araújo & Garganta, 2016).

Inversamente, quanto maior o espaço para o mesmo número de atletas, maiores as distâncias inter-pessoais, e conseqüentemente menor aleatoriedade do jogo, pela necessidade dos jogadores se auto-organizarem e restringirem os seus posicionamentos e suas ações (Silva et al, 2014).

Para além da dimensão tática, os jogos reduzidos e condicionados podem também potenciar a dimensão técnica, pois quanto menor a relação numérica do exercício, maior o e mais eficaz o estímulo técnico pelo aumento do número de vezes que atleta é solicitado (Jones & Dust, 2007 citado por Aguiar, Botelho, Lago, Maças & Sampaio, 2012).

Contudo, surge então uma nova problemática, quanto maior transfere técnico dos exercícios, provocado pelo menor número de atletas, menor o transfere tático, que é potenciado por um maior número de intervenientes. Cabe então ao treinador observar, analisar e projetar os seus exercícios face às necessidades coletivas e individuais da equipa.

### **Treino físico**

Segundo Pessoa (2019) os fatores físicos têm uma importância considerável no que toca ao desempenho dos atletas para que estes possam desempenhar com qualidade as ações técnico-táticas que lhes são exigidas no jogo e no treino.



O futebol é um desporto com uma grande variedade de esforços no que toca à sua intensidade, forma e duração, sendo possível afirmar que predominantemente decorre num regime aeróbio e possui piques de esforço intermitentes de alta intensidade anaeróbios (Mohr, Krstrup, e Bangsbo, 2003). Por sua vez, as ações técnicas que são mais influentes e que podem ditar o resultado de um jogo decorrem em regime anaeróbio, ações como por exemplo, sprints, remates, dribles, mudanças de direção, remates ou saltos.

Campeiz, Oliveira e Maia (2004) e Campeiz e Oliveira (2006), citado por Asano, et al. (2013) afirmam que cerca de 80% a 90% da produção de energia durante um jogo de futebol provém do metabolismo aeróbio. No entanto, alguns autores referem que ações como remates, duelos, saltos, sprints e mudanças de direção dependem diretamente do regime anaeróbio (Silva, et al., 2011).

De forma sumária Shephard (1999) define da seguinte forma o padrão de movimentação dos jogadores durante o jogo:

- Distância percorrida: 8 a 12 km (exceto guarda-redes)
- Predominância aeróbia (andar, corrida lenta)
- Intervalados com sprints curtos
- Passe e receção ~ 30 passes
- Pontapear a bola – 17 a 28 m/s
- Custos energéticos aumentados por drible, corrida lateral e para trás e mudanças de direção;

Custo de energia total por jogo – 5-6 MJ.

De forma geral podemos definir como capacidades físicas específicas do futebol as seguintes: Força; Resistência; Velocidade; Agilidade; Flexibilidade.

- Resistência - Pode ser descrita como a capacidade de resistir a um esforço ao longo do tempo, e por sua vez pode ser dividida em resistência aeróbia e resistência anaeróbia. A Resistência Aeróbia é capacidade, de realizar esforços de baixa intensidade e muito prolongados no tempo, no entanto o treino aeróbio provoca também uma melhor recuperação entre esforços intensos (Soares & Rebelo, 2013) e uma melhor capacidade para realizar repetidamente esforços máximos (Bangsbo, Mohr, Poulsen, et al., 2006). Segundo Bangsbo, Mohr, Poulsen, et al. (2006), o treino aeróbio pode ser dividido em: treino aeróbio de baixa intensidade, treino aeróbio de intensidade moderada e treino aeróbio de alta intensidade. Já Resistência Anaeróbia é capacidade, de realizar esforços de alta intensidade ao longo do tempo, segundo Bangsbo, Mohr, Poulsen, et al. (2006), e o seu treino tem como objetivo, melhorar a capacidade de produzir energia de forma rápida, melhorar a capacidade de manter a produção energia continuamente, e melhorar a capacidade de

recuperação após um período de exercício de alta intensidade.

- Força - é uma capacidade complexa, que depende de vários fatores e pode-se dividir em: Força resistente; Força máxima; Força Rápida. A Força resistente traduz-se na capacidade de manutenção de produção de força na realização de esforços sucessivos ou repetições por um longo período de tempo (ACSM, 2013; Ruivo et al., 2016). A Força máxima pode ser descrita como o valor máximo de força que o sistema neuromuscular é capaz de produzir, independentemente do tempo, sendo potenciada pelos métodos da hipertrofia muscular ou métodos submáximos através do aumento da massa muscular. Por último, a força rápida, pode ser descrita como a quantidade de força que o sistema neuromuscular é capaz de produzir num determinado período (Schmidtbleicher, 1985a; 1985b; 1992), que por sua vez pode ser potenciada através da utilização de cargas perto dos 90-100% de 1 RM, entre 1 a 5 repetições, entre 3 a 5 séries e um tempo de descanso entre 3 a 5 minutos, e também através de exercícios pliométricos. De forma geral o treino de força traduz-se num aumento de rendimento de ações como saltos, acelerações e desacelerações, na prevenção de lesões, e na recuperação os níveis de força após uma lesão (Bangsbo, Mohr, Poulsen, et al., 2006).

- Velocidade - pode ser definida como a capacidade para percorrer uma determinada distância o mais rápido possível, esta depende da técnica de corrida, da força e potência musculares, da capacidade pliométrica, da velocidade do gesto e da resistência de velocidade (Buchheit et al., 2010). O treino desta capacidade pode ser feito através de sprints máximos com duração de 3 a 10 segundos, em distâncias entre os 20 e os 40 metros, sendo que os intervalos de recuperação entre repetições podem ser passivos ou semiativos e os intervalos entre séries podem durar entre 3 a 7 minutos (Bizzini et al, 2013; Gomes et al, 2017; Sadigursky et al, 2017), ou através de treinos à velocidade máxima entre 9 a 15 segundos e corridas de “vai e vem”, entre 4 a 6 repetições de 10 metros (Teodor, 2018 citado por Pessoa, 2019).
- Agilidade – é definida como a capacidade de decidir e mudar de velocidade ou de direção, em resposta a um estímulo, dependendo assim de aspetos físicos e cognitivos (Paul et al., 2016; Oliveira, 2017), e é considerada como uma capacidade diferenciadora de nível de rendimento de atletas, sendo que deve ser treinada através de exercícios de perceção e de tomada de decisão e jogos reduzidos (Paul et al., 2016).

Dada a importância das capacidades físicas referidas, cabe-nos a nós técnicos, incluir nos nossos treinos, exercícios que potenciem

essas mesmas capacidades físicas de forma a elevar o rendimento dos nossos atletas e da nossa equipa, e fazer a sua avaliação através de testes específicos.

### **Estilos de Liderança e Feedback**

Os técnicos de futebol tendem naturalmente a procurar formas de retirar maior rendimento dos atletas, de forma a obter melhores resultados desportivos, neste ponto, Chelladurai & Riemer (1998) afirmam que a relação entre treinador e atleta pode assumir-se como uma variante importante.

Chelladurai (1978), afirma também que existem vários fatores que determinam qual o melhor estilo de liderança a adotar nas equipas desportivas, entre elas, a situação do momento da equipa, as características do treinador, e as características dos atletas.

O mesmo autor, refere com base no Modelo Multidimensional da Liderança, que a perceção dos atletas acerca do comportamento do treinador varia em função de características individuais tal como a sua capacidade, traços individuais, idade, e também das características da situação, como o tipo de modalidade, nível de profissionalismo e rendimento desportivo. Desta forma, a satisfação dos atletas pode estar associada à conjugação de três componentes do comportamento do treinador: o comportamento preferido pelos atletas; O que é verificado pelos atletas; E o que é requerido ao momento em questão (Chelladurai, 2007).

De uma forma sucinta, quando o comportamento que o atleta prefere do treinador converge com o comportamento que o treinador demonstra e com o comportamento que é exigido para aquele contexto específico, o atleta tem maior probabilidade de sentir-se mais satisfeito e ter conseqüentemente melhor rendimento. No sentido inverso quando não existe esta sintonia a satisfação e o rendimento da equipa podem sentir-se afetados. (Borrego, Silva, & Palmi, 2012; Chelladurai, 1984; Riemer & Chelladurai, 1995; Schliesman, 1987; Serpa, Pataco, & Santos, 1991).

Segundo Chelladurai e Saleh (1978) existem cinco dimensões do comportamento do treinador entre elas: Treino Instrução; Apoio Social; Comportamento autocrático; Comportamento Democrático; e Feedback Positivo.

Vários estudos apontam para uma preferência dos atletas por dois estilos de comportamento, o Treino Instrução e o Feedback Positivo, em sentido inverso o Comportamento Autocrático surge como o comportamento menos desejado pelos atletas (Chelladurai, 1984 Serpa, 1990 & Vilani 2004).

Relacionado com o tipo de comportamento e o tipo liderança de cada treinador está o tipo e qualidade comunicação e de feedback do mesmo. Desta forma, podemos dividir o feedback em intrínseco e extrínseco.

Segundo Ugrinowitch et al. (2003) o feedback intrínseco provém da informação sensorial do individuo durante a realização de determinado gesto, resultando posteriormente na tentativa de aperfeiçoamento desse mesmo gesto.

Já o feedback extrínseco, para Magalhães & Navarro (1998), é a informação que o individuo recebe de uma fonte externa ao processo sensorial de movimento, podendo dividir-se em Conhecimento de Resultado, informação da fonte externa sobre o resultado do gesto, e Conhecimento de performance, informação da fonte externa sobre a execução do gesto.

Podemos ainda catalogar o feedback extrínseco em visual, que contemplam todas as expressões faciais e gesticulações que indicam aprovação ou reprovação do gesto, e verbal, emitido pela oralidade (Horn, Williams & Scott, 2002 & Schmidt, 1993).

Por último podemos classificar ainda o feedback quanto ao seu objetivo, desta forma, Farias (2007) citado por Araújo (2013) indica os seguintes tipos de feedback: Descritivo, quando é relatado o gesto que pode assumir uma forma correta ou incorreta; Prescritivo, quando é descrita a forma de realização do gesto auxiliando-se ou não dos critérios de êxito/erro; Interrogativo, quando são colocadas questões ao executante acerca da execução do gesto; e Informação Avaliativa, quando o treinador avalia positiva ou negativamente o desempenho através de elogio de incentivo ou não aprovação do gesto.

Em suma, o feedback é uma ferramenta essencial à evolução do jogador e tendo em conta que este está contemplado nos estilos de liderança de Treino Instrução e Feedback Positivo, cabe ao treinador saber gerir e dosear o seu feedback em função do contexto e do objetivo a atingir e aplicá-lo nos momentos certos.

### **Descrição do contexto**

O clube acolhedor da prática do meu estágio de mestrado foi o Real Sport Clube (RSC), clube representativo das cidades de Queluz, Massamá e Monte-Abraão. O Clube nasceu a 7 de agosto de 1995 resultado da fusão entre dois clubes do concelho de Sintra o Grupo Desporto de Queluz e o Clube Desportivo e Recreativo de Massamá, ficando oficialmente o Real Sport Clube com a data de fundação do Grupo Desportivo de Queluz, 25 de Dezembro de 1951, por ser o clube com filiação mais antiga na AFL. A criação do clube teve o intuito criar um clube eclético de maior dimensão e ambição que pudesse almejar maior número de conquistas e protagonismo no Concelho e a nível nacional. A escolha do nome, teve como base uma homenagem ao maior símbolo da freguesia de Queluz, o Palácio Real de Queluz.

O RSC tem o seu complexo desportivo situado na Freguesia de Massamá-Monte Abraão, dispondo este complexo de um campo de futebol 7, e dois campos de futebol 11 sendo que o campo principal possui uma pista de tartan, relvado natural e capacidade para 1200 espectadores, e possui ainda um edifício com três pisos, sendo que



no piso térreo encontram-se garagens, lavandaria e um balneário destinado à equipa de futebol Sénior, o primeiro piso, totalmente destinado ao futebol, é composto por cabines para árbitros, treinadores, jogadores e posto médico, e no último piso encontram-se a secretaria, uma sala de estar, vários gabinetes, uma sala de musculação e uma sala de trofeus.

Como clube eclético que é o RSC possui diversas modalidades, entre elas dança, ténis, desportos de combate, bilhar, pesca, tiro com arco, modalidades gímnicas, entre outras. O edifício da Sede Social, edifício este de três pisos situado também na Freguesia de Massamá-Monte Abraão, composto essencialmente pela parte administrativa do clube, possui também espaço destinados à prática todas modalidades mencionadas, com um salão com palco e camarins, secretaria, vários ginásios, piscina, gabinetes de apoio às modalidades, e sala de reuniões da direção.

Na freguesia de Queluz-Belas, junto ao palácio Nacional encontra-se também a agora Delegação do Clube que outrora foi a antiga Sede do Grupo Desportivo de Queluz.

Quanto ao futebol, o RSC tornou-se um dos clubes mais conceituados no distrito Lisboa a nível de futebol de formação. Nomes como Jorge Andrade, Nani, Pedro Mendes, Diogo Salomão, e mais recentemente Carlos Vinícius, são só alguns dos jogadores que tiveram carreiras assinaláveis a nível nacional e internacional, que passaram pelos escalões de formação do RSC ou pela equipa

principal, e catapultaram desta forma o nome do clube. O RSC possui atualmente vários escalões de competição, desde traquinas até juniores, sendo que possui três equipas a competir em campeonatos nacionais (iniciados, juvenis e juniores).

No que toca ao futebol sénior, apesar de ser um clube ainda recente, o RSC conta com alguns títulos importantes, entre eles, três títulos de Campeão Distrital de Lisboa da 1ª Divisão/Pro-Nacional (1998/99, 2001/02 e 2014/15), uma Taça de Honra da AFL (2013/14), uma Supertaça da AFL (2014/15), e um 1º lugar no Campeonato Nacional de Séniores (CNS), contando ainda com alguns marcos assinaláveis tais como, uma subida à Segunda Liga (2017/18), e uma excelente participação na Taça de Portugal (2016/17) quando alcançou os oitavos de final da prova rainha, sendo eliminado pelo Benfica (SLB), e tendo eliminado pelo caminho clubes como o Olhanense (SCO) e o Arouca (AFC).

Atualmente a equipa Sénior encontra-se a disputar a recém-criada Terceira Liga, tendo como ambição os lugares de acesso à promoção, tendo sido eliminada na terceira ronda da Taça de Portugal.

### **Constituição da Equipa Técnica**

A equipa técnica é constituída por cinco elementos, Tiago Teixeira (Treinador Principal), André Borges (Treinador-Adjunto), Daniel Carrilho (Técnico de Análise de Performance), Marcelo Rosário (Treinador de guarda-redes) e Nuno Francisco (Treinador

Estagiário-Nível II), sendo que inicialmente possuía mais um elemento (Emanuel Dias) que foi movimentado já no final do mês de outubro para outro escalão por necessidade do clube.

O Treinador Principal, responsável máximo de todo o processo, definiu, desde o primeiro momento em que foi reunida toda a equipa técnica, todas as funções de cada elemento do staff, para que não fossem descuradas quaisquer tarefas.

O modelo de jogo, e a missão estratégico-tática é discutida por todos os elementos, em que cada um apresenta as suas ideias e sugestões, competindo ao treinador principal a decisão final.

O planeamento do treino ficou ao encargo do Treinador Principal e do Treinador-Adjunto, desde a construção do Macro ciclo até à unidade de treino, sendo que este planeamento estaria sempre aberto à discussão e sugestões por parte dos outros elementos do staff.

Na operacionalização do treino todos os elementos do staff têm tarefas atribuídas, podendo estas variar entre si, e todos os elementos têm a responsabilidade de intervir e corrigir os atletas e promover formas de tornar os treinos mais competitivos através do feedback ou adaptação no momento dos próprios exercícios.

No momento competitivo o Treinador Principal é responsável pela escolha dos convocados e equipa titular, sempre após discussão com o staff, pela palestra pré e pós-jogo e durante o intervalo, e

ainda pelas decisões durante o jogo. O aquecimento por sua vez é da responsabilidade dos restantes técnicos em conjunto.

O treino físico em contexto de ginásio e a prevenção de lesões, que surgem como um complemento do trabalho em campo é planeado e monitorizado por mim e pelo Daniel Carrilho em conjunto.

Não menos importante, também a observação e análise de jogo é responsabilidade minha e do Daniel Carrilho, embora ambos com tarefas diferentes.

Quanto ao treino de guarda-redes, este é da exclusiva responsabilidade do Marcelo Rosário desde o planeamento, à operacionalização em treino e em momento competitivo, assim como observação e análise de prestação dos guarda-redes em contexto competitivo quer da própria equipa quer da equipa adversária.

### **Tarefas atribuídas**

Das tarefas que me foram incumbidas destaco as seguintes:

- Observação e análise do adversário – é da minha competência a observação e análise de todos os jogos das equipas adversárias e compilação de relatórios dos mesmos, assim como a observação de comportamentos do adversário durante o momento competitivo.
- Treino da linha defensiva – durante os treinos e jogos sou responsável essencialmente pela emissão de feedback

direcionada à linha defensiva, assim como pelo aquecimento para jogo da mesma;

- Planeamento e monitorização de treino físico em contexto de ginásio e prevenção de lesões – sou responsável pela escolha de exercícios a realizar em contexto de ginásio, assim como gestão das cargas, número de séries e repetições, treino este que tem como objetivo aumento dos índices físicos e prevenção de lesões;
- Tarefas administrativas - sou responsável pela atualização da plataforma online “emjogo” onde é colocada toda a informação relativa à equipa, todo o planeamento de jogos e treino, registo de presenças, fichas de jogo e relatórios de jogos e de treinos.

### **Análise Inicial do Contexto**

A equipa com a qual trabalhei foram os juvenis sub-17. Esta equipa foi sorteada para disputar a série D do Campeonato Nacional Sub-17 na 1ª fase, e posteriormente a série D do Campeonato Nacional Sub-17 na fase de descida-manutenção.

O plantel inicialmente era constituído no total por 34 jogadores sendo que 8 jogadores pertencem à geração de 2006 e os restantes 26 nascidos em 2005. No entanto alguns dos jogadores apesar de treinarem maioritariamente com a equipa sub-17 competiram maioritariamente na equipa de sub-16. Houve ainda

alguns jogadores que saíram da equipa já durante o período competitivo.

### *Avaliação individual de cada atleta*

A análise individual dos atletas foi efetuada de forma pessoal e subjetiva nas dimensões técnico-táticas e psicológicas, mencionando as características que considero relevantes de cada atleta. Quanto à dimensão física foi possível retirar o peso e altura da maioria dos atletas, com algumas exceções, assim como dados da distância do salto longitudinal e tempo da corrida de 40 metros, sendo que a avaliação de capacidades como por exemplo a agilidade e resistência foram também analisadas de forma pessoal e subjetiva.

#### Jogador 1 (Guarda-redes)

**Técnico-táticos** Muito forte em situações de um contra um, apresenta bons reflexos, bom jogo de pés, um pontapé forte, e uma boa deslocação entre postes. No entanto tem algumas dificuldades nas abordagens em cantos e cruzamentos quando solicitado fora dos postes

**Físicos** É um atleta completamente maturado (1,76 metros e 83,45 kg). Pode melhorar os índices de força de membros inferiores (2,21 metros em salto longitudinal) e a elevação, mas possui boa agilidade em mudanças de direção e a sair do chão, e é rápido (5,91 segundos em 40 metros).

No entanto apesar de apresentar uma estatura média de momento, o seu estado de maturação prevê que tenha uma baixa estatura para a posição no futuro.

**Psicológicos** É um atleta determinado, com uma atitude sempre competitiva, e é um membro agregador no balneário pela facilidade de se relacionar com os colegas. Falta melhorar a sua concentração assim como melhorar a reação à crítica e ao erro.

#### Jogador 2 (Guarda-redes)

**Técnico-táticos** Muito forte a reagir entre os postes, em situações de um contra um e nas bolas aéreas. Apresenta ainda muitas dificuldades no jogo de pés, na leitura de jogo, e na tomada de decisão nos momentos de reposição de bola.

**Físicos** Atleta com grande alcance, bons índices de força de membros inferiores (2,59 metros em salto longitudinal), rápido (5,97 segundos em 40 metros) e ágil nas mudanças de direção e a sair do chão, e boa elevação. Com a sua maturação já num estado final de desenvolvimento, apresenta já uma boa estatura para a posição (1,87 metros e 72,35 Kg).

Psicológicos      É um indivíduo discreto, um pouco introvertido e pouco comunicativo. Apesar de manter uma postura concentrada e focada nos treinos assim como uma atitude competitiva, demonstra alguma ansiedade nos momentos competitivos.

#### Jogador 3 (Guarda-redes)

Técnico-táticos      Razoável em termos de reflexo e a reagir entre os postes, no entanto necessita melhorar as situações de um contra um, as bolas aéreas, e essencialmente o jogo de pés e tomada de decisão nos momentos de reposição de bola.

Físicos      Atleta com estatura média para a posição, mas não se encontra ainda maturado. Apresenta índices razoáveis de força, e impulsão, mas precisa de trabalhar a sua rapidez e agilidade nas mudanças de direção e a sair do chão.

Psicológicos      Atleta discreto, mas sociável. Focado no processo de aprendizagem, mas demonstra alguma ansiedade e desconcentração nos momentos competitivos.

#### Jogador 4 (Guarda-redes)

Técnico-táticos      Apresenta algumas dificuldades técnicas a nível de situações um contra um, e bolas aéreas essencialmente. Também o seu jogo de mãos e



jogo de pés pode ser melhorado, assim com a sua leitura de jogo e tomada de decisão. A nível de posicionamento na baliza e reflexo apresenta argumentos razoáveis.

**Físicos** Atleta de estatura média para a posição, não se encontra ainda maturado. Apresenta índices razoáveis de força, impulsão, rapidez e agilidade nas mudanças de direção e a sair do chão.

**Psicológicos** Atleta muito extrovertido e comunicativo. Apesar demonstrar boa determinação, necessita melhorar a sua concentração e ansiedade no treino e no momento competitivo.

#### Jogador 5 (Guarda-redes)

**Técnico-táticos** Apresenta excelentes argumentos a nível de reflexos, um contra um, e nas bolas aéreas. Tem ainda como grande handicap o jogo de pés e a tomada de decisão. Também a nível de posicionamento na baliza pode melhorar.

**Físicos** Atleta com boa estatura para a posição e não se revela ainda maturado. Com grandes índices de força, impulsão, rapidez e agilidade nas mudanças de direção e a sair do chão.

**Psicológicos** Atleta extrovertido, e bastante comunicativo. Apresenta uma excelente mentalidade

competitiva, e demonstra ser também muito focado e concentrado. Necessita melhorar a sua ansiedade no momento competitivo.

#### Jogador 6 (Ala-Direito/Extremo)

**Técnico-táticos** Apresenta bons argumentos defensivos no momento do desarme e do duelo aéreo. Tem grande facilidade em perceber o jogo, em decidir, em efetuar movimentações, e apresenta geralmente um bom posicionamento. No entanto necessita de melhorar alguns aspetos técnicos como o drible, o cruzamento e o primeiro toque, e melhorar algumas abordagens defensivas a nível da contenção e controlo da profundidade.

**Físicos** Atleta muito maturado, com bons índices de força de membros inferiores (2,47 metros em salto longitudinal), velocidade (5,63 segundos em 40 metros), elevação, resistência e disponibilidade física.

**Psicológicos** Um dos líderes do grupo, extrovertido, tem características agregadoras, uma mentalidade muito competitiva, motivado e focado no momento competitivo e no treino.

#### Jogador 7 (Ala-Direito/Extremo)

**Técnico-táticos**     Atleta competente no momento ofensivo em termos de posicionamento e movimentações, com grande capacidade para jogar em espaços curtos, com bom passe, receção e primeiro toque, e boa decisão. Algumas dificuldades no momento defensivo em termos de posicionamento, desarme, interceção e duelo aéreo. Necessita também de melhorar o seu drible e cruzamento.

**Físicos**             Atleta rápido (5,88 segundos em 40 metros) e ágil ainda pouco maturado, apresenta média estatura (1,75 metros e 59,55 kg), e necessita de melhorar os seus índices de força de membros inferiores (2,26 em salto longitudinal) e disponibilidade física.

**Psicológicos**     Atleta um pouco introvertido, necessita de melhorar essencialmente a sua ansiedade no momento competitivo assim como adotar uma postura mais focada e determinada nos treinos.

#### Jogador 8 (Ala-Direito)

**Técnico-táticos**     Competente em acções técnicas como desarme, passe, receção e cruzamento. Algumas dificuldades no momento defensivo em termos de posicionamento, controlo da profundidade,

interceção e cabeceamento. Necessita também de melhorar o seu primeiro toque, drible e tomada de decisão.

**Físicos** Atleta de estatura média (1,77 metros e 78,80 kg) já um pouco maturado, com bons índices de força de membros inferiores (2,46 metros em salto longitudinal, disponibilidade física, resistência e velocidade (5,90 segundos em 40 metros).

**Psicológicos** Atleta pouco concentrado, necessita adotar uma postura mais competitiva, focada e determinada nos treinos.

#### Jogador 9 (Ala-Direito)

**Técnico-táticos** Bons argumentos técnicos no que toca ao passe receção e primeiro toque, boa decisão e grande facilidade em jogar em espaços curtos. No momento defensivo é também agressivo e tem um bom timing de desarme.

**Físicos** De estatura média, ainda não aparenta estar maturado, mas apresenta bons índices de agilidade e velocidade (5,98 segundos em 40 metros) essencialmente, podendo ainda melhorar bastante os índices de força dos membros inferiores (1,87 metros em salto longitudinal) e

elevação. Tem também alguma propensão a ganhar lesões.

**Psicológicos**      Atleta extrovertido, focado no processo de aprendizagem e com uma postura determinada e competitiva.

#### Jogador 10 (Defesa-Central/Avançado)

**Técnico-táticos**      Excelente jogo aéreo, muito competente nos momentos defensivos em termos de desarme e interceção. Ofensivamente também é muito competente em termos de posicionamento e movimentações na rotura. Necessita de melhorar o controlo de profundidade na linha defensiva, e os movimentos de apoio frontal. Em termos técnicos tem algumas dificuldades a jogar em espaços curtos, na receção, passe, primeiro toque e drible.

**Físicos**              Muito maturado fisicamente, com elevada estatura, com bons índices de força, velocidade, elevação, equilíbrio e boa resistência. Necessita de melhorar a sua agilidade.

**Psicológicos**      Atleta pouco comunicativo, mas com boa capacidade de aprendizagem, muito focado e competitivo, e determinado. Necessita melhorar a sua autoconfiança e gerir melhor a ansiedade.

### Jogador 11 (Defesa-Central)

**Técnico-táticos** Apresenta bons argumentos com bola a nível de drible, passe e receção, contudo precisa melhorar a sua tomada de decisão. A nível defensivo apesar de ter grande sucesso nos duelos e de possuir uma boa técnica de desarme, e cabeceamento, necessita melhorar o timing destas abordagens, assim como o seu posicionamento defensivo nas coberturas e controlo de profundidade.

**Físicos** Possui bons índices de força de membros inferiores (2,33 metros em salto longitudinal), agilidade, velocidade (5,84 segundos em 40 metros) e elevação, e grande disponibilidade física a nível de resistência. Ainda não está completamente maturado mas prevê-se que não vá ter uma grande estatura física para a posição.

**Psicológicos** Indivíduo pouco comunicativo, mas muito focado e motivado para aprender e sempre com uma mentalidade muito competitiva. Necessita de melhorar a sua ansiedade e aumentar a concentração nos momentos competitivos.

### Jogador 12 (Defesa-Central)

**Técnico-táticos** Apresenta sobretudo um bom posicionamento defensivo, a nível de coberturas e controlo de profundidade. A nível técnico tem excelentes argumentos defensivos a nível de desarme, interceção e cabeceamento. Com bola necessita melhorar um pouco a sua decisão assim como o passe longo, e o seu drible.

**Físicos** Atleta já com algum nível de maturação, com uma boa estatura para a posição (1,84 metros e 81,55 kg). Apresenta bons níveis de força de membros inferiores (2,35 metros em salto longitudinal), elevação e resistência, necessita melhorar a agilidade e velocidade (6,09 segundos em 40 metros).

**Psicológicos** Atleta determinado e focado no processo de aprendizagem, com uma atitude muito competitiva. Apesar de não ser muito extrovertido acaba por ser um líder pelo exemplo.

#### **Jogador 13 (Defesa-Central)**

**Técnico-táticos** Bons argumentos técnicos a nível de desarme, interceção, passe, receção e primeiro toque. Necessita melhorar sobretudo o seu drible e condução de bola, tomada de decisão,

cabeceamento e passe longo. Taticamente necessita melhorar as suas coberturas e o controlo da profundidade.

#### Físicos

O atleta ainda não se revela maturado fisicamente, apesar de possuir para já uma estatura média para a posição (1,81 metros e 65,10 kg), prevê-se que venha futuramente a atingir uma boa estatura. Apresenta bons níveis de agilidade e resistência, no entanto necessita melhorar os índices de força dos membros inferiores (2,24 metros em salto longitudinal), impulsão e velocidade (6,35 segundos em 40 metros).

#### Psicológicos

Atleta extrovertido e sociável, mas sempre focado e motivado no processo de aprendizagem e com atitude competitiva. Necessita melhorar a sua ansiedade.

#### Jogador 14 (Defesa-Central)

##### Técnico-táticos

Bons argumentos a nível de desarme, interceção e cabeceamento. Necessita melhorar sobretudo com bola a nível de tomada de decisão, passe longo, passe receção e drible. Em termos posicionais necessita melhorar sobretudo o controlo da profundidade.



**Físicos**                      Atleta com grande estatura, e não aparenta estar ainda completamente maturado. Apresenta bons índices de força de membros inferiores (2,42 metros em salto longitudinal), resistência, equilíbrio, velocidade (5,80 segundos em 40 metros) e elevação, mas necessita melhorar a sua agilidade.

**Psicológicos**              Atleta muito extrovertido e sociável. Motivado para o processo de aprendizagem, no entanto necessita melhorar a sua concentração e adotar uma postura mais focada no treino.

#### Jogador 15 (Ala-Esquerdo)

**Técnico-táticos**          Atleta com bons argumentos em termos de drible, passe, receção, cruzamento, desarme e interceção. A nível ofensivo apresenta bom posicionamento e movimentações, descurando por vezes o posicionamento defensivo em termos de controlo de profundidade e coberturas defensivas, apesar de ser muito competente no momento da pressão. Necessita de melhorar a tomada de decisão.

**Físicos**                      Atleta com algum nível de maturação, apresenta já uma boa estatura (1,83 metros e 71,30 kg). Possui bons índices de força de membros

inferiores (2,43 metros em salto longitudinal), velocidade (5,60 segundos em 40 metros), agilidade, resistência e impulsão.

**Psicológicos** É um atleta extrovertido e sociável. Apesar de possuir uma boa atitude competitiva e abertura para aprender, necessita melhorar o seu foco, concentração e determinação tanto no momento competitivo como em treino.

#### Jogador 16 (Ala-Esquerdo)

**Técnico-táticos** Apresenta sobretudo uma boa tomada de decisão e bons argumentos a nível de passe, receção e cruzamento. Posicionalmente também é um atleta competente tanto a nível defensivo como ofensivo. Necessita melhorar essencialmente o desarme, cabeceamento, drible, condução e passe longo.

**Físicos** Atleta ainda pouco maturado (1,76 metros e 61,00 kg), necessita melhorar os seus índices de velocidade (6,09 segundos em 40 metros), agilidade, mas com bons níveis força de membros inferiores (2,55 metros em salto longitudinal), e impulsão.

**Psicológicos** Atleta sociável, com boa capacidade de aprendizagem, muito focado e concentrado.

Necessita de aumentar um pouco competitividade.

#### Jogador 17 (Ala-Esquerdo/Médio-Centro)

**Técnico-táticos** Atleta com argumentos razoáveis a nível de passe, receção, interceção e desarme, e competente a nível de posicionamento e movimentações ofensivas. Necessita melhorar a capacidade de drible e condução, bem como o primeiro toque, o cabeceamento, o cruzamento e sobretudo a tomada de decisão. Também a nível defensivo precisa melhorar significativamente o seu posicionamento em termos de controlo da profundidade e as coberturas.

**Físicos** Apresenta excelentes índices força de membros inferiores (2,63 metros em salto longitudinal) e impulsão, mas necessita melhorar a sua velocidade (6,22 segundos em 40 metros), agilidade e resistência. Possui uma estatura média (1,75 metros e 66,00 kg), e não aparenta estar já completamente maturado.

**Psicológicos** Atleta extrovertido e sociável, mas muito focado e determinado. Apresenta uma atitude muito competitiva.

#### Jogador 18 (Médio-Defensivo/Médio-Centro)

**Técnico-táticos** Boa capacidade de drible, passe e receção, primeiro toque, passe longo e remate. Excelente capacidade para ganhar duelos no ar, muito forte no desarme e interceção. Bom posicionamento e muito agressivo no momento da pressão e recuperação defensiva. Necessita de melhorar o controlo do espaço à sua volta e a sua tomada de decisão.

**Físicos** Atleta completamente maturado, com estatura média (1,76 metros e 70,05 kg), com excelentes índices de força dos membros inferiores (2,58 metros em salto longitudinal), resistência, agilidade, velocidade (5.90 segundos em 40 metros) e elevação.

**Psicológicos** Atleta pouco comunicativo, mas com excelente postura competitiva, muito motivado, concentrado e focado para a tarefa.

#### Jogador 19 (Médio-Defensivo/Médio-Centro)

**Técnico-táticos** Apresenta bons argumentos a nível de passe receção, primeiro toque, desarme e interceção, no entanto precisa ainda de melhorar o seu drible, o jogo aéreo, o controlo do espaço à sua volta e a tomada de decisão. Em termos táticos

e competente no posicionamento defensivo e na pressão, mas ofensivamente é pouco dinâmico.

**Físicos** Estatura média, no entanto, aparenta estar já maturado. Apresenta bons níveis de força e equilíbrio, mas necessita melhorar a velocidade, agilidade, impulsão e resistência.

**Psicológicos** Membro agregador de um número significativo de colegas, extrovertido e sociável. Tem uma atitude competitiva, no entanto necessita melhorar a reação à crítica e a momentos menos positivos.

#### Jogador 20 (Defesa-Central/Médio-Defensivo/Médio-Centro)

**Técnico-táticos** Atleta com bons argumentos de passe, recepção, primeiro toque, passe longo, desarme e até finalização, e também com boa tomada de decisão. Necessita melhorar essencialmente o seu drible e o jogo aéreo. Em termos táticos muito competente no posicionamento ofensivo e defensivamente no momento da pressão, precisando apenas de melhorar o controlo da profundidade e as coberturas defensivas.

**Físicos** Atleta de estatura média (1,74 metros e 59,40 kg), aparenta possuir já algum nível de maturação. Bons índices de força, equilíbrio,

agilidade, velocidade e resistência. Necessita melhorar a impulsão.

**Psicológicos** Membro agregador do grupo, muito sociável e comunicativo, revela-se um líder para os colegas. Com uma atitude muito competitiva, muito focado, concentrado e determinado.

#### Jogador 21 (Defesa-Central/Médio-Defensivo)

**Técnico-táticos** Do ponto de vista defensivo apresenta bons argumentos a nível de desarme, intercepção e jogo aéreo e com bom passe longo. Competente também taticamente a nível posicional ofensiva e defensivamente. Necessita melhorar sobretudo o seu jogo em espaço curtos, o controlo do espaço à sua volta, e os aspetos técnicos com bola a nível de passe, receção, drible, primeiro toque e essencialmente a tomada de decisão.

**Físicos** Atleta com boa estatura (1,81 metros e 74,00 kg), aparenta possuir já algum nível de maturação. Forte, com bom equilíbrio, impulsão e resistência, necessita melhorar a sua velocidade e agilidade.

**Psicológicos** Indivíduo discreto, mas sociável. Com espírito competitivo e com capacidade de aprendizagem,

necessita melhorar a sua concentração, foco e ansiedade no momento competitivo.

#### Jogador 22 (Médio-Centro)

**Técnico-táticos** Excelentes argumentos técnicos no que toca ao passe, receção, primeiro toque, e controlo do espaço à sua volta. Grande facilidade em ler o jogo, em posicionar-se, em fazer movimentações e excelente decisão. Necessita de melhorar o jogo de cabeça, a finalização e a agressividade.

**Físicos** Atleta ainda pouco maturado (1,72 metros e 62,70 kg), mas com bom equilíbrio, com bons índices de resistência e disponibilidade física. Necessita de melhorar os índices de força dos membros inferiores (2,23 metros em salto longitudinal, velocidade (6,02 segundos em 40 metros) e elevação.

**Psicológicos** Atleta muito motivado, e focado no treino e no momento competitivo, extrovertido e membro agregador do grupo.

#### Jogador 23 (Médio-Defensivo/Médio-Centro)

**Técnico-táticos** Bons argumentos do ponto de vista defensivo a nível de posicionamento, forte a pressionar nos momentos de transição defensiva, com bom desarme e interceção. A nível ofensivo muito

competente a nível de posicionamento e de movimentações e com bons argumentos a nível de passe, receção e primeiro toque. Necessita melhorar o seu jogo aéreo, o seu drible e a tomada de decisão.

#### Físicos

Atleta de estatura média (1,74 metros e 61,35 kg), que não aparenta estar maturado. Apresenta bons índices de força dos membros inferiores (2,48 metros em salto longitudinal), impulsão, agilidade, equilíbrio e resistência. Necessita melhorar a sua velocidade (6,04 segundos em 40 metros).

#### Psicológicos

Atleta sociável, muito focado e concentrado, e com grande capacidade de aprendizagem, e com uma atitude muito competitiva.

#### Jogador 24 (Extremo)

##### Técnico-táticos

Bons argumentos a nível de passe, receção e primeiro toque, necessita de melhorar o controlo do espaço à sua volta assim como o seu drible, e finalização, cabeceamento e tomada de decisão. A nível tático é competente a nível ofensivo em termos de posicionamento, precisando melhorar as suas movimentações, já a nível defensivo é



um jogador muito agressivo, com bom desarme e intercepção.

**Físicos** Apresenta uma estatura média e ainda não está completamente maturado. Tem bons índices de velocidade, agilidade, equilíbrio e resistência, níveis razoáveis de força, mas necessita melhorar a sua impulsão.

**Psicológicos** É um membro agregador de um número considerável de colegas de equipa. Muito extrovertido e sociável, e com atitude muito competitiva. Necessita adotar uma postura mais séria e focada nos treinos, assim como reagir melhor às correções e momentos menos bons.

#### Jogador 25 (Extremo/Avançado)

**Técnico-táticos** Apresenta algumas dificuldades a nível técnico no que toca ao passe, receção, primeiro toque e drible em espaço curtos. No entanto tem uma excelente técnica de cabeceamento e uma boa finalização, e a nível defensivo um bom desarme e uma boa capacidade de intercepção. A nível tático possui algumas dificuldades a cumprir sobretudo os posicionamentos defensivos, no entanto é muito agressivo nos momentos de pressão.

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Físicos                           | Possui uma boa estatura, no entanto parece estar já completamente maturado. Apresenta grandes índices de força, velocidade, agilidade, impulsão, resistência e equilíbrio.                                                                                                                                                                                       |
| Psicológicos                      | Indivíduo sociável, apesar das dificuldades de comunicar em português. Atitude competitiva, e parece focado e determinado no processo de aprendizagem, apesar de revelar algumas dificuldades a aprender.                                                                                                                                                        |
| Jogador 26 (Médio-Centro/Extremo) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Técnico-táticos                   | Grandes argumentos técnicos a nível de passe, receção, primeiro toque e drible em espaços curtos. Necessita melhorar essencialmente a finalização, o jogo aéreo, o controlo do espaço à sua volta e a tomada de decisão. A nível tático carece de maior trabalho defensivo a nível de posicionamento, assim como melhor posicionamento e melhores movimentações. |
| Físicos                           | Baixa estatura e muito pouco maturado (1,65 metros e 59,10 kg). Muito ágil e com bom equilíbrio, precisa melhorar os seus índices de força dos membros inferiores (1,97 metros em salto longitudinal), a resistência, impulsão e velocidade (6,14 segundos em 40 metros).                                                                                        |

Psicológicos      Elemento sociável e comunicativo. Precisa melhorar o foco e concentração no treino e adotar uma postura mais séria, assim como precisa melhorar a abertura para aprender, e reagir melhor às correções e momentos menos bons.

#### Jogador 27 (Médio-Centro)

Técnico-táticos      Grandes argumentos técnicos a nível de passe, receção, primeiro toque e drible em espaços curtos. Necessita melhorar essencialmente o jogo aéreo, o controlo do espaço à sua volta, a tomada de decisão, o desarme e a interceção. A nível tático, tem bom posicionamento ofensivo e uma boa leitura do espaço que lhe permite fazer boas movimentações, no entanto necessita melhorar o posicionamento defensivo e os momentos de pressão.

Físicos      Atleta de baixa estatura, e ainda muito pouco maturado (1,73 metros e 64,20 kg). Apresenta bons índices de velocidade, agilidade e resistência. No entanto necessita melhorar a sua força, impulsão e equilíbrio.

Psicológicos      Atleta um pouco introvertido, mas focado e concentrado no treino. Necessita melhorar a sua

comunicação em campo e aumentar a sua competitividade.

#### Jogador 28 (Extremo/Avançado)

**Técnico-táticos** Muito forte no capítulo do remate, cabeceamento e finalização, e competente no que toca ao desarme, intercepção, posicionamento defensivo e nos momentos de pressão. Tem ainda algumas dificuldades no passe, receção, drible, primeiro toque e tomada de decisão, e nas movimentações ofensivas.

**Físicos** Atleta de baixa estatura, ainda não completamente maturado (1,69 metros e 65,15 kg). Apresenta bons índices de força dos membros inferiores (2,27 metros em salto longitudinal), velocidade (5,95 segundos em 40 metros), agilidade, resistência, impulsão e equilíbrio.

**Psicológicos** Atleta sociável, muito focado, com grande atitude competitiva, e grande predisposição para aprender. Necessita melhorar essencialmente a ansiedade e concentração no momento competitivo, assim com reagir melhor aos momentos menos positivos.

#### Jogador 29 (Extremo)

**Técnico-táticos** Apresenta bons argumentos a nível de passe receção, primeiro toque e finalização, e tomada de decisão razoável. No entanto necessita de trabalhar o seu drible, jogo aéreo, desarme e interceção. A nível tático possui é competente no posicionamento ofensivo, mas pouco dinâmico. Defensivamente necessita melhorar bastante o seu posicionamento e os momentos de pressão e reação à perda.

**Físicos** Atleta de estatura média alta, ainda pouco maturado (1,80 metros e 66,75 kg). Apresenta índices razoáveis de agilidade e equilíbrio. No entanto carece de grande melhoria a nível de força, velocidade, resistência, impulsão.

**Psicológicos** Atleta discreto, mas sociável. Necessita desenvolver melhor a sua atitude competitiva, a ansiedade e concentração no momento competitivo, assim com reagir melhor a correções e aos momentos menos positivos.

#### **Jogador 30 (Médio-Centro/Extremo)**

**Técnico-táticos** Revela ter bons argumentos a nível de passe, receção, drible e boa tomada de decisão. Necessita de melhorar o seu jogo em espaço curtos, o primeiro toque e o jogo aéreo. A nível

tático é bastante competente nas movimentações e posicionamentos ofensivos e defensivos.

**Físicos** Atleta de estatura média alta, ainda pouco maturado (1,78 metros e 64,50 kg). Apresenta bons índices de força dos membros inferiores (2,43 metros em salto longitudinal), resistência e equilíbrio, impulsão, velocidade (5,73 segundos em 40 metros) e agilidade.

**Psicológicos** Atleta discreto, mas sociável. Muito focado e concentrado, com boa atitude competitiva e com boa abertura para o processo de aprendizagem.

#### Jogador 31 (Extremo/Avançado)

**Técnico-táticos** Bom posicionamento defensivo, boa agressividade no momento da pressão, e bom desarme, sendo forte também nos movimentos de rotura, e no cabeceamento. Necessita de melhorar essencialmente os movimentos de apoio, domínio do espaço à sua volta, primeiro toque, recepção e finalização.

**Físicos** Grande disponibilidade física e resistência, bons índices de força de membros inferiores (2,60 metros em salto longitudinal), boa elevação, velocidade (5,93 segundos em 40 metros) e agilidade. Estatura média (1,76 metros e 70,05

kg), e ainda não se encontra completamente maturado

**Psicológicos**      Atleta extrovertido, e determinado a aprender. Necessita de melhorar a sua reação aos momentos menos bons e à crítica, e melhorar a sua motivação e confiança, assim como adotar uma postura mais séria e focada nalguns momentos.

#### Jogador 32 (Extremo)

**Técnico-táticos**      Atleta muito forte em termos de drible, finta, imprevisibilidade, primeiro toque, passe curto e longo, recepção, cabeceamento e finalização. Também no momento defensivo apresenta um bom desarme e competência no momento da pressão. Necessita de melhorar a tomada de decisão, o seu posicionamento e as movimentações sem bola.

**Físicos**              Atleta muito rápido e ágil, com grande disponibilidade física, resistência, bons índices de força, e boa elevação. De baixa estatura, no entanto, não aparenta estar já maturado fisicamente.

**Psicológicos**      Atleta autodeterminado, focado e muito motivado. Aparenta ser um membro agregador e

extrovertido, mas com uma postura sempre séria em treino e no momento competitivo.

#### Jogador 33 (Avançado)

**Técnico-táticos** Atleta muito forte e agressivo nos momentos de pressão, muita qualidade técnica em termos de cabeceamento, passe recepção e primeiro toque. Necessita de melhorar o remate, a finalização, o controlo do espaço à sua volta no momento do apoio frontal e os movimentos de rotura.

**Físicos** Apresenta uma boa estatura para a posição (1,85 metros e 72,85 kg), não estando ainda completamente maturado. Apresenta bons índices de força de membros inferiores (2,26 metros em salto longitudinal), assim como de resistência, tem um bom equilíbrio, boa elevação, mas necessita de melhorar a sua agilidade e velocidade (6,09 segundos em 40 metros).

**Psicológicos** Membro agregador e líder para alguns companheiros da equipa, muito extrovertido, motivado e determinado. No entanto necessita de melhorar a sua concentração e adotar uma postura mais séria nos treinos para que possa ser visto um líder para todos os colegas.



### Jogador 34 (Avançado)

**Técnico-táticos** Muitas dificuldades na leitura de jogo, no posicionamento e tomada de decisão no momento ofensivo, já defensivamente tem maior facilidade em entender o seu posicionamento e a pressionar o adversário. Em termos técnicos necessita de evoluir o seu drible, passe receção, primeiro toque e finalização, tendo em contrapartida um bom jogo de cabeça.

**Físicos** Atleta muito maturado (1,91 metros e 86,00 kg), com grande resistência e disponibilidade física, bons índices de força e velocidade, e boa elevação.

**Psicológicos** Atleta discreto, e pouco comunicativo, mas que se revela autodeterminado e motivado para a tarefa e para aprender.

### *Análise Coletiva*

À imagem da análise individual dos atletas, a análise coletiva foi efetuada de forma subjetiva e pessoal, com menção aos pontos que considero como mais fortes e mais fracos da equipa.

#### Pontos Fortes:

Grande parte dos atletas vinham já de um ano de trabalho com o Treinador Principal e Adjunto, desta forma, estavam já todos

familiarizados com o Modelo de Jogo da equipa, e rotinados com as dinâmicas coletivas o que se tornava na pré-época um fator muito positivo. O conhecimento daquilo que era a função de cada jogador na sua posição tornava a equipa nesta fase mais organizada do que outras equipas rivais.

Outro aspeto que surgia como um dos pontos fortes da equipa neste momento era sem dúvida a intensidade e agressividade dos atletas, fruto do que lhes era exigido nos treinos, e tal como preconizava o Modelo de Jogo. Este fator era também potenciado pela maturação física de alguns atletas. Desta todas as transições da equipa eram potenciadas ora pelos duelos aéreos ora no chão sempre com elevado nível de sucesso, pelo que os jogadores denotavam boa capacidade de elevação, boa técnica cabeceamento, e bom equilíbrio e estabilidade no momento do duelo físico. Todos estes fatores por sua vez contribuíam também para uma pressão muito eficaz com boa percentagem de recuperação de bola.

Por fim, a qualidade técnica individual era outro ponto forte da equipa, visto que o grupo é composto de forma geral por atletas que dentro das suas funções apresentam excelentes capacidades técnicas em especial, na capacidade de drible em espaços curtos, passe e receção e primeiro toque, o que facilita a manutenção de posse de bola e reduz significativamente o tempo sem a mesma pela elevada percentagem de acerto nas ações técnicas.

Pontos Fracos:

Apesar da agressividade nos duelos aéreos a linha defensiva apresentava algumas dificuldades em ler a trajetória da bola no ar, também provocada pelo mau posicionamento, e má colocação de apoios. Estas deficiências da linha defensiva também se viam no momento de anular os apoios frontais, em que os defesas não conseguiam antecipar este tipo de lances e saíam em contenção no tempo errado.

A primeira fase de construção da equipa era também na minha opinião um pouco limitada visto que, para além dos posicionamentos padrão, possuíamos apenas uma dinâmica de movimentações em cada corredor, o que podia tornar a equipa previsível ao fim de alguns lances, e com isto sujeitávamos o nosso sucesso apenas à qualidade individual dos jogadores.

Apesar do nível técnico geral da equipa, estas qualidades nem sempre eram potenciadas por boas decisões com bola. Esta dificuldade em tomar boas decisões deve-se na minha perspetiva à dificuldade em observar e recolher informação do contexto de várias situações em simultâneo, é somada à necessidade de executar ações de forma rápida.

O ponto menos positivo da equipa na minha opinião, possivelmente prende-se à dificuldade em desequilibrar através de situações de um contra um, que exige essencialmente de capacidades físicas e técnicas muito específicas como velocidade, agilidade, coordenação, capacidade de drible e finta, e talvez o mais

importante, imprevisibilidade. Com este tipo de características em todo o plantel conseguíamos apenas identificar um atleta.

### *Avaliação Geral de cada Microciclo da pré-época*

1º Microciclo – 12/07/2021 a 18/07/2021

O primeiro microciclo de treino foi construído por cinco unidades de treino e dois jogos de treino. Visto que nesta fase da época não tinha iniciado ainda o período escolar decidimos colocar as unidades de treino em horário matinal.

**Figura 2**

Microciclo 1

| MICROCICLO 1 MESOCICLO 1                                                                      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
| segunda-feira                                                                                 | terça-feira                                                                                                                                                                        | quarta-feira                                                                                                                                  | quinta-feira                                                                                          | sexta-feira                                                                                                                                     | sábado         | domingo         |
| MANHÃ                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                |                 |
| HORA                                                                                          | HORA                                                                                                                                                                               | HORA                                                                                                                                          | HORA                                                                                                  | HORA                                                                                                                                            | HORA           | HORA            |
| 09:00                                                                                         | 09:00                                                                                                                                                                              | 09:00                                                                                                                                         | 09:00                                                                                                 | 09:00                                                                                                                                           | 10:00          | 10:00           |
| LOCAL                                                                                         | LOCAL                                                                                                                                                                              | LOCAL                                                                                                                                         | LOCAL                                                                                                 | LOCAL                                                                                                                                           | LOCAL          | LOCAL           |
| Campo 2                                                                                       | Campo 2                                                                                                                                                                            | Campo 2                                                                                                                                       | Campo 2                                                                                               | Campo 2                                                                                                                                         | Laures         | Campo 2         |
| OBJETIVO(S)                                                                                   | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                        | OBJETIVO(S)                                                                                                                                   | OBJETIVO(S)                                                                                           | OBJETIVO(S)                                                                                                                                     | OBJETIVO(S)    | OBJETIVO(S)     |
| Testagem de COVID;<br>Apresentação do Plantel e<br>Equipa Técnica;<br>Observação diagnóstica. | Posse de bola;<br>Técnica individual;<br>Reação à perda;<br>Fase de Construção;<br>Padronizados;<br>Transição ofensiva/defensiva;<br>Princípios específicos;<br>Baixa Intensidade. | Velocidade;<br>Coordenação;<br>Força;<br>Técnica individual;<br>Transição ofensiva/defensiva;<br>Alinhamento defensivo;<br>Baixa Intensidade. | Velocidade;<br>Coordenação;<br>Força;<br>4 momentos do jogo;<br>Modelo de jogo;<br>Intensidade Média. | Finalização;<br>Posse de Bola;<br>Reação à perda;<br>Variação de centro de jogo;<br>Transição ofensiva;<br>Ataque rápido;<br>Intensidade Média. | Jogo vs Laures | Jogo vs Estoril |

Este Microciclo iniciou com a execução de testes COVID aos elementos do plantel no primeiro dia de treino, assim como apresentação do plantel e dos elementos da equipa técnica. Como este momento sucedeu a um longo período de inatividade por parte dos atletas, tivemos em consideração os princípios da reversibilidade, progressão e individualização e definimos como

objetivos os seguintes: Definição de regras de conduta e rotinas do plantel; Observação diagnóstica do plantel; Recuperação dos índices físicos; Recuperação de comportamentos individuais técnico-táticos; Recuperação de comportamentos coletivos técnico-táticos; Coesão de grupo; Familiarização com ideias de jogo; Jogos de treino para avaliação diagnóstica.

A tipologia de exercícios utilizados, à exceção dos jogos formais de observação diagnóstica dos atletas, foram essencialmente exercícios que privilegiavam o contacto com a bola para recuperação dos gestos técnicos, quase sempre em superioridade numérica, de forma a diminuir os contactos interpessoais, ou até mesmo exercícios padronizados ou sem oposição.

Exercícios mais utilizados: meínhos; posses de bola e jogos com apoios; padronizados; estações de velocidade e força; técnica a pares; exercícios de finalização sem oposição; exercícios de organização da linha defensiva; jogo formal.

Foco do Feedback: orientado para os comportamentos individuais e no cumprimento dos princípios específicos de jogo.

Loures – Real SC: 17/07/2021 – 10h00 – (0-5)

Sabíamos à priori que a equipa do Loures a nível individual estaria ligeiramente abaixo do nível individual da nossa equipa, então a escolha deste jogo amigável prendeu-se essencialmente por darmos um estímulo competitivo razoável aos nossos jogadores, mas

que nos permitisse também ter algum sucesso nas ações técnico-táticas para aumentar a confiança dos jogadores. Para este jogo decidimos convocar cerca de dois jogadores para cada posição com o intuito de dar o mesmo de tempo jogo a todos. Em termos estratégicos e técnico-táticos não definimos nenhum objetivo em concreto, pois a nossa principal intenção foi observar os jogadores individualmente, visto que tínhamos ainda jogadores à experiência. Desde cedo confirmamos a nossa superioridade em campo, sempre com o domínio do jogo, e com grande sucesso nas ações individuais dos jogadores, e apesar das poucas unidades de treino até ao momento, constatámos também que tínhamos já uma disponibilidade física superior ao adversário, que nos permitia recuperar rapidamente a bola sempre que nos encontrávamos a defender. Mesmo com as alterações ao intervalo a superioridade da nossa equipa manteve-se, o que deu origem a um resultado dilatado a nosso favor.

Real SC – GD Estoril Praia: 18/07/2021 – 10h00 – (3-1)

Para este segundo jogo, visto que já tínhamos tido sucesso no dia anterior com uma equipa teoricamente mais fraca, optámos por uma equipa que nos oferece um grau de competitividade mais elevado, daí a escolha do Estoril, uma equipa que ficaria na nossa série e com um nível de qualidade individual à partida semelhante à da nossa equipa. Tal como no jogo anterior, o principal objetivo do jogo não se prendeu a motivos estratégicos e técnico-táticos, mas

sim à observação dos jogadores, e ver de que forma reagiriam num jogo de maior dificuldade. Mais uma vez foi feita uma convocatória que nos permitiu ter dois jogadores por posição, sem utilizar jogadores do dia anterior, visto que tínhamos bastantes jogadores à experiência, dividindo o tempo de jogo equitativamente por todos. Apesar das boas individualidades do Estoril, conseguimos ainda assim ter maior controlo do jogo, ainda que com menos sucesso nas ações relativamente ao jogo do dia anterior, mas com a confirmação de que os jogadores possuíam de forma geral uma mentalidade muito competitiva e uma boa agressividade que nos permitia ter mais bola que o adversário, o que se refletiu em mais uma vitória.

De forma geral, este microciclo foi bastante útil na medida em que atingimos os objetivos propostos, pois serviu para observar e analisar o estado físico dos atletas e traçar o perfil de cada jogador, inteirar-nos das interações sociais e do tipo de relações existentes entre elementos do grupo, e perceber de que forma poderíamos potenciar através das individualidades o nosso modelo de jogo. Conseguimos perceber que tínhamos individualidades muito interessantes para trabalhar, e um grupo socialmente estável e muito focado e competitivo. Enquanto treinador estagiário, neste momento, a minha intervenção no treino a nível de feedback era ainda reduzido tendo em conta que estava ainda a conhecer os jogadores, a decorar os nomes dos mesmos, e a perceber que tipo de intervenção tinham o treinador-principal e adjunto, para adequar o meu feedback.

## 2º Microciclo – 19/07/2021 a 25/07/2021

Este microciclo foi constituído por quatro unidades de treino, novamente em horário matinal e três jogos de treino, sendo que um dos jogos foi a meio da semana e os outros dois no fim-de-semana, visto que teríamos ainda muitas individualidades para avaliar.

**Figura 3**

### Microciclo 2



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

19/jul a 25/jul

MICROCICLO 2 - MESOCICLO 1

| segunda-feira                                                                     | terça-feira                                                                                                                                                                 | quarta-feira                                                                             | quinta-feira                                                                                                                                                                | sexta-feira                                                                                                                                                                                | sábado                                                                        | domingo                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                                                                                    |
| HORA                                                                              | HORA                                                                                                                                                                        | HORA                                                                                     | HORA                                                                                                                                                                        | HORA                                                                                                                                                                                       | HORA                                                                          | HORA                                                                               |
| 09:00                                                                             | 09:00                                                                                                                                                                       |                                                                                          | 09:00                                                                                                                                                                       | 09:00                                                                                                                                                                                      |                                                                               | 11:00                                                                              |
| LOCAL                                                                             | LOCAL                                                                                                                                                                       | LOCAL                                                                                    | LOCAL                                                                                                                                                                       | LOCAL                                                                                                                                                                                      | LOCAL                                                                         | LOCAL                                                                              |
| Campo 2                                                                           | Campo 2                                                                                                                                                                     |                                                                                          | Campo 2                                                                                                                                                                     | Campo 2                                                                                                                                                                                    |                                                                               | Caldas da Rainha                                                                   |
| OBJETIVO(S)                                                                       | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                 | OBJETIVO(S)                                                                              | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                 | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                | OBJETIVO(S)                                                                   | OBJETIVO(S)                                                                        |
| Bolas Paradas;<br>Técnica Individual;<br>Recuperação ativa;<br>Baixa Intensidade. | Fase de construção;<br>Fase de Criação;<br>Padronizados;<br>Técnica individual;<br>Posse de Bola;<br>Reação à perda;<br>Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Baixa Intensidade. |                                                                                          | Fase de construção;<br>Fase de Criação;<br>Padronizados;<br>Técnica individual;<br>Posse de Bola;<br>Reação à perda;<br>Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Baixa Intensidade. | Finalização;<br>Princípios específicos do ataque;<br>Posse de bola;<br>Reação à perda;<br>Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Baixa Intensidade;<br>Técnica individual;<br>Média Intensidade. |                                                                               | Jogo contra Caldas da Rainha;<br>Média Intensidade (30 minutos para cada jogador). |
| TARDE/NOITE                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                                                                                    |
| HORA                                                                              | HORA                                                                                                                                                                        | HORA                                                                                     | HORA                                                                                                                                                                        | HORA                                                                                                                                                                                       | HORA                                                                          | HORA                                                                               |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                             | 18:30                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            | 15:00                                                                         |                                                                                    |
| LOCAL                                                                             | LOCAL                                                                                                                                                                       | LOCAL                                                                                    | LOCAL                                                                                                                                                                       | LOCAL                                                                                                                                                                                      | LOCAL                                                                         | LOCAL                                                                              |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                             | Atlético Clube de Portugal                                                               |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            | Sacavenense                                                                   |                                                                                    |
| OBJETIVO(S)                                                                       | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                 | OBJETIVO(S)                                                                              | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                 | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                | OBJETIVO(S)                                                                   | OBJETIVO(S)                                                                        |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                             | Jogo vs Benfica Sêniores Femininos;<br>Média Intensidade (30 minutos para cada jogador). |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            | Jogo contra Sacavenense;<br>Média Intensidade (30 minutos para cada jogador). |                                                                                    |

Voltámos a privilegiar os mesmos princípios do microciclo anterior, com um natural aumento gradual da complexidade e intensidade de treino e definimos os mesmos objetivos para este microciclo com a inclusão dos esquemas táticos.

Voltámos a utilizar exercícios de posse de bola, e execução técnica, jogando sempre com a vantagem numérica para diminuir o número de contactos, e abordámos também os quatro momentos do



jogo passando pelas diferentes fases, mantendo a mesma lógica no que toca aos tempos de recuperação entre séries e exercícios e o tempo de execução por séries, no entanto aumentando ligeiramente o volume do treino para um total de 90 minutos por unidade de treino.

Exercícios mais utilizados: meínhos; posses de bola e jogos com apoios; padronizados; esquemas táticos; técnica a pares; exercícios de finalização sem oposição; jogo formal.

Foco do Feedback: orientado para os comportamentos individuais e no cumprimento dos princípios específicos de jogo.

Relativamente aos três jogos de treino, foi feita uma gestão muito cuidadosa dos tempos de jogo de cada atleta, em que cada atleta jogou no máximo 30 minutos cada jogo.

Benfica (Séniores Femininos) – Real SC: 21/07/2021 – 18h30 – (0-1)

Para este jogo convocamos cerca de três jogadores por posição, ainda em fase de filtragem de plantel, e conseguimos dar cerca de 30 minutos a todos os jogadores. A escolha deste jogo, para além da observação de jogadores, teve já como objetivo colocar em prática alguns comportamentos ofensivos e defensivos treinados e analisar os comportamentos coletivos a trabalhar, visto que estaríamos a jogar contra uma equipa de atletas profissionais, que se tinha sagrado campeã no ano anterior, portanto, teria já processos bem

consolidados. Verificámos mais uma vez uma grande competência no que toca ao foco e agressividade nos momentos sem bola, sendo que as bolas divididas foram na sua maioria ganhas pela nossa equipa, provocado essencialmente por melhores índices físicos dos nossos jogadores, mas também pela competência nos momentos de pressão. Apesar termos tido o controlo total do jogo, com grande vantagem no que toca à posse de bola, não se verificaram muitas situações de finalização daí o resultado do jogo não ter sido muito expressivo, contudo retirámos apontamentos muito positivos do jogo, assim como pontos a corrigir em termos de comportamentos coletivos essencialmente.

Sacavenense – Real SC: 24/07/2021 – 15h00 – (1-3)

Para este jogo convocámos cerca de dois jogadores por posição, distribuindo o tempo de jogo de forma equivalente. Escolhemos o Sacavenense por ser uma equipa que teria um nível individual e coletivo semelhante ao nosso, e sobretudo por ser uma equipa de outra série, de forma a não darmos a conhecer demasiado a nossa ideia de jogo às outras equipas da nossa série, visto que já pretendíamos pôr em prática e avaliar alguns comportamentos coletivos, inclusive bolas paradas. Este jogo começou com grande ritmo da nossa equipa, que nos permitiu não só ganhar maioria dos duelos como também ter mais bola e criar situações de finalização, desta forma ao intervalo estávamos já com vantagem de dois golos. Na segunda parte com a alteração de jogadores e com a alteração da

construção do adversário tivemos menos bola, passando mais tempo a defender e dando espaço ao adversário para criar também situações de finalização. Contudo conseguimos ainda assim sair do jogo com uma vitória.

Caldas – Real SC: 25/07/2021 – 11h00 – (2-4)

À semelhança do jogo anterior, voltámos a convocar cerca de dois jogadores por posição, entre jogadores do clube e outros à experiência, que não tinham jogado no dia anterior. Mais uma vez escolhemos um adversário pertencente a outra série do campeonato nacional com um nível individual coletivo próximo do nosso, cujos objetivos foram os mesmos do jogo anterior. No início do jogo fomos surpreendidos essencialmente pela disponibilidade física do adversário que partilhou com a nossa equipa o número de duelos ganhos, ainda que não conseguissem passar tanto tempo em posse de bola. Ainda assim, consentimos mais oportunidades de finalização ao adversário do que aquilo que esperávamos. Contudo, apesar de não ter sido um jogo do ponto de vista coletivo bem-sucedido, tanto em termos ofensivos como defensivos, as individualidades da nossa equipa mostraram-se superiores às do adversário e acabaram por fazer diferença no resultado final.

Este microciclo de forma geral atingiu os objetivos propostos na medida em que nos deu a conhecer cada vez mais as características de cada jogador, e notámos já alguma recuperação das capacidades dos jogadores nas quatro dimensões, desde aspetos técnico-táticos

físicos e psicológicos, que foram espelhados nos jogos de treino, desde a agressividade e disponibilidade física nos duelos, à competência na pressão, reação à perda, e esquemas táticos, e à execução de passes, fintas, receções e remates. No entanto, na minha opinião, apesar do elevado número de jogadores que tínhamos à disposição entre jogadores do plantel e jogadores à experiência, penso que o número de jogos de treino foi excessivo, na medida em que poderíamos ter gerado demasiada fadiga nos atletas neste período, e poderia até levar ao aparecimento de algumas lesões. A nível de crescimento individual, o melhor conhecimento dos jogadores já me permitiu ser mais interventivo no treino e nos jogos.

### 3º Microciclo – 26/07/2021 a 01/08/2021

À semelhança do microciclo anterior voltámos a atribuir quatro unidades de treino matinais a este microciclo, e desta vez executamos dois jogos de treino, sendo que um dos jogos foi a meio da semana e o outro no fim-de-semana, dando minutos de jogo a todos os elementos do plantel.

## **Figura 4**

### Microciclo 3

MICROCICLO 3 MESOCICLO 1

| segunda-feira                                                                                                                          | terça-feira                                                                                                                                                                                                                  | quarta-feira                                                 | quinta-feira                                                                                                     | sexta-feira                                                                                                                                    | sábado      | domingo                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |                                                              |                                                                                                                  |                                                                                                                                                |             |                                                     |
| HORA<br>09:00                                                                                                                          | HORA<br>09:00                                                                                                                                                                                                                | HORA                                                         | HORA<br>09:00                                                                                                    | HORA<br>09:00                                                                                                                                  | HORA        | HORA<br>11:00                                       |
| LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                       | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                                             | LOCAL                                                        | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                 | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                               | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 2                                    |
| OBJETIVO(S)<br>Técnica individual;<br>Condição de grupo;<br>Treino Lúdico;<br>Competitivo;<br>Recuperação ativa;<br>Baixa intensidade; | OBJETIVO(S)<br>Padronizados;<br>Fase de Criação;<br>Fase de Construção;<br>Posse de Bola;<br>Técnica individual;<br>Reação à perda;<br>Princípios específicos<br>ofensivos/defensivos;<br>Competitivo;<br>Intensidade média. | OBJETIVO(S)                                                  | OBJETIVO(S)<br>Técnica individual;<br>Bolas Paradas;<br>Finalização;<br>Recuperação ativa;<br>Intensidade baixa. | OBJETIVO(S)<br>Posse de bola;<br>Reação à perda;<br>Técnica individual;<br>Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Finalização;<br>Intensidade média. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Jogo vs Loures;<br>Alta intensidade. |
| TARDE/NOITE                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                              |                                                              |                                                                                                                  |                                                                                                                                                |             |                                                     |
| HORA                                                                                                                                   | HORA                                                                                                                                                                                                                         | HORA<br>18:00                                                | HORA                                                                                                             | HORA                                                                                                                                           | HORA        | HORA                                                |
| LOCAL                                                                                                                                  | LOCAL                                                                                                                                                                                                                        | LOCAL<br>Campo 2                                             | LOCAL                                                                                                            | LOCAL                                                                                                                                          | LOCAL       | LOCAL                                               |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                            | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                  | OBJETIVO(S)<br>Jogo vs Cova da Piedade;<br>Alta intensidade. | OBJETIVO(S)                                                                                                      | OBJETIVO(S)                                                                                                                                    | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                         |

Tendo em conta que este microciclo precedia um microciclo de período competitivo, tivemos como objetivo aproximar o formato das unidades de treino, a tipologia de exercícios e o volume de treino aos de um microciclo uni-competitivo padrão, sem chegar ainda ao nível de complexidade e intensidade do mesmo.

Mantendo ainda o mesmo tipo de objetivos dos microciclos anteriores, visto que nos encontramos ainda no período pré-competitivo, e apesar de mantermos a mesma tipologia de exercícios técnico-táticos, no que toca à relação numérica, espaço, e complexidade, este microciclo demarcou-se essencialmente pela ligeira diminuição dos tempos de recuperação, e ligeiro aumento dos tempos de execução das séries de cada exercício, aumentando assim a intensidade. De salientar ainda, que nesta semana, o número do plantel começou a estabelecer-se à medida que fomos dispensando os jogadores que estavam à experiência.

Exercícios mais utilizados: meínhos; jogos reduzidos; padronizados; posses de bola e jogos com apoios; finalização sem oposição; técnica a pares; esquemas táticos.

Foco do Feedback: mais centrado nos comportamentos individuais e coletivos de forma a garantirmos uma maior organização e dinâmica coletiva nos quatro momentos do jogo e nas bolas paradas.

Real SC – Cova da Piedade: 28/07/2021 – 18h00 – (0-0)

Para este jogo voltámos a escolher uma equipa da nossa série, que tal como o Estoril, seria um bom teste para perceber o nível dos adversários que iríamos encontrar no período competitivo, assim como testar a nossa organização coletiva e o nosso modelo de jogo. Já com o número de jogadores do plantel perto daquilo que tinha sido estabelecido inicialmente, convocámos cerca de dois jogadores por posição, cada um a jogar uma parte do encontro. Este jogo assumiu um nível muito próximo daquilo que estávamos à espera para o campeonato nacional, ambas as equipas a demonstrarem boa organização sem bola, com boas individualidades, e com muita agressividade na reação à perda, dividindo o sucesso nos duelos nas bolas aéreas e no chão, e dividindo também a posse de bola. Contudo, ambas as equipas criaram poucas oportunidades de golo, notando-se ainda alguma falta de dinâmicas ofensivas dos dois lados, quer em fase de construção em primeira fase, quer em fase de criação no último terço do campo, e desta forma o jogo terminou sem golos.

Voltámos a recuperar para o último jogo de treino da pré-época o primeiro adversário desse período. O objetivo essencial deste jogo foi estabelecer uma comparação com o primeiro jogo e verificar os pontos que tínhamos melhorado desde então, assim como os pontos que precisavam ainda de ser melhorados, em suma um teste final à ideia de jogo que tinha vindo a ser desenvolvida, e não menos importante queríamos voltar a aumentar os índices de confiança do plantel através de uma vitória confortável, e ter sucesso nas ações individuais e coletivas que levassem os jogadores a acreditarem na ideia de jogo para o campeonato nacional. Voltamos a dominar o adversário com quem já tínhamos jogado, através do número de duelos ganhos e de uma confortável posse de bola, no entanto, o Loures revela-se agora mais organizado e competente do ponto de vista defensivo, retirando o espaço para a nossa equipa desequilibrar, o que resultou em menos situações de finalização para o nosso lado. Ainda assim, conseguimos ser sempre superiores no jogo e obtivemos mais uma vitória.

De forma geral, os jogos de treino deste microciclo mostraram-se já muito perto do nível dos jogos de competição no que toca à intensidade, complexidade, e organização das equipas tendo sido excelentes testes para o período seguinte, e mostrando também que a nossa equipa se encontrava preparada para os desafios seguintes

mesmo que necessitando de trabalho em termos de dinâmicas ofensivas e posicionamento defensivo da última linha.

Resumindo, atingimos parte dos nossos objetivos deste microciclo, visto que os atletas estavam mais disponíveis do ponto de vista físico, mais assertivos tecnicamente, mais motivados e confiantes e mais competentes a nível tático, no entanto a merecer ainda muito trabalho tático nos aspetos já referidos.

Pessoalmente, penso que este microciclo deveria ter tido exatamente o mesmo formato de um microciclo padrão do período competitivo, a nível de distribuição de unidades de treino e quantidade de jogos de treino, visto que precedia o primeiro microciclo do período competitivo, de forma a habituar o organismo dos atletas a esse tipo de rotina. A nível de intervenção no treino adotei já uma postura muito próxima daquilo que veio a ser a minha postura durante o resto da época, tendo em conta que já conhecia todos os atletas, e já sabia o que era pretendido pelo treinador principal.

A pré-época terminou então com 6 vitórias e um empate, 19 golos marcados e 4 sofridos, com excelentes índices de confiança e motivação dos atletas, e também da equipa técnica para o início do campeonato.

#### ***Pontes fortes e fracos do Estagiário à data da pré-época.***

Pontos Fortes:



O facto de ter efetuado o estágio num clube que já me era familiar, clube este representativo da cidade do meu local de residência, e com o qual eu já tinha tido a oportunidade de trabalhar, constitui-se como um ponto a meu favor na medida em que conhecia já os recursos humanos, materiais e logísticos que teria à minha disposição.

Também a nível da equipa técnica, já tinha tido oportunidade de trabalhar diretamente com o treinador principal e com o treinador-adjunto, estando já familiarizado com a forma de estar dos dois elementos, assim como o seu método de trabalho e as suas ideias de jogo.

Uma das componentes em que me sentia mais confortável e competente, era relativamente ao conhecimento do jogo, fruto da já alguma experiência como treinador-adjunto em equipas de futebol 11 de diversos escalões, conhecimento este a nível de princípios gerais e específicos do jogo, momentos e sub momentos, fases do jogo, e métodos de jogo ofensivos e defensivos.

Aliado ao conhecimento do jogo, o meu conhecimento tático, em termos de sistemas táticos, posicionamentos, movimentações e dinâmicas também partia já de um bom nível, o que me permitia fazer sempre sugestões estratégico-táticas para o momento competitivo ou até mesmo alterações a aspetos do modelo de jogo.

Também a nível de observação e análise de jogo, já possuía alguma destreza e proficiência na medida em que para além da experiência como treinador, possuía também como hobbie a observação de jogos de diferentes campeonatos, o que me permitia recolher facilmente informação do jogo e do treino a nível de comportamentos coletivos e individuais, e em conjugação com o meu conhecimento do jogo analisar esses mesmo comportamentos.

#### Pontos Fracos:

Uma das maiores dificuldades que sentia até ao momento era a componente de planeamento, organização e gestão da equipa. Esta dificuldade estendia-se desde o planeamento de um simples exercício de treino, onde por muitas vezes o tempo em execução não era maximizado, até à organização de deslocações para fora que exigissem pernoitas dos atletas, ou até mesmo, gestão da própria equipa técnica no que toca à distribuição de tarefas e funções.

Apesar do bom nível de conhecimento estratégico-tático do jogo, penso que uma das minhas dificuldades era também a nível dos esquemas táticos, momentos em que o jogo está parado e é sucedido de uma reposição de bola em jogo. A este nível, reconheço que nunca privilegiei muito este momento, por ser um apaixonado dos momentos em que a bola e o jogo estão em movimento. No entanto, sabe-se que o sucesso deste momento pode estar diretamente ligado ao sucesso no jogo, daí a minha necessidade em melhorar neste momento.

A nível de exercícios de treino, apesar de não ser da opinião de que conheça e utilize poucos e maus exercícios, estes exercícios eram utilizados num contexto diferente e em prol de uma ideia de jogo também diferente. Assim, havia sem dúvida, necessidade de conhecer mais exercícios para um novo contexto e em prol de uma nova ideia de jogo.

Não menos importante são também os aspetos ligados à comunicação e liderança. Este é um aspeto que acho fundamental para que se possa ser treinador principal e líder de todo o processo, e neste aspeto não me sentia ainda totalmente confortável. Apesar de saber claramente o que quero dizer em momentos específicos, e dessa ideia ser perceptível para os atletas, por vezes não é o suficiente para convencer os atletas se não for transmitida de forma assertiva, confiante e carismática. Neste ponto acho que posso ainda melhorar a colocação de voz, a velocidade do discurso, e a linguagem corporal.

### **Período Competitivo**

4º Microciclo – 02/08/2021 a 08/08/2021

Este microciclo seria o primeiro microciclo do período competitivo, ainda assim, aproveitando o período de férias escolares, voltámos a colocar as unidades de treino em período matinal, constituindo o microciclo com quatro unidades de treino e jogo de competição ao domingo.

**Figura 5**

## Microciclo 4

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |                                                           |                                                                                                                                                                  |             |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |                                                           | Planeamento Semanal<br>02/ago a 08/ago                                                                                                                           |             |                                  |
| MICROCICLO 4 - MESOCICLO 2                                                                                                              |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |                                                           |                                                                                                                                                                  |             |                                  |
| segunda-feira                                                                                                                           | terça-feira                                                                                                                                            | quarta-feira                                                                                                                                        | quinta-feira                                              | sexta-feira                                                                                                                                                      | sábado      | domingo                          |
| MANHÃ                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |                                                           |                                                                                                                                                                  |             |                                  |
| HORA                                                                                                                                    | HORA                                                                                                                                                   | HORA                                                                                                                                                | HORA                                                      | HORA                                                                                                                                                             | HORA        | HORA                             |
|                                                                                                                                         | 09:30                                                                                                                                                  | 09:30                                                                                                                                               | 09:30                                                     | 09:30                                                                                                                                                            |             | 11:00                            |
| LOCAL                                                                                                                                   | LOCAL                                                                                                                                                  | LOCAL                                                                                                                                               | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                                                                            | LOCAL       | LOCAL                            |
|                                                                                                                                         | Campo 2                                                                                                                                                | Campo 2                                                                                                                                             | Campo 2                                                   | Campo 2                                                                                                                                                          |             | Belenses                         |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                             | OBJETIVO(S)                                                                                                                                            | OBJETIVO(S)                                                                                                                                         | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                      | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                      |
|                                                                                                                                         | Organização Ofensiva;<br>Construção/Criação; Transição Ofensiva/ Defensiva;<br>Posse de Bola; Técnica Individual; Reação à perda;<br>Intensidade Média | Coordenação; Força;<br>Velocidade; Transição Ofensiva; Transição Defensiva; Posse de Bola; Técnica Individual; Reação à perda;<br>Intensidade alta. | Modelo de Jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade média alta. | Organização Ofensiva;<br>Contra Ataque/Ataque rápido; Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Reação à perda; Finalização;<br>Contenção/Coerência;<br>Intensidade média |             | Competição<br>Belenses x Real SC |

Os níveis de intensidade neste microciclo e a tipologia de exercícios foram já de características muito semelhantes aos utilizados nos restantes microciclos do período competitivo, ainda que não exatamente com uma distribuição semelhante pelos dias do microciclo, pois assim que recomeça-se o ano letivo, deixaria de existir a hipótese dos treinos matinais, o que iria condicionar o espaço de treino que poderíamos ter à nossa disposição, e com isto iria condicionar também a tipologia de exercícios.

Exercícios mais utilizados: meínhos; posses de bola e jogos com apoios; padronizados; jogos reduzidos; estações de velocidade e força; exercícios de cruzamento e finalização sem oposição; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; exercícios de organização da linha defensiva; jogo formal.

Foco do Feedback: voltado essencialmente para os comportamentos coletivos setoriais e intersetoriais dos quatro

momentos do jogo, e cumprimento dos princípios específicos do jogo.

Belenenses – Real SC: 08/08/2021 – 11h00 - (2-0)

Neste jogo não conseguimos contar com uma convocatória ideal por indisponibilidade de alguns jogadores. Um dos nossos objetivos contra este adversário seria mostrar competência sobretudo a nível defensivo em termos de organização e transição e tentar não sofrer golos, e pensámos em defender num bloco mais baixo, visto que o Belenenses seria à priori um forte candidato aos primeiros lugares da tabela, com um nível individual de jogadores muito forte, o que lhes permitiria sair da pressão com sucesso. No entanto, fomos de certa forma surpreendidos na primeira parte, não só pela qualidade individual e coletiva com bola, mas também pela quantidade de duelos que o Belenenses ganhou. Na segunda parte, apesar de começarmos a perder já por um golo, ajustámos a estratégia defensiva e tentamos condicionar mais a primeira fase de construção do adversário, o que teve até algum sucesso e permitiu-nos ter mais bola do que na primeira parte, e criar mais situações de perigo. Desta forma o jogo manteve-se dividido na segunda parte, ainda que o adversário tenha dilatado a vantagem, fruto de um erro defensivo da nossa equipa.

De forma resumida, conseguimos retirar deste microciclo que a nossa linha defensiva necessitava de maior trabalho, em especial no controlo à profundidade, e em termos ofensivos precisávamos de

maior variabilidade de jogo e mais paciência com bola, ainda assim, retirámos também alguns pontos positivos, como a nossa pressão na segunda parte do jogo quando subimos mais o bloco, a forte reação à perda da bola e a organização defensiva nas bolas paradas.

À semelhança do microciclo passado, fiquei novamente com a ideia que deveria ter-se fixado um microciclo padrão em termos de distribuição de dias de treino, gestão das cargas e tipologia de exercícios, ao invés de estar constantemente a variar. Quanto à minha intervenção, este microciclo ficou marcado essencialmente pelo início da responsabilidade de feedback à linha defensiva.

#### 5º Microciclo – 09/08/2021 a 15/08/2021

Ainda com disponibilidade para treinos no período matinal, este microciclo foi constituído por quatro sessões de treino e jogo de competição sexta-feira de manhã a pedido da equipa adversária.

**Figura 6**

**Microciclo 5**

| Real Sport Clube                                                                       |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      | Planeamento Semanal          |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|
| www.dossierdotreinador.com                                                             |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      | 09/ago a 15/ago              |             |             |
| MICROCICLO 5 - MESOCICLO 2                                                             |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                              |             |             |
| segunda-feira                                                                          | terça-feira                                                                                                                                           | quarta-feira                                                                                                                                                       | quinta-feira                                                                                                                         | sexta-feira                  | sábado      | domingo     |
| MANHÃ                                                                                  |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                              |             |             |
| HORA                                                                                   | HORA                                                                                                                                                  | HORA                                                                                                                                                               | HORA                                                                                                                                 | HORA                         | HORA        | HORA        |
| 09:30                                                                                  | 09:30                                                                                                                                                 | 09:30                                                                                                                                                              | 09:30                                                                                                                                | 11:00                        |             |             |
| LOCAL                                                                                  | LOCAL                                                                                                                                                 | LOCAL                                                                                                                                                              | LOCAL                                                                                                                                | LOCAL                        | LOCAL       | LOCAL       |
| Campo 2                                                                                | Campo 2                                                                                                                                               | Campo 2                                                                                                                                                            | Campo 2                                                                                                                              | Campo 2                      |             |             |
| OBJETIVO(S)                                                                            | OBJETIVO(S)                                                                                                                                           | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                        | OBJETIVO(S)                                                                                                                          | OBJETIVO(S)                  | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) |
| Técnica individual; Recuperação Ativa; Lúdico; Contenção/Cobertura; Intensidade Baixa. | Organização Ofensiva; Construção/Criação; Transição Ofensiva/Defensiva; Posse de Bola; Reação à perda; Contra-Ataque/Ataque Rápido; Intensidade Alta. | Organização Ofensiva; Construção/Criação; Transição Ofensiva/Defensiva; Posse de Bola; Reação à perda; Contra-Ataque/Ataque Rápido; Finalização; Intensidade Alta. | Organização Ofensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Posse de Bola; Reação à perda; Finalização; Esquemas táticos; Intensidade Média. | Competição Real SC x Benfica |             |             |

Tendo em conta que vínhamos de uma derrota, pretendemos iniciar este microciclo com exercícios lúdicos que resultassem numa descompressão psicológica dos atletas, restabelecendo os índices anímicos da equipa. Nas restantes unidades de treino voltamos a focar o mesmo tipo de exercícios do microciclo passado, tendo atenção especial para que na última unidade de treino não resultasse grande fadiga visto que distava a menos de 24 horas do jogo de competição.

Exercícios mais utilizados: meínhos; posses de bola e jogos com apoios; padronizados; técnica a pares; jogos reduzidos; jogos lúdicos; esquemas táticos; exercícios de cruzamento e finalização sem oposição; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas;

Foco do Feedback: voltado essencialmente para os comportamentos coletivos setoriais e intersetoriais dos quatro momentos do jogo, e cumprimento dos princípios específicos do jogo.

Real SC – Sport Lisboa Benfica: 13/08/2021 – 11h00 - (3-3)

Este jogo foi a pedido do adversário adiantado para uma sexta-feira e já conseguimos contar na convocatória com quase todos os jogadores que pretendíamos. Visto que mais uma vez defrontávamos uma equipa que iria lutar pela liderança da série, e conscientes da qualidade individual e coletiva da mesma, voltámos a estabelecer

como objetivos consentir poucas oportunidades de finalização através de uma boa organização defensiva e uma boa transição, mas através de um plano estratégico diferente, desta vez iríamos optar por pressionar com um bloco alto logo desde o início do jogo. A estratégia mostrou-se acertada, conseguimos condicionar bem o adversário quando este tinha a bola, recuperamos bolas na pressão e em transição e fomos os primeiros a adiantarmo-nos no marcador e chegando ao final da primeira parte com um golo sofrido e dois marcados. Na segunda parte mantivemos a estratégia e iniciámos logo com o nosso terceiro golo, a partir deste momento o jogo começou a ficar partido dos dois lados, com poucos momentos em ataque organizado, o que gerou fadiga nos jogadores e aumentou os espaços para as transições ofensivas serem mais efetivas, o que naquele momento beneficiava mais a equipa em desvantagem. Desta forma, faltou-nos maturidade e clarividência para gerir o resultado, e pausar o jogo com bola e nos últimos dez minutos de jogo o Benfica consegue marcar por duas vezes e igualar o marcador, sendo que o último golo surgiu já em tempo de compensação aos 96 minutos.

Retiramos deste microciclo que a nossa equipa precisava essencialmente de melhorar o conforto em posse de bola em ataque posicional visto que as nossas jogadas de perigo foram essencialmente em contra-ataques ou ataques rápidos, e o descontrolo na segunda parte surgiu quando não soubemos ser criteriosos com bola.



Na minha opinião, o jogo acabou por ser o reflexo da semana de treinos, na medida em que, os aspetos em que tivemos melhor foram aqueles que estiveram mais presentes em exercícios de treino, nomeadamente as boas transições ofensivas e defensivas, já relativamente à organização ofensiva, apesar de ter sido um dos pontos menos positivos do jogo anterior, acabou por não ter merecido a devida atenção em treino, daí mais uma vez a nossa dificuldade para sermos criteriosos com bola. Contudo, acho que a gestão de cargas acabou por ser bem aplicada, na medida em que, impedidos de manter a normalidade por termos um jogo na sexta-feira conseguimos com que os jogadores chegassem ao jogo sem grande fadiga acumulada.

A nível da minha intervenção foi semelhante à semana anterior, no entanto, visto que o treino não foi tão orientado para a organização defensiva, o meu feedback incidiu mais sobre aspetos individuais, em termos de tomadas de decisão com bola, movimentações, e reação à perda.

#### 6º Microciclo – 16/08/2021 a 22/08/2021

Este microciclo foi constituído por cinco unidades de treino matinais e um jogo de competição no último dia da semana.

### **Figura 7**

#### Microciclo 6

| segunda-feira                                                                                                                                 | terça-feira                                                                                                                                                                                                                                                | quarta-feira                                                                                                | quinta-feira                                                                                                                                                                                              | sexta-feira                                                                                                                                                                                                             | sábado      | domingo                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                  |
| HORA<br>09:30                                                                                                                                 | HORA<br>09:30                                                                                                                                                                                                                                              | HORA<br>09:30                                                                                               | HORA<br>09:30                                                                                                                                                                                             | HORA<br>09:30                                                                                                                                                                                                           | HORA        | HORA<br>01:00                                    |
| LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                              | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                                                                           | LOCAL<br>Campo 2                                                                                            | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                          | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                                        | LOCAL       | LOCAL<br>Milfontes                               |
| OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva;<br>Construção/Criação; Contra-<br>Ataque/Ataque Rápido;<br>Contenção/Cobertura<br><br>Intensidade média; | OBJETIVO(S)<br>Contenção/Cobertura/<br>Equilíbrio; Organização<br>Ofensiva; Contra-<br>Ataque/Ataque Rápido; Posse<br>de Bola; Força; Velocidade;<br>Coordenação; Transição<br>Ofensiva/Defensiva;<br>Reação à perda;<br>Finalização;<br>Intensidade alta; | OBJETIVO(S)<br>Modelo de Jogo;<br>Estratégia; Força; Velocidade;<br>Coordenação;<br>Intensidade média alta; | OBJETIVO(S)<br>Contenção/Cobertura;<br>Organização Ofensiva; Contra-<br>Ataque/Ataque Rápido; Posse<br>de Bola; Transição<br>Ofensiva/Defensiva;<br>Reação à perda;<br>Finalização;<br>Intensidade média; | OBJETIVO(S)<br>Contenção/Cobertura/<br>Equilíbrio; Organização<br>Ofensiva; Contra-<br>Ataque/Ataque Rápido; Posse<br>de Bola; Transição<br>Ofensiva/Defensiva;<br>Reação à perda;<br>Finalização;<br>Intensidade alta; | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Competição<br>Milfontes x Real SC |

Apesar de não termos conseguido uma vitória no jogo passado, o empate e a boa exibição contra uma das equipas preferidas a passar à fase seguinte, permitiu-nos começar esta semana com bons índices de motivação. Tendo em conta que iríamos ter um jogo num campo de dimensões ligeiramente mais curtas, contra uma equipa que baixava bastante o bloco e juntava demasiado as linhas, pretendemos neste microciclo manter altos níveis de intensidade, e utilizar muitos exercícios de jogos em espaços reduzidos que obrigassem os jogadores a recorrer ao rasgo individual, que seria tão necessário para romper linhas no jogo do fim-de-semana.

Exercícios mais utilizados: meínhos; posses de bola e jogos com apoios; padronizados; estações de velocidade e força; jogos reduzidos; exercícios de cruzamento e finalização sem oposição; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; jogo formal.

Foco do Feedback: voltado essencialmente para o cumprimento dos princípios específicos do jogo em jogos reduzidos e incentivo ao rasgo individual.

Este jogo exigiu uma deslocação significativa, que nos obrigou a viajar no dia anterior com os jogadores convocados e equipa técnica, o que envolveu uma grande coordenação por parte da equipa técnica em termos de transportes, refeições, e estadia para pernoita. O jogo deste microciclo seria contra uma equipa teoricamente mais fraca que vinha de duas goleadas seguidas, e que nos fazia antever que teríamos maior percentagem de posse de bola. Conseguimos contar com os jogadores que queríamos para esta convocatória e definimos então como objetivos para este jogo apresentarmos não só um processo defensivo competente nos momentos da pressão e reação à perda, mas também um maior critério na circulação de bola, de forma a encontrar os momentos certo para acelerar, desequilibrar e criar situações de finalização. Desta forma definimos uma pressão alta, uma vez que o adversário possuía algumas dificuldades na construção, o que levou o adversário a optar desde cedo pelo jogo longo, no entanto também nesse ponto tivemos vantagem uma vez que a nossa equipa era mais maturada fisicamente e mais agressiva nos duelos. O jogo acabou por ter basicamente um só sentido, tendo sido passado na sua maioria no meio-campo defensivo do Praia de Milfontes, sem diferenças significativas da primeira para a segunda parte.

Cumprimos com os objetivos estipulados para este microciclo, na medida em que não demos qualquer oportunidade de finalização

ao adversário durante o jogo, condicionamos bem a sua construção, com inúmeras recuperações, e com bola soubemos ser pacientes e variar o centro de jogo sempre que necessário, sem perder muitas vezes a bola, e conseguimos criar várias situações de finalização. Apesar de termos feito 6 golos, o número pareceu-nos ainda assim insuficiente para a quantidade de situações criadas, ficando desta forma como o único ponto menos positivo do microciclo a quantidade de situações de golo falhadas pela nossa equipa durante o jogo.

Na minha opinião, penso que poderia ter sido ajustada um pouco melhor a gestão da carga neste microciclo, na medida em que a intensidade dos treinos variou sempre entre média e alta, e a única folga foi oferecida no dia da viagem para Milfontes, dando pouco tempo de descanso aos atletas, ainda assim, não se verificou fadiga acumulada no jogo. Já relativamente aos objetivos do microciclo, penso que foram bem estipulados apesar de não coincidirem totalmente com as fragilidades sentidas no jogo do microciclo anterior, na medida em que a observação do vídeo do jogo anterior do Praia Milfontes permitiu-nos perceber quais seriam as melhores formas de agredir a sua estrutura.

A nível pessoal, esta semana ficou marcada pelo início da minha responsabilidade de observação e análise do adversário e compilação do respetivo relatório. Relativamente ao feedback, este foi essencialmente orientado para a linha defensiva e princípios específicos da defesa.

## 7º Microciclo – 23/08/2021 a 29/08/2021

Este microciclo foi constituído por quatro unidades de treino matinais e jogo de competição no domingo.

**Figura 8**

### Microciclo 7

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                               |             |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                        | Planeamento Semanal<br>23/ago a 29/ago                                        |             |                                 |
| MICROCICLO 7 / MESOCICLO 2                                                                                                              |                                                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                               |             |                                 |
| segunda-feira                                                                                                                           | terça-feira                                                                                                                           | quarta-feira                                                                                    | quinta-feira                                                                                                                                                           | sexta-feira                                                                   | sábado      | domingo                         |
| MANHÃ                                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                               |             |                                 |
| HORA                                                                                                                                    | HORA                                                                                                                                  | HORA                                                                                            | HORA                                                                                                                                                                   | HORA                                                                          | HORA        | HORA                            |
|                                                                                                                                         | 09:30                                                                                                                                 | 09:30                                                                                           | 09:30                                                                                                                                                                  | 09:30                                                                         |             | 11:00                           |
| LOCAL                                                                                                                                   | LOCAL                                                                                                                                 | LOCAL                                                                                           | LOCAL                                                                                                                                                                  | LOCAL                                                                         | LOCAL       | LOCAL                           |
|                                                                                                                                         | Campo 2                                                                                                                               | Campo 2                                                                                         | Campo 2                                                                                                                                                                | Campo 2                                                                       |             | Campo 2                         |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                             | OBJETIVO(S)                                                                                                                           | OBJETIVO(S)                                                                                     | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                            | OBJETIVO(S)                                                                   | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                     |
|                                                                                                                                         | Organização Ofensiva;<br>Construção/Criação; Transição<br>Ofensiva/Defensiva; Reação à<br>perda; Posse de Bola;<br>Intensidade Média. | Modelo de Jogo;<br>Estratégia;<br>Força; Velocidade;<br>Coordenação;<br>Intensidade Média Alta. | Organização Ofensiva;<br>Posse de Bola; Transição<br>Ofensiva/Defensiva; Reação à<br>perda; Posse de Bola;<br>Correção/<br>Cobertura/Equilíbrio;<br>Intensidade Média. | Técnica Individual; Posse de<br>Bola; Esquemas Táticos;<br>Intensidade Baixa. |             | Competição<br>Real SC x Estoril |

Este microciclo de treino arrancou com bons índices motivacionais, fruto da nossa primeira vitória da competição. Visto que o jogo contra o Milfontes não nos reconheceu grandes dificuldades coletivas e individuais, os exercícios escolhidos tiveram como foco principal a organização ofensiva e a manutenção de posse de bola com critério, em diferentes espaços, mas geralmente em vantagem numérica, dificuldades estas que fora sentidas contra o Benfica e o Belenenses. Desta forma, refletiu-se também em menos exercícios a incidir sobre os momentos de transição, menos verticais e por sua vez menos intensos.

Exercícios mais utilizados: meínhos; posses de bola e jogos com apoios; técnica individual a pares; padronizados; estações de velocidade e força; jogos reduzidos; esquemas táticos; jogo formal.

Foco do Feedback: voltado essencialmente para a organização ofensiva, manutenção da posse de bola e esquemas táticos.

Real SC – GD Estoril Praia: 28/08/2021 – 11h00 - (1-0)

Para este jogo, tínhamos já algum conhecimento relativamente ao adversário com quem íamos jogar, uma vez que para além de termos visualizado e analisado o seu jogo da jornada anterior, tínhamos já defrontado a mesma equipa na pré-época, no entanto, ficava a dúvida sobre que sistema-tático iriam usar pois vinham a variar entre dois sistemas diferentes. Contando praticamente com todos os jogadores que queríamos para a convocatória, este jogo começou de forma muito equilibrada, sem grande superioridade para nenhum dos lados, muito dividido nos duelos, visto que havia um encaixe tático das duas equipas, e sem grandes ocasiões de golo. Ainda antes do intervalo chegámos ao golo de vantagem numa das poucas ocasiões de golo em todo o jogo. A segunda parte teve características muito semelhantes à primeira, e mesmo com fadiga de alguns jogadores e substituições de outros, permaneceu dividido e conseguimos garantir a vitória. Ficou claro para mim neste microciclo que, deveríamos ter acrescentado mais dinâmicas ofensivas em primeira fase de construção para nos libertarmos de marcações individuais, e criarmos condições para os nossos

jogadores receberem a bola com mais espaço e tempo para decidirem e executarem, e assim dominar o jogo com mais percentagem de posse de bola, algo que na minha opinião não pode ser refletido apenas em exercícios de posse de bola, devendo ser acrescentados exercícios de primeira fase de construção com a referência da baliza e com cada jogador na sua função específica. Ainda assim a equipa demonstrou mais uma vez grande competência nos momentos de pressão e de reação à perda da bola, ainda que com algumas dificuldades da última linha em defender a profundidade e tapar os apoios frontais.

Relativamente à minha intervenção nesta semana voltei a focar-me no feedback da linha defensiva e nos princípios específicos da defesa.

8º Microciclo – 30/08/2021 a 05/09/2021

Esta semana de treinos coincidiu com a primeira paragem do campeonato, desta forma foi construída apenas por quatro unidades de treino matinais.

## **Figura 9**

Microciclo 8

| segunda-feira | terça-feira                                                                                                                                                                                                                         | quarta-feira                                                                                    | quinta-feira                                                                                                                                                                                          | sexta-feira                                                                      | sábado      | domingo     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| MANHÃ         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                  |             |             |
| HORA          | HORA                                                                                                                                                                                                                                | HORA                                                                                            | HORA                                                                                                                                                                                                  | HORA                                                                             | HORA        | HORA        |
|               | 09:30                                                                                                                                                                                                                               | 09:30                                                                                           | 09:30                                                                                                                                                                                                 | 09:30                                                                            |             |             |
| LOCAL         | LOCAL                                                                                                                                                                                                                               | LOCAL                                                                                           | LOCAL                                                                                                                                                                                                 | LOCAL                                                                            | LOCAL       | LOCAL       |
|               | Campo 2                                                                                                                                                                                                                             | Campo 2                                                                                         | Campo 2                                                                                                                                                                                               | Campo 2                                                                          |             |             |
| OBJETIVO(S)   | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                         | OBJETIVO(S)                                                                                     | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                           | OBJETIVO(S)                                                                      | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) |
|               | Condição/Condição/<br>Equilíbrio/Condição; Posse<br>de Bola; Técnica Individual;<br>Finalização;<br>Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Organização Ofensiva; Contra-<br>Ataque/Ataque Rápido; Reação<br>à perda;<br>Intensidade Alta. | Modelo de jogo;<br>Estratégia;<br>Força; Coordenação;<br>Velocidade;<br>Intensidade Média Alta. | Técnica Individual; Lúdico;<br>Força; Coordenação;<br>Velocidade; Organização;<br>Ofensiva; Construção/Criação;<br>Organização Defensiva;<br>Coordenação da Linha<br>Defensiva;<br>Intensidade Média. | Técnica Individual; Posse de<br>Bola;<br>Esquemas Táticos;<br>Intensidade Baixa. |             |             |

Neste microciclo optámos por trabalhar um pouco todos os momentos do jogo visto que não teríamos nenhum objetivo competitivo fruto da paragem do campeonato, variando desta forma a tipologia de exercícios sem focar especialmente nenhum conteúdo específico.

Exercícios mais utilizados: meínhos; posses de bola e jogos com apoios; jogos lúdicos; ataque contra defesa em meio-campo; técnica individual a pares; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com 3 equipas; finalização sem oposição; estações de velocidade e força; jogos reduzidos; esquemas táticos; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para comportamentos individuais e coletivos de forma geral.

Nesta semana de trabalhos julgo que deveríamos ter apostado em trabalhar a nossa organização ofensiva, especialmente em termos de movimentações em primeira fase de construção, pois foi uma das dificuldades que sentimos no último jogo. Em termos de gestão de cargas penso que deveríamos ter aumentado a sua intensidade visto



que não nos foi possível agendar um jogo de treino para o fim de semana, e desta forma os jogadores teriam vários dias para poder recuperar da fadiga dados treinos.

Quanto à minha participação e intervenção mantive uma postura semelhante à do microciclo anterior quanto à orientação do feedback e responsabilidades.

### 9º Microciclo – 06/09/2021 a 12/09/2021

Com o retorno do período letivo, as unidades de treino passaram a ser colocadas à noite, desta forma este microciclo foi constituído por quatro unidades de treino noturnas e jogo de competição ao domingo.

## Figura 10

### Microciclo 9



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

06/set a 12/set

MICROCICLO 9 - MESOCICLO 2

| segunda-feira                                                                                                                                                                            | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                               | quinta-feira                                              | sexta-feira                                                                                                                                                               | sábado      | domingo                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                            |                                                           |                                                                                                                                                                           |             |                                               |
| HORA                                                                                                                                                                                     | HORA        | HORA                                                                                                                                                       | HORA                                                      | HORA                                                                                                                                                                      | HORA        | HORA<br>11:00                                 |
| LOCAL                                                                                                                                                                                    | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                      | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                     | LOCAL       | LOCAL<br>Deiras                               |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                              | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                               | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Competição<br>Deiras x Real SC |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                              |             |                                                                                                                                                            |                                                           |                                                                                                                                                                           |             |                                               |
| HORA<br>20:30                                                                                                                                                                            | HORA        | HORA<br>20:30                                                                                                                                              | HORA<br>20:30                                             | HORA<br>20:30                                                                                                                                                             | HORA        | HORA                                          |
| LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                                         | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                           | LOCAL<br>Campo 2                                          | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                          | LOCAL       | LOCAL                                         |
| OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva;<br>Construção/Criação; Posse de<br>Bola; Transição<br>Ofensiva/Defensiva; Contra-<br>Ataque; Ataque Rápido; Reação<br>à perda;<br>Intensidade Alta. | OBJETIVO(S) | Finalização; Coordenação;<br>Força; Velocidade; Transição<br>Ofensiva/Defensiva; Contra-<br>Ataque; Ataque Rápido; Reação<br>à perda;<br>Intensidade Alta. | Modelo de jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade Média Alta. | Organização Ofensiva;<br>Construção/Criação; Posse de<br>Bola; Transição<br>Ofensiva/Defensiva; Contra-<br>Ataque; Ataque Rápido; Reação<br>à perda;<br>Intensidade Alta. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                   |

Este microciclo foi o primeiro após início das atividades escolares, desta forma, fomos obrigados a fazer uma gestão das cargas e dos exercícios diferente, em função do espaço que tínhamos à nossa disposição, visto que já não tínhamos sempre o campo de 11 à nossa inteira disposição. Desta forma, foi neste microciclo que ficou estabelecido o nosso microciclo padrão até ao final do ano, em termos de distribuição de unidades de treino pelos dias, gestão da carga e tipologia de exercícios em cada dia, ainda que na primeira unidade de treino deste microciclo não tenham sido aplicadas intensidades baixas para recuperação ativa visto que não tinha havido jogo no fim de semana passado.

Nesta semana houve uma preferência por exercícios de treino dos momentos de transição, visto que pretendíamos anular um dos momentos em que o adversário desta semana podia ser mais perigoso, nas suas transições ofensivas, e pretendíamos também agredi-lo nos momentos em que apresentava-se mais descompensado, nas suas transições defensivas.

Exercícios mais utilizados: meínhos; posses de bola e jogos com apoios; ataque contra defesa em meio-campo; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com várias equipas; finalização sem oposição; estações de velocidade e força; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado essencialmente para os momentos das transições.

O jogo deste microciclo sucedia três resultados positivos que deixavam a nossa equipa nos lugares que nos asseguravam a manutenção no campeonato nacional, e numa perspetiva de mantermo-nos fortes e nos lugares de cima voltámos a convocar os jogadores que nos davam mais garantias de vitórias, visto que tínhamos observado o adversário, que tinha já conseguido pontos contra equipas teoricamente mais fortes. Fruto do excesso confiança dos últimos jogos, a nossa equipa, de forma geral, entrou para este jogo de forma pouco focada e pouco determinada. Apesar dos alertas que já tínhamos feito soar para a perigosidade de lances bola parada, o adversário marcou por duas vezes na primeira parte através deste tipo de lances, derivada de desconcentração e falta de comunicação na grande área. Contudo não foi só neste tipo de lances que não tivemos bem, pois tivemos dificuldade para assumir o controlo do jogo, com a maioria das vezes que tivemos a posse de bola a termos jogadas inconsequentes, fruto de poucas dinâmicas ofensivas e más decisões com bola, ainda que do ponto de vista defensivo estivéssemos minimamente competentes. Após reprimenda à atitude, e correções ao intervalo, voltámos na segunda parte com outra determinação e vontade de dar a volta ao jogo, e passámos maior parte do tempo em organização ofensiva no meio-campo do adversário, contudo, este baixou e juntou as suas linhas, o que tornava bastante difícil a nossa entrada no seu bloco e deu origem a poucas situações de golo. Ainda assim, com algumas substituições e

alterações táticas no decorrer da segunda parte, marcamos por duas vezes e empatámos o marcador.

Ficou claro que não atingimos os nossos objetivos competitivos para este microciclo, na medida em que não conquistamos os três pontos. Na minha opinião, isto pode-se ter devido a vários fatores, entre eles a não inclusão do treino de esquemas táticos defensivos no microciclo de treino, onde já sabíamos que o adversário era competente, e mais uma vez a pouca utilização de exercícios de organização ofensiva em primeira fase, visto que tivemos menos posse de bola do que aquilo que seria esperado e consentiu também perdas de bola no nosso meio-campo defensivo no jogo.

Relativamente à minha ação nesta semana, mantive o tipo de intervenção e participação da semana anterior, em termos de feedback e responsabilidades.

#### 10º Microciclo – 13/09/2021 a 19/09/2021

Este microciclo coincidiu com a segunda paragem do campeonato, desta forma foi constituído por quatro unidades de treino noturnas e um jogo de treino ao sábado.

### **Figura 11**

Microciclo 10

| MICROCICLO 10 MESOCICLO 2                                                                     |             |                                                                                                                                                                                                |                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                            |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|
| segunda-feira                                                                                 | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                                                   | quinta-feira                                              | sexta-feira                                                                                                                                                                       | sábado                                     | domingo     |
| MANHÃ                                                                                         |             |                                                                                                                                                                                                |                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                            |             |
| HORA                                                                                          | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                           | HORA                                                      | HORA                                                                                                                                                                              | HORA                                       | HORA        |
|                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                |                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                            |             |
| LOCAL                                                                                         | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                          | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                             | LOCAL                                      | LOCAL       |
|                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                |                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                            |             |
| OBJETIVO(S)                                                                                   | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                    | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                       | OBJETIVO(S)                                | OBJETIVO(S) |
|                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                |                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                            |             |
| TARDE/NOITE                                                                                   |             |                                                                                                                                                                                                |                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                            |             |
| HORA                                                                                          | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                           | HORA                                                      | HORA                                                                                                                                                                              | HORA                                       | HORA        |
| 20:30                                                                                         |             | 20:30                                                                                                                                                                                          | 20:30                                                     | 20:30                                                                                                                                                                             | 16:00                                      |             |
| LOCAL                                                                                         | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                          | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                             | LOCAL                                      | LOCAL       |
| Campo 3                                                                                       |             | Campo 3                                                                                                                                                                                        | Campo 2                                                   | Campo 2                                                                                                                                                                           | Alta de Lisboa                             |             |
| OBJETIVO(S)                                                                                   | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                    | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                       | OBJETIVO(S)                                | OBJETIVO(S) |
| Contenção/Cobertura;<br>Posse de Bola; Técnica Individual; Finalização;<br>Intensidade Baixa. |             | Coordenação; Força;<br>Velocidade; Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Contra-Ataque; Ataque Rápido;<br>Reação à perda; Organização Ofensiva; Posse de Bola;<br>Finalização;<br>Intensidade Alta. | Modelo de Jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade Média-Alta. | Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Reação à perda; Organização Ofensiva; Posse de Bola;<br>Finalização; Organização Defensiva; Coordenação da linha Defensiva;<br>Intensidade Alta. | Jogo de treino<br>Alta de Lisboa x Real SC |             |

Neste microciclo, voltámos a trabalhar com base no nosso microciclo padrão, e tendo em conta que não teríamos nenhum objetivo competitivo fruto da paragem de campeonato, abordámos um pouco todos os momentos do jogo de forma geral sem incidir especificamente sobre nenhum conteúdo.

Exercícios mais utilizados: meínhos; técnica individual a pares; posses de bola com apoios; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com várias equipas; estímulos da linha defensiva; finalização sem oposição; estações de velocidade e força; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para os quatro momentos do jogo.

Alta de Lisboa (Júniors) – Real SC: 18/09/2021 – 16h00 – (0-5)

Para a semana de paragem de campeonato quisemos dar algum estímulo competitivo aos nossos atletas, sobretudo os que tinham até então menos tempo de jogo. Decidimos escolher uma equipa que nos impusesse algumas dificuldades, mas que ao mesmo tempo nos permitisse ter algum sucesso, uma vez que não jogaríamos com o onze idealmente mais forte. Desta forma escolhemos uma equipa da divisão de honra júniores da AFL, o Alta de Lisboa. Convocámos cerca de dois jogadores por posição, distribuindo o tempo equitativamente por todos.

Neste jogo, apesar de estarmos a jogar contra uma equipa do escalão acima, não sentimos qualquer diferença maturacional dos atletas, ficando até com a sensação de que a nossa equipa era mais intensa em todos os momentos do jogo, resultando em mais duelos ganhos a nosso favor. Desta forma, recuperamos mais bolas e acabámos por ter mais posse de bola que o adversário, e ao contrário de outros jogos já jogados, os momentos de organização ofensiva foram mais criteriosos e pacientes, sem forçar linhas passe ou progressões. Mesmo com a alteração de jogadores ao intervalo manteve-se a toada do jogo sempre a nosso favor, e acabou por resultar numa vantagem acentuada no marcador por cinco golos.

Este microciclo cumpriu com os seus objetivos na medida em que conseguimos oferecer tempo de jogo a jogadores menos utilizados e voltamos a vencer um jogo com uma vantagem dilatada, aumentando também os níveis anímicos da equipa. Ainda assim, na

minha opinião deveríamos de ter incidido mais nos treinos sobre as dificuldades sentidas no jogo contra o Oeiras, nomeadamente a primeira fase de construção.

Em termos da minha ação individual, mantive um tipo de participação e envolvimento no processo de treino semelhante aos das últimas semanas.

### 11º Microciclo – 20/09/2021 a 26/09/2021

Este microciclo foi constituído por quatro unidades de treino noturnas e jogo de competição ao domingo.

### Figura 12

#### Microciclo 11



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

20/set a 26/set

MICROCICLO 11 - MESOCICLO 2

| segunda-feira                                                                                                                                                                                                                  | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                                                                                                        | quinta-feira                                        | sexta-feira                                                                                                                                                                                                 | sábado      | domingo                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                                          |             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                                                                                                                             |             |                                         |
| HORA                                                                                                                                                                                                                           | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                                                                                | HORA                                                | HORA                                                                                                                                                                                                        | HORA        | HORA                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                                                                                                                             |             | 11:00                                   |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                          | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                               | LOCAL                                               | LOCAL                                                                                                                                                                                                       | LOCAL       | LOCAL                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                                                                                                                             |             | Campo 2                                 |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                    | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                         | OBJETIVO(S)                                         | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                 | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                             |
|                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                                                                                                                             |             | Competição<br>Real SC x Cova da Piedade |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                                                                                                                             |             |                                         |
| HORA                                                                                                                                                                                                                           | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                                                                                | HORA                                                | HORA                                                                                                                                                                                                        | HORA        | HORA                                    |
| 20:30                                                                                                                                                                                                                          |             | 20:30                                                                                                                                                                                                                                               | 20:30                                               | 20:30                                                                                                                                                                                                       |             |                                         |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                          | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                               | LOCAL                                               | LOCAL                                                                                                                                                                                                       | LOCAL       | LOCAL                                   |
| Campo 3                                                                                                                                                                                                                        |             | Campo 3                                                                                                                                                                                                                                             | Campo 2                                             | Campo 2                                                                                                                                                                                                     |             |                                         |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                    | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                         | OBJETIVO(S)                                         | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                 | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                             |
| Posse de Bola; Variação do centro de jogo; Técnica Individual; Contenção/Cobertura; Força; Velocidade; Coordenação; Transição Ofensiva/Defensiva; Reação à perda; Contra-Ataque; Ataque Rápido; Finalização; Intensidade Alta. |             | Organização Ofensiva; Criação; Movimentos de Rotura/Apoio Frontal; Contra-ataque; Ataque Rápido; Finalização; Organização Defensiva; Coordenação da Linha Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Reação à perda; Duelos Aéreos; Intensidade Alta. | Modelo de Jogo; Estratégia; Intensidade Média Alta. | Organização Ofensiva; Construção/Criação; Contra-ataque; Ataque Rápido; Finalização; Organização Defensiva; Coordenação da Linha Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Reação à perda; Intensidade Alta. |             |                                         |

Tendo em conta as características do adversário que íamos defrontar, procuramos colocar exercícios nas unidades de treino que

nos permitissem dar resposta aos momentos em que o Cova da Piedade é mais perigoso, entre eles o momento dos passes longos em rotura nas costas da defesa, e ao mesmo tempo exercícios que nos permitissem desbloquear a concentração defensiva adversária através da variação de corredor, para retirar a bola da zona de pressão e movimentos em rotura no último terço do campo. Utilizámos então o nosso microciclo padrão, com a diferença que na segunda-feira aos níveis de intensidade foram altos, uma vez que já teriam passado mais de 48 horas desde o jogo de treino.

Exercícios mais utilizados: meínhos; estações de velocidade e força; posses de bola com variação de centro de jogo; jogos com apoios; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com várias equipas; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; ataque contra defesa em meio-campo; estímulos da linha defensiva; finalização sem oposição; exercícios de disputa de duelos aéreos com transição ofensiva; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para a agressividade na disputa de duelos aéreo e no chão, organização defensiva, estímulos da linha defensiva, organização ofensiva, variação do centro de jogo e movimentos de rotura no último terço do campo.

Real SC – Cova da Piedade: 26/09/2021 – 11h00 – (0-1)

Este jogo seria, à partida, um momento decisivo para mantermo-nos na luta para o apuramento da segunda fase do



campeonato, e sabíamos que iria ser um jogo bastante difícil, uma vez que já tínhamos conhecimento da forma de jogar do Cova da Piedade através do jogo de treino pré-época e dos jogos observados. O Cova da Piedade era uma equipa bastante pragmática, não sendo uma equipa dominadora em termos de posse de bola, aproveitava bem os erros do adversário, e apesar de ter poucos golos marcados, até ao momento seis, tinha apenas três golos sofridos. Para este jogo conseguimos contar com todos os jogadores que queríamos na convocatória, e preparamos dois tipos de pressão diferentes em função daquilo que tinha sido a organização ofensiva do Cova da Piedade nos últimos jogos, em 3-5-2 ou em 3-4-3. Sem grandes surpresas, o Cova da Piedade iniciou o jogo em 3-5-2, e a pressão que tínhamos preparado teve algum sucesso na medida em que conseguimos condicionar o adversário, que foi obrigado a jogar um futebol mais direto, que nos permitiu ter uma ligeira vantagem na posse de bola durante toda a primeira parte. No entanto, esta posse de bola não se refletiu em superioridade em termos de ocasiões de golo, mesmo passando parte do tempo em organização defensiva, com uma linha defensiva muito coesa de cinco elementos, com muita agressividade e disponibilidade física, o Cova da Piedade lançou ainda alguns contra-ataques perigosos, dividindo desta forma o jogo na primeira parte. A segunda parte arrancou com o único golo da partida, em que o Cova da Piedade aproveitando dois erros seguidos da nossa linha defensiva chega ao golo. Após o golo o Cova da Piedade baixou mais as suas linhas passando mais tempo sem bola,

e dando mais iniciativa à nossa equipa, ainda assim não se refletiu em muitas ocasiões claras de golo para a nossa equipa, uma vez que só conseguíamos criar perigo através de bolas paradas, ou de cruzamentos para a área.

Acabámos por não atingir os nossos objetivos para este microciclo, não só na medida em que perdemos três pontos e estávamos agora mais longe dos primeiros lugares da tabela, como também voltámos a consentir algumas oportunidades de golo ao adversário fruto de erros defensivos individuais e coletivos, algo que tinha sido trabalhado durante a semana e que não surtiu o efeito desejado.

Na minha opinião, podemos retirar alguns fatores positivos do jogo, principalmente o sucesso da nossa pressão e a agressividade e disponibilidade dos jogadores. No entanto, penso que deveríamos incidir no treino da linha defensiva de forma mais regular, de forma a automatizar os comportamentos que deveriam ter sido espelhados em jogo, e deveríamos criar mais dinâmicas de criação no último terço do campo, através de mais movimentos de rotura e apoio frontal, ao invés de excesso de cruzamentos sem critério, tal como aconteceu no jogo, de forma a desmontar sobretudo equipas como o Cova da Piedade, que se fecham num bloco mais baixo e privilegiam um estilo de jogo mais direto e pragmático.

Neste microciclo senti que a minha participação na equipa técnica foi essencial, na medida em que sugeri um tipo de pressão

diferente para este jogo algo que foi aceite pelo Treinador Principal e aplicado em jogo, e também pela disponibilidade que me foi dada para dar mais tempo de treino à linha defensiva.

## 12º Microciclo – 27/09/2021 a 03/10/2021

Este microciclo voltou a ser constituído por quatro unidades de treino noturnas e jogo de competição ao domingo de manhã.

### Figura 13

#### Microciclo 12



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

27/set a 03/out

MICROCICLO 12 - MESOCICLO 2

| segunda-feira                                                                                                                                                            | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                                                                     | quinta-feira                                                                         | sexta-feira                                                                                                                                                                                                      | sábado      | domingo                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                     |
| HORA                                                                                                                                                                     | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                                             | HORA                                                                                 | HORA                                                                                                                                                                                                             | HORA        | HORA                                                |
|                                                                                                                                                                          |             |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |             | 11:00                                               |
| LOCAL                                                                                                                                                                    | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                                            | LOCAL                                                                                | LOCAL                                                                                                                                                                                                            | LOCAL       | LOCAL                                               |
|                                                                                                                                                                          |             |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |             | Casa Pia                                            |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                              | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                      | OBJETIVO(S)                                                                          | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                      | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                         |
|                                                                                                                                                                          |             |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |             | <div>Competição</div> <div>Casa Pia x Real SC</div> |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                              |             |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                     |
| HORA                                                                                                                                                                     | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                                             | HORA                                                                                 | HORA                                                                                                                                                                                                             | HORA        | HORA                                                |
| 20:30                                                                                                                                                                    |             | 20:30                                                                                                                                                                                                            | 20:30                                                                                | 20:30                                                                                                                                                                                                            |             |                                                     |
| LOCAL                                                                                                                                                                    | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                                            | LOCAL                                                                                | LOCAL                                                                                                                                                                                                            | LOCAL       | LOCAL                                               |
| Campo 3                                                                                                                                                                  |             | Campo 3                                                                                                                                                                                                          | Campo 2                                                                              | Campo 2                                                                                                                                                                                                          |             |                                                     |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                              | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                      | OBJETIVO(S)                                                                          | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                      | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                         |
| <div>Contenção/Cobertura/</div> <div>Equilíbrio/Concentração; Posse</div> <div>de Bola; Técnica Individual;</div> <div>Lúdico;</div> <div>Intensidade Média Baixa;</div> |             | <div>Organização Ofensiva;</div> <div>Posse de Bola;</div> <div>Transição Ofensiva/Defensiva;</div> <div>Reação à perda; Contra-</div> <div>Ataque/Ataque Rápido;</div> <div>Finalização; Intensidade Alta</div> | <div>Modelo de Jogo;</div> <div>Estratégia;</div> <div>Intensidade Média Alta;</div> | <div>Organização Ofensiva;</div> <div>Posse de Bola;</div> <div>Transição Ofensiva/Defensiva;</div> <div>Reação à perda; Contra-</div> <div>Ataque/Ataque Rápido;</div> <div>Finalização; Intensidade Alta</div> |             |                                                     |

Devido à derrota no último jogo, que nos deixava mais longe do objetivo competitivo, decidimos começar este microciclo de com exercícios do tipo lúdico-competitivos, de forma a levantar os índices anímicos da equipa. Utilizámos então o nosso microciclo padrão, mantendo a lógica da distribuição da intensidade pelos dias de treino, e dos exercícios, abordando todos os momentos do jogo.

Exercícios mais utilizados: meínhos; técnica individual a pares; torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); estações de velocidade e força; posses de bola com variação de centro de jogo; posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; finalização sem oposição; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para os quatros momentos do jogo.

Casa Pia – Real SC: 03/10/2021 – 11h00 - (0-3)

Para este jogo, sabíamos à partida que iríamos jogar contra uma equipa individualmente mais fraca tecnicamente, e que ainda não tinha ganho nenhum jogo, o que a atirava para o penúltimo lugar da tabela. No entanto, a observação dos vídeos de jogo deste adversário, permitiu-nos confirmar que, mesmo sem grandes individualidades o Casa Pia era uma equipa agressiva, e o seu estilo de jogo mais direto poderia voltar a ser um problema para a nossa equipa tal como o jogo do Cova da Piedade, então fizemos acreditar os jogadores que seria um jogo de extrema dificuldade, e que teríamos que entrar muito concentrados e focados em dar uma resposta ao último jogo. Desta forma, voltámos a contar com os jogadores que queríamos para esta convocatória, e desde o início do jogo demonstramos a nossa superioridade. Durante todo o jogo a nossa equipa foi muito mais agressiva, ganhando em grande maioria os duelos aéreos ou pelo chão, o que nos permitiu ter sempre mais

bola, com critério, resultando em muitas jogadas de perigo e ocasiões de golo, acabando a nossa equipa por marcar três golos, e desperdiçar ainda muitas outras oportunidades.

Em resumo, este microciclo permitiu-nos alcançar os nossos objetivos competitivos, alcançando os três pontos, trazendo vários pontos positivos do jogo, desde uma boa agressividade, reação à perda, pressão, primeira fase de construção e criação no último terço do campo, pecando apenas no capítulo da finalização onde desperdiçamos vários lances claros de golo.

Apesar do jogo nos ter dado vários pontos positivos, penso que deveríamos ter focado mais durante o microciclo nos aspetos mais negativos do jogo do microciclo anterior de forma a corrigi-los, algo que acabou por não ter sido fator visto que o Casa Pia era também uma equipa individualmente mais fraca. Ainda assim penso que a boa gestão emocional do plantel foi bastante eficaz e teve claramente impacto no jogo.

Relativamente à minha participação no processo de treino, voltei a redistribuir o meu feedback em todos os exercícios, não focando apenas nos comportamentos defensivos, mantendo as restantes responsabilidades que já estavam ao meu encargo.

13º Microciclo – 04/10/2021 a 10/10/2021

Para esta semana de trabalhos votámos a estabelecer o microciclo com quatro unidades de treinos noturnas e jogo de competição ao domingo de manhã.

**Figura 14**

### Microciclo 13



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

04/out a 10/out

MICROCICLO 13 MESOCICLO 2

| segunda-feira                                                                                                                                                    | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                                  | quinta-feira                                                             | sexta-feira                                                                                                                                                                         | sábado      | domingo                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                            |             |                                                                                                                                                                               |                                                                          |                                                                                                                                                                                     |             |                                                 |
| HORA                                                                                                                                                             | HORA        | HORA                                                                                                                                                                          | HORA                                                                     | HORA                                                                                                                                                                                | HORA        | HORA<br>11:00                                   |
| LOCAL                                                                                                                                                            | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                         | LOCAL                                                                    | LOCAL                                                                                                                                                                               | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 2                                |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                      | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                   | OBJETIVO(S)                                                              | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                         | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Competição<br>Real SC x Sporting |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                                                               |                                                                          |                                                                                                                                                                                     |             |                                                 |
| HORA<br>20:30                                                                                                                                                    | HORA        | HORA<br>20:30                                                                                                                                                                 | HORA<br>20:30                                                            | HORA<br>20:30                                                                                                                                                                       | HORA        | HORA                                            |
| LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                 | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                              | LOCAL<br>Campo 2                                                         | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                    | LOCAL       | LOCAL                                           |
| OBJETIVO(S)<br>Recuperação Ativa; Lúdico;<br>Posse de Bola; Técnica Individual;<br>Contenção/Cobertura;<br>Equilíbrio/ Concentração;<br>Intensidade Média Baixa. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva;<br>Posse de Bola;<br>Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Reação à perda; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Finalização;<br>Intensidade Alta. | OBJETIVO(S)<br>Modelo de Jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade Média Alta. | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva;<br>Posse de Bola;<br>Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Reação à perda; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Finalização;<br>Intensidade Média Alta. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                     |

Neste microciclo pretendemos dar algum foco naquilo que foi a nossa maior debilidade no jogo contra o Casa Pia, a finalização, através de exercícios com e sem oposição. Visto que iríamos defrontar uma equipa bastante agressiva que ganhava muitos duelos e tendencialmente passava maior parte do tempo em organização ofensiva durante os jogos, focámos também nas transições ofensivas e defensivas e na variação de centro de jogo, de forma a procurar dividir o número de duelos ganhos em jogo através de uma boa reação à perda, e procurar tirar a bola de zonas de pressão após recuperação para zonas com menos jogadores adversários de forma a criar mais

perigo nos contra-ataques e ataques rápidos. Mais uma vez utilizamos o microciclo padrão no que toca à distribuição de intensidade e tipologia de exercícios pelos dias de treino.

Exercícios mais utilizados: meínhos; técnica individual a pares; torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); posses de bola com variação de centro de jogo; posses de bolas e jogos com apoios; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; finalização com oposição; cruzamentos para finalização sem oposição; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado essencialmente para os momentos das transições ofensivas e defensivas, reação à perda e variação de centro de jogo.

Real SC – Sporting: 10/10/2021 - 11h00 – (1-2)

O Sporting era claramente, nesta altura, a melhor equipa do campeonato, tanto em termos de qualidade individual dos jogadores como de qualidade dos processos coletivos, e isso refletia-se na sua classificação e nos dados estatísticos. Era a equipa mais concretizadora, com quarenta e três golos em sete jogos e apenas dois golos sofridos. A qualidade desta equipa deixava-nos dúvidas quanto à abordagem a tomar no jogo, se deveríamos baixar e juntar linhas e dar iniciativa ao Sporting, jogando em contra-ataque, ou sem perder a nossa identidade, forçar o erro do adversário através da nossa pressão e recuperar a bola em zonas mais altas, algo que

nenhum adversário tinha apresentado contra o Sporting. A decisão caiu então sobre a segunda opção. Explicámos desde cedo a importância deste jogo para os jogadores, não só em termos coletivos, uma vez que um bom resultado poderia aumentar os nossos níveis de confiança e motivação relançar-nos aos lugares de cima da tabela, como também a nível individual, na medida em que estariam empresários, seleccionadores e observadores de clubes de maior dimensão a ver o jogo, e uma boa exibição individual podia despertar interesses. A nossa equipa entrou, desta forma, com grande atitude competitiva no jogo, surpreendendo o nosso adversário com uma pressão alta, que nos permitiu algumas recuperações de bola em meio-campo ofensivo, em que numa dessas recuperações chegámos ao golo. Após o golo, mantivemos a nossa pressão e fomos dividindo todos os duelos no ar e no chão, dividindo também a posse de bola no jogo. A segunda parte começou com uma toada semelhante à primeira, num jogo muito competitivo e dividido para os dois lados, com oportunidades de golo também para os dois lados, no entanto, já perto do final do jogo o Sporting consegue ganhar duas faltas perto da nossa grande área, chegando duas vezes ao golo através de um livre direto frontal, e um livre indireto lateral, chegando desta forma à vantagem no marcador. Até ao final do jogo tivemos ainda duas oportunidades de golo, na sequência de bolas paradas, para igualar o marcador que acabámos por desperdiçar.

Apesar de termos perdido e de não termos atingido o nosso objetivo competitivo, que neste jogo passava pelo empate, houve



certamente aspetos muito positivos a retirar do jogo, principalmente a agressividade, reação à perda, compromisso defensivo e pressão, que nos permitiu dividir a posse de bola no jogo, fruto do trabalho da semana. No entanto, na minha opinião, visto que o sporting passava demasiado tempo em organização ofensiva, poderíamos ter dado mais relevância neste microciclo à organização defensiva, sobretudo aos estímulos da linha defensiva, apesar de não termos cometido nenhum erro neste capítulo assinalável, e aos esquemas táticos defensivos e ofensivos, uma vez que sabíamos à priori que o Sporting era perigoso neste tipo de lances, e poderíamos ter causado também algum perigo através dos mesmos.

Nesta semana de trabalhos a minha contribuição para o processo de treino foi semelhante ao do microciclo anterior, mantendo o mesmo tipo de responsabilidades.

#### 14º Microciclo – 11/10/2021 a 17/10/2021

Tendo em conta que no dia 15 de outubro o campo principal do RSC foi utilizado para um jogo da Taça de Portugal, a direção decidiu cancelar todos os treinos das equipas de formação, desta forma o microciclo desta semana teve apenas três unidades de treino noturnas e jogo de competição no domingo de manhã.

### **Figura 15**

Microciclo 14

| MICROCICLO 14 MESOCICLO 2                                                                                                                              |             |                                                                                                                                                                |                                                                    |             |             |                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| segunda-feira                                                                                                                                          | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                   | quinta-feira                                                       | sexta-feira | sábado      | domingo                                             |
| MANHÃ                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                |                                                                    |             |             |                                                     |
| HORA                                                                                                                                                   | HORA        | HORA                                                                                                                                                           | HORA                                                               | HORA        | HORA        | HORA<br>11:00                                       |
| LOCAL                                                                                                                                                  | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                          | LOCAL                                                              | LOCAL       | LOCAL       | LOCAL<br>Portimonense                               |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                            | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                    | OBJETIVO(S)                                                        | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Competição<br>Portimonense x Real SC |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                            |             |                                                                                                                                                                |                                                                    |             |             |                                                     |
| HORA<br>20:30                                                                                                                                          | HORA        | HORA<br>20:30                                                                                                                                                  | HORA<br>20:30                                                      | HORA        | HORA        | HORA                                                |
| LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                       | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                               | LOCAL<br>Campo 2                                                   | LOCAL       | LOCAL       | LOCAL                                               |
| OBJETIVO(S)<br>Recuperação Ativa; Posse de Bola; Técnica Individual; Lúdico; Contenção/Concentração; Equilíbrio; Finalização; Intensidade Média Baixa. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva; Posse de Bola; Transição Ofensiva/Defensiva; Reação à perda; Contra Ataque; Ataque Rápido; Finalização; Intensidade Alta. | OBJETIVO(S)<br>Modelo de jogo; Estratégia; Intensidade Média Alta. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                         |

Face a um resultado do jogo do microciclo anterior difícil de gerir, na medida em que apesar da boa exibição não conseguimos ganhar nem empatar o jogo, voltamos a fazer um treino de descompressão na segunda-feira através de exercícios lúdico-competitivos para elevar a motivação dos atletas, sendo que, com o cancelamento do treino de sexta-feira acabámos por focar mais em exercícios de transição e finalização e não dar grande foco aos momentos de organização ofensiva e defensiva, que estariam previstos para sexta-feira.

Exercícios mais utilizados: meínhos; técnica individual a pares; torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); posses de bolas e jogos com apoios; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; finalização com oposição; cruzamentos com finalização sem oposição; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para os quatros momentos do jogo, com maior foco nos momentos das transições.

Portimonense SC – Real SC: 17/10/2021 – 11h00 - (3-0)

Este jogo exigia uma deslocação significativa, o que obrigou a preparação de uma viagem no dia anterior, com pernoita numa pousada, e toda a coordenação logística inerente a esta deslocação. Na convocatória tivemos uma baixa de peso, daquele que é o jogador mais desequilibrador da equipa. O Portimonense era uma equipa que vínhamos a observar desde o início do campeonato, uma vez que a cada jornada, jogávamos quase sempre com as sobras do Portimonense da jornada anterior. Sabíamos então que o portimonense era uma equipa que jogava sempre em 4-2-3-1, com boas individualidades, boa organização coletiva, e que passava geralmente mais tempo em organização ofensiva do que as outras equipas com quem já tinha jogado. Desta forma definimos uma pressão forte a uma construção a quatro para este jogo, onde acabaria por haver um encaixe tático de homem a homem. No entanto, fomos surpreendidos, o Portimonense pela primeira vez apresentou-se a jogar em 3-5-2, e com isto libertou-se das marcações individuais, ficando os nossos jogadores sempre distantes para conseguir disputar lances no ar ou no chão, e desta forma o Portimonense acabou por controlar por completo a primeira parte, com muito mais posse de bola e também com mais ocasiões de golo, chegando ao intervalo a ganhar por um golo, que surgiu de um mau atraso de cabeça que

isolou um jogador do Portimonense, na sequência de uma má reação da linha defensiva a uma bola longa. Ao intervalo adaptámos a nossa pressão a uma construção a três, e entrámos mais fortes e organizados para a segunda parte dividindo os duelos e a posse de bola nos primeiros vinte minutos. No entanto o adversário acaba por dilatar a vantagem através de um lançamento de linha lateral para dentro da área, onde nenhum jogador da nossa equipa conseguiu aliviar a bola. A partir do segundo golo, a concentração e o foco da nossa equipa acabou por baixar, com muitos jogadores a saírem de posição para tentarem desequilibrar o adversário o que acabou por ter o efeito inverso, na medida em que consentimos perdas de bola que resultaram em vários contra-ataques para o adversário, e num destes contra-ataques o Portimonense voltou a marcar já nos minutos de compensação.

Neste microciclo foram vários os aspetos negativos a retirar, desde o resultado negativo, que não nos permitia cumprir os objetivos competitivos, à fraca capacidade em organização ofensiva para ter bola em primeira fase e criar jogadas de perigo no último terço do campo, até à pouca concentração da equipa que teve como efeito provocar desposicionamentos dos nossos jogadores em campo. O único ponto positivo do jogo a nosso favor foi a pressão nos primeiros vinte minutos da segunda parte, que nos permitiu por momentos equilibrar o jogo.

Na minha opinião, houve vários fatores a condicionar o nosso jogo, desde a surpresa estratégica do portimonense, o facto de termos tido menos uma unidade de treino no microciclo, que não nos permitiu treinar momentos de organização ofensiva e defensiva, e o cansaço gerado por toda a logística da viagem e pernoita.

Nesta semana de treinos mantive as minhas responsabilidades e o mesmo tipo de contribuição no processo de treino.

15º Microciclo – 18/10/2021 a 24/10/2021

Nesta semana, o microciclo voltou a ser constituído por quatro unidades de treino noturnas e um jogo de competição no domingo de manhã.

## **Figura 16**

Microciclo 15

| MICROCICLO 15 - MESOCICLO 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|
| segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                                                                                                                     | quinta-feira                                                             | sexta-feira                                                                                                                                                                                                       | sábado      | domingo                                          |
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                  |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                                                                                             | HORA                                                                     | HORA                                                                                                                                                                                                              | HORA        | HORA<br>11:00                                    |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                            | LOCAL                                                                    | LOCAL                                                                                                                                                                                                             | LOCAL       | LOCAL<br>Louletano                               |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                      | OBJETIVO(S)                                                              | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                       | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Competição<br>Louletano x Real SC |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                  |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                  |
| HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | HORA        | HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                                                                    | HORA<br>20:30                                                            | HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                     | HORA        | HORA                                             |
| LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                                                                                                                 | LOCAL<br>Campo 2                                                         | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                                  | LOCAL       | LOCAL                                            |
| OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva; Criação;<br>Organização Defensiva;<br>Finalização; Posse de bola;<br>Ataque Posicional; Ataque<br>Rápido; Técnica<br>Individual; Relação com bola;<br>Coordenação da linha<br>Defensiva;<br>Condição/Cobertura;<br>Movimentos de Rotura/Apoio<br>Frontal;<br>Intensidade Média Baixa; | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva;<br>Transição<br>Defensiva/Ofensiva;<br>Capacidades Físicas; Velocidade;<br>Coordenação; Força;<br>Finalização; Posse de Bola;<br>Ataque Posicional; Ataque<br>Rápido; Contra-Ataque; Reação<br>à perda;<br>Intensidade Alta | OBJETIVO(S)<br>Modelo de Jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade Média Alta; | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Finalização; 1ª fase de<br>construção; Fase de criação;<br>Técnicas de finalização;<br>Coordenação da linha<br>defensiva;<br>Intensidade Média; | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                      |

Neste microciclo procuramos trabalhar alguns aspetos mais negativos do microciclo anterior, entre eles a organização de linha defensiva, e a organização ofensiva em fase de criação no último terço de campo, através de exercícios de trabalho de movimentos de rotura. Voltámos a trabalhar também nesta semana com base no microciclo padrão em termos da tipologia de exercícios e distribuição da intensidade pelos dias de treino.

Exercícios mais utilizados: meínhos; técnica individual a pares; torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); ataque contra defesa em meio-campo; contra-ataques com movimentos de rotura; estações de velocidade e força; posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com várias equipas; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; finalização sem oposição; organização da linha defensiva; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado essencialmente para a organização ofensiva, fase de criação, movimentos de rotura no último terço, e organização defensiva e estímulos da linha defensiva.

Louletano – Real SC: 24/10/2021 – 11h00 – (3-2)

Pela segunda semana consecutiva tivemos uma longa deslocação para fazer, o que mais uma vez nos levou a coordenar todos os pormenores logísticos em termos de viagem, pernoitas e refeições no dia do jogo e no dia anterior. Pela observação do vídeo de jogo percebemos que o Louletano era uma equipa, à semelhança de outras com quem já tínhamos jogado, que fazia-se valer pela sua agressividade nos duelos, e pelo seu estilo de jogo mais direto pelos corredores laterais, juntando as suas linhas num bloco mais baixo, e dando a iniciativa ao adversário, apresentando uma linha defensiva com cinco elementos e uma construção a três. Desta forma preparamos uma pressão forte a uma construção a três, num jogo em que tivemos duas baixas de peso na convocatória. O jogo começou de forma equilibrada com as equipas a encaixarem individualmente na marcação, o que resultou em duelos divididos, com ligeira vantagem para a nossa equipa, assim como em termos de posse de bola, ainda nos primeiros 15 minutos de jogo na sequência de um contra-ataque adversário, o Louletano, à semelhança do que tinha já acontecido na semana anterior, executa um lançamento de linha lateral de forma rápida para dentro da nossa grande área, surpreendendo a nossa equipa, que não conseguiu mais uma vez

aliviar definitivamente a bola, sobrando esta para um jogador do Louletano que faz o golo. A toada do jogo manteve-se dividida até ao final da primeira parte, com ligeira vantagem nossa em termos de posse de bola, contando ainda com um golo de igualdade da nossa equipa antes do intervalo, num bom remate fora de área. A segunda parte teve características muito semelhantes à primeira, com mais posse de bola para a nossa equipa, mas com falta de critério em posse, a forçar muitas vezes o mesmo corredor e colocar cruzamentos sem obter qualquer vantagem dos mesmos, e com o Louletano num estilo de jogo sempre mais direto, com alguns lances perigosos de tempo em tempo para as duas equipas. Apesar de termos conseguido um golo na segunda parte através de uma jogada com um passe para um bom movimento de rotura, o adversário finalizou por mais duas vezes através de dois remates fora de área o que lhes permitiu a vantagem no final do jogo por uma bola.

Este resultado foi difícil de digerir por parte de todos os atletas e elementos da equipa técnica, uma vez que eliminava as hipóteses de passarmos à segunda fase. Acabávamos por não atingir os objetivos competitivos do microciclo e os objetivos competitivos para esta primeira fase do campeonato.

Na minha opinião, o fator do cansaço acumulado da logística da viagem e da pernoita poderá ter tido novamente influencia na prestação da equipa, ainda assim, mais uma vez ficou claro que a nossa equipa merecia mais treino de dinâmicas de primeira fase, para



libertamo-nos mais facilmente de marcações individuais, e mais dinâmicas e movimentações no último terço do campo, para arrastar marcações e criar espaço em zonas interiores de forma a originar mais opções aos portadores da bola e criar possíveis situações de finalização. Contudo, como fator positivo tivemos mais uma vez a nossa pressão, agressividade e reação à perda da bola.

Neste microciclo mantive todas as minhas responsabilidades, no entanto, procurei direcionar mais o feedback para os aspetos defensivos coletivos e individuais.

16º Microciclo – 25/10/2021 a 31/10/2021

Nesta semana o microciclo foi constituído, à semelhança do microciclo anterior, por quatro unidades de treino noturnas e jogo de competição ao domingo de manhã.

## **Figura 17**

Microciclo 16

| MICROCICLO 16 - MESOCICLO 2                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |             |                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------|
| segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                  | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                                                                                                                     | quinta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | sexta-feira                                                                                                                                                                                       | sábado      | domingo                                        |
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |             |                                                |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                           | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                                                                                             | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | HORA                                                                                                                                                                                              | HORA        | HORA<br>11:00                                  |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                          | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                            | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | LOCAL                                                                                                                                                                                             | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 2                               |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                    | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                      | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                       | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Competição<br>Real SC x Setúbal |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |             |                                                |
| HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                                                                  | HORA        | HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                                                                    | HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                     | HORA        | HORA                                           |
| LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                                                                                                               | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                                                                                                                 | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                  | LOCAL       | LOCAL                                          |
| OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva;<br>Organização<br>Defensiva; Transição Defensiva;<br>Lúdico; Recuperação Ativa;<br>Posse de Bola; Técnica<br>Individual; Reação à perda;<br>Contenção/Cobertura/Equilíbrio<br>/ Concentração;<br>Intensidade Média Baixa. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva;<br>Finalização; Transição<br>Ofensiva/Defensiva; Técnicas<br>de finalização; Posse de bola;<br>Variação de centro de jogo;<br>Reação à perda; Movimentos de<br>rotura; Contra-ataque; Ataque<br>Rápido;<br>Intensidade Alta | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Transição Ofensiva/Defensiva;<br>1ª Fase de Construção; Fase de<br>criação; Coordenação da linha<br>defensiva; Finalização;<br>Movimento de rotura; Apoio<br>frontal; Reação<br>à perda; Contra-ataque; Ataque<br>Rápido;<br>Intensidade Média. | OBJETIVO(S)<br>Organização defensiva;<br>Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Pressão; Contra-ataque; Ataque<br>Rápido; Reação à perda;<br>Finalização;<br>Combinações diretas;<br>Intensidade Média. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                    |

Nesta semana, mais uma vez, trabalhámos em função do nosso microciclo padrão, utilizando a mesma tipologia de exercícios e distribuição das cargas. Em termos de conteúdos táticos quisemos abordar os quatro momentos do jogo, ainda que novamente com preocupação específica relativamente à fase de criação, movimentos de rotura no último terço e organização da linha defensiva.

Exercícios mais utilizados: torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); posses de bola com variação de centro de jogo; posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; estímulos da linha defensiva; ataque contra defesa em meio-campo; movimentos de rotura no último terço; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; finalização sem oposição; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para os quatros momentos do jogo, com atenção especial para a organização ofensiva, fase de

criação, movimentos de rotura no último terço, organização defensiva e organização da linha defensiva.

Real SC – Vitória Futebol Clube: 31/10/2021 – 11h00 – (1-2)

Este jogo seria o último da primeira fase, e surgia na sequência de três resultados negativos, que nos colocavam automaticamente na fase de manutenção e descida. De qualquer forma, todos os pontos desta fase iriam contar para a fase seguinte, o que nos dava motivação para obter um bom resultado em casa. Isto, em conjunto com o facto do Vitória Futebol Clube necessitar de uma vitória neste jogo para passar à segunda fase, permitiu-nos motivar os jogadores a entrar concentrados e com uma boa atitude competitiva. Pela observação do vídeo de jogo do adversário conseguimos perceber que o Vitória era uma equipa com boas individualidades, que gostava de ter bola, com muita dinâmica e qualidade em primeira fase de construção, que jogava num sistema que ainda não tínhamos sido capazes de vencer, o 3-4-3 que defensivamente se transformava num 5-2-3. A contar com todos os jogadores que queríamos para esta convocatória, voltámos a montar uma pressão a uma construção a três alertando para as restantes dinâmicas do adversário em primeira fase. A nossa pressão mais uma vez teve sucesso imediato, resultando em algumas recuperações em meio-campo ofensivo, e conferindo maior número de duelos ganhos e mais posse de bola para a nossa equipa. Ainda que tenhamos tido mais posse de bola, voltámos a ter dificuldade em agredir a estrutura adversária, pois a

competência defensiva do adversário não nos permitiu criar muitas situações de perigo na primeira parte. A segunda parte começou de forma semelhante à primeira, com mais posse de bola para a nossa equipa, e conseguimos chegar à vantagem em poucos minutos através de um canto batido para a zona do primeiro poste. Após o golo o adversário fez algumas alterações e resultou no seu aumento de agressividade, em mais duelos ganhos, e numa maior divisão da posse de bola, chegando à igualdade através de um penalti, e alcançando a vantagem através de um excelente remate fora de área. Após os golos sofridos tentámos responder com maior caudal ofensivo passando a jogar em 3-5-2, e com algumas situações perigosas através de cruzamentos e bolas paradas, no entanto sem sucesso, fruto da competência defensiva do Vitória.

Na minha opinião apesar de não termos atingido os objetivos competitivos deste microciclo, tivemos alguns pontos positivos a retirar, mais uma vez nos aspetos defensivos em termos de pressão, reação à perda, e mesmo em termos de organização ofensiva na primeira parte do jogo, em que conseguimos ter algum critério em posse, utilizando coberturas para variar o centro de jogo, sem forçar o mesmo corredor, o que nos permitiu perder menos vezes a bola, algo que não conseguimos manter na segunda parte após termos marcado golo. Ainda assim, penso que a inclusão de mais dinâmicas de último terço podiam ajudar-nos a desmontar linhas defensivas de cinco elementos, e em consequência disso, criar mais situações de finalização.

A minha contribuição para o processo de treino durante esta semana de trabalhos foi semelhante à do microciclo anterior, mantendo o mesmo tipo de responsabilidades.

### 17º Microciclo – 01/11/2021 a 07/11/2021

Este microciclo coincidiu com a paragem de campeonato devido ao término da primeira fase, desta forma definimos o microciclo com apenas três unidades de treino noturnas, dando folga no dia 1 de novembro (feriado nacional), e não agendando qualquer jogo de treino para o fim-de-semana.

### Figura 18

#### Microciclo 17



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

01/nov a 07/nov

MICROCICLO 17 - MESOCICLO 2

| segunda-feira | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                                                                                            | quinta-feira                                                             | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                             | sábado      | domingo     |
|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| MANHÃ         |             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |             |             |
| HORA          | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                                                                    | HORA                                                                     | HORA                                                                                                                                                                                                                                                    | HORA        | HORA        |
| LOCAL         | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                   | LOCAL                                                                    | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                   | LOCAL       | LOCAL       |
| OBJETIVO(S)   | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                             | OBJETIVO(S)                                                              | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                             | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) |
| TARDE/NOITE   |             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |             |             |
| HORA          | HORA        | HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                                           | HORA<br>20:30                                                            | HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                                                           | HORA        | HORA        |
| LOCAL         | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                                                                                        | LOCAL<br>Campo 2                                                         | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                                                                        | LOCAL       | LOCAL       |
| OBJETIVO(S)   | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Organização Defensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Capacidades Físicas;<br>Competitivo;<br>Contenção/Coabertura: Posse de Bola;<br>Técnica Individual; Velocidade;<br>Força;<br>Coordenação;<br>Intensidade Média-Alta. | OBJETIVO(S)<br>Modelo de jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade Média-Alta. | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Competitivo; Variação do centro; Posse de bola;<br>Contenção/Coabertura; Contra-ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à perda;<br>Intensidade Média-Alta. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) |

Nesta semana de treinos, pretendemos aliviar a carga física e psicológica dos jogadores pelo facto de não termos atingido os

objetivos competitivos da primeira fase. Assim sendo, para além de darmos folga na segunda-feira, não agendámos qualquer jogo de treino para o fim-de-semana, assim como quisemos incluir mais exercícios do tipo lúdico-competitivo, de forma a promover maior coesão de grupo e aumentar os índices motivacionais. Em termos de conteúdos táticos não houve foco especial em nenhum momento do jogo.

Exercícios mais utilizados: meínhos; torneios de jogos 9x9 (lúdico-competitivo); estações de velocidade e força; posses de bola com variação de centro de jogo; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; jogo formal.

Foco do Feedback: Distribuído pelos quatro momentos do jogo.

Na minha opinião, penso que a gestão emocional dos atletas foi feita da forma correta, na medida em que, mantendo os níveis de intensidade de um microciclo padrão, assim como a tipologia de exercícios predominantemente táticos, com os baixos níveis motivacionais dos atletas, provavelmente não estaríamos a provocar qualquer tipo de mudança positiva de comportamentos, tendo em conta que a sua predisposição para este tipo de exercícios seria consideravelmente mais baixa neste momento.

Relativamente ao meu papel em termos de contribuição para o processo de treino mantive as minhas responsabilidades e distribui

o meu feedback de igual forma para todos os momentos do jogo em todos os exercícios.

## 18º Microciclo – 08/11/2021 a 14/11/2021

Este microciclo de treinos coincidiu com a segunda paragem seguida após término da primeira fase do campeonato. Desta forma, construámos o microciclo com quatro unidades de treino noturnas e jogo de treino no sábado à tarde.

### Figura 19

#### Microciclo 18



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

08/nov a 14/nov

MICROCICLO 18 - MESOCICLO 2

| segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                   | quinta-feira                                                                                      | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                             | sábado                                                                | domingo     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |             |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                           | HORA                                                                                              | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                    | HORA                                                                  | HORA        |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                          | LOCAL                                                                                             | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                   | LOCAL                                                                 | LOCAL       |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | OBJETIVO(S)                                                                                       | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                             | OBJETIVO(S)                                                           | OBJETIVO(S) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |             |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |             |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                           | HORA                                                                                              | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                    | HORA                                                                  | HORA        |
| 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             | 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20:30                                                                                             | 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15:00                                                                 |             |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                          | LOCAL                                                                                             | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                   | LOCAL                                                                 | LOCAL       |
| Campo 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | Campo 3                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Campo 2                                                                                           | Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                 | Torreense                                                             |             |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | OBJETIVO(S)                                                                                       | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                             | OBJETIVO(S)                                                           | OBJETIVO(S) |
| <div> <div>Transição Ofensiva;</div> <div>Organização Ofensiva;</div> <div>Organização Defensiva;</div> <div>Capacidades Físicas;</div> <div>Organização Ofensiva; Contra-ataque; Ataque Rápido; Posse de Bola; Contração/ Cobertura; Velocidade;</div> <div>Coordenação; Força;</div> <div>Finalização; Técnica Individual;</div> <div>Intensidade Alta.</div> </div> |             | <div> <div>Organização Ofensiva;</div> <div>Transição Defensiva;</div> <div>Transição Ofensiva;</div> <div>Capacidades Físicas; Posse de bola; Reação à perda; Contra-ataque; Ataque Rápido; Força; Velocidade;</div> <div>Coordenação; Finalização;</div> <div>Intensidade Alta.</div> </div> | <div> <div>Modelo de Jogo;</div> <div>Estratégia;</div> <div>Intensidade Média-Alta.</div> </div> | <div> <div>Organização Ofensiva;</div> <div>Transição Ofensiva;</div> <div>Transição Defensiva; Posse de bola; 1ª Fase de Construção; Fase de Criação; Finalização;</div> <div>Reação à perda; Contra-ataque; Ataque rápido;</div> <div>Intensidade Média.</div> </div> | <div> <div>Jogo de Treino</div> <div>Torreense x Real SC</div> </div> |             |

Neste microciclo o nosso objetivo principal foi testar um sistema tático alternativo que nos permitisse combater os sistemas com linhas defensivas de cinco elementos, desta forma utilizámos mais uma vez o nosso microciclo padrão em termos de distribuição

da intensidade e tipologia de exercícios ao longo da semana, e focámos essencialmente na organização ofensiva da equipa para testar o sistema 3-4-3.

Exercícios mais utilizados: meínhos; estações de velocidade e força; posses de bola com variação de centro de jogo; posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; exercícios de transição ofensiva e defensiva com várias equipas; finalização sem oposição; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado essencialmente para a organização ofensiva da equipa quer em primeira fase de construção quer na fase de criação em último terço do campo.

Torreense – Real SC: 13/11/2021 – 15h00 - (0-5)

Para este microciclo pretendíamos escolher uma equipa que defendesse com uma linha defensiva de cinco defesas, o que nos ia permitir testar um sistema tático alternativo. Desta forma procuramos uma equipa que não estivesse na nossa série, mas que nos oferecesse um grau de dificuldade semelhante. Decidimos então agendar um jogo de treino contra o Torreense equipa da série C que ficou a um ponto de garantir lugar na segunda fase, e que supostamente jogava em 3-4-3. Para este jogo convocámos cerca de dois jogadores por posição, pois era também objetivo nosso dar tempo de jogo aos jogadores menos utilizados. Iniciamos o jogo com



um onze com os jogadores que eram frequentemente titulares, e preparamos uma pressão a uma construção a três. Surpreendentemente, o Torrense iniciou o jogo em 4-3-3, e tivemos rapidamente de ajustar a pressão, ainda assim conseguimos facilmente adaptar-nos defensivamente, a recuperar muitas bolas no meio-campo ofensivo, ganhar a maioria dos duelos e a reagir rapidamente à perda da bola de forma agressiva. Contudo, a maior diferença sentida foi com bola. Apesar de o adversário ter um nível de qualidade individual mais baixo do que esperávamos tanto em termos técnicos como em termos de agressividade sem bola, este sistema tático alternativo oferecia-nos mais movimentações e dinâmicas sobretudo no último terço do campo, visto que atacávamos agora com largura completa e tínhamos maior número de jogadores perto o suficiente para efetuar mais roturas, e deixava-nos mais seguros também nas nossas transições defensivas. Terminámos a primeira parte a ganhar por três golos de diferença, com inúmeras oportunidades falhadas, e na segunda parte, com a alteração praticamente de todo o onze, mantivemos o domínio do jogo, com a criação de outras tantas oportunidades, e concretização de mais dois golos, sempre sem consentir oportunidades ao adversário.

Na minha opinião os objetivos deste microciclo foram totalmente cumpridos, na medida em que conseguimos testar com sucesso o nosso sistema tático alternativo, que nos oferecia soluções com bola que o 4-3-3 não nos estava a oferecer, e ao mesmo tempo parecia oferecer-nos também maior coesão defensiva nas transições.

Nesta semana, senti que dei um contributo importante à equipa na medida em que sugeri juntamente com outros elementos da equipa técnica a criação de um sistema tático alternativo, que acabou por ser aceite pelo técnico principal. Não menos importante, penso que foi o meu contributo em termos de sugestões de pressão neste novo sistema, assim como sugestões de dinâmicas ofensivas em primeira fase e fase de criação em último terço de campo. Relativamente ao foco do meu feedback, este foi distribuído por todos os momentos do jogo, e mantive também as mesmas responsabilidades.

#### 19º Microciclo – 15/11/2021 a 21/11/2021

Após duas semanas de paragem, iniciava com este microciclo a fase de manutenção e descida do campeonato nacional. Desta forma, o microciclo foi constituído por quatro sessões de treino noturnas e jogo de competição no sábado à tarde, jogo esse adiantado a pedido da nossa equipa.

### **Figura 20**

Microciclo 19

| MICROCICLO 19 MESOCICLO 2                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                                                                        |                                                           |                                                                                                           |                                   |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|
| segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                     | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                           | quinta-feira                                              | sexta-feira                                                                                               | sábado                            | domingo     |
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                                        |                                                           |                                                                                                           |                                   |             |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                              | HORA        | HORA                                                                                                                                                                   | HORA                                                      | HORA                                                                                                      | HORA                              | HORA        |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                             | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                  | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                     | LOCAL                             | LOCAL       |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                            | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                               | OBJETIVO(S)                       | OBJETIVO(S) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                                                                                                                                        |                                                           |                                                                                                           |                                   |             |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                                                                                        |                                                           |                                                                                                           |                                   |             |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                              | HORA        | HORA                                                                                                                                                                   | HORA                                                      | HORA                                                                                                      | HORA                              | HORA        |
| 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             | 20:30                                                                                                                                                                  | 20:30                                                     | 20:30                                                                                                     | 15:00                             |             |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                             | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                  | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                     | LOCAL                             | LOCAL       |
| Campo 3                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             | Campo 3                                                                                                                                                                | Campo 2                                                   | Campo 2                                                                                                   | Louletano                         |             |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                            | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                               | OBJETIVO(S)                       | OBJETIVO(S) |
| Transição Ofensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Lúdico; Capacidades físicas;<br>Posse de Bola; Contra-Ataque;<br>Contenção/Cobertura; Ataque Rápido;<br>Reação à perda; Finalização;<br>Velocidade;<br>Força; Coordenação;<br>Intensidade Alta. |             | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva; Transição Ofensiva; Posse de Bola;<br>Finalização; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à Perda;<br>Intensidade Alta. | Modelo de Jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade Média-Alta. | Organização Ofensiva;<br>1ª Fase de Construção;<br>Fase de Criação;<br>Finalização;<br>Intensidade Baixa. | Competição<br>Louletano x Real SC |             |

Voltámos a trabalhar com base no nosso microciclo padrão, nesta semana, mantendo a mesma lógica relativamente à distribuição das cargas e da tipologia de exercícios ao longo da semana, e mantivemos também o foco na organização ofensiva da equipa em primeira fase de construção e fase de criação no último terço de campo com o novo sistema tático em 3-4-3.

Exercícios mais utilizados: meínhos; estações de velocidade e força; posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; exercícios de transição ofensiva e defensiva com várias equipas; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado essencialmente para a organização ofensiva da equipa quer em primeira fase de construção quer na fase de criação em último terço do campo.

Louletano – Real SC: 20/11/2021 – 15h00 (0-2)

Com este jogo, dávamos então início à Fase de Manutenção e Descida, após uma pausa competitiva de duas semanas. Um jogo que mais uma vez nos obrigava a uma longa deslocação. No entanto, desta vez decidimos alterar a rotina da deslocação, pedindo à FPF e ao adversário para alterar o horário de jogo para o sábado às 15 horas, o que foi aceite. Desta forma, fizemos a viagem no dia de jogo, e toda a logística acabou por se tornar mais simples e resultar em menor cansaço físico e mental para os atletas e equipa técnica. Para este jogo conseguimos contar com todos os jogadores que queríamos ter na convocatória. Desta vez, não foi feita observação de jogo do Louletano uma vez que tínhamos jogado recentemente contra eles e sabíamos como jogavam. Desta forma, resolvemos recorrer ao nosso sistema tático alternativo para pressionar a sua construção a três, e mais uma vez com sucesso, permitiu-nos recuperar muitas bolas, ganhar duelos, e ter mais posse de bola, posse de bola esta com critério, sempre com vantagem numérica na primeira fase de construção, e com mais dinâmica no último terço do campo, resultando em maior número de movimentos de rotura dos extremos e avançado, o que gerou algumas situações de golo que não conseguimos concretizar na primeira parte tendo enviado a bola ao poste por duas vezes. Na segunda parte, mantendo as características da primeira, conseguimos chegar ao golo logo nos primeiros cinco minutos de jogo, numa jogada em ataque posicional, com a bola a variar de um corredor ao outro. Pouco depois do nosso golo, provocámos um penalti a favor do adversário, na sequência de uma

mão involuntária dentro de área após remate, penalti esse defendido pelo nosso guarda-redes. Tirando este pequeno erro defensivo, mantivemos o nosso registo o resto do jogo, dilatando a vantagem através de um golo em contra-ataque.

Neste microciclo conseguimos atingir os nossos objetivos competitivos a que nos tínhamos proposto na medida em que conquistámos os três pontos, o também o objetivo de confirmar o 3-4-3 como um sistema tático alternativo viável para defrontar equipas a contruir com três defesas e a defender com linhas de cinco jogadores.

Na minha opinião, a mudança de sistema teve um impacto muito positivo na equipa, tanto em termos ofensivos como defensivos, e explorava também melhor as características individuais dos nossos jogadores, pelo que deveria ser mantida esta alteração nos microciclos seguintes. Não menos importante, também a alteração da logística da deslocação pode ter tido impacto no rendimento dos jogadores, que ao meu ver, o facto do jogo ter sido feito no dia da viagem deixou os jogadores menos ansiosos e menos desgastados, dando ainda a possibilidade de recuperarem física e psicologicamente no dia posterior ao jogo.

Em termos da minha contribuição para o processo de treino nesta semana, mantive as responsabilidades e o tipo de feedback da semana anterior.

## 20º Microciclo – 22/11/2021 a 28/11/2021

Este microciclo foi constituído por quatro sessões de treino noturnas e um jogo de competição no domingo de manhã.

### Figura 21

#### Microciclo 20



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

22/nov a 28/nov

MICROCICLO 20 - MESOCICLO 2

| segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                      | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                              | quinta-feira                                              | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                        | sábado      | domingo                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                               | HORA        | HORA                                                                                                                                                                      | HORA                                                      | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                               | HORA        | HORA                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             | 11:00                          |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                     | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                              | LOCAL       | LOCAL                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             | Campo 2                        |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                               | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                        | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             | Competição<br>Real SC x Oeiras |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                               | HORA        | HORA                                                                                                                                                                      | HORA                                                      | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                               | HORA        | HORA                           |
| 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             | 20:30                                                                                                                                                                     | 20:30                                                     | 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                                |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                     | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                              | LOCAL       | LOCAL                          |
| Campo 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             | Campo 3                                                                                                                                                                   | Campo 2                                                   | Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                               | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                        | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                    |
| Transição Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva; Lúdico;<br>Capacidades físicas; Posse de Bola;<br>Contenção/ Cobertura;<br>Contra-Ataque; Ataque Rápido;<br>Reação à perda; Finalização;<br>Velocidade; Força;<br>Coordenação;<br>Intensidade Alta. |             | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva; Posse de Bola;<br>Finalização; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à Perda;<br>Intensidade Alta. | Modelo de Jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade Média Alta. | Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Posse de bola; 1ª Fase de Construção;<br>Coordenação da Linha Defensiva; Fase de Criação;<br>Finalização; Reação à perda;<br>Contra-ataque; Ataque rápido;<br>Intensidade Média. |             |                                |

Esta semana de trabalhos a trabalhar com base na lógica do nosso microciclo padrão, relativamente à distribuição de cargas e tipologia de exercícios. Quanto à dimensão tática voltámos a dividir o nosso foco pelos quatro momentos do jogo, uma vez que a nossa organização ofensiva já estava a um nível satisfatório.

Exercícios mais utilizados: meínhos; estações de velocidade e força; posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; exercícios de

transição ofensiva e defensiva com várias equipas; finalização sem oposição; coordenação da linha defensiva; jogo formal.

Gestão das cargas: tempo total de treino até 90 minutos; exercícios com duas a três séries; cada série a rondar os 15 minutos; tempos de recuperação entre 1,5 e 2 minutos entre series e exercícios.

Foco do Feedback: Orientado para os quatros momentos do jogo.

Real SC – AD Oeiras: 28/11/2021 – 09h00 - (2-2)

O Oeiras, pelo que já tínhamos conseguido retirar dos vídeos de jogo, e também pelo jogo da primeira fase, era uma equipa muito oportunista, que aproveitava todos os erros do adversário, sobretudo nos erros de construção em primeira fase, lances de bola parada, e transições defensivas. Sabíamos então que não podíamos permitir qualquer desconcentração neste jogo e alertámos os jogadores para isso mesmo, não fosse o jogo ter características semelhantes ao da primeira fase, e não voltarmos a ter necessidade de correr atrás do prejuízo. Contamos então com todos os jogadores que queríamos para esta convocatória, ainda que o nosso jogador mais desequilibrador tenha começado no banco de suplentes, por gestão física, uma vez que tinha jogado a pouco mais de 24h pelos séniores. Definimos uma pressão alta a uma construção a quatro, uma vez que era uma equipa com pouca variabilidade em primeira fase, e sem grandes

individualidades nos setores mais recuados, e voltámos a utilizar o sistema tático da semana anterior. Tínhamos como objetivo ser dominadores em posse e em todos os duelos desde o início do jogo. Curiosamente, na primeira parte cometemos exatamente dois dos erros que tínhamos já alertado para a equipa, que nos valeram dois golos sofridos, um deles logós nos primeiros três minutos, na sequência de uma bola parada, e outro deles perto dos vinte minutos, uma perda de bola em primeira fase de construção quando estávamos a ser pressionados que obrigou o nosso guarda-redes a fazer falta para penalti e a levar cartão vermelho. A partir do momento da expulsão, tivemos que abdicar da nossa construção a três e passamos a jogar com dois centrais, o Oeiras baixou as linhas, mesmo a jogar em superioridade numérica, e o jogo tornou-se mais dividido em termos de posse de bola até ao intervalo. Na segunda parte, pedimos essencialmente agressividade e vontade para ganhar todos os duelos, e utilizamos o nosso guarda-redes como um libero na construção para colmatar a saída do terceiro central. Os jogadores entraram para o segundo tempo do jogo com uma grande atitude competitiva, tal como fora pedido, a ganhar bastantes duelos, o que nos permitiu mesmo com menos um jogador, dominar o jogo em posse de bola até ao final do jogo, e criar algumas situações de finalização, sendo que duas delas resultaram mesmo em golo, um foi obtida na sequência de um lançamento de linha lateral para dentro da área adversária, e outro através de um excelente passe longo para um movimento na rotura seguido de um bom remate fora de área.



Na minha opinião, apesar de não termos atingido os nossos objetivos competitivos, na medida em que não conquistámos os três pontos, houve aspetos muitos positivos a trazer deste microciclo. Apesar de termos cometido erros individuais e coletivos, principalmente em termos de concentração e tomada de decisão, que nos condenaram cedo o resultado do jogo, a segunda parte do mesmo mostrou-nos que, mesmo com menos um jogador, mostrámos grande união de grupo, atitude competitiva, competência defensiva na pressão e em meio-campo defensivo, e sobretudo dinâmicas ofensivas no último terço que pareciam cada vez mais fluidas e naturais.

Nesta semana, mais uma vez tive uma contribuição importante na medida em que sugeri como deveríamos efetuar a pressão a uma construção a quatro com o novo sistema, e que foi aplicada. Mantendo o conjunto de responsabilidades que me estavam atribuídas, direcionei nesta semana o meu feedback para a organização defensiva da equipa quer nos momentos de pressão, quer na coordenação da linha defensiva em meio-campo defensivo.

#### 21º Microciclo – 29/11/2021 a 05/12/2021

Este microciclo foi constituído por quatro sessões de treino, sendo que três das sessões foram noturnas e uma das sessões foi efetuada de manhã por coincidir com um feriado nacional, dia em que os atletas não tiveram aulas, e jogo de competição no domingo de manhã.

## Figura 22

### Microciclo 21



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

29/nov a 05/dez

MICROCICLO 21 - MESOCICLO 2

| segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                       | terça-feira | quarta-feira                                              | quinta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                           | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | sábado      | domingo                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                      |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                | HORA        | HORA<br>10:30                                             | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                   | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | HORA        | HORA<br>01:00                        |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                               | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 2                                          | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                  | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 2                     |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | OBJETIVO(S) | Modelo de jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade Média-Alta. | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                            | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | OBJETIVO(S) | Competição<br>Real SC x Portimonense |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                      |
| HORA<br>01:00                                                                                                                                                                                                                                                                                       | HORA        | HORA                                                      | HORA<br>01:00                                                                                                                                                                                                                                                                          | HORA<br>01:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | HORA        | HORA                                 |
| LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                                                                                                                                                    | LOCAL       | LOCAL                                                     | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                       | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | LOCAL       | LOCAL                                |
| OBJETIVO(S)<br>Transição Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva; Lúdico;<br>Posse de Bola; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à perda;<br>Finalização;<br>Contenção/Cobertura;<br>Coordenação da linha;<br>Defensiva;<br>Intensidade Média Baixa. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)<br>Transição Ofensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Competitivo; Posse de Bola; 1ª<br>Fase de Construção; Fase<br>de Criação; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à perda;<br>Finalização;<br>Intensidade Média-Alta. | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva;<br>Organização<br>Defensiva; Transição Ofensiva;<br>Transição<br>Defensiva; Posse de bola; 1ª<br>Fase de Construção;<br>Coordenação da linha;<br>Defensiva; Pressão; Fase de<br>Criação; Finalização; Reação à<br>perda; Contra-ataque; Ataque<br>rápido Ataque Posicional;<br>Intensidade Média-Alta. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                          |

Nesta semana de trabalhos tivemos como principal foco os momentos de organização ofensiva, mais em específico as dinâmicas no último terço de campo, e a organização defensiva no momento de pressão. Para trabalhar estes aspetos voltámos a utilizar o nosso microciclo padrão no que toca à distribuição das cargas e tipologias de exercícios.

Exercícios mais utilizados: meínhos; posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; ataque contra defesa em meio-campo; movimentos de rotura com oposição; finalização sem oposição; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para a organização defensiva, em especial para a fase de criação no último terço do campo, e para a organização defensiva no momento de pressão.

Real SC – Portimonense SC: 05/12/2021 – 11h00 – (1-1)

O Portimonense, de todas as equipas da primeira fase, foi aquela que mais nos surpreendeu em jogo, tanto pela qualidade técnico-tática individual e coletiva, como pela agressividade e disponibilidade física. Para não voltarmos a ser surpreendidos neste jogo, preparamos dois tipos de pressão, uma delas, caso voltassem a construir a três, e outra, no caso de manterem o seu 4-2-3-1. Para este jogo, à semelhança da semana anterior, voltámos a contar com praticamente todos os jogadores que queríamos na convocatória, com a particularidade de, mais uma vez, começarmos com o jogador mais desequilibrador no banco de suplentes, e voltámos também a apostar no sistema 3-4-3, que parecia dar-nos no momento mais dinâmica ofensiva e mais segurança defensiva. O jogo começou bastante favorável à nossa equipa, com uma pressão muito organizada, que nos valeu algumas recuperações, e por sua vez garantiu-nos mais posse de bola durante toda a primeira parte. Colocámo-nos em vantagem cedo, logo aos três minutos, na sequência de um livre, através de uma recarga dentro de área, mas pouco tempo depois o Portimonense consegue reduzir, mais uma vez através de um lançamento de linha lateral para dentro de área, numa bola que não conseguimos aliviar e sobra para o avançado do adversário. A

primeira parte continuou com maior domínio da nossa equipa com bola e a vencer duelos, mas sem grandes oportunidades de finalização, uma vez que o adversário pressionou apenas em bloco baixo, e juntou as linhas para não criar espaço para a nossa equipa. Na segunda, o Portimonense entrou mais agressivo, e dividiu mais os duelos no ar e no chão, assim como a posse de bola, e o jogo passou a conter mais momentos de transição que na primeira parte, que resultaram nalgumas situações de finalização para os dois lados que não foram convertidas, e desta forma terminou empatado a uma bola.

Na minha opinião os aspetos mais positivos deste microciclo foram novamente a pressão e reação à perda da nossa equipa, que nos conferiram mais bola na primeira parte do jogo, no entanto faltou-nos um pouco de mais mobilidade e dinâmicas no último terço do campo, algo que seria necessário para desmontar o bloco mais baixo do adversário, e que ao contrário das semanas anteriores acabou por não surgir neste jogo, apesar do foco que lhe foi dado no microciclo de treino.

À semelhança da semana anterior, voltei a ter um papel fundamental quanto ao tipo de pressão que foi treinada e utilizada no jogo, na medida em que foi sugestão minha. Em termos do meu feedback voltou a ser orientado para a organização defensiva, mais especificamente para a pressão em meio-campo ofensivo, e manteve também as mesmas responsabilidades da semana anterior.

## 22º Microciclo – 06/12/2021 a 12/12/2021

À semelhança do microciclo anterior, tendo em conta que um dia de treino coincidia com um feriado nacional, decidimos contruir este microciclo com quatro sessões de treino, sendo que três das sessões foram noturnas e a sessão do dia do feriado foi efetuada de manhã, e com jogo de competição no domingo de manhã, visto que o Milfontes não aceitou adiantar o jogo para sábado à tarde.

**Figura 23**

### Microciclo 22



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

06/dez a 12/dez

MICROCICLO 22 - MESOCICLO 2

| segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                         | terça-feira | quarta-feira                                              | quinta-feira                                                                                                                                                                                                                                  | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                 | sábado      | domingo                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                   |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                                  | HORA        | HORA                                                      | HORA                                                                                                                                                                                                                                          | HORA                                                                                                                                                                                                                                        | HORA        | HORA                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |             | 10:30                                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |             | 11:00                             |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                 | LOCAL       | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                         | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                       | LOCAL       | LOCAL                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |             | Campo 2                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |             | Milfontes                         |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                           | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                   | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                 | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |             | Modelo de jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade Média Alta. |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |             | Competição<br>Milfontes x Real SC |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                   |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                                  | HORA        | HORA                                                      | HORA                                                                                                                                                                                                                                          | HORA                                                                                                                                                                                                                                        | HORA        | HORA                              |
| 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                           | 20:30                                                                                                                                                                                                                                         | 20:30                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                   |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                 | LOCAL       | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                         | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                       | LOCAL       | LOCAL                             |
| Campo 3                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                                           | Campo 2                                                                                                                                                                                                                                       | Campo 2                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                   |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                           | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                   | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                 | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                       |
| Organização Ofensiva/<br>Defensiva; Transição Defensiva;<br>Posse de Bola; Técnica<br>Individual; Contenção/ Cobertura;<br>Reação à perda; Fase de<br>Criação; Coordenação da Linha<br>Defensiva; Movimentos de<br>Rotura/ Apolo Frontal;<br>Intensidade Média Baixa. |             |                                                           | Transição Ofensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição<br>Defensiva; Competitivo; Posse<br>de Bola; 1ª Fase de Construção;<br>Fase de Criação; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à perda;<br>Finalização;<br>Intensidade Média Alta. | Organização Ofensiva;<br>Transição Ofensiva; Transição<br>Defensiva; Posse de bola; 1ª<br>Fase de Construção; Fase de<br>Criação; Finalização; Reação à<br>perda; Contra-ataque; Ataque<br>rápido; Ataque Posicional;<br>Intensidade Média; |             |                                   |

Nesta semana, visto que iríamos defrontar uma equipa teoricamente mais fraca, que iria baixar e juntar o bloco defensivo e nos daria a iniciativa do jogo, passando a nossa equipa maioritariamente em organização ofensiva, decidimos treinar essencialmente a nossa organização defensiva, em especial as

dinâmicas no último terço de campo, e também as situações de finalização, que poderiam surgir em maior número neste jogo. Desta forma voltamos a trabalhar com base no nosso microciclo padrão.

Exercícios mais utilizados: meínhos; posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; ataque contra defesa em meio-campo; movimentos de rotura com oposição; finalização sem oposição; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para a organização ofensiva, fase de criação no último terço de campo e situações de finalização.

Praia Milfontes - Real SC: 12/12/2021 – 11h00 – (0-4)

O Milfontes era claramente, até ao momento, a equipa com maior défice de qualidade individual e coletiva, algo que era espelhado pelos resultados negativos, e pela quantidade de golos sofridos. Ainda assim, tinha menos golos sofridos nesta segunda fase, e o seu estilo de jogo poderia prejudicar essencialmente as equipas que gostavam de controlar o jogo com bola. Para este jogo decidimos fazer descansar alguns jogadores e dar mais tempo a outros menos utilizados, tendo em conta que seria um jogo de menor dificuldade, então prescindimos do nosso jogador mais desequilibrador na convocatória, uma vez que tinha a possibilidade de jogar pelos séniores, e colocamos outros três habituais titulares no banco de suplentes. Voltámos a entrar em campo em 3-4-3, e desta vez definimos uma pressão não tão alta quanto de costume, para que

o adversário fosse incentivado a sair a jogar, em vez de bater a bola, de forma a provocar o erro em zonas mais próximas da sua grande área. A estratégia surtiu efeito desde cedo, e aos quinze minutos ganhávamos já por dois golos, ambos em ataque posicional. Na restante primeira parte tivemos sempre o controlo do jogo, com mais posse de bola, e com várias jogadas de perigo que poderiam ter resultado em golo, fruto das boas movimentações e dinâmicas ofensivas, e sem consentir jogadas de perigo para o adversário. Na segunda parte com algumas alterações de jogadores no decorrer do jogo, a nossa equipa baixou um pouco os níveis de concentração e agressividade, o que, apesar do maior domínio da nossa equipa em posse de bola, permitiu algumas transições ofensivas para o adversário e alguns lances de perigo que resultaram em grandes defesas do nosso guarda-redes, inclusive um penalti. Ainda assim, conseguimos dilatar a vantagem com mais dois golos, um deles em ataque posicional, com um bom remate fora de área, e outro através de grande penalidade na sequência de uma falta do guarda-redes após um bom passe em rotura, fixando-se uma vantagem de quatro golos a nosso favor.

Neste microciclo conseguimos atingir os nossos objetivos competitivos na medida em que conquistámos os três pontos, e ainda conseguimos reter como pontos positivos a qualidade na posse de bola em organização ofensiva e as boas dinâmicas ofensivas no último terço do campo, ainda assim, curiosamente pela primeira vez, tivemos como pontos menos positivos a reação à perda da bola, e

agressividade nos duelos, fruto também do tipo de jogo do adversário, que mantendo uma intensidade do jogo na segunda parte particularmente mais baixa, acabou por fazer diminuir também os níveis de concentração e foco dos nossos atletas.

A decisão de trabalharmos essencialmente organização ofensiva nesta semana foi, na minha opinião, uma decisão acertada, na medida em que não tivemos quase momentos em organização defensiva durante o jogo, no entanto, apesar do foco que demos ao treino da finalização pareceu não ter surtido grande efeito em jogo, pelo número de oportunidades desperdiçadas.

Esta semana de treino, o meu feedback foi direcionado mais especificamente para os movimentos e dinâmicas ofensivas em fase de criação no último terço de campo, mantendo as restantes responsabilidades que me estavam atribuídas.

23º Microciclo – 13/12/2021 a 19/12/2021

Este microciclo de treino foi constituído por quatro unidades de treino noturnas e jogo de competição ao domingo de manhã.

## **Figura 24**

Microciclo 23



| MICROCICLO 23 - MESOCICLO 2                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|
| segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                         | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                                  | quinta-feira                                              | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | sábado      | domingo                          |
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                  |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                                  | HORA        | HORA                                                                                                                                                                          | HORA                                                      | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | HORA        | HORA                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             | 11:00                            |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                 | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                         | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | LOCAL       | LOCAL                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             | Campo 2                          |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                           | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                   | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             | Competição<br>Real Sc. x Estoril |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                  |
| HORA                                                                                                                                                                                                                                                                  | HORA        | HORA                                                                                                                                                                          | HORA                                                      | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | HORA        | HORA                             |
| 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                 |             | 20:30                                                                                                                                                                         | 20:30                                                     | 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                  |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                 | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                         | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | LOCAL       | LOCAL                            |
| Campo 3                                                                                                                                                                                                                                                               |             | Campo 3                                                                                                                                                                       | Campo 2                                                   | Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                  |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                           | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                   | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                      |
| Organização Ofensiva;<br>Defensiva; Transição<br>Defensiva; Posse de Bola;<br>Técnica Individual;<br>Contenção/Cobertura; Reação à<br>perda; Fase de<br>Criação; Coordenação da Linha<br>Defensiva; Movimentos de<br>Rotura/Apelo Frontal;<br>Intensidade Média Baixa |             | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva; Posse de<br>Bola; Finalização; Contra-<br>Ataque; Ataque Rápido; Reação<br>à Perda;<br>Intensidade alta. | Modelo de Jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade Média Alta. | Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Transição Ofensiva; Transição<br>Defensiva; Posse de bola; 1ª<br>Fase de Construção; Fase de<br>Criação; Pressão; Coordenação<br>da linha defensiva; Finalização;<br>Reação à perda; Contra-ataque;<br>Ataque rápido Ataque<br>Posicional;<br>Intensidade Média Alta. |             |                                  |

Neste microciclo voltámos a manter a lógica da distribuição das cargas ao longo da semana e tipologia de exercícios tendo em conta o microciclo padrão. Tendo em conta a vitória dilatada contra o Milfontes, iniciamos esta semana de trabalhos com os índices anímicos altos. Como sabíamos que o Estoril era uma equipa que passava muito tempo em organização ofensiva, não partindo muito o jogo, optámos por dar maior ênfase nos momentos de organização defensiva em termos de pressão e coordenação da linha defensiva, e mais uma vez voltamos a trabalhar organização ofensiva no último terço de campo.

Exercícios mais utilizados: meínhos; posses de bolas e jogos com apoios; ataque contra defesa em meio-campo; movimentos de rotura com oposição; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; coordenação da linha defensiva; finalização sem oposição; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para os momentos de organização ofensiva, fase de criação no último terço de campo e situações de finalização, e organização ofensiva, pressão em meio campo ofensivo e coordenação da linha defensiva.

Real SC – Estoril Praia: 19/12/2021 – 11h00 – (2-1)

O Estoril era uma equipa com muita qualidade individual e coletiva, e que nesta segunda fase surgia como a primeira classificada. Através da análise de vídeo de jogo e do jogo contra a nossa equipa na primeira fase, sabíamos que era uma equipa que passava maior parte do tempo de jogo em organização ofensiva e a controlar o jogo, e que tinha individualidades que poderiam também fazer a diferença do meio-campo para a frente, no entanto, não estavam habituados a sofrer uma pressão forte por parte dos adversários, e tinham também algumas dificuldades nas transições defensivas. Para este jogo conseguimos contar com os jogadores que queríamos para a convocatória e voltámos a apostar no nosso 3-4-3. Preparámos uma pressão sempre alta à construção a quatro do Estoril, e logo no primeiro minuto de jogo conseguimos recuperar uma bola através da nossa pressão e fazer um golo através de um cruzamento rasteiro para a área, e de boas movimentações que permitiram um jogador nosso aparecer perto da marca do penalti para finalizar. A resposta de igualdade no marcador por parte do Estoril durou pouco mais que dez minutos na sequência de um bom remate fora de área que terminou no fundo das redes. Até ao intervalo o

jogo foi dividido para os dois lados em termos de posse de bola, duelos ganhos e oportunidades de golo. Na segunda parte pedimos aos jogadores mais dinâmicas ofensivas, com mais projeção dos alas e mais movimentos de rotura dos avançados, mantendo a agressividade e compromisso defensivo. Na segunda parte, o jogo teve características muito semelhantes à primeira, com ligeira vantagem para a nossa equipa na posse de bola e duelos ganhos. Após substituições de dois avançados nossos, perto dos setenta minutos, conseguimos ganhar mais intensidade defensiva na pressão e maior mobilidade no último terço, e foi através de um momento de pressão que chegámos novamente à vantagem, recuperando a bola no meio-campo ofensivo, chegando a zonas de cruzamento, e atirando de cabeça para o fundo da baliza. Até ao final do jogo baixámos mais as linhas de forma a garantir maior coesão defensiva e menor desposicionamento, e fizemos uma gestão da posse de bola que nos permitiu não consentir oportunidades de golo ao adversário.

Conseguimos garantir os objetivos competitivos neste microciclo, garantindo os três pontos, e ainda conseguimos reter como pontos positivos da semana de trabalhos a organização defensiva em meio campo defensivo e na pressão, a reação à perda, e a organização ofensiva em primeira fase, em termos gestão de posse de bola e variação de corredor, e a boa ocupação de zonas de finalização em cruzamentos, ainda assim, na minha opinião, penso que um dos fatores negativos do jogo foi o insuficiente número de

roturas e a falta de dinâmicas ofensivas no último terço de campo, apesar de ter sido um dos focos de trabalho no microciclo.

Na minha opinião, penso que optámos corretamente por dar foco nos momentos de organização, visto que o jogo não teve grandes momentos de transição, e acabamos por conferir mais critério com bola à nossa equipa e também maior competência e coesão em termos defensivos.

Quanto à minha contribuição para o processo de treino nesta semana, mais uma vez foi utilizada a pressão sugerida por mim, e o meu feedback este direcionado essencialmente para os aspetos defensivos, nomeadamente nos momentos da pressão e coordenação da linha defensiva. Relativamente às restantes tarefas à minha responsabilidade, mantive as mesmas de sempre.

#### 24º Microciclo – 20/12/2021 a 26/12/2021

Nesta semana, estavam previstas duas unidades de treino noturnas, , visto que quisemos premiar a equipa com a folga na segunda pela vitória da semana passada, e que na sexta-feira seria véspera de Natal, porém, por ordem da direção do clube, as duas unidades de treino foram canceladas, uma vez que não estavam previstos jogos de competição e houveram reportes de vários atletas infetados com COVID-19.

#### **Figura 25**

## Microciclo 24



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

20/dez a 26/dez

MICROCICLO 24 - MESOCICLO 2

| segunda-feira | terça-feira | quarta-feira                                               | quinta-feira                                               | sexta-feira | sábado      | domingo     |
|---------------|-------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| MANHÃ         |             |                                                            |                                                            |             |             |             |
| HORA          | HORA        | HORA                                                       | HORA                                                       | HORA        | HORA        | HORA        |
| LOCAL         | LOCAL       | LOCAL                                                      | LOCAL                                                      | LOCAL       | LOCAL       | LOCAL       |
| OBJETIVO(S)   | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                | OBJETIVO(S)                                                | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) |
|               |             |                                                            |                                                            |             |             |             |
| TARDE/NOITE   |             |                                                            |                                                            |             |             |             |
| HORA          | HORA        | HORA                                                       | HORA                                                       | HORA        | HORA        | HORA        |
|               |             | 20:30                                                      | 20:30                                                      |             |             |             |
| LOCAL         | LOCAL       | LOCAL                                                      | LOCAL                                                      | LOCAL       | LOCAL       | LOCAL       |
|               |             | Campo 3                                                    | Campo 2                                                    |             |             |             |
| OBJETIVO(S)   | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                | OBJETIVO(S)                                                | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) |
|               |             | Treino Cancelado pelo aumento de casos de COVID19 no clube | Treino Cancelado pelo aumento de casos de COVID19 no clube |             |             |             |

## 25º Microciclo – 27/12/2021 a 02/01/2022

Este microciclo, estava previsto ser constituído por três unidades de treino matinais, visto que estávamos em período de férias escolares, e que na sexta-feira seria véspera do dia de Ano Novo. No entanto, o treino de quinta-feira foi cancelado novamente por ordem da direção devido reportes de vários atletas infetados com COVID-19.

### Figura 26

## Microciclo 25

| MICROCICLO 25 - MESOCICLO 2                                                            |             |                                                                                                                                                                 |                                                               |             |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| segunda-feira                                                                          | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                    | quinta-feira                                                  | sexta-feira | sábado      | domingo     |
| HORA                                                                                   | HORA        | HORA                                                                                                                                                            | HORA                                                          | HORA        | HORA        | HORA        |
| 10:30                                                                                  |             | 10:30                                                                                                                                                           | 10:30                                                         |             |             |             |
| LOCAL                                                                                  | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                           | LOCAL                                                         | LOCAL       | LOCAL       | LOCAL       |
| Campo 2                                                                                |             | Campo 2                                                                                                                                                         | Campo 2                                                       |             |             |             |
| OBJETIVO(S)                                                                            | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                     | OBJETIVO(S)                                                   | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) |
| Lúdico-competitivo<br>Coesão de grupo;<br>Índices motivacionais;<br>Intensidade Média. |             | Modelo de jogo;<br>Técnica individual;<br>Relação com bola;<br>Organização Ofensiva/<br>Defensiva;<br>Transição Ofensiva/ Defensiva;<br>Intensidade Média Alta. | Treino Cancelado pelo aumento<br>de casos de COVID19 no clube |             |             |             |

Visto que esta semana teríamos poucas unidades de treino e não tinha competição ao fim-de-semana decidimos utilizar este microciclo essencialmente para aumentar os níveis de motivação e coesão de grupo do plantel através de torneios lúdico-competitivos essencialmente, sem foco específico em nenhum momento do jogo

Exercícios mais utilizados: técnica individual a pares; torneios de futebol 7 com três equipas; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para os quatros momentos do jogo.

Esta semana foi importante, na minha opinião, não no plano técnico-tático, mas essencialmente para aumentar índices motivacionais e reforçar laços dentro grupo, desta forma, o cancelamento do treino de quinta-feira não foi fator para o processo de treino.

Nesta semana mantive todas a minhas responsabilidades anteriormente atribuídas e foquei o meu feedback essencialmente nos comportamentos individuais dos jogadores.

## 26º Microciclo – 03/01/2022 a 09/01/2022

Tendo em conta que esta semana coincidia ainda com o período de férias escolares, constituímos o nosso microciclo de treino com quatro unidades de treino matinais e jogo no domingo à tarde a pedido do Casa Pia.

### Figura 27

#### Microciclo 26



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

03/jan a 09/jan

MICROCICLO 26 - MESOCICLO 2

| segunda-feira                                                                                                                                                                                                      | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                                                                                        | quinta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                              | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                  | sábado      | domingo                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                              |             |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                                  |
| HORA                                                                                                                                                                                                               | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                                                                | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                      | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                         | HORA        | HORA                             |
| 09:30                                                                                                                                                                                                              |             | 09:30                                                                                                                                                                                                                               | 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                                  |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                              | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                                                               | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                        | LOCAL       | LOCAL                            |
| Campo 2                                                                                                                                                                                                            |             | Campo 2                                                                                                                                                                                                                             | Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                  |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                        | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                         | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                  | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                      |
| Transição Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Posse de Bola; Contenção;<br>Contra Ataque; Ataque Rápido;<br>Reação à perda; Finalização;<br>Intensidade Média. |             | Organização Ofensiva;Transição Defensiva;<br>Modelo de jogo; Posse de bola;<br>Reação à perda de bola;<br>Transição Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Intensidade Média Alta. | Posse de bola; Reação à perda de bola; Transição Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Posse de Bola; Contra-ataque;<br>Reação à perda; Pressão;<br>Coordenação da linha defensiva; Ataque rápido;<br>Ataque Posicional;<br>Fase de Criação;<br>Intensidade Alta | Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Pressão; Fase de criação;<br>Ataque Rápido; Contra-Ataque;<br>Ataque Posicional;<br>Movimentos de Rotura/Apoio Frontal; Finalização; Reação à perda;<br>Intensidade Média. |             |                                  |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                        |             |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                                  |
| HORA                                                                                                                                                                                                               | HORA        | HORA                                                                                                                                                                                                                                | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                      | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                         | HORA        | HORA                             |
|                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |             | 15:00                            |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                              | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                                                                               | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                        | LOCAL       | LOCAL                            |
|                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |             | Casa Pia                         |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                        | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                         | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                  | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                      |
|                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |             | Competição<br>Casa Pia x Real SC |

Nesta semana voltámos a dividir o foco do trabalho tático pelos quatro momentos do jogo, uma vez que os jogadores tiveram um longo período de descanso, devido à época festiva, e desta forma quisemos refrescar todos os momentos. Voltámos então desta forma a trabalhar com base no nosso microciclo padrão em termos de exercícios utilizados e gestão das cargas.

Exercícios mais utilizados: meínhos; posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; exercícios de transição ofensiva e defensiva com várias equipas; coordenação da linha defensiva; movimentos de rotura com oposição; ataque contra defesa em meio-campo; finalização sem oposição; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para os quatros momentos do jogo.

Casa Pia – Real SC: 09/01/2022 – 15h00 – (1-1)

O Casa Pia vinha de uma série de jogos e resultados bastante interessantes nesta segunda fase, fruto da mudança de treinador que ocorreu após a derrota frente à nossa equipa na primeira fase. Através da observação de vídeo de jogo percebemos que o Casa Pia era agora uma equipa mais agressiva, pressionante, e muito oportunista, aproveitando bem os erros do adversário e as bolas paradas para chegar ao golo, no entanto tinham bastantes dificuldades em primeira fase de construção, pois era no setor da defesa que tinham menor qualidade individual. Preparámos então uma pressão alta a uma construção a quatro, utilizando novamente o nosso 3-4-3. Para este jogo conseguimos contar com os jogadores que queríamos para a convocatória, inclusive chamamos para o banco de suplentes dois jogadores de 2006 visto que havia paragem das competições da AFL. Entramos bem nos primeiros minutos de jogo, com uma boa intensidade, mais quantidade de duelos ganhos e mais



posse de bola. Contudo, ficámos reduzidos a dez jogadores, após um jogador nosso pisar involuntariamente o adversário. A partir da expulsão tivemos que alterar para 3-4-2, agora sem pressão dos avançados aos centrais adversários, e conseguimos manter o jogo equilibrado com ligeira vantagem na posse de bola para a nossa equipa, e com alguns ataques perigosos na sequência de bons movimentos de rotura. Ao intervalo alterámos a pressão, pedindo aos dois avançados para pressionarem os centrais de fora para dentro, cortando a linha de passe para os laterais, enquanto os dois médios marcavam individualmente os dois médios adversários, não obrigando desta forma os nossos alas a irem pressionar em meio-campo ofensivo, e mantendo a coesão da linha defensiva. A estratégia da segunda parte foi bem-sucedida, conseguindo condicionar bem o adversário mesmo com menos um jogador, e até recuperando muitas bolas em meio-campo ofensivo, sendo que a meio da segunda parte, conseguimos chegar à vantagem no jogo através de uma arrancada de um avançado nosso desde o meio-campo até à área adversária que terminou com um remate para o fundo da baliza. A restante segunda parte continuou sempre com maior vantagem para a nossa equipa em termos de posse de bola e jogadas perigosas, sem qualquer remate para o adversário, até que a cinco minutos do final, na sequência de uma bola longa do Casa Pia para a nossa grande área, a má reação ao estímulo de bola longa por parte da nossa linha defensiva, resultou num atraso posicional que obrigou um dos nossos jogadores a fazer falta para penalti, penalti este que foi convertido,

restabelecendo a igualdade no marcador poucos minutos antes do apito final.

Neste microciclo não conseguimos atingir os nossos objetivos competitivos, pois com o empate conquistámos apenas um ponto. No entanto conseguimos retirar pontos positivos do jogo e da semana de trabalho, na medida em que fomos superiores com bola, tivemos bons movimentos de rotura no último terço do campo, e conseguimos pressionar o adversário e ganhar mais duelos, mesmo condicionados com menos um jogador. Ainda assim, penso que poderíamos ter tido maior discernimento com bola após o nosso golo, e tentar fazer uma maior gestão da posse de bola, e não menos importante, fica como ponto negativo a má reação ao estímulo de bola longa da linha defensiva que acabou por nos custar um golo sofrido, e que tinha sido treinado nesta semana.

Nesta semana, mais uma vez voltei a ajudar a construir a pressão ao adversário e fui responsável pelo feedback em treino à pressão e à coordenação da linha defensiva. Quanto às minhas responsabilidades na equipa técnica mantive, as mesmas de sempre.

27º Microciclo – 10/01/2022 a 16/01/2022

Terminadas as férias escolares voltámos a constituir este microciclo com quatro unidades de treino noturnas e jogo de competição no domingo de manhã.

**Figura 28**

## Microciclo 27



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

10/jan a 16/jan

MICROCICLO 27 - MESOCICLO 2

| segunda-feira                                                                                                                                                                                                              | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                                 | quinta-feira                                              | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | sábado      | domingo                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                                                              |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                         |
| HORA                                                                                                                                                                                                                       | HORA        | HORA                                                                                                                                                                         | HORA                                                      | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | HORA        | HORA                                    |
|                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                                                                                                                                              |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             | 11:00                                   |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                      | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                        | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | LOCAL       | LOCAL                                   |
|                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                                                                                                                                              |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             | Campo 2                                 |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                  | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                             |
|                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                                                                                                                                              |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             | Competição<br>Real SC x Cova da Piedade |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                              |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                         |
| HORA                                                                                                                                                                                                                       | HORA        | HORA                                                                                                                                                                         | HORA                                                      | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | HORA        | HORA                                    |
| 20:30                                                                                                                                                                                                                      |             | 20:30                                                                                                                                                                        | 20:30                                                     | 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                         |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                      | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                        | LOCAL                                                     | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | LOCAL       | LOCAL                                   |
| Campo 3                                                                                                                                                                                                                    |             | Campo 3                                                                                                                                                                      | Campo 2                                                   | Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                         |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                  | OBJETIVO(S)                                               | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                             |
| Posse de Bola; Lúdico-competitivo;<br>Organização defensiva;<br>Recuperação ativa;<br>Relação com bola; Contenção;<br>Coesão grupal; Índices motivacionais;<br>Contenção/Cobertura/Equilíbrio;<br>Intensidade Média-Baixa. |             | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Posse de Bola; Finalização;<br>Contra-Ataque; Ataque Rápido;<br>Reação à Perda;<br>Intensidade Alta. | Modelo de jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade Média-Alta. | Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Pressão; 1ª Fase de Construção;<br>Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Ataque; Ataque Posicional;<br>Movimentos de Retorno/Apoio Frontal;<br>Finalização; Reação à perda;<br>Coordenação da Linha Defensiva;<br>Cruzamentos;<br>Intensidade Média. |             |                                         |

Tendo em conta o resultado negativo da semana anterior, iniciámos esta semana com um treino de baixa intensidade lúdico-competitivo para aumentar os níveis motivacionais e a coesão de grupo. Visto que o Cova da Piedade era uma equipa que passava maior parte do tempo em organização defensiva no seu meio-campo e que batia muita bola na frente, colocamos como foco deste microciclo a nossa organização ofensiva no último terço de campo, e na coordenação da linha defensiva. Desta forma, trabalhamos com base no microciclo padrão relativamente à tipologia de exercícios e distribuição de cargas.

Exercícios mais utilizados: meínhos; torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três

equipas; finalização sem oposição; coordenação da linha defensiva; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para a organização ofensiva, fase de criação no último terço de campo, movimentos de rotura, e organização defensiva e coordenação da linha defensiva.

Real SC – Cova da Piedade: 16/01/2022 – 11h00 – (3-1)

O Cova da Piedade era uma equipa que, segundo a observação de vídeo de jogo, mantinha as características da primeira fase de campeonato, ou seja, continuava uma equipa muito pragmática, defendia geralmente num bloco baixo com linhas muito juntas, dando a iniciativa de jogo ao adversário, e procurava chegar ao golo através dos momentos de bola parada e de contra-ataques, explorando os movimentos de rotura do avançado e dos extremos. Preparamos então para este jogo dois tipos de pressão diferentes tendo em conta os dois sistemas táticos que tinham vindo a ser utilizados pelo Cova da Piedade. Para este jogo tivemos uma baixa de peso na convocatória, fruto da expulsão do jogo anterior, e deixámos dois titulares habituais no banco de suplentes por terem jogado no dia anterior pela equipa de juniores do RSC. Ao contrário do que era costume da equipa do Cova da Piedade, foi apresentada neste jogo uma pressão bastante alta que teve algum sucesso a condicionar a nossa primeira fase de construção, desta forma recorreu-se ao jogo mais direto por parte das duas equipas, proporcionando muitas disputas aéreas e no chão, e mantendo a posse de bola dividida nos primeiro vinte cinco

minutos de jogo, até que surgiu o primeiro golo da nossa equipa após um excelente passe em rotura seguido de cruzamento rasteiro para a área que terminou com remate para o fundo das redes. A partir do momento do primeiro golo, houve um aumento claro dos níveis motivacionais que nos permitiram ganhar mais duelos e por sua vez ter mais momentos em organização ofensiva, e uma posse de bola mais apoiada e com critério, que nos levou a concretizar por mais duas vezes, uma através de uma jogada no corredor lateral com cruzamento rasteiro para golo, e o terceiro golo numa jogada semelhante ao do primeiro golo. No intervalo alertamos para qualquer tipo de faltas de concentração, que poderiam tornar uma vantagem de três em algo insignificante, e deveríamos, portanto, manter a nossa agressividade, concentração e critério com bola. Ainda assim, nos primeiros dez minutos, entramos para a segunda parte com menos critério em organização ofensiva, perdendo várias vezes a posse de bola, o que resultou num jogo mais dividido com mais duelos, e numa disputa de bola dentro de área acabamos por fazer um penalti a favor do adversário, que foi convertido, reduzindo a nossa vantagem. Após o golo sofrido voltámos a organizar a equipa defensivamente na pressão e em meio-campo defensivo, fazendo uma gestão de posse de bola mais inteligente, e até ao fim do jogo, não consentimos mais situações de perigo para a nossa baliza e conseguimos também efetuar contra-ataques muito perigosos, muitas vezes com vantagem numérica que não conseguimos concretizar.

Neste microciclo atingimos os objetivos competitivos, conquistando os três pontos, assim como conseguimos retirar vários pontos positivos do jogo. Os momentos de pressão e a coordenação da linha defensiva, foram momentos muito competentes da nossa equipa em jogo, resultado do foco que lhes fora dado na semana de treino, mais uma vez mostramos excelentes níveis de concentração e agressividade dos atletas, e tivemos também neste jogo boas variações longas dos centrais, bons cruzamentos e boa ocupação das zonas de finalização. Menos positivo, foi a nossa primeira fase de construção, pois fomos surpreendidos pela pressão do adversário, ainda assim, na minha opinião, podíamos ter contornado melhor a pressão através de algumas dinâmicas de procura pelo terceiro homem, algo que não surgiu mesmo após feedback ao intervalo. Também as nossas transições ofensivas, apesar de terem resultado em contra-ataques perigosos, tiveram quase sempre desenlaces sem golos na segunda parte, o que foi condicionado por más decisões em situações de vantagem numérica, situações estas que são regularmente treinadas em quase todos os microciclos de treino.

Neste microciclo voltei a ter um papel bastante importante na construção da pressão utilizada em jogo que por sua vez teve impacto positivo. Em termos do meu feedback, este foi orientado essencialmente para os momentos de pressão e para a coordenação da linha defensiva. Por fim, mantive as responsabilidades que me estavam atribuídas na equipa técnica.

## 28º Microciclo – 17/01/2022 a 23/01/2022

Este microciclo foi constituído por quatro unidades de treino noturnas e jogo de competição no domingo de manhã.

### Figura 29

#### Microciclo 28



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

17/jan a 23/jan

MICROCICLO 28 - MESOCICLO 2

| segunda-feira                                                                                                                                                                                                | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                                | quinta-feira                                                                                                                                 | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | sábado      | domingo                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                        |             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                   |
| HORA                                                                                                                                                                                                         | HORA        | HORA                                                                                                                                                                        | HORA                                                                                                                                         | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | HORA        | HORA                              |
|                                                                                                                                                                                                              |             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             | 11:00                             |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                        | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                       | LOCAL                                                                                                                                        | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LOCAL       | LOCAL                             |
|                                                                                                                                                                                                              |             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             | Campo 2                           |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                  | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                 | OBJETIVO(S)                                                                                                                                  | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                       |
|                                                                                                                                                                                                              |             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             | Competição<br>Real SC x Louletano |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                   |
| HORA                                                                                                                                                                                                         | HORA        | HORA                                                                                                                                                                        | HORA                                                                                                                                         | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | HORA        | HORA                              |
| 20:30                                                                                                                                                                                                        |             | 20:30                                                                                                                                                                       | 20:30                                                                                                                                        | 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                   |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                        | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                       | LOCAL                                                                                                                                        | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LOCAL       | LOCAL                             |
| Campo 3                                                                                                                                                                                                      |             | Campo 3                                                                                                                                                                     | Campo 2                                                                                                                                      | Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                   |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                  | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                 | OBJETIVO(S)                                                                                                                                  | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                       |
| Posse de Bola; Lúdica-competitiva;<br>Organização defensiva;<br>Recuperação ativa;<br>Relação com bola; Coesão grupal; Índices motivacionais;<br>Contenção/Cobertura/Equilíbrio;<br>Intensidade média/baixa. |             | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Posse de Bola; Finalização;<br>Contra-Ataque; Ataque Rápido;<br>Reação à Perda;<br>Intensidade Alta | Modelo de jogo;<br>Estratégia;<br>Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Esquemas Tácticos;<br>Intensidade Média-Alta | Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Ofensiva; Transição Defensiva; Pressão; 1ª Fase de Construção; Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Ataque; Ataque Posicional; Movimentos de Rótura/Apoio Frontal;<br>Finalização; Reação à perda;<br>Coordenação da Linha Defensiva;<br>Cruzamentos;<br>Intensidade Média |             |                                   |

Para este microciclo, privilegiamos essencialmente o treino dos momentos de organização ofensiva em fase de criação, no último terço do campo, e os momentos de organização defensiva em termos de pressão e coordenação da linha defensiva, visto que o Louletano é uma equipa que joga geralmente em bloco baixo, que procura agredir o adversário em transição através de bola longa, e que não tem grande qualidade individual nos elementos que iniciam a fase construção. Desta forma, voltamos a trabalhar com base no

microciclo padrão relativamente à tipologia de exercícios e distribuição de cargas.

Exercícios mais utilizados: meínhos; torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); torneios de futebol 7 (lúdico-competitivo); posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; ataque contra defesa em meio-campo; coordenação da linha defensiva; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para a organização ofensiva, fase de criação no último terço de campo, movimentos de rotura, e organização defensiva e coordenação da linha defensiva.

Real SC – Louletano: 23/01/2022 – 11h00 – (3-2)

O Louletano era uma equipa que mantinha as características presentes do último jogo contra nós, segundo a informação que tínhamos, desta forma voltamos a apostar na estratégia que já tinha tido sucesso contra eles em termos de sistema tático e em termos de pressão. Para este jogo tivemos apenas como baixa na convocatória o nosso jogador mais desequilibrador, contando com a disponibilidade todos os outros jogadores que queríamos. O jogo começou com mais posse de bola para a nossa equipa e com um Louletano confinado ao seu meio-campo defensivo nos primeiros vinte minutos de jogo, no entanto, tivemos alguma dificuldade em jogar com critério, entrar no bloco adversário e criar situações de



perigo, e numa das poucas vezes que o Louletano pressionou no nosso meio-campo defensivo conseguiu recuperar a bola, e através de um excelente remate fora de área chegou ao golo em primeiro lugar. A partir deste golo a nossa equipa subiu os níveis de agressividade e concentração, pressionando melhor a primeira fase de construção do adversário, ganhando mais duelos, e executando mais dinâmicas e movimentações no último terço do campo que nos permitiu ter uma posse de bola com mais critério e criar mais situações de perigo, chegando ao golo do empate com um remate de fora de área após combinações no corredor central, e ao golo de vantagem através de um excelente passe para um movimento de rotura. No intervalo pedimos aos atletas para manterem a toada dos últimos vinte cinco minutos da primeira parte, no entanto, o adversário entrou mais agressivo na segunda parte, dividindo o número de duelos ganhos, tornando o jogo mais partido, sem largos momentos em organização, e com maior número faltas cometidas, e numa das faltas cometidas pela nossa equipa junto à nossa grande área o adversário chega à igualdade, e alguns minutos depois, de forma semelhante, volta a ser a nossa equipa a marcar através de um livre batido para dentro da área do adversário, que acaba desviado de cabeça para dentro da baliza.

Na minha opinião, apesar de termos atingido os objetivos competitivos neste microciclo, revelamos durante o jogo algumas dificuldades em organização ofensiva em primeira fase quando pressionados, o que deu origem a um jogo mais dividido e com

grande número de duelos e faltas. Ainda assim tivemos cerca de vinte cinco minutos bastante bons na primeira parte, nomeadamente em organização ofensiva no último terço, onde conseguimos criar bastante perigo e fazer golos através das nossas dinâmicas ofensivas. Por fim, outro ponto positivo foi a nossa organização defensiva tanto na pressão como na coordenação da linha defensiva.

Neste microciclo voltei a sugerir o tipo de pressão utilizada em jogo, sendo que o meu feedback foi orientado essencialmente para os momentos de pressão e para a coordenação da linha defensiva. Por fim, mantive as restantes responsabilidades atribuídas como elemento da equipa técnica.

#### 29º Microciclo – 24/01/2022 a 30/01/2022

Este microciclo foi constituído por quatro unidades de treino noturnas durante a semana e jogo de competição na manhã de domingo.

### **Figura 30**

Microciclo 29

| segunda-feira                                                                                                                                                                                 | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                           | quinta-feira                                        | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | sábado      | domingo                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                                        |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                |
| HORA                                                                                                                                                                                          | HORA        | HORA                                                                                                                                   | HORA                                                | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | HORA        | HORA                           |
|                                                                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                        |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             | 11:00                          |
| LOCAL                                                                                                                                                                                         | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                  | LOCAL                                               | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | LOCAL       | LOCAL                          |
|                                                                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                        |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             | Oeiras                         |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                   | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                            | OBJETIVO(S)                                         | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                    |
|                                                                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                        |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             | Competição<br>Oeiras x Real SC |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                   |             |                                                                                                                                        |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                |
| HORA                                                                                                                                                                                          | HORA        | HORA                                                                                                                                   | HORA                                                | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | HORA        | HORA                           |
| 20:30                                                                                                                                                                                         |             | 20:30                                                                                                                                  | 20:30                                               | 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                |
| LOCAL                                                                                                                                                                                         | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                  | LOCAL                                               | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | LOCAL       | LOCAL                          |
| Campo 3                                                                                                                                                                                       |             | Campo 3                                                                                                                                | Campo 2                                             | Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                   | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                            | OBJETIVO(S)                                         | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                    |
| Posse de Bola; Lúdico-competitivo; Organização defensiva; Recuperação ativa; Relação com bola; Coesão grupal; Índices motivacionais; Contenção/Cobertura/Equilíbrio; Intensidade Média Baixa. |             | Organização Ofensiva; Transição Defensiva; Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque; Ataque Rápido; Reação à Perda; Intensidade Alta. | Modelo de Jogo; Estratégia; Intensidade Média Alta. | Organização Defensiva; Organização Ofensiva; Transição Ofensiva; Transição Defensiva; Pressão; 1ª Fase de Construção; Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Ataque; Ataque Posicional; Movimentos de Rota/Apelo Frontal; Finalização; Reação à perda; Coordenação da Linha Defensiva; Cruzamentos; Intensidade Média |             |                                |

A vitória da semana anterior deixava a nossa equipa numa posição mais confortável na tabela, e deste modo, começámos este microciclo com bons índices de confiança e coesão grupal. Para este microciclo, privilegiamos essencialmente o treino dos momentos de organização ofensiva em fase primeira fase de construção, focando nas variações rápidas de corredor diretamente ou através de coberturas, visto que tinha sido uma das dificuldades sentidas no último jogo e o Oeiras era uma equipa que tinha alguma dificuldade em defender a largura completa do campo, criação no último terço do campo, de forma a desmontar o bloco defensivo do Oeiras e os momentos de organização defensiva em termos de pressão e coordenação da linha defensiva. Mais uma vez, voltámos a trabalhar com base no microciclo padrão relativamente à tipologia de exercícios e distribuição de cargas pelos dias da semana.

Exercícios mais utilizados: meínhos; torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); torneios de futebol 7 (lúdico-competitivo); posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; exercícios de finalização; coordenação da linha defensiva; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para a organização ofensiva, primeira fase de construção, fase de criação no último terço de campo, movimentos de rotura, e organização defensiva e coordenação da linha defensiva.

Oeiras – Real SC: 30/01/2022 – 11h00 – (2-0)

O jogo deste microciclo seria contra uma equipa que ainda não tínhamos conseguido ganhar desde o início da época, o Oeiras. A análise de vídeo de jogo permitiu-nos saber que, apesar de ligeiras alterações no sistema tático em organização ofensiva e defensiva, o Oeiras mantinha as mesmas características da primeira fase do campeonato, e da primeira volta da fase de manutenção e descida, uma equipa agressiva, com boas individualidades, e muito pragmática, coesa em organização defensiva, e muito perigosa essencialmente nas transições ofensivas e bolas paradas ofensivas. Para este jogo conseguimos contar com todos os jogadores que queríamos à nossa disposição à exceção do nosso jogador mais desequilibrador. Preparamos uma pressão a forte a um sistema tático em 4-3-3, e alertamos os jogadores para aproveitar a maior

dificuldade do adversário, variações rápidas do centro do jogo e acelerar pelo corredor do lado contrário, e ao mesmo tempo pedimos a concentração e intensidade do costume nos momentos defensivos. O jogo começou com mais posse de bola para a nossa equipa, no entanto, tivemos algumas dificuldades em criar situações de perigo, pois o adversário baixava o seu bloco deixava pouco espaço entre linha. Num lance em que estávamos em primeira fase de construção sem pressão, um dos nossos centrais toma uma má decisão e procura uma variação longa através de um passe rasteiro, passe este que é interceptado e dá origem a um contra-ataque do adversário que termina em golo. Ao intervalo pedimos mais intensidade e agressividade aos jogadores, uma vez que não estávamos a criar grandes dificuldades na pressão ao adversário, estávamos a chegar tarde para disputar as segundas bolas, e a reagir mais lentamente do que costume à perda da bola. Para além disso pedimos aos centrais para assumirem mais a condução em primeira fase para atrair a pressão do adversário e criar mais espaço entre linhas, e também mais movimentos de rotura e apoio frontal dos extremos e avançados para desmontar a linha defensiva. Apesar de tudo, a segunda parte inicia logo com um golo do adversário num lance em que o nosso central não tapa o apoio frontal do avançado, dá tempo para este virar e este coloca bola na rotura para o extremo direito que faz o segundo golo do adversário. A partir do segundo golo o jogo tornou-se dividido tanto em termos de duelos, como em termos de posse de bola, só nos últimos vinte minutos de jogo, já com algumas

substituições, é que a nossa equipa conseguiu chegar algumas vezes com perigo à baliza adversária, através de movimentos de rotura e cruzamentos para a área que terminaram em remates defendidos pelo guarda-redes.

Os objetivos competitivos deste microciclo não foram atingidos, uma vez que perdíamos três pontos e deixamos um adversário direto encurtar a distância para nós, e para além disso, demonstrámos em jogo dificuldades na primeira fase de construção quando o adversário defende em bloco baixo, dificuldades no último terço no que toca à execução de movimentos de rotura e apoio frontal, e ao contrário do que é costume, dificuldades nas reações à perda, e falta de agressividade na pressão. Desta forma foram poucos os pontos positivos a reter deste microciclo.

Neste microciclo dei novamente um importante contributo no tipo de pressão que foi utilizada em jogo, e o meu feedback foi sobretudo voltado para os momentos de organização defensiva na pressão e na coordenação da linha defensiva. Tal como na semana anterior mantive as restantes funções que me estavam atribuídas na equipa técnica.

### 30º Microciclo – 31/01/2022 a 06/02/2022

Este microciclo foi constituído por quatro unidades de treino noturnas durante a semana e um jogo de competição ao domingo à tarde.

## Figura 31

### Microciclo 30



Real Sport Clube

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

31/jan a 06/fev

MICROCICLO 30 - MESOCICLO 2

| segunda-feira                                                                                                                                                                                                         | terça-feira | quarta-feira                                                                | quinta-feira                                                                                                                                                                                                                                                 | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | sábado      | domingo                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                           |
| HORA                                                                                                                                                                                                                  | HORA        | HORA                                                                        | HORA                                                                                                                                                                                                                                                         | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | HORA        | HORA                                                      |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                 | LOCAL       | LOCAL                                                                       | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                        | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LOCAL       | LOCAL                                                     |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                           | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                 | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                  | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                               |
|                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                           |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                           |             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                           |
| HORA                                                                                                                                                                                                                  | HORA        | HORA                                                                        | HORA                                                                                                                                                                                                                                                         | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | HORA        | HORA                                                      |
| 20:30                                                                                                                                                                                                                 |             | 20:30                                                                       | 20:30                                                                                                                                                                                                                                                        | 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             | 15:00                                                     |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                                 | LOCAL       | LOCAL                                                                       | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                        | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LOCAL       | LOCAL                                                     |
| Campo 3                                                                                                                                                                                                               |             | Campo 2                                                                     | Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                      | Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             | Portimonense                                              |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                           | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                 | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                  | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                               |
| <div> <div>Posse de Bola; Lúdico-competitivo; Organização defensiva; Recuperação ativa; Relação com bola; Coesão grupal; Índices motivacionais; Contenção/Coerência/Equilíbrio; Intensidade Média Baixa.</div> </div> |             | <div> <div>Modelo de Jogo; Estratégia; Intensidade Média Alta.</div> </div> | <div> <div>Modelo de Jogo; Estratégia; 1ª fase de construção; Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque; Ataque Rápido; Reação à Perda; Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Esquemas Táticos; Intensidade Média Alta.</div> </div> | <div> <div>Organização Defensiva; Organização Ofensiva; Transição Ofensiva; Transição Defensiva; Esquemas Táticos; Pressão; 1ª Fase de Construção; Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Ataque; Ataque Posicional; Movimentos de Rotura/Apelo Frontal; Finalização; Reação à perda; Coordenação da linha Defensiva; Cruzamentos; Cantos Ofensivos; Intensidade Média Baixa.</div> </div> |             | <div> <div>Competição Portimonense x Real SC</div> </div> |

O jogo da semana anterior foi um resultado difícil de digerir por parte da equipa, pois para além de, mais uma vez, não termos conseguido um resultado positivo frente ao Oeiras, voltámos a deixar adversários diretos aproximarem-se da nossa equipa na tabela de classificação. Assim, procurámos elevar os índices anímicos no primeiro dia da semana, com um treino mais lúdico, e tendo em conta as nossas dificuldades em ter bola no jogo contra o Oeiras, e as características do Portimonense, que se mantinha uma equipa muito agressiva e com qualidade em organização ofensiva mas que sentia algumas dificuldades quando pressionada, resolvemos para este microciclo focar na organização ofensiva em primeira fase de construção, na organização defensiva no momento da pressão, na

reação à perda da bola, e nos cantos ofensivos, pois queríamos surpreender o adversário em jogo com um lance novo. Neste microciclo, voltámos a trabalhar com base no microciclo padrão relativamente à tipologia de exercícios e distribuição de cargas pelos dias da semana.

Exercícios mais utilizados: meínhos; torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); torneios de futebol 7 (lúdico-competitivo); posses de bolas e jogos com apoios; padronizados; exercícios de transição ofensiva e defensiva com três equipas; jogo formal; primeira fase de construção em meio-campo defensivo; pressão em meio-campo ofensivo; esquemas táticos ofensivos.

Foco do Feedback: Orientado essencialmente para a organização ofensiva em primeira fase de construção, organização defensiva no momento da pressão e reação à perda.

Portimonense – Real SC: 06/02/2022 – 15h00 – (1-2)

Tendo em conta que neste jogo carecia de uma grande deslocação, voltámos a apostar na logística utilizada no jogo contra o Milfontes, sendo que o Portimonense aceitou adiar o jogo para as 15 horas, o que nos permitiu fazer a viagem de ida e volta no dia de jogo. Voltamos a contar neste jogo com todos os elementos que queríamos à nossa disposição para a convocatória à exceção do nosso jogador mais desequilibrador. O Portimonense, segundo a observação dos vídeos de jogo, mantinha o mesmo tipo de



características desde o nosso último confronto, uma equipa agressiva, com excelentes individualidades, e competente nos momentos de organização e transição, contudo demonstrava algumas dificuldades nos lances de bola parada defensiva, e em primeira fase de construção quando muito pressionados. Desta forma, preparámos para o jogo dois esquemas táticos ofensivos em cantos, e uma pressão forte a uma construção que variava entre 4-2-3-1 ou 4-3-3. Neste jogo, para além de tentar pôr em prática o que trabalhámos no microciclo, pedimos mais foco e agressividade em relação ao jogo anterior, tendo em conta o resultado negativo. Os primeiros minutos de jogo faziam antever um jogo muito equilibrado, tendo em conta a divisão equitativa em termos de duelos ganhos e posse de bola. No entanto perto dos dez minutos de jogo, através de um canto ofensivo, lance este preparado no microciclo, conseguimos chegar à vantagem. Após o golo, começamos a condicionar melhor a primeira fase do adversário, e com isto, tivemos ligeira vantagem em termos de posse de bola, com bons momentos em organização ofensiva, sendo que alguns deles terminaram com situações de perigo para o Portimonense. Perto dos vinte minutos de jogo conseguimos ampliar a vantagem através de uma recuperação de bola conseguida na sequência de uma boa pressão, e até ao intervalo o jogo continuou com ligeira vantagem para a nossa equipa em termos de posse de bola e ocasiões de perigo tendo em conta que conseguimos dificultar com sucesso algumas saídas em primeira fase do Portimonense. Ao intervalo alertamos os jogadores para faltas de concentração e

ajustamos algumas questões relacionadas com a coordenação da linha defensiva no que toca a tapar apoios frontais e dar coberturas aos colegas. Na segunda parte o jogo voltou a ser completamente dividido em termos de duelos e posse de bola, com poucos momentos em organização ofensiva para as duas equipas, nos primeiros dez minutos da segunda metade do jogo o Portimonense reduz na sequência de um mau alívio da nossa equipa após canto. Até ao final dos noventa minutos o jogo esteve muito propício a contra-ataques das duas equipas, com nenhuma das duas a demonstrar argumentos na gestão da posse de bola em organização ofensiva, fruto da agressividade dos duelos, o que gerou lances perigosos de bola parada para os dois lados, mas que não resultaram em golo.

Na minha opinião, os objetivos competitivos deste microciclo foram atingidos, na medida em que conseguimos a vitória, e também tendo em conta que dois dos momentos treinados durante o microciclo tiveram impacto direto nos golos que marcámos no jogo. Desta forma são de realçar como pontos positivos deste jogo a agressividade da nossa equipa, a competência defensiva nos momentos de pressão, controlo de profundidade e reação à perda e ainda as bolas paradas ofensivas. No entanto, não fomos capazes de controlar o jogo com bola, e neste ponto realço como aspeto mais negativo do jogo a nossa incapacidade no momento da organização ofensiva, especialmente em primeira fase, tendo em conta que saltamos demasiadas vezes a fase de construção com uma bola longa

na frente, dando origem a vários duelos e dividindo desta forma a posse de bola.

Nesta semana mantive as funções que me estavam encarregues como elemento da equipa técnica, e voltei a dar um contributo bastante importante no que toca à pressão utilizada e também em termos dos esquemas táticos ofensivos, uma vez que um dos golos que fizemos em jogo foi com base num dos cantos que sugeri preparar em treino. O meu feedback nesta semana foi distribuído para o momento da organização ofensiva em primeira fase, organização defensiva no momento da pressão e para os posicionamentos e movimentações nos cantos ofensivos.

### 31º Microciclo – 07/02/2022 a 13/02/2022

Este microciclo foi composto apenas por duas unidades de treino noturnas, sem qualquer jogo de treino.

## Figura 32

### Microciclo 31

|                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                      |                                                                   |                                        |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|
| <div><div>Real Sport Clube</div><div>www.dossierdotreinador.com</div></div> |             |                                                                                                                                                      |                                                                   | Planeamento Semanal<br>07/fev a 13/fev |             |             |
| MICROCICLO 31 - MESOCICLO 2                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                      |                                                                   |                                        |             |             |
| segunda-feira                                                                                                                                                  | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                         | quinta-feira                                                      | sexta-feira                            | sábado      | domingo     |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                      |                                                                   |                                        |             |             |
| HORA                                                                                                                                                           | HORA        | HORA<br>20:30                                                                                                                                        | HORA<br>20:30                                                     | HORA                                   | HORA        | HORA        |
| LOCAL                                                                                                                                                          | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                     | LOCAL<br>Campo 2                                                  | LOCAL                                  | LOCAL       | LOCAL       |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                    | OBJETIVO(S) | Objetivo(s)<br>Posse da Bola; Lúdico-competitivo; Recuperação ativa; Relação com bola; Coesão grupal; Índices motivacionais; Intensidade Média-Baixa | Objetivo(s)<br>Modelo de Jogo; Estratégia; Intensidade Média-Alta | OBJETIVO(S)                            | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) |

Tendo em conta a boa vitória na semana anterior, e a paragem de campeonato nesta semana, resolvemos dar um prémio aos atletas e resolvemos fazer apenas dois treinos competitivos sem grande foco tático, diferente do que é feito no nosso microciclo padrão.

Exercícios mais utilizados: meínhos; torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); torneios de futebol 7 (lúdico-competitivo); jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para os quatro momentos do jogo.

Nesta semana mantive as funções que me estavam encarregues como elemento da equipa técnica, e o meu feedback foi distribuído para todos os momentos do jogo.

32º Microciclo – 14/02/2022 a 20/02/2022

Esta semana foi construída com quatro unidades de treino noturnas e competição no domingo à tarde.

### **Figura 33**

Microciclo 32

| segunda-feira                                                                                                                                                                                                | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                              | quinta-feira                                                       | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | sábado      | domingo                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------|
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                |
| HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                | HORA        | HORA<br>20:30                                                                                                                                                             | HORA<br>20:30                                                      | HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | HORA        | HORA<br>19:00                                  |
| LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                                                             | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                          | LOCAL<br>Campo 2                                                   | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 2                               |
| OBJETIVO(S)<br>Posse de Bola; Lúdico-competitivo; Organização defensiva; Recuperação ativa; Relação com bola; Coesão grupal; Índices motivacionais; Contenção/Cobertura/Equilíbrio; Intensidade Média/Baixa. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva; Transição Defensiva; Transição Ofensiva; Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque; Ataque Rápido; Reação à Perda; Intensidade Alta. | OBJETIVO(S)<br>Modelo de jogo; Estratégia; Intensidade Média/Alta. | OBJETIVO(S)<br>Organização Defensiva; Organização Ofensiva; Transição Defensiva; Transição Ofensiva; Pressão; 1ª Fase de Construção; Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Ataque; Ataque Posicional; Movimentos de Rotura/Apoio Frontal; Finalização; Reação à perda; Coordenação da Linha Defensiva; Cruzamentos; Intensidade Média. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Competição Real SC x Milfontes. |

Após a recompensa dada aos atletas na semana anterior voltamos nesta semana a trabalhar com base no nosso microciclo padrão em termos de distribuição de cargas pelos dias e tipologia de exercícios. Tendo em conta que à partida iríamos ter superioridade em termos de posse de bola contra o Milfontes, tendo em conta as dificuldades desta equipa em ter bola, focámos nesta semana no trabalho da organização ofensiva.

Exercícios mais utilizados: meínhos; torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); torneios de futebol 7 (lúdico-competitivo); jogo formal; posses de bola e jogos com apoios; exercícios de transições com três equipas; jogo formal; padronizados; coordenação da linha defensiva; exercícios de finalização.

Foco do Feedback: Orientado para a organização ofensiva em primeira fase de construção, fase de criação, e movimentos de rotura e apoio frontal.

Real SC – Milfontes: 20/02/2022 – 15h00 – (6-0)

Para este jogo, tivemos algumas ausências de habituais convocados, sendo duas delas por lesão, uma por infeção de COVID-19, e outra por gestão de fadiga de um jogador que tinha sido já convocado para jogar pelos séniores do clube, no entanto, visto que iríamos jogar contra um adversário teoricamente mais fraco, permitiu-nos rodar o plantel e dar mais tempo de jogo a jogadores menos utilizados. O Milfontes, segundo a observação do vídeo de jogo, era uma equipa que mantinha as características que tinham apresentado contra nós no último confronto, mantinha-se uma equipa com pouca qualidade individual, pouco agressiva, que dava sempre iniciativa aos adversários, fechando-se quase sempre num bloco baixo, e com muitas dificuldades defensivas. Acrescendo à serie de maus resultados sucessivos, o Milfontes contava cada vez mais com menos jogadores disponíveis para a convocatória, o que acentuava ainda mais as suas dificuldades. Decidimos então para este jogo manter o nosso sistema tático 3-4-3 com uma pressão forte a uma construção de quatro mais um. Na palestra e no aquecimento pré-jogo lembrámos constantemente os atletas que teriam que entrar desde o primeiro minuto de jogo com grande intensidade e agressividade de forma a sermos dominantes do início ao fim, e os jogadores cumpriram com o que foi pedido, não deram qualquer hipótese ao adversário para ter bola, ganhando maioria dos duelos no ar e no chão, e tendo mais posse de bola durante o jogo todo, fruto também da pressão passiva do adversário. Na primeira parte fizemos três golos em três momentos diferentes do jogo, um em

organização ofensiva, um em transição ofensiva e outro através de canto ofensivo, ainda assim criámos poucas oportunidades de golo em relação à percentagem de posse de bola, fruto da pouca dinâmica dos dois extremos e do avançado em movimentos de rotura e apoio. Ao intervalo pedimos justamente mais variabilidade de movimentos dos três homens da frente, e logo nos primeiros quinze minutos da segunda parte fizemos mais dois golos em organização ofensiva. Alcançada esta vantagem fizemos algumas substituições, de forma a dar tempo de jogo a jogadores menos utilizados, a partir deste momento a nossa organização ofensiva teve menos critério o que resultou em perdas de bola e transições desnecessárias, ainda assim, chegamos ao sexto golo, para fechar a conta, através de um excelente passe para um movimento de rotura do avançado.

Neste microciclo voltamos a atingir os nossos objetivos competitivos, na medida em que conquistámos mais três pontos, e ficávamos agora na liderança isolada na série. Como pontos positivos do jogo podemos salientar a organização defensiva e transição defensiva, na medida em que a pressão trabalhada surtiu efeito, assim como em termos do controlo de profundidade por parte da linha defensiva e da reação à perda de toda a equipa. Já com bola, apesar da dilatada vantagem e da maior percentagem de posse de bola, fruto também da nossa qualidade de construção em primeira fase, neste jogo, faltou-nos criar mais oportunidades de golo por falta de movimentações dos três homens da frente, especialmente, quando um deles conseguia receber a bola entre linhas e enquadrava

de frente para a linha defensiva adversária, sendo que os restantes colegas atacantes não executavam movimentações para oferecer novas soluções ou arrastar adversários.

Nesta semana mantive as funções que me estavam encarregues como elemento da equipa técnica, voltei a ter um papel importante na pressão utilizada em jogo e tive o meu feedback orientado essencialmente para os momentos de organização defensiva em termos de pressão e coordenação da linha defensiva.

### 33º Microciclo – 21/02/2022 a 27/02/2022

Este microciclo foi constituído por três unidades de treino noturnas durante a semana e jogo de competição no domingo de manhã.

## **Figura 34**

Microciclo 33



| segunda-feira                                                                                                                                                                                                | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                             | quinta-feira                                                      | sexta-feira | sábado      | domingo                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                        |             |                                                                                                                                                                          |                                                                   |             |             |                                             |
| HORA                                                                                                                                                                                                         | HORA        | HORA                                                                                                                                                                     | HORA                                                              | HORA        | HORA        | HORA<br>11:00                               |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                        | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                    | LOCAL                                                             | LOCAL       | LOCAL       | LOCAL<br>Estoril                            |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                  | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                              | OBJETIVO(S)                                                       | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Competição<br>Estoril x Real |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                          |                                                                   |             |             |                                             |
| HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                | HORA        | HORA<br>20:30                                                                                                                                                            | HORA<br>20:30                                                     | HORA        | HORA        | HORA                                        |
| LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                                                             | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                         | LOCAL<br>Campo 2                                                  | LOCAL       | LOCAL       | LOCAL                                       |
| OBJETIVO(S)<br>Posse de Bola; Lúdico-competitivo; Organização defensiva; Recuperação ativa; Relação com bola; Coesão grupal; Índices motivacionais; Contenção/Contenção/Equilíbrio; Intensidade Média Baixa. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva; Transição Defensiva; Transição Ofensiva; Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque; Ataque Rápido; Reação à Perda; Intensidade Alta | OBJETIVO(S)<br>Modelo de Jogo; Estratégia; Intensidade Média Alta | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                 |

Tendo em conta a vitória da semana passada resolvemos mais uma vez fugir ligeiramente ao nosso microciclo padrão, premiando os jogadores com menos uma unidade de treino nesta semana. Nesta semana os níveis de motivação e confiança do plantel estavam altos tendo em conta que estávamos no primeiro lugar da tabela isolados, no entanto sabíamos que íamos ter um jogo bastante complicado que podia tirar-nos essa condição, contra uma equipa com muita qualidade no momento da organização ofensiva, desta forma focámos essencialmente nos momentos da organização defensiva em termos de pressão, e reação à perda nas transições defensivas de modo a permitir-nos ter mais bola que o Estoril.

Exercícios mais utilizados: meínhos; torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); torneios de futebol 7 (lúdico-competitivo); jogo formal; posses de bola com apoios; exercícios de transições com três equipas; jogo formal.

Foco do Feedback: Orientado para a organização defensiva na pressão e reação à perda nas transições defensivas.

Estoril – Real SC: 27/02/2022 – 11h00 – (2-1)

O jogo contra o Estoril podia ser decisivo para a nossa equipa em caso de vitória, e foi justamente com essa ambição que preparamos o jogo estrategicamente. Através da observação de vídeo de jogo, conseguimos apurar que Estoril, numa fase mais recente vinha a alternar o seu sistema tático entre 4-3-3 e 3-1-4-2, e desta forma preparamos dois tipos de pressão diferentes para minimizar surpresas durante o jogo, independentemente do sistema tático o Estoril mantinha as características do modelo de jogo que evidenciou contra a nossa equipa no último encontro, uma equipa que gostava de ter bola, agressiva, com boas individualidades, mas com algumas dificuldades na linha defensiva e nas transições defensivas. Para este jogo voltámos a contar com praticamente todos os jogadores que queríamos para a convocatória à exceção do nosso jogador mais desequilibrador e de um quarto central, que estava ainda a recuperar de lesão. Na palestra pré-jogo mencionamos que seria um jogo importante para a nossa equipa e que teríamos de entrar com muito foco e concentração, com os níveis de intensidade altos para não permitir o adversário ter bola, e quando tivéssemos em posse de bola não deveríamos ter receio de progredir em campo quando tivéssemos espaço, nomeadamente em primeira fase de construção. A primeira parte toda foi muito dividida em termos de posse de bola e duelos,

ainda assim, com ligeira vantagem para a nossa equipa, que conseguiu condicionar muito bem o adversário através de uma forte pressão, que nos permitiu ter bola em meio campo ofensivo, também produto de uma boa primeira fase, com os centrais a progredirem muito bem com bola, no entanto faltou-nos variabilidade de movimentos no último terço do campo, com os extremos sempre a pedirem a bola entrelinhas e o avançado sempre a fazer roturas o que tornava o nosso jogo previsível. Ao intervalo pedimos aos jogadores mais variabilidade de movimentações no último terço para nos livrarmos das marcações individuais e criar mais espaço para os jogadores com bola decidirem. No entanto, a intensidade do adversário na segunda parte subiu de nível, e obrigou a nossa equipa a fazer mais faltas, algumas em meio-campo defensivo, que permitiu ao Estoril passar mais tempo no nosso meio-campo, e aliado a alguns erros coletivos e individuais da linha defensiva permitimos que o Estoril fizesse golo por duas vezes. Com algumas substituições feitas, chegamos ainda a fazer um golo, já através de um estilo de jogo mais direto, mas o adversário soube gerir bem o ritmo de jogo a partir deste momento, pausando nos momentos em que a bola saia das quatro linhas, ou nos momentos em que tinham a posse de bola.

Neste microciclo não conseguimos atingir os nossos objetivos competitivos, perdendo três pontos importantes que nos podiam garantir a manutenção, e denotando ainda algumas dificuldades da nossa linha defensiva a encostar nos apoios frontais e a controlar a profundidade, e denotando também pouca variabilidade de

movimentos no último terço de campo, ainda assim, mostrámos uma boa intensidade e agressividade que nos permitiu sermos bastante competentes nos momentos da pressão e reação à perda, e demonstrámos também qualidade em primeira fase de construção com os centrais a mostrarem-se muito confiantes com bola, inclusive a desequilibrarem em progressão por diversas vezes.

Neste microciclo mantive as funções da semana anterior, enquanto que o meu feedback foi voltado para os momentos de organização defensiva, sendo que tive mais uma vez papel importante no tipo de pressão utilizada em jogo.

#### 34º Microciclo – 28/02/2022 a 06/03/2022

Este microciclo foi contruído por quatro unidades de treino noturnas durante a semana e jogo de competição no domingo de manhã.

### **Figura 35**

Microciclo 34

| segunda-feira                                                                                                                                                                                                | terça-feira | quarta-feira                                                                                                                                                              | quinta-feira                                                       | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                 | sábado      | domingo                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|
| MANHÃ                                                                                                                                                                                                        |             |                                                                                                                                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                 |
| HORA                                                                                                                                                                                                         | HORA        | HORA                                                                                                                                                                      | HORA                                                               | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                        | HORA        | HORA<br>11:00                                   |
| LOCAL                                                                                                                                                                                                        | LOCAL       | LOCAL                                                                                                                                                                     | LOCAL                                                              | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                       | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 2                                |
| OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                  | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                               | OBJETIVO(S)                                                        | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                 | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Competição<br>Real SC x Casa Pia |
| TARDE/NOITE                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                 |
| HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                | HORA        | HORA<br>20:30                                                                                                                                                             | HORA<br>20:30                                                      | HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                                                                               | HORA        | HORA                                            |
| LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                                                             | LOCAL       | LOCAL<br>Campo 3                                                                                                                                                          | LOCAL<br>Campo 2                                                   | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                            | LOCAL       | LOCAL                                           |
| OBJETIVO(S)<br>Posse de Bola; Lúdico-competitivo; Organização defensiva; Recuperação ativa; Relação com bola; Cessão grupal; Índices motivacionais; Contenção/Cobertura/Equilíbrio; Intensidade Média Baixa. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva; Transição Defensiva; Transição Ofensiva; Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque; Ataque Rápido; Reação à Perda; Intensidade Alta. | OBJETIVO(S)<br>Modelo de jogo; Estratégia; Intensidade Média Alta. | OBJETIVO(S)<br>Organização Ofensiva; Transição Defensiva; Esquemas Tácticos; 1ª Fase de Construção; Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Ataque; Ataque Posicional; Movimentos de Rotura/Apoio Frontal; Finalização; Reação à perda; Contos Ofensivos; Intensidade Baixa. | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)                                     |

O resultado da semana passada voltava a manter a nossa equipa em alerta, e o resultado desta semana poderia ser decisivo para a manutenção da nossa equipa, desta forma tentámos passar para os atletas este compromisso, algo que foi perfeitamente entendido, pois foi possível observar a concentração e determinação dos atletas na semana de treinos. Desta forma voltamos a incidir sobre o nosso microciclo padrão, no que toca a distribuição de cargas e tipologia de exercícios pelos dias da semana. Tendo em conta as dificuldades da nossa linha defensiva no último jogo, e as características do Casa Pia, que se encontrava agora uma equipa mais agressiva e com maior intensidade, voltámos essencialmente o nosso foco desta semana, para a coordenação da linha defensiva, pressão em meio-campo ofensivo, reação à perda da bola, e também cantos ofensivos.

Exercícios mais utilizados: meínhos; torneios de jogos reduzidos (lúdico-competitivo); torneios de futebol 7 (lúdico-

competitivo); jogo formal; posses de bola com apoios; exercícios de transições com três equipas; jogo formal; padronizados; esquemas táticos ofensivos.

Foco do Feedback: Orientado para a organização defensiva, na coordenação da linha defensiva e pressão, reação à perda nas transições defensivas, e esquemas táticos ofensivos.

Real SC – Casa Pia: 06/03/2022 – 11h00 – (2-0)

O adversário deste microciclo era o Casa Pia, equipa a qual não tivemos oportunidade de observar através de vídeos de jogo, no entanto tínhamos informação que vinha a alternar o sistema tático entre 4-4-2 e 4-3-3. Desta forma preparamos a nossa equipa para pressionar qualquer um dos dois sistemas, e conseguimos contar na convocatória com todos os jogadores que queríamos para o jogo. O jogo iniciou bastante dividido no que toca aos duelos no ar e no chão e no que toca à posse de bola, isto porque o estilo de jogo mais direto por parte do Casa Pia obrigava essa mesma disputa de duelos, mas também porque a nossa equipa procurava atacar rapidamente a baliza adversária o que nos fez perder frequentemente a posse de bola, algo que se prolongou pelos primeiros vinte minutos de jogo não havendo grandes momentos de organização ofensiva de nenhuma das equipas. Passado este tempo, conseguimos por algumas vezes consecutivas ganhar mais frequentemente as segundas bolas e entrar em organização ofensiva, o que nos permitiu chegar mais vezes perto da grande área adversária, e através das nossas dinâmicas ofensivas de

último terço, desmontar o bloco defensivo adversário, e por sua vez conseguimos chegar ao golo de vantagem no minuto vinte sete. Após o golo manteve-se uma toada do jogo sempre com ligeiro ascendente da nossa equipa em termos de posse de bola e situações de ataque perigosas. Na segunda parte o adversário alterou o sistema tático para 3-4-3 o que nos obrigou a alterar a pressão e a fazer substituições, o que levou novamente a um jogo mais disputado em termos de duelos no ar e no chão e com poucos momentos de organização ofensiva para os dois lados. Ainda assim, a nossa equipa esteve sempre confortável a nível defensivo, e chegamos ainda a criar perigo junto à baliza adversária por algumas vezes através de ataques rápidos e contra-ataques. O segundo golo da nossa equipa surgiu já em cima dos noventa minutos de jogo através de um lance de bola parada bombeada para a grande área adversária.

Neste microciclo atingimos os objetivos competitivos não só porque conquistámos os três pontos, mas também porque ficávamos a um ponto do objetivo desta fase do campeonato, a manutenção no campeonato nacional de juvenis, ficando em aberto ainda o primeiro lugar da série. Como aspetos positivos do jogo registámos a boa pressão da nossa equipa, que obrigou o adversário sempre procurar um jogo longo, e a organização defensiva em meio-campo defensivo, visto que não oferecemos grandes oportunidades ao nosso adversário, no entanto, penso que os momentos em organização ofensiva da nossa equipa foram pouco esclarecidos, pois procuramos diversas vezes acelerar o jogo quando não tínhamos condições de

vantagem para tal, as movimentações de último terço foram insuficientes para desmontar o bloco defensivo adversário sobretudo na segunda parte, e desperdiçámos também algumas situações de finalização dentro da grande área adversária.

Neste microciclo tive o meu feedback voltado para os momentos de organização defensiva e para as movimentações e posicionamentos nos cantos ofensivos, tendo contribuído para o tipo de pressão utilizada e com um dos cantos ofensivos preparados utilizados em jogo. Relativamente às minhas funções como elemento da equipa técnica, mantive as mesmas da semana anterior.

#### 35º Microciclo – 07/03/2022 a 13/03/2022

Este microciclo foi constituído por duas unidades de treino noturnas durante a semana e jogo de competição no sábado de manhã.

### **Figura 36**

Microciclo 35



| MICROCICLO 35 - MESOCICLO 2 |             |              |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        |             |
|-----------------------------|-------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|
| segunda-feira               | terça-feira | quarta-feira | quinta-feira                                                             | sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                           | sábado                                                 | domingo     |
| MANHÃ                       |             |              |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        |             |
| HORA                        | HORA        | HORA         | HORA                                                                     | HORA                                                                                                                                                                                                                                                                                  | HORA<br>11:00                                          | HORA        |
| LOCAL                       | LOCAL       | LOCAL        | LOCAL                                                                    | LOCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                 | LOCAL<br>Cova da Piedade                               | LOCAL       |
| OBJETIVO(S)                 | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)  | OBJETIVO(S)                                                              | OBJETIVO(S)                                                                                                                                                                                                                                                                           | OBJETIVO(S)<br>Competição<br>Cova da Piedade x Real SC | OBJETIVO(S) |
|                             |             |              |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        |             |
| TARDE/NOITE                 |             |              |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        |             |
| HORA                        | HORA        | HORA         | HORA<br>20:30                                                            | HORA<br>20:30                                                                                                                                                                                                                                                                         | HORA                                                   | HORA        |
| LOCAL                       | LOCAL       | LOCAL        | LOCAL<br>Campo 2                                                         | LOCAL<br>Campo 2                                                                                                                                                                                                                                                                      | LOCAL                                                  | LOCAL       |
| OBJETIVO(S)                 | OBJETIVO(S) | OBJETIVO(S)  | OBJETIVO(S)<br>Modelo de jogo;<br>Estratégia;<br>Intensidade Média-Alta. | OBJETIVO(S)<br>Organização Defensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Esquemas Tácticos;<br>1ª Fase de Construção: Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Ataque; Ataque Posicional; Movimentos de Rotura/Apoio-Frontal; Finalização; Reação à perda; Cantos Ofensivos; Intensidade Baixa. | OBJETIVO(S)                                            | OBJETIVO(S) |

Com o resultado da semana anterior voltámos a elevar os índices anímicos dos atletas, fruto de termos os objetivos desta fase quase cumpridos, e ainda com possibilidade de sermos campeões de série. De forma a recompensar a vitória contra o Casa Pia, resolvemos planear apenas duas unidades de treino, diferente do nosso microciclo padrão, e não querendo arriscar muito para o jogo deste fim-de-semana focámos o nosso trabalho no momento da organização defensiva em meio-campo defensivo e organização ofensiva na primeira fase de construção, de modo a manter uma boa coesão defensiva e fazendo uma boa gestão e controlo do jogo em posse de bola, e ainda voltámos a trabalhar cantos ofensivos.

Exercícios mais utilizados: jogo formal; padronizados; esquemas tácticos ofensivos.

Foco do Feedback: Orientado para a organização defensiva em meio-campo defensivo, organização ofensiva em primeira fase de construção e esquemas táticos ofensivos.

Cova da Piedade – Real Sport Clube: 12/03/2022 – 11h00 – (1-1)

No último jogo do período competitivo, bastava um empate às duas equipas para garantirem a manutenção no campeonato nacional, e tal como nós não queríamos arriscar para este jogo, adivinhava-se uma estratégia semelhante da parte do adversário. Para este jogo conseguimos contar com todos os jogadores que queríamos à nossa disposição para a convocatória, e decidimos montar uma pressão em bloco médio baixo em 5-4-1, com a linha defensiva e a linha média juntas, apenas com o avançado a pressionar de dentro para fora os centrais do lado esquerdo e direito, não dando espaço nas costas da nossa defesa, com bola pedimos aos jogadores para circular a bola com paciência, e acelerar unicamente quando houvesse uma vantagem clara para fazê-lo, já no momento da transição defensiva e na disputa dos duelos pedimos a mesma agressividade de sempre para manter a posse de bola sempre do nosso lado e assim controlar o jogo. O jogo decorreu nos moldes que antecipamos, com muita cautela dos dois lados, ainda assim nos primeiros trinta minutos de jogo o Cova da Piedade demonstrou-se demasiado passivo, o que levou a mais tempo em organização ofensiva para a nossa equipa, em consequência disso, numa transição defensiva da nossa equipa a meio

do meio-campo defensivo do Cova da Piedade que resultou em recuperação de bola, através de um remate fora de área chegámos ao primeiro golo da partida aos dez minutos de jogo. Ainda antes do intervalo, o Cova da Piedade conseguiu empatar o jogo através de um penalti que surgiu de uma mão na bola na sequência de um cruzamento para a área. Na segunda parte, pedimos aos jogadores para manterem a coesão defensiva e a cautela em organização ofensiva, de forma a não dar origem a contra-ataques perigosos do adversário, e desta forma os atletas cumpriram com o que lhes fora pedido, levando a nossa equipa alguma vantagem no número de duelos ganhos e na percentagem de posse de bola, e mantendo o adversário sempre longe da nossa baliza não dando origem a situações de perigo.

Este microciclo encerrou o período competitivo, acabando a nossa equipa por atingir os objetivos propostos para esta fase, garantindo a manutenção no campeonato nacional. Registámos ainda uma boa coesão a nível de organização defensiva no nosso meio-campo defensivo, não dando origem a situações de finalização para o adversário à exceção do golo, e com bola conseguimos também ter períodos longos em organização ofensiva que nos permitiu gerir e conduzir o jogo, no entanto penso que poderíamos ter criado mais perigo ao adversário nalgumas transições em que poderíamos ter acelerado o jogo, no entanto os atletas não assumiram esse risco em campo.

Nesta semana mantive o meu feedback para os momentos de organização defensiva e para os posicionamentos e movimentações nos cantos ofensivos, contribuindo essencialmente para este jogo com a preparação de um canto ofensivo. Em termos das restantes funções como elemento da equipa técnica mantive as mesmas da semana anterior.

### **Discussão**

O plano anual do macrociclo definido pela equipa técnica foi de encontro ao modelo teorizado por Bompa (citado por Sequeiros et al., 2005) tendo em conta que dividimos a época em dois períodos o preparatório e o competitivo, fazendo uma gestão das cargas tendo em conta o momento do macrociclo.

No meu entendimento, durante o período preparatório, foi gerado mais fadiga do que o pretendido, isto pode dever-se ao facto de terem sido utilizados demasiados microciclos com mais do que um jogo de treino desde muito cedo, mesmo apesar da rotação de jogadores que foi feita, a meu ver o processo de readaptação ao esforço deveria de ter sido de forma mais lenta gradual. Ainda assim, este possível excesso de fadiga não afetou diretamente os resultados nos jogos de treino e mais tarde na competição.

Em termos do planeamento de microciclos, entendo que trabalhámos também de encontro com os quatro conceitos de microciclos apresentados por Pinheiro, Batista & Santos (2020)

ainda que não tenhamos planeado as unidades de treino dentro de cada microciclo na mesma ordem que os exemplos acima referidos.

No entanto, na minha opinião, a carga de algumas unidades de treino nem sempre foi adequada ao seu objetivo, nomeadamente os treinos de recuperação, cuja intensidade dos exercícios acabavam por gerar mais fadiga do que seria desejado.

Desde o primeiro dia de treino, os exercícios utilizados foram sempre de encontro às características que a equipa técnica tinha preconizado para o modelo de jogo da equipa que são as seguintes:

#### Organização Defensiva:

- Sistema tático 4-1-4-1 ou 5-2-3 (dependendo do adversário);
- Pressão forte e agressiva em bloco alto em jogo corrido e pontapés de baliza (pressão sempre adaptada ao adversário);
- Baixar bloco para trás da linha da bola quando pressão é ultrapassada
- Linha defensiva preparada para corresponder aos estímulos de bola longa e para tapar apoios frontais;
- Disputar todos os duelos aéreos e posicionar jogadores para ganhar segundas bolas;
- Dar primazia à defesa do corredor central e corredor do lado da bola;

- Utilização da defesa zona-mista;
- Transição defensiva
- Reagir rapidamente à perda com os três jogadores mais perto da zona da bola;
- Recuperar posicionamentos para trás da linha da bola na impossibilidade de condicionar portador da bola após perda da mesma;
- Utilização da defesa zona-pressionante;

#### Organização Ofensiva:

- Sistema tático em 4-3-3 ou 3-4-3 (dependendo do adversário);
- Procurar acelerar o jogo através de passe ou condução de bola sempre que houver vantagem numérica ou posicional;
- Primeira fase de construção curta e apoiada, com procura pelo terceiro homem e o homem livre (linha de passe indirecta) com solução de bola longa quando há espaço para explorar nas costas da defesa;
- Procurar coberturas ofensivas para variar o centro de jogo quando não há vantagem na progressão ou no passe vertical;
- Procurar movimentos alternados em rotura e apoio frontal dos jogadores que estão mais próximos da linha defensiva adversária;

- Procurar rematar à baliza sempre que houver condições favoráveis para tal;
- Cruzar bola para a área sempre que houver vantagem numérica ou posicional dentro da mesma;
- Transição Ofensiva
- Procurar contra-atacar rapidamente a baliza adversária;
- Procurar movimentos de rotura ou apoio frontal dos extremos ou avançado;
- Procurar manter a posse de bola quando não há condições de vantagem para contra-atacar;

Não menos importante, deve-se dizer que o modelo de jogo foi pensado com base na cultura competitiva do clube e nas características dos jogadores à nossa disposição, tal como sugere Pinheiro et al (2018), jogadores estes cujas características vão também de encontro ao idealizado pelo técnico principal.

Para o treino do modelo de jogo, recorreu-se constantemente aos jogos reduzidos e condicionados, permitindo uma descoberta guiada do contexto através de algumas condicionantes que eram colocadas nos exercícios, o que vai de encontro ao referido por Amieiro, Barreto, Oliveira, e Resende, (2006).

Tal como sugerem Jones & Dust (2007 citadi por Aguiar, Botelho, Lago, Maças & Sampaio, 2012), as condicionantes que utilizámos nos nossos exercícios, por promoverem menores distâncias inter-pessoais maioritariamente, incrementaram

essencialmente os aspetos técnicos dos atletas, algo que foi constatado ao longo da época pela eficiência no gesto e aumento do rendimento individual de alguns jogadores, e consequentemente aumento do rendimento coletivo.

É do meu entendimento que, o trabalho técnico foi mais valorizado em detrimento do trabalho tático, tendo em conta a utilização mais frequente de espaço mais curtos e com menor número de atletas provocando maior participação individual de cada atleta.

No entanto, esta dependência da qualidade técnica dos jogadores fez-se notar negativamente em alguns jogos, nomeadamente contra equipas com individualidades melhores ou semelhantes às nossas, pois a juntar-se ao insuficiente número de dinâmicas táticas coletivas, a técnica individual dos atletas não foi também suficiente para conseguir resultados positivos.

O treino das capacidades físicas foi essencialmente desenvolvido em contexto de ginásio, às quartas-feiras com trabalho de força média dos diferentes grupos musculares, e no campo através de estações de coordenação e velocidade, e de situações de jogo, tal como está previsto na periodização tática (Martins & Pinheiro, 2010), não desconsiderando a prevenção de lesões com inclusão de trabalho pliométrico, e reforço da musculatura do core e posteriores da coxa, que era dividido pelos diferentes dias da semana.



Foram também efetuados testes físicos na paragem competitiva entre a 1ª fase e a fase de manutenção e descida, no entanto só foi possível executar um teste de velocidade máxima de 40 metros, e um teste de força de membros inferiores através de salto longitudinal. Não foi possível apurar resultados de todos os atletas, pois alguns não estiveram presentes nas unidades de treino em que os mesmos aconteceram, no entanto, os atletas que estiveram presentes realizaram os testes todos sob as mesmas condições, no campo sintético, com calçado próprio da prática de futebol, e com direito a duas tentativas (ficando registada a melhor tentativa).

A meu ver, o número de testes físicos efetuados foi insuficiente, pois ficámos sem dados exatos relativamente à resistência aeróbia, resistência anaeróbia e agilidade dos atletas. Ainda assim, parece-me que estes testes físicos só são realmente relevantes para detetar padrões de diferenças fisiológicas entre posições, e para apurar efeitos do treino na melhoria das capacidades físicas, se forem efetuados estes testes em diferentes momentos da época.

Em termos de observação e análise de jogo, eu fui o elemento nomeado para assumir esta função, e foram por mim efetuados vinte relatórios de observação de jogos de adversários, observação esta indireta, através da visualização de vídeos que nos eram disponibilizados pelas próprias equipas técnicas adversárias. Já a análise desses jogos era essencialmente qualitativa com

interpretação subjetiva dos comportamentos em organização ofensiva e defensiva, transição defensiva e ofensiva, esquemas táticos, pontos fortes e fracos da equipa, individualidades a destacar, descrição dos golos sofridos e marcados e ainda sugestões estratégicas para o jogo.

Sendo a equipa técnica composta por diversos elementos, foi possível reparar que cada um assumiu um estilo de liderança diferente. Apesar dos estudos de Chelladurai (1984), Serpa (1990) e Vilani (2004) sugerirem uma preferência pelos estilos de Treino Instrução e Feedback positivo por parte dos atletas, o técnico principal, na minha opinião assumiu uma liderança essencialmente do tipo Autocrático, sendo esta a menos preferida pelos atletas, recorrendo mais frequente ao tipo de feedback avaliativo. No entanto, os restantes membros da equipa técnica complementaram, o estilo de liderança do técnico principal com um estilo essencialmente de treino instrução, apoio social e feedback positivo, recorrendo mais frequentemente aos tipos de feedback descritivo, prescritivo e interrogativo.

No meu entendimento, este equilíbrio de estilos de liderança dos elementos da equipa técnica acabou por ser adequado e teve bons resultados no plantel, pois ao mesmo tempo que conseguimos ter um clima disciplinado no plantel pela autoridade do treinador principal, vivemos também um ambiente de aprendizagem e de forte camaradagem com boas relações interpessoais.

Fazendo o resumo competitivo da época, terminámos a 1ª Fase do campeonato em 9º lugar com 3 vitórias, 2 empates, 6 derrotas, 19 golos marcados e 18 golos sofridos, resultando num total de 11 pontos, seguindo desta forma para a 2ª Fase – Manutenção e Descida.

**Figura 37**

Classificação Final da 1ª Fase

| POS |                    | JGS | V | E | D  | GM | GS | PTS |
|-----|--------------------|-----|---|---|----|----|----|-----|
| 1   | Sporting Cp - Sad  | 11  | 9 | 2 | 0  | 53 | 4  | 29  |
| 2   | Sl Benfica - Sad   | 11  | 9 | 2 | 0  | 44 | 5  | 29  |
| 3   | Cf Os Belenenses   | 11  | 8 | 1 | 2  | 31 | 19 | 25  |
| 4   | Vitória Fc - Sad   | 11  | 6 | 3 | 2  | 24 | 14 | 21  |
| 5   | Cd Cova Piedade    | 11  | 5 | 2 | 4  | 17 | 17 | 17  |
| 6   | Gd Estoril Praia   | 11  | 4 | 3 | 4  | 18 | 15 | 15  |
| 7   | Portimonense Sc    | 11  | 4 | 0 | 7  | 17 | 22 | 12  |
| 8   | Louletano Dc       | 11  | 3 | 3 | 5  | 21 | 35 | 12  |
| 9   | Real Sc            | 11  | 3 | 2 | 6  | 19 | 18 | 11  |
| 10  | Ad Oeiras          | 11  | 3 | 2 | 6  | 18 | 29 | 11  |
| 11  | Casa Pia Ac        | 11  | 0 | 3 | 8  | 5  | 27 | 3   |
| 12  | Cd Praia Milfontes | 11  | 0 | 1 | 10 | 3  | 65 | 1   |

Na 2ª Fase – Manutenção e Descida, contabilizamos um total de 39 pontos que nos valeu o 2º lugar na tabela, com 8 vitórias, 4 empates 2 derrotas, 30 golos marcados e 14 golos sofridos, assegurando desta forma o objetivo de manutenção no campeonato nacional de juvenis.

### Figura 38

Classificação Final da 2ª Fase – Manutenção e Descida

| POS |                    | JGS | V | E | D  | GM | GS | PTS |
|-----|--------------------|-----|---|---|----|----|----|-----|
| 1   | Ad Oeiras          | 14  | 9 | 3 | 2  | 38 | 17 | 41  |
| 2   | Real Sc            | 14  | 8 | 4 | 2  | 30 | 14 | 39  |
| 3   | Cd Cova Piedade    | 14  | 5 | 6 | 3  | 20 | 15 | 38  |
| 4   | Gd Estoril Praia   | 14  | 6 | 2 | 6  | 35 | 25 | 35  |
| 5   | Portimonense Sc    | 14  | 5 | 5 | 4  | 38 | 18 | 32  |
| 6   | Louletano Dc       | 14  | 5 | 3 | 6  | 21 | 22 | 30  |
| 7   | Casa Pia Ac        | 14  | 4 | 5 | 5  | 35 | 26 | 20  |
| 8   | Cd Praia Milfontes | 14  | 0 | 0 | 14 | 5  | 85 | 1   |

## **Conclusões**

Foi com grande entusiasmo e satisfação que regressei ao Real Sport Clube, instituição da qual já tinha feito parte durante dois anos passando por dois escalões de competição e várias equipas das escolas de formação. A minha integração foi bastante fácil pois para além de conhecer os cantos à casa conhecia também as pessoas com quem ia trabalhar.

Tinha expectativas de ficar inserido numa equipa com uma realidade competitiva aliciante, e sem dúvida que o cenário competitivo da atingiu claramente essas mesmas expectativas, na medida em que as duas séries que disputámos tinham equipas bastante niveladas, e todos os jogos foram de dificuldade extrema.

Em termos de qualidade do plantel fui surpreendido pela positiva, apesar de já ter trabalhado com equipas muito competitivas do ponto de vista coletivo, e com individualidades também acima da média, este grupo foi, sem dúvida o mais completo, com boas individualidades em todas as posições, e potencial ainda mais elevado.

Da equipa técnica esperava aprender sobretudo aspetos relacionados com a organização do treino e liderança, e foi exatamente isso que encontrei.

O técnico principal Tiago Teixeira, é um treinador com bastantes anos de experiência no mundo do futebol, desde a sua

carreira longa como jogador, onde teve por diversas vezes papel de capitão de equipa, à carreira como treinador. Também a sua ligação ao clube era já longínqua, como treinador e como jogador tendo sido também capitão de equipa, e toda esta história de ligação ao clube era percebida pelos atletas, através da paixão que empregava nas suas palavras durante as palestras.

Aprendi com ele que não podemos copiar estilos de liderança, porque cada treinador tem a sua projeção de voz, tem uma fisionomia e uma linguagem corporal diferente, e tem conhecimentos e histórias diferentes, mas ficaram retidas diversas coisas que pretendo pôr em prática daqui para a frente, desde o tratamento individualizado a cada atleta, à prioridade do coletivo, à interpretação da linguagem dos atletas, à frontalidade nos momentos certos, ao criar de um ambiente sério, focado e competitivo mas também de união e afeto entre jogadores e elementos de equipa técnica.

Como gestor do processo vi também no Tiago Teixeira, excelentes capacidades no que concerne à distribuição de tarefas pela equipa técnica, e no cuidado com o pormenor em cada planeamento, que apesar de parecer por vezes um preciosismo, tantas vezes faz a diferença, e se quero ter sucesso no mundo do futebol certamente tenho que reproduzir este ensinamento.

Na minha opinião a sua exigência para com os elementos da equipa técnica faz evoluir as suas competências enquanto treinadores, e nesse aspeto sinto que evolui especificamente na

observação e análise de jogo, tarefa que me estava incumbida, e me fazia analisar todas as semanas com pormenor momentos em organização ofensiva, defensiva, transições, esquemas táticos e individualidades, e no planeamento e condução de treino, pois fui obrigado a antecipar cenários de modo a diminuir ao máximo os tempos mortos de treino, maximizando o seu tempo útil, e maximizando desta forma a participação dos jogadores em treino e o seu rendimento

Taticamente, receiue inicialmente um choque de ideias com o Tiago Teixeira, e confesso que por vezes teria tomado decisões e abordagens de jogo diferentes àquelas que foram tomadas, e até teria planeado outro tipo de exercícios recorrendo mais vezes à estrutura completa do jogo para treinar os momentos de organização ofensiva e defensiva, e procurando exercícios com estímulos diferentes dos exercícios mais comuns do microciclo padrão utilizado. No entanto, percebo também que a pouca variação nos exercícios utilizados tornava os treinos sempre organizados e proporcionava maior ligação e conhecimento técnico-tático entre atletas.

Apesar de algumas diferenças quanto à visão estratégico-tática, senti da parte do técnico principal uma grande abertura a ideias diferentes, o que na minha opinião, ao longo da época foi diminuindo cada vez mais essa diferença de visão, pois para além de me dar oportunidade para planear exercícios conduzi-los, e dar o respetivo feedback, alterou muitas vezes comportamentos táticos e

estratégias específicas com base nos inputs que eu ia dando, o que me fez aprender também que, independentemente da experiência que venha a ter como treinador, devo estar sempre recetivo a outras opiniões, e aprender também com outras pessoas mesmo que tenham menos experiência na área.

Pela primeira vez, senti neste contexto, que estavam à nossa disposição todos os meios necessários para efetuar um trabalho condizente com as expectativas e objetivos impostos pela coordenação, desde o apoio logístico, aos recursos materiais e humanos, infraestruturas e flexibilidade de horários, algo difícil de encontrar na maioria dos clubes. Tudo isto contribuiu para que fossem atingidos os objetivos competitivos para esta época

Por fim, em tom de resumo, posso afirmar que atingi todos os objetivos a que me propus no início do estágio. Sou hoje um treinador mais completo, com melhor capacidade de organização e liderança, com novos conhecimentos científicos, novas ferramentas e métodos de observação e análise de jogo, mais capaz de potenciar os atletas nas quatro dimensões do jogo, com novas experiências que me fizeram evoluir do ponto de vista estratégico-tático, e mais conhecedor do jogo e do mundo do futebol, e mais importante de tudo, hoje é ainda mais forte o sentimento que nutro por esta modalidade.

Contudo, o processo de evolução de um treinador é e será sempre um processo inacabado, pois quem desenvolve um forte



espírito crítico nesta modalidade sabe que terá sempre algum aspeto a melhorar, e tal como, dos resultados negativos haverá sempre aspetos positivos a retirar, dos resultados positivos haverá sempre correções a serem feitas, sendo que não existem no futebol utopias, regras mágicas, receitas para a vitória, ou ideias melhores, mas é sim, na minha opinião, tudo uma questão sensibilidade de interpretação e decisão a cada momento.

### **Referências Bibliográficas**

Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V. & Sampaio, J. (2012) A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics* 33, 103-113. DOI:10.2478/v10078-012-0049-x.

Amieiro, N. (2004). «Defesa à zona» no futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o «jogar» deve manifestar. Monografia de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Amieiro, N., Barreto, R., Oliveira, B., & Resende, N. (2006). *Mourinho, Porquê tantas vitórias*. Lisboa: Gradiva.

American College of Sports Medicine (ACSM). (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Araújo, J., (2013). *Futebol Clube do Porto – Dragon Force - Expert B1, sub 13 - Relatório de estágio profissionalizante para*

obtenção do grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens apresentada á Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto.

Asano, R., Sales, M., Moraes, J., Coelho, J., Botelho Neto, W., Bartholomeu Neto, J., . . . Simões, H. (2013). Comparação da potência e capacidade anaeróbia em jogadores de diferentes categorias de futebol. *Motricidade*, 9(1), 5-12.

Balangé, N., Hristovski, R. & Vasquez, P. (2008) Ecological dynamics approach to decision making in sport. *Training Issues. Education. Physical Training. Sport* 71 (4), 11-21

Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomez, J., & Krstrup, P. (2006). Training and testing the elite athlete. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 4(1).

Bayer C, (1994). O ensino dos desportos coletivos. Lisboa: Dinalivro.

Bizzini, M., Impellizzeri, F. M., Dvorak, J., Bortolan, L., Schena, F., Modena, R., & Junge, A. (2013). Physiological and performance responses to the “FIFA 11+” (part 1): is it an appropriate warm-up? *Journal of Sports Sciences*, 31, 1481-1490

Borrego, C. C., Silva, C., & Palmi, J. (2012). Programa de intervención psicológica para la optimización del concepto de equipo (team building) en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 49-58

Bouças, P. (2016). Construir uma equipa campeã (1a ed). . Lisboa: Prime Books.

Buchheit, M., Mendez-Villanueva, A., Delhomel, G., Brughelli, M., & Ahmaidi, S. (2010). Improving repeated sprint ability in young elite soccer players: repeated shuttle sprints vs. explosive strength training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2715-2722.

Carling, C., Williams, A., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis*. London: Routledge.

Carling, C., Williams, A., & Reilly, T. (2009). *Handbook of Soccer Match Analysis - A systematic approach to improving performance*. London: Routledge.

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. 2a edição. Estoril: Prime Books.

Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Edição do Autor.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo* (3rd ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Castelo, J. (2010). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Castelo, J. (2013). Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios

específicos de treino (3a Edição). Lisboa: Visão e contextos.

Cesare, M & Perini, A. (1998). Zone Play. A technical and tactical handbook. Pennsylvania: Editora Reedswain inc.

Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*. 6, 27- 41.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons. 3, 113–135.

Chelladurai, P., & Riemer, H. A. (1998). Measurement of leadership in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. 227–256.

Chelladurai, P., Saleh, S. D. (1978). Preferred leadership in sports. *Canadian Journal of Sport Science*. 3, 85-92.

Costa, I., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Rev Port Cien Desp* 2(4), 7-20.

Costa, I., Silva, J., Greco, P. & Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de

Futebol: conceitos e aplicação. Motriz, 15 (3), retirado da [www:http://www.nucleofutebol.ufv.br/artigos/israel%20principios%20taticos.pdf](http://www.nucleofutebol.ufv.br/artigos/israel%20principios%20taticos.pdf)

Fernandes, D. (2013). Análise das sequências ofensivas resultantes em golo no campeonato mundial de futebol de 2010. Coimbra. Relatório de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Garganta, J. (1997). Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. Porto: Tese de Doutoramento. FCDEF-UP.

Garganta, J. (2000). Análise do jogo no Futebol. Evolução das concepções, métodos e instrumentos. Tradução do artigo Análise análisis del juego en el fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. Publicado, em 2000, na Revista de Entrenamiento Deportivo, XIV (2): 5-14

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos - Revisão acerca da análise do jogo. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1, 57-64.

Gomes Neto, M., Conceição, C. S., de Lima Brasileiro, A. J. A., de Sousa, C. S., Carvalho, V. O., & de Jesus, F. L. A. (2017). Effects of the FIFA 11 training program on injury prevention and

performance in football players: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 31, 651-659.

Guia, N. & Araújo, D. (2014) *Treinar o treinador* (1ª ed.). Prime Books.

Horn, R., Williams, M., Scott, A. (2002). Learning from demonstration: the role of visual search during observation learning from video and point-light models. *Journal of Sports Sciences*, 20, 253-269.

Magalhães, E., Navarro, C. (1998). Efeitos do feedback extrínseco na aprendizagem de uma habilidade motora nova no futebol. Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Gama Filho.

Martins, F. & Pinheiro, V. (2010). A Dimensão Tática no Treino Desportivo. *REDAF – Revista de Desporto e Actividade Física*, 3 (3).

Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Science*, 21(7), 519- 28.

Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contriburo para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/ treino do jogo*. Porto: Dissertação de

Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, P. (2017). Testes físicos para avaliação da agilidade possibilidade de adaptação ao futebol. *Revista Brasileira de Futebol*, 8(2), 64-75.

Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in Team Sports: Testing, Training and Factors Affecting Performance. *Sports Medicine*, 46, 421–442.

Pessoa, R. (2019). Avaliação, Controlo e Otimização do Desempenho Físico no Futebol. Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Sub-19 do Sporting Clube de Braga. Porto.

Pinheiro, V., Belchior, D., Malico Sousa, P., & Santos, F. (2018). Manual para treinadores de futebol de excelência (1ª edição). PrimeBooks.

Pinheiro, V. & Baptista, B. (2013). O Modelo de Jogo – Eixo Nuclear do processo de treino em Futebol. *REDAF – Revista de Desporto e Actividade Física*, 6 (2).

Pinheiro, V., Baptista, B., Santos. (2020). Futebol - Do treino à competição: Planeamento e operacionalização. Primebooks.

Pinto, H. T. (2018) Padrões ofensivos em equipas de Futebol de alto rendimento. Análise dos golos marcados por momento de

aceleração da fase ofensiva nos Campeonatos Espanhol e Português 2015/2016. Porto. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pollard, R., & Reep, C. (1997). Measuring the effectiveness of playing strategies at soccer. *Statistician*, 46(4), 541-550

Queiroz, C. (1986) *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: ISEFUTL.

Quina, J. (2001). *Futebol: Referências para a organização do jogo*. Instituto Politécnico de Bragança.

Ramos, F.S. (2002) *Futebol - Da “Rua” à competição (1ª ed.)*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Riemer, H.A., & Chelladurai, P. (1995). Leadership and satisfaction in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 276–293.

Ruivo, R. M., Carita, A. I., & Pezarat-Correia, P. (2016). Effects of a 16-week strength-training program on soccer players. *Science & Sports*, 31(5), e107-e113.

Sadigursky, D., Braid, J. A., De Lira, D. N. L., Machado, B. A. B., Carneiro, R. J. F., & Colavolpe, P. O. (2017). The FIFA 11+ injury prevention program for soccer players: a systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 9, 18.



Schliesman, E. S. (1987). Relationship between the congruence of preferred and actual leader behavior and subordinate satisfaction with leadership. *Journal of Sport Behavior*, 10, 157-166.

Schmidt, A. (1993). *Aprendizagem e performance motora: dos princípios a prática*. São Paulo: Movimento.

Schmidtbleicher, D. (1985a). Strength Training – Part II: Classification of methods. *SPORTS - Science Periodical On Research and Technology in Sport*, W4.

Schmidtbleicher, D. (1985b). Strength Training – Part II: Structural analysis of motor strength qualities and its application to training. *SPORTS - Science Periodical On Research and Technology in Sport*, W4.300

Schmidtbleicher, D. (1992). Training for Power Events. In Komi, P. V. (Ed.), *Strength and Power in Sport* (pp. 381–395). Oxford: IOC Medical Commission

Sequeiros, S., Luis, J., Oliveira, B. De, Luís, A., & Dantas, M. (2005). Estudo de Tudor Bompa. *Fitness & Performance Journal*, 4(6), 341–347.

Serpa, S. (1990). O treinador como líder: panorama actual da investigação. *Ludens*. Lisboa. 12, 23-32.

Serpa, S., Pataco, V., & Santos, F. (1991). Leadership patterns in handball international competition. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 78-89.

Shephard, R. J. (1999). Biology and medicine of soccer: An update. *Journal of Sports Sciences*, 17, 757- 786.

Silva, J., Magalhães, R., Seabra, J., Rebelo, A., Ascensão, A., & Oliveira, E. M. (2011). Individual match playing time during the season affects fitnessrelated parameters of male professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25 (10), 2729-2730.

Silva, P., Aguiar, P., Duarte, R., Davids, K., Araújo, D. & Garganta, J. (2014) Effects of pitch size and skill level on tactical behaviors of association football players during small-sided and conditioned games. *International Journal of Sports Science & Coaching* 9 (5), 993-1006

Silva, P., Vilar, L., Davids, K., Araújo, D. & Garganta, J. (2016) Sports teams as complex adaptive systems: manipulating player numbers shapes behaviors during football small-sided games. *SpringerPlus* 5:191. DOI 10.1186/s40064-016-1813-5.

Soares, J., & Rebelo, A. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. *Revista USP*, 99.

Ugrinowitsch, H., Tertuliano, W., Coca, A., Pereira, S., Gimenez, R. (2003). Frequência de feedback como fator de incerteza no processo adaptativo em aprendizagem motora. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, 11 (2), 41-47.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar - O Scouting como ferramenta do treinador*. Estoril: Prime Books.

Vieira, M. (2017). Relatório final de estágio realizado na área de observação e análise de jogo - Benfica Lab. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Educação Física e Desporto.

Vilani, L. (2004). Liderança situacional II e a relação treinador-atleta em diferentes categorias da base do tênis de mesa nacional. 2004. 173f. Dissertação (Mestrado em Treinamento Esportivo) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Educacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

Vitória, R. (2015). *A Arte da Guerra para Treinadores* (2nd ed.). Lisboa: TopBooks.

## **Anexos**

## Plano de Treino nº1


**Real Sport Clube**  
www.dessierdotreinador.com

Plano de Treino  
1

| Plano de Treino                 |                                                   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------|
| Nº jogadores: 30                | Microciclo: 1                                     |
| Data: 13-07-2023, segunda-feira | Hora: 08:00                                       |
| Clima: Quente sem chuva         | Volume: 75                                        |
| Material                        | Objetivos Gerais                                  |
| Bolas:<br>Mantas:               | Princípios:<br>Modelo Integral:                   |
|                                 | Objetivos Específicos                             |
|                                 | Diagnóstico e familiarização com a ideia de jogo. |


**Jogo Formal**



Objetivo(s) específico(s)

Primeiro contacto com a ideia de jogo e modelo em contexto de jogo.

Objetivo(s) específico(s)

Primeiro contacto com a ideia de jogo e modelo em contexto de jogo.

Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo.  
 Forma: Fundamental  
 Versões: 10  
 Natureza: Competitivo  
 Seleção Nº: Igualdade  
 Fatores: -

45'

11

11

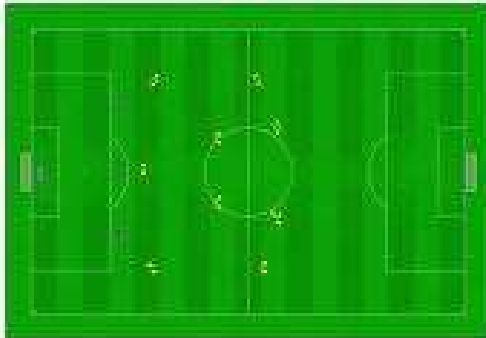
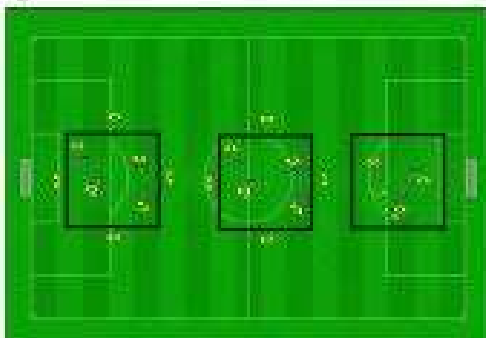
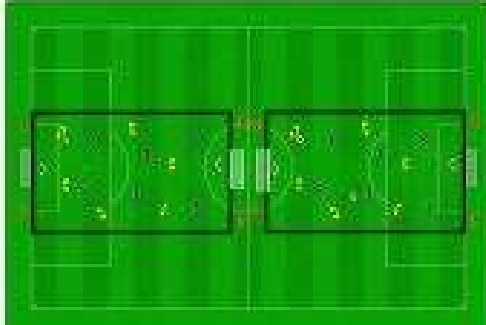
Campo Inteiro

11 jogadores

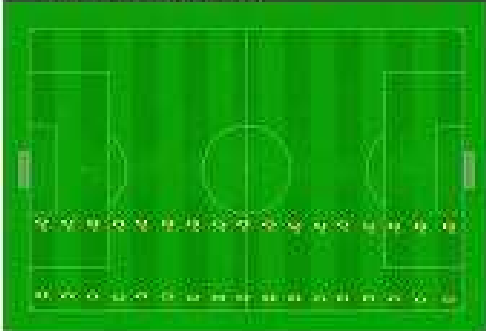
Observações/balanco

Primeira unidade de treino da época marcada também pela reavaliação de temas covid e apresentação no momento imediatamente antes da sessão.

## Plano de Treino nº2

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Plano de Treino<br>2                                                                          |                          |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               |                          |
| Nº Jogadores: 12                                                                                                                        | Microciclo: 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mesociclo: 1                                                                                  | Período: Preparatório    |
| Data: 13-07-2021, terça-feira                                                                                                           | Hora: 08:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Clima: Quente sem chuva                                                                       | VOLUME: 75               |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Objetivos Específicos                                                                         |                          |
| Baixas Futebol de 7;<br>Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                   | Criação;<br>Princípios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Familiarização com a fase de criação;<br>Foco nos 1º e 2º princípios dentro do campo de jogo. |                          |
| ● Jogadas Combinadas                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               |                          |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio-campo adversário, numa situação pretendida de 2ª Construção. Procura dos corredores laterais no espaço e rotular dos meios.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                               | 30'<br>tempo             |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipe em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Tatores: - |                                                                                               | 13<br>número             |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               | 2/3<br>Campo 11<br>mesoq |
| ● Meinho 4x4 + 4                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               |                          |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Procura do espaço livre e concretização rápidações (atrito-táticas)<br>Reação à perda de bola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                               | 15'<br>tempo             |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Meininho de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse a poder usar os "jokers" (jogadores) que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo joker e passar de joker para joker. Um quadrado com 3x3 + 1 joker.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Tatores: Fases-Técnico-Tático                                   |                                                                                               | 20<br>número             |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               | 1/3<br>Campo 11<br>mesoq |
| ● Jogo de Apoios: 6x6 + 4                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               |                          |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                               | 30'<br>tempo             |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios totais são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Tatores: -                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               | 32<br>número             |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               | 1/3<br>Campo 11<br>mesoq |

## Plano de Treino nº3

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Plano de Treino                                                  |                                |
| 3                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                |
| Nº jogadores: 27                                                                                                                        | Microciclo: 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mesociclo: 1                                                     | Período: Preparatório          |
| Data: 15-07-2023, quinta-feira                                                                                                          | Hora: 09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Clima: Quente sem chuva                                          | VOLUME: 75                     |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Objetivos Específicos                                            |                                |
| Balões Futebol 7;<br>Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                      | Princípios;<br>Coordenação e Força.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Alinhamento defensivo;<br>Coordenação motora;<br>Passe/Recepção. |                                |
| Técnica Individual                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Familiarização com a bola através de vertades técnicas<br>progressão com bola e corrida.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                  | 10'<br>tempo                   |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Dois a dois, jogadores, vão realizando sequências de passe,<br>corrida e drible ao longo do campo, variando o tipo de técnica<br>usada à medida do feedback do treinador.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                  | 22'<br>tempo                   |
|                                                                                                                                         | Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Técnica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  | Campo<br>Inteiro<br>75 minutos |
| Estações de Coordenação e Força                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e<br>deslocamentos laterais.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | 10'<br>tempo                   |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações.<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em casa + apoios básicos laterais;<br>4 - "Suicidas".<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Risco                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  | 28'<br>tempo                   |
|                                                                                                                                         | Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Risco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                  | 1/4<br>Campo<br>11 minutos     |
| ● Holandês                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Rápida transição e procura da finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                  | 30'<br>tempo                   |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipas de quatro elementos, dois jogadores interiores e<br>quatro exteriores. Equipa com bola procura gol enquanto<br>equipa sem bola procura recuperar e transferir rapidamente<br>para o campo oposto. Quando equipa consegue transferir,<br>equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo.<br>Jogadores são sempre defensivos, jogadores defensivos transferem<br>sempre de campo. Ao mesmo tempo que o exercício da Linha<br>Defensiva.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 0<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: - |                                                                  | 18'<br>tempo                   |
|                                                                                                                                         | Forma: Fundamental<br>Variável: 0<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                  | Campo<br>Inteiro<br>7 minutos  |

## ● Exercício Linha Defensiva



### Objetivo(s) específico(s)

Revisão;  
Releitura de conceitos dos princípios defensivos dentro do centro de jogo;  
Releitura da importância de impedir a progressão do adversário.

### Descrição e Organização Metodológica

Quatro jogadores representam a linha defensiva, sendo que estão os restantes fora, uns à sua frente e outros à retaguarda. O objetivo é impedir que a bola vá de um lado ao outro cumprindo-se os movimentos que se pretende em uma área reduzida, feito ao mesmo tempo que o holandês.

30'

Revisão

Revisão

Revisão

15m/15m

Revisão

Revisão

Observações/balanco

## Plano de Treino nº4

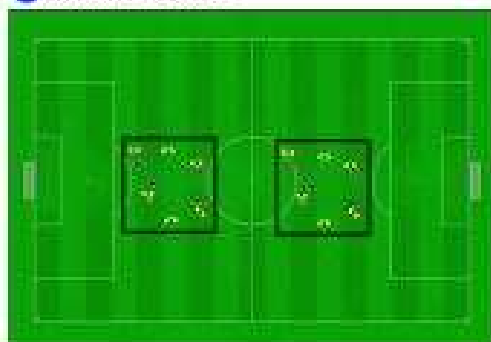
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Plano de Treino                                                                                                                   |                                                                                                                        |
| 4                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |
| Nº jogadores 28                                                                                                                         | Microciclo 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mesociclo 1                                                                                                                       | Período Preparatório                                                                                                   |
| Data 15-07-2021; quinta-feira                                                                                                           | Hora 09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Clima Quente sem chuva                                                                                                            | Volume 75                                                                                                              |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Objetivos Específicos                                                                                                             |                                                                                                                        |
| Arcoz;<br>Bolas;<br>Cones;<br>Estacas;<br>Marcas...                                                                                     | Modelo Integral;<br>Coordenação e Força.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Familiarização com a ideia de jogo e planeamento estratégico para jogo;<br>Manipulação dos índices físicos y prevenção de lesões. |                                                                                                                        |
| Estações de Coordenação e Força                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, stopping, resistência e deslocamentos laterais.                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   | <br>30<br>minutos                   |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações:<br>1 - Estação de Skipings;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em cava + apoio baliza lateral;<br>4 - "Surtidas"<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada;<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico |                                                                                                                                   | <br>28<br>jogadores                 |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   | <br>124<br>minutos                  |
| ● Jogo Formal                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Primeiro contacto com a ideia de jogo e modelo em contexto de jogo.                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   | <br>40<br>minutos                 |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Istantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 18<br>Natureza: Competitivo<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: -                                         |                                                                                                                                   | <br>22<br>jogadores               |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   | <br>Campo Inteiro<br>11 jogadores |
| Observações/balanco                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |



## Plano de Treino nº5

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                        |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Plano de Treino</b><br>5                                                                                            |                              |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                        |                              |
| <b>Nº jogadores:</b> 28                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Mesociclo:</b> 1                                                                                                    | <b>Período:</b> Preparatório |
| <b>Data:</b> 15-07-2023, sexta-feira                                                                                                    | <b>Hora:</b> 09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Clima:</b> Quente sem chuva                                                                                         | <b>VOLUME:</b> 75            |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                           |                              |
| Balões de Futebol 7;<br>Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                   | Criação;<br>Transição.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Variação do centro de jogo;<br>Objetividade em frente à baliza.                                                        |                              |
| <b>● Saída da Zona de Pressão</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                        |                              |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Em poucos toques, procurar a variação do centro de jogo de modo a aproveitar o máximo de espaço do campo, aproveitando para desequilibrar o adversário.                                                                                                                                                                                                                                            | 15<br><br>tempo                     |                              |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Menino 3x2 dentro do quadrado. Ao fim de quatro passes sem interceção, bola segue para um dos jogadores fora do quadrado, sendo este o jogador que constrói o jogo. Os jogadores podem sair dois jogadores ofensivos e um defensor. A meio do exercício troca de lado.<br>Forma: Fundamental;<br>Variável: 1;<br>Relação Nº: Superioridade;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: - | 28<br><br>número                    |                              |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Meio<br>Campo<br>11<br><br>espaço   |                              |
| <b>● Progressão em Combinações Diretas</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                        |                              |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Progressão em combinações diretas;<br>Retorno à entrada de área.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10<br><br>tempo                   |                              |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Sequência de combinações diretas pelos corredores laterais. Sai um de cada vez alternado.<br>Forma: Fundamental;<br>Variável: 1;<br>Relação Nº: -;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                          | 14<br><br>número                  |                              |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Meio<br>Campo<br>11<br><br>espaço |                              |
| <b>● Variação em Bispo</b>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                        |                              |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Variação diagonal do centro de jogo;<br>Finalização após cruzamento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10<br><br>tempo                   |                              |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola sai do médio mais recuado, que procura o médio ofensivo para variar para a profundidade do corredor oposto. Lateral cruza para zona de finalização. Exercício montado para ambos os corredores. Sai alternado.<br>Forma: Fundamental;<br>Variável: 1;<br>Relação Nº: -;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: -                                                                | 14<br><br>número                  |                              |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Meio<br>Campo<br>11<br><br>espaço |                              |

### ● Meinho 4x4 + 2



**Objetivo(s) específico(s)**  
 Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas.  
 Reação à perda de bola.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Meinho de quatro contra quatro dentro do quadradro, com a equipa em posse e poder usar os "jokeis" para poder manter a bola.  
 Forma: Integrada  
 Variável: Integrada  
 Natureza: Competitiva  
 Relação N.º Superioridade  
 Fatores: Risco-Técnico-Tático

15'  
 Tempo

24  
 Número

1/3  
 Campo 11  
 Espaço

### ● Jogo de Apoios: 6x6 + 6



**Objetivo(s) específico(s)**  
 Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.  
 Forma: Fundamental  
 Variável: D  
 Relação: Superioridade  
 Natureza: Competitiva  
 Fatores: -

30'  
 Tempo

28  
 Número

Mais  
 Campo 11  
 Espaço

Observações/balanço

## Plano de Treino nº6



**Real Sport Clube**  
www.dossierdotreinador.com

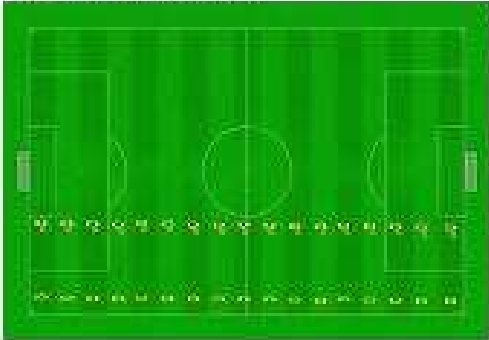
**Plano de Treino**  
6

**Plano de Treino**

|                                        |                      |                                |                              |
|----------------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <b>Nº jogadores:</b> 30                | <b>Microciclo:</b> 3 | <b>Mesociclo:</b> 1            | <b>Período:</b> Preparatório |
| <b>Data:</b> 19-07-2021, segunda-feira | <b>Hora:</b> 09:00   | <b>Clima:</b> Quente sem chuva | <b>Volume:</b> 90            |

| Material                       | Objetivos Gerais                      | Objetivos Específicos                                                           |
|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Bolas;<br>Coneitos;<br>Marcas. | Bolas Paradas;<br>Técnica Individual. | Definição de movimentações em situações de canto e drible;<br>Relação com bola. |

Técnica Individual



**Objetivo(s) específico(s)**  
Familiarização com a bola através de variadas técnicas: progressão com bola e corrida.

**Descrição e Organização Metodológica**  
Os 30 jogadores vão realizando sequências de passes, corrida e drible ao longo do campo, variando o tipo de técnica usada à medida do feedback do treinador.  
Forma: Complementar  
Variável: Separada  
Relação Nº: -  
Natureza: Não competitiva  
Fatores: Técnica

30

tempo

30

jogadores

Campo

1

estádio

Canto Ofensivo 1



**Objetivo(s) específico(s)**  
Familiarização com as funções específicas;  
Potenciação dos momentos de esquemas táticos.

**Descrição e Organização Metodológica**  
Treino de canto de acordo com os movimentos padronizados planeados pela equipa técnica.  
Forma: Fundamental  
Variável: 1  
Natureza: Competitiva  
Relação Nº: Superioridade  
Fatores: -

40

tempo

30

jogadores

Mesociclo

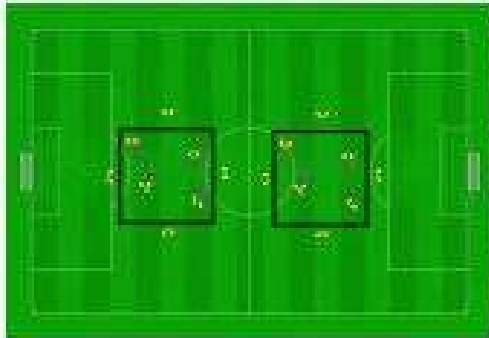
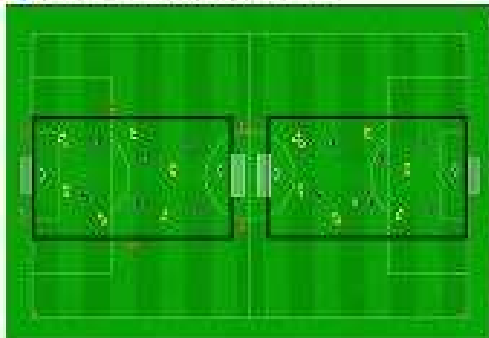
Campo

11

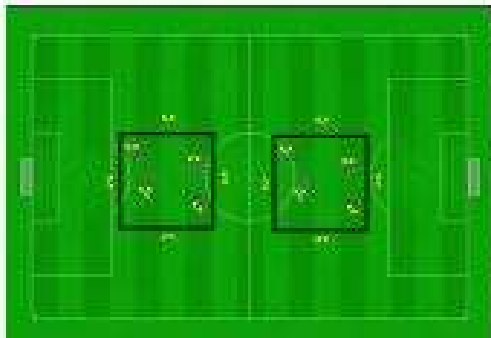
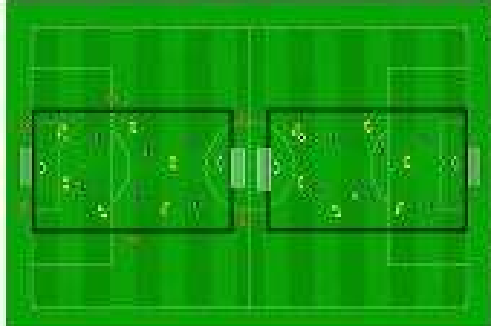
estádio

**Observações/balanco**

## Plano de Treino nº7

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Plano de Treino<br>7                                                                                                                     |                            |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |                            |
| Nº jogadores: 32                                                                                                                        | Microciclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mesociclo: 1                                                                                                                             | Período: Preparatório      |
| Data: 20-07-2021, terça-feira                                                                                                           | Hora: 09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Clima: Quente sem chuva                                                                                                                  | VOLUME: 90                 |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Objetivos Específicos                                                                                                                    |                            |
| Baixas de Futebol 7;<br>Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                   | Criação;<br>Transição.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Assimilação dos movimentos padronizados em fase ofensiva;<br>Rápida circulação de bola;<br>Rápida reação à perda e à vantagem funcional. |                            |
| ● Jogadas Combinadas                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |                            |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio-campo adversário, numa situação precedida de 2ª Construção. Procura dos corredores laterais no espaço e roturas dos médios.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                          | 25'<br>tempo               |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, entra colusa em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N.º: Superioridade<br>Fatores: - |                                                                                                                                          | 30'<br>número              |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          | 2/3<br>Campo: 1<br>metade  |
| ● Meinho 4x4 + 4                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |                            |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Procura do espaço livre e concretização rápida ações técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          | 15'<br>tempo               |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Meinho de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse a poder usar os "jokers" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo joker e passar de joker para a joker.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N.º: Superioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                              |                                                                                                                                          | 24'<br>número              |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          | Meio<br>Campo: 4<br>metade |
| ● Joga de Apoios: 6x6 + 6                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |                            |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                          | 25'<br>tempo               |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          | 30'<br>número              |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          | 1/3<br>Campo: 4<br>metade  |

## Plano de Treino nº8

|                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                    |                                                 |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Plano de Treino |                                                                                    |                                                 | 8                     |
| Plano de Treino                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                    |                                                 |                       |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                                                                        |  | Microciclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 | Mesociclo: 1                                                                       |                                                 | Período: Preparatório |
| Data: 22-07-2021, quinta-feira                                                                                                                                                          |  | Hora: 09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 | Clima: Quente sem chuva                                                            |                                                 | Volume: 90            |
| Material                                                                                                                                                                                |  | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 | Objetivos Específicos                                                              |                                                 |                       |
| Bola de Futebol 7,<br>Bolas,<br>Coletes,<br>Mantas.                                                                                                                                     |  | Criação;<br>Princípios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | Treino dos movimentos padrão de organização ofensiva;<br>Rápida tomada de decisão. |                                                 |                       |
| ● Jogadas Combinadas                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                    |                                                 |                       |
|                                                                                                        |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio-campo adversário, numa situação precedida de 2ª Construção. Procura dos corredores laterais no espaço e roturas dos médios.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                                    | 30'<br>Tempo                                    |                       |
|                                                                                                                                                                                         |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das laterais de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, com o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipe em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: - |                 |                                                                                    | 30'<br>Número<br>2x5<br>Campo 11<br>Mantimentos |                       |
| ● Meinho 4x4 + 4                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                    |                                                 |                       |
|                                                                                                      |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Procura do espaço livre e contenção rápidações técnico-táticas.<br>Reação à perda de bola.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                                                                                    | 15'<br>Tempo                                    |                       |
|                                                                                                                                                                                         |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Meinho de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse a poder usar os "jokers" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo joker e passar de joker para joker.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                            |                 |                                                                                    | 20'<br>Número<br>2x5<br>Campo 11<br>Mantimentos |                       |
| ● Jogo de Apoios: 6x6 + 6                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                    |                                                 |                       |
|                                                                                                      |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição a partir de dois apoios para ganhar vantagem no adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                    | 25'<br>Tempo                                    |                       |
|                                                                                                                                                                                         |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                    | 30'<br>Número<br>Campo 11<br>Mantimentos        |                       |

## Plano de Treino nº9


**Real Sport Clube**  
[www.dossierdotreinador.com](http://www.dossierdotreinador.com)

**Plano de Treino**

**Nº jogadores:** 30

**Microciclo:** 2

**Mesociclo:** 1

**Período:** Preparatório

**Data:** 23-07-2021, sexta-feira

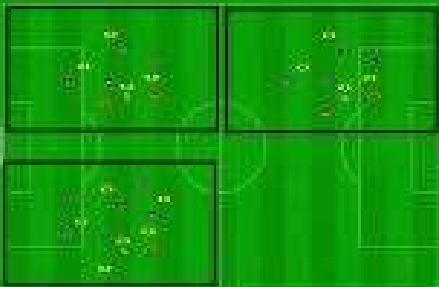
**Hora:** 09:00

**Clima:** Quente sem chuva

**Volume:** 90

| Material                                               | Objetivos Gerais            | Objetivos Específicos                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bolotas de Futebol 7;<br>Bolas;<br>Coletes;<br>Mantas. | Finalização;<br>Princípios. | Jogo a pouco toque;<br>Progressão em condução e drible;<br>Progressão em combinação;<br>Rápida transição de momentos. |

**Meinho 4x4 + 2**



**Objetivo(s) específico(s)**  
 Reação à perda de bola;  
 Rápida decisão em passe;  
 Recação orientada;  
 Princípios defensivos.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.  
 Forma: Complementar  
 Variável: Integrada  
 Relação Nº: Superioridade  
 Natureza: Não competitiva  
 Fatores: Físico-Técnico-Tático

30

tempo

30

número

20x10

espaço

**Progressão em Combinações Diretas**



**Objetivo(s) específico(s)**  
 Progressão em combinações diretas;  
 Remate à entrada de área.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Sequência de combinações diretas pelos corredores laterais. Sai um de cada vez alternado.  
 Forma: Fundamental  
 Variável: -  
 Relação Nº: -  
 Natureza: Não competitiva  
 Fatores: -

10

tempo

15

número

Mes

Campo

espaço

**Variação em Bispo**



**Objetivo(s) específico(s)**  
 Variação diagonal do centro de jogo;  
 Finalização após cruzamento.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Bola sai do meio mais recuado, que procura o meio ofensivo para variar para a profundidade do corredor oposto. Lateral cruza para zonas de finalização. Exercício montado para ambos os corredores. Sai alternado.  
 Forma: Fundamental  
 Variável: -  
 Relação Nº: -  
 Natureza: Não competitiva  
 Fatores: -

10

tempo

15

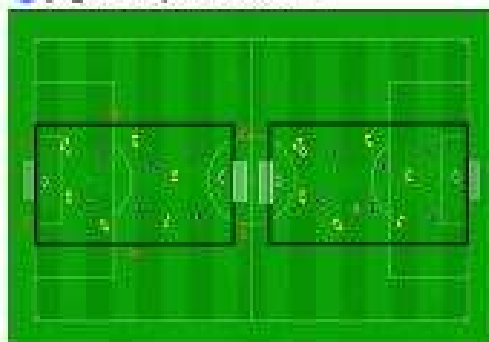
número

Mes

Campo

espaço

## ● Jogo de Apoios: 6x6 + 6



### Objetivo(s) específico(s)

Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e golos.

### Descrição e Organização Metodológica

Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Versões: II

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores: —

25'



30



Campo  
11'



### Observações/balanço

## Plano de Treino nº10


**Real Sport Clube**  
[www.dossierdotreinador.com](http://www.dossierdotreinador.com)

Plano de Treino 10

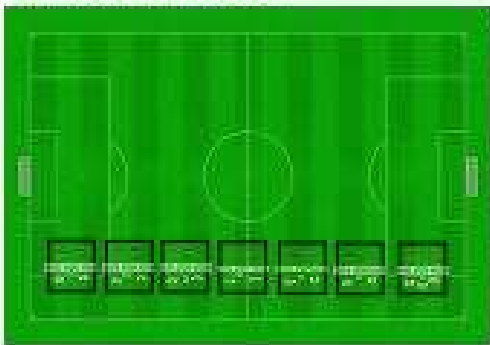
---

Plano de Treino

|                                 |               |                         |                       |
|---------------------------------|---------------|-------------------------|-----------------------|
| Nº jogadores: 30                | Microciclo: 1 | Mesociclo: 1            | Período: Preparatório |
| Data: 26-07-2021, segunda-feira | Hora: 09:00   | Clima: Quente sem chuva | VOLUME: 90            |

| Material                                           | Objetivos Gerais                   | Objetivos Específicos               |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Bolizos Pequenos;<br>Bolas;<br>Mantas;<br>Colchon. | Técnica Individual;<br>Princípios. | Treino lúdico;<br>Relação com bola. |

Torneio de Futebol



**Objetivo(s) específico(s)**  
 Fomento do espírito competitivo;  
 Relação com bola;  
 Diversão.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Jogo com equipas de dois elementos contra dois elementos, em formato torneio, onde quem ganha sobe de divisão e quem perde desce de divisão.

Forma: Complementar;  
 Variável: Integrada;  
 Naturaliz.: Competitiva;  
 Relação Nº: Igualdade;  
 Padrões: Técnico-Tático.

60  
tempo

30  
número

5m x 5m  
dimensão

Observações/balanco



## Plano de Treino nº11

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Plano de Treino</b><br>11                                                                          |                                                                                                           |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                           |
| <b>Nº jogadores</b> 30                                                                                                                  | <b>Microciclo</b> 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Mesociclo</b> 1                                                                                    | <b>Período</b> Preparatório                                                                               |
| <b>Data</b> 27-07-2021, terça-feira                                                                                                     | <b>Hora</b> 09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Clima</b> Quente sem chuva                                                                         | <b>Volume</b> 90                                                                                          |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                          |                                                                                                           |
| Bolas;<br>Coleteis;<br>Marcas.                                                                                                          | Criação;<br>Princípios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Trabalho de movimentos padronizados;<br>Variabilidade no processo de criação.                         |                                                                                                           |
| <b>Jogadas Combinadas</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                           |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio-campo adversário, numa situação precedida de 2ª Construção. Procura dos corredores laterais no espaço e roturas dos médios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30<br><br>Tempo    |                                                                                                           |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das laterais da criação lateral, externo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: -                          | 30<br><br>Número   |                                                                                                           |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       | 2/3<br>Campo 11<br>    |
| <b>Meinho 4x4 + 4</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                           |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas.<br>Reação à perda de bola.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15<br><br>Tempo  |                                                                                                           |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Meinho de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse a poder usar os "jokers" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo joker e passar de joker para joker.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Inorgânica<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                                                | 30<br><br>Número |                                                                                                           |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       | Medo<br>Campo 11<br> |
| <b>Exercício dos Médios Centro</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                           |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Criação por fases;<br>Procura rápida dos corredores laterais;<br>Poucos toques no corredor central.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20<br><br>Tempo  |                                                                                                           |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola segue no central, que coloca em um dos médio. Desenvolve-se espécie de meinho com a equipa em fase ofensiva a procurar o gol através dos apoios laterais. Ponta de lança só pode jogar dentro do retângulo até que a bola chegue para gol. Da equipa em fase defensiva, só centrais podem entrar na área. Ao mesmo tempo que joga. Reduzidos 3x2.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: - | 18<br><br>Número |                                                                                                           |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       | 2/3<br>Campo 11<br>  |

## ● Jogos Reduzidos 3x3



### Objetivo(s) específico(s)

Cumprimento dos princípios defensivos de contenção, cobertura e equilíbrio.



### Descrição e Organização Metodológica

Torneio estada. Equipes de três jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em torneio. Equipes que perdem descem de divisão e as que ganham sobem.

Forma: Integrada

Versões: Integrada

Relação N°: Igualdade

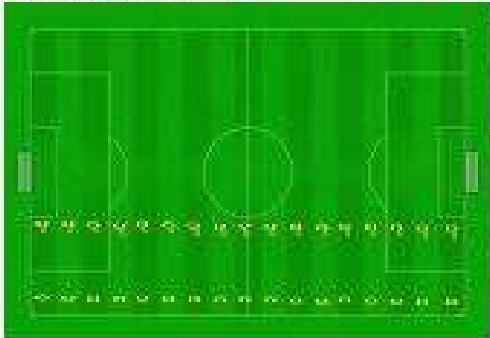
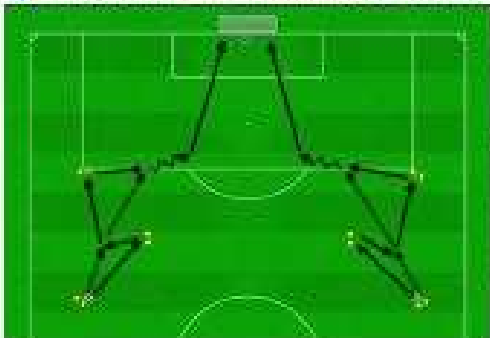
Natureza: Competitiva

Fatores: Técnico-Tático

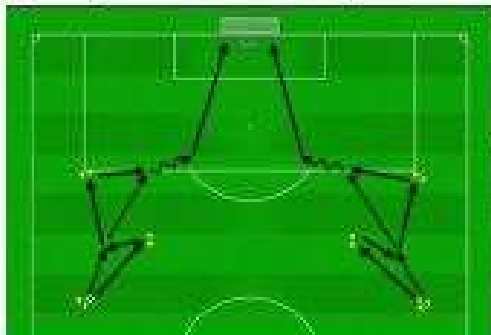


### Observações/balanco

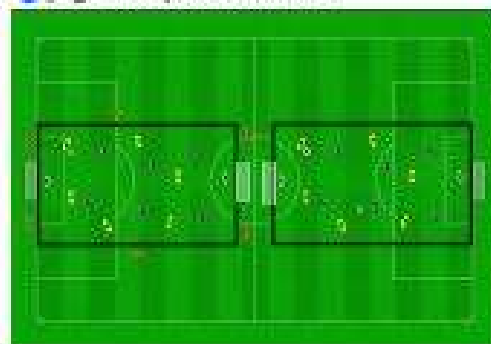
## Plano de Treino nº12

| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |  | Plano de Treino<br>12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                              |  | <b>Nº jogadores</b> 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Microciclo</b> 3                                                                                                       |
| <b>Data</b> 29-07-2021, quinta-feira                                                |  | <b>Hora</b> 09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Mesociclo</b> 1                                                                                                        |
| <b>Material</b><br>Bolas;<br>Colchetes;<br>Marcas.                                  |  | <b>Clima</b> Quente sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Período</b> Preparatório                                                                                               |
| <b>Objetivos Gerais</b>                                                             |  | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| Princípios;<br>Bolas Paradas.                                                       |  | Relação com Bola;<br>Definição de movimentos em cantos e livres.                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                           |
| <b>Técnica Individual</b>                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |
|    |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Familiarização com a bola através de variadas técnicas: progressão com bola e corrida.                                                                                                                                                                                                            | <br>20<br>minutos                      |
|                                                                                     |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Dois a dois, jogadores, vão realizando sequências de passe, corrida e drible ao longo do campo, variando o tipo de técnica usada à medida do feedback do treinador.<br>Forma: Complementar.<br>Variável: Separada.<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva.<br>Fatores: Técnica. | <br>30<br>minutos                      |
|                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <br>Campo<br>11<br>jogadores           |
| <b>Livres Ofensivos 1 e 2</b>                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |
|  |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Familiarização com as funções específicas:<br>Potenciação dos momentos de esquemas táticos.                                                                                                                                                                                                       | <br>20<br>minutos                    |
|                                                                                     |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Treino de livres ofensivos de acordo com os movimentos padronizados planeados pela equipa técnica.<br>Forma: Fundamental.<br>Variável: I.<br>Natureza: Competitiva.<br>Relação Nº: Superioridade.<br>Fatores: -                                                                        | <br>30<br>minutos                    |
|                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <br>Meso<br>Campo<br>11<br>jogadores |
| <b>Progressão em Combinações Diretas</b>                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |
|  |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Progressão em combinações diretas:<br>Recruta à entrada de área.                                                                                                                                                                                                                                  | <br>20<br>minutos                    |
|                                                                                     |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Sequência de combinações diretas pelos corredores laterais. Ser um de cada vez alternado.<br>Forma: Fundamental.<br>Variável: I.<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva.<br>Fatores: -                                                                                          | <br>30<br>minutos                    |
|                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <br>Meso<br>Campo<br>11<br>jogadores |
| <b>Observações/balanço</b>                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |

## Plano de Treino nº13

|                                                                                                                                                                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                             | Plano de Treino<br>13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |
| Plano de Treino                                                                                                                                                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                                                                        | Microciclo: 3               | Mesociclo: 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Período: Preparatório                                                                                                                                                                                             |
| Data: 30-07-2021, sexta-feira                                                                                                                                                           | Hora: 09:00                 | Clima: Quente sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Volume: 90                                                                                                                                                                                                        |
| Material                                                                                                                                                                                | Objetivos Gerais            | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |
| Bolas;<br>Cones;<br>Coletes;<br>Mantais;<br>Mini-Balões;<br>Placas de Madeira.                                                                                                          | Finalização;<br>Princípios. | Variabilidade no estímulo para finalizar;<br>Rápida reação à perda de bola.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                   |
| ● <b>Meinho 4x4 + 2</b>                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                        |                             | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Procura do espaço livre e contração rápidações técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15'<br><br>15'                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                         |                             | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Meinho de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipe em posse e poder usar os "jokers" para poder manter a bola.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N°. Superioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                                                                                                                                                                                                                             | 27'<br><br>27'                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1/3<br>Cambio 11<br>                                                                                                           |
| ● <b>Finalização dos Sêniores</b>                                                                                                                                                       |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                      |                             | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Variabilidade na procura da finalização;<br>Aprimorar do remate à baliza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20'<br><br>20'                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                         |                             | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogador que está na posição 1 é o que vai intervir em todos os momentos.<br>1 - Jogador dribla a bola e remata em meia distância.<br>2 - De seguida, aproxima-se da área e remata após cruzamento do lado mais próximo.<br>3 - Fora da zona de penalti, um treinador lança a bola para uma rede tensa que outro treinador (*) mantém segura. O jogador tem de rematar quando a bola voltar do impacto.<br>4 - Por último, é feito um cruzamento castelo que sobe através de uma placa/rampa, ao qual o jogador tem de responder com o gol. | 15'<br><br>15'<br><br>Meio Campo 11<br> |
| ● <b>Progressão em Combinações Diretas</b>                                                                                                                                              |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                      |                             | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Progressão em combinações diretas;<br>Remate à entrada de área.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30'<br><br>30'                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                         |                             | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Sequência de combinações diretas pelos corredores laterais. Se um de cada vez alternado.<br>Forma: fundamental<br>Variável: 1<br>Relação N°. -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15'<br><br>15'<br><br>Meio Campo 11<br> |
|                                                                                                                                                                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30'<br>                                                                                                                      |

## Jogo de Apoios: 6x6 + 6



### Objetivo(s) específico(s)

Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de passes, toques e rápidas ações com vista à progressão e golos.

### Descrição e Organização Metodológica

Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Variação: II

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores:

35

Tempo

30

Número

Campo

11

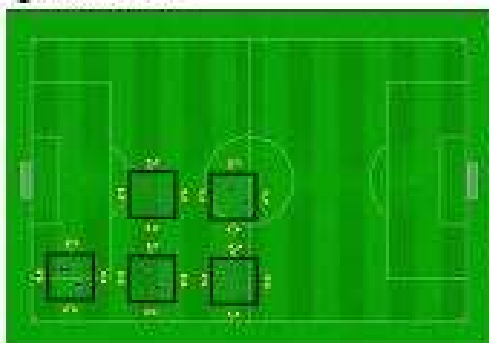
Localização

Observações/balanço

## Plano de Treino nº14

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Plano de Treino</b><br><b>14</b>                                          |                              |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |                              |
| <b>Nº jogadores:</b> 30                                                                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Mesociclo:</b> 1                                                          | <b>Período:</b> Preparatório |
| <b>Data:</b> 03-08-2021, terça-feira                                                                                                                                                    | <b>Hora:</b> 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Clima:</b> Quente sem chuva                                               | <b>Volume:</b> 90            |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Objetivos Específicos</b>                                                 |                              |
| Bolas;<br>Cadeiras;<br>Mantas.                                                                                                                                                          | Criação;<br>Princípios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Aprofundar o conhecimento dos movimentos padronizados; jogo a poucos toques. |                              |
| <b>Jogadas Combinadas</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |                              |
|                                                                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio-campo adversário, numa situação precedida de 2ª Construção. Procura de corredores laterais no espaço e roturas dos meios.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 35<br>Tempo                                                                  |                              |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sendo envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: - | 30<br>Número                                                                 |                              |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2/3<br>Campo 1 f                                                             |                              |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 100000                                                                       |                              |
| <b>Meinho 4x4 + 4</b>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |                              |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15<br>Tempo                                                                  |                              |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Meinho de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse a poder usar os "jokers" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido puxar duas vezes seguidas ao mesmo joker e puxar de joker para joker.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                             | 30<br>Número                                                                 |                              |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Med.<br>Campo 1 f                                                            |                              |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 100000                                                                       |                              |
| <b>Jogo de Apoios: 6x6 + 4</b>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |                              |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30<br>Tempo                                                                  |                              |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                        | 30<br>Número                                                                 |                              |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1/3<br>Campo 1 f                                                             |                              |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 100000                                                                       |                              |

## Plano de Treino nº15

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Plano de Treino</b><br>15                                                                                                                                                                                                        |                              |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                              |
| <b>Nº jogadores:</b> 30                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Mesociclo:</b> 1                                                                                                                                                                                                                 | <b>Período:</b> Preparatório |
| <b>Data:</b> 04-08-2023, quarta-feira                                                                                                   | <b>Hora:</b> 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Clima:</b> Quente sem chuva                                                                                                                                                                                                      | <b>Volume:</b> 90            |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                        |                              |
| Arcoz;<br>Bateria de Futebol 7;<br>Bolas;<br>Cofetes;<br>Cónes;<br>Estacas;<br>Mantas.                                                  | Coordenação e Força;<br>Transição;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Manutenção dos índices físicos e coordenativos;<br>Afinamento defensivo;<br>Rápido aproveitamento de desvantagem funcional do adversário.                                                                                           |                              |
| <b>● Melinho 4x2</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                              |
|                                                       | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Contenção e Cobertura;<br>Passe Recepção;<br>1ª Toque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <br>15<br>tempo                                                                                                                                  |                              |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Passos têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Natureza: Não competitiva<br>Relação N.º: Inferioridade<br>Fatores: Risco-Técnico-Tático                                                                           | <br>30<br>número<br><br><br>30<br>número                      |                              |
| <b>● Estações de Coordenação e Força</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                              |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <br>15<br>tempo                                                                                                                                |                              |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações.<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em caixa e apoio lateral lateral;<br>4 - "Surfadas"<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada;<br>Relação N.º:<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Risco                                                                                        | <br>30<br>número<br><br><br>1/4<br>Campo<br>11<br>número  |                              |
| <b>● Trabalho Defesas</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                              |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Basculação defensiva;<br>Garantia dos princípios defensivos dentro e fora do centro de jogo;<br>Controlo da profundidade.                                                                                                                                                                                                                                                                         | <br>35<br>tempo                                                                                                                                |                              |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Linha de 4 defesas aguarda por bola colocada em elemento ofensivo. Médios, que estão em passes, fazem o número de passes até decidirem quando e para onde devem passar a bola. Linha defensiva deverá estar reativa e com apoios enquadrados com o movimento requisitado.<br><br>Forma: Fundamental<br>Variável: 11<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N.º: Inferioridade<br>Fatores: | <br>1/4<br>número<br><br><br>1/4<br>Campo<br>11<br>número |                              |

## ● Holandês



### Objetivo(s) específico(s)

Rápida transição e procura da finalização.

### Descrição e Organização Metodológica

Três equipas de quatro elementos, dois jogadores interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transitar rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transitar, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jogadores são sempre próximos, jogadores ofensivos tratam sempre do campo.  
 Forma: Fundamental  
 Nível: III  
 Relação Nº: Superioridade  
 Natureza: Competitiva  
 Fatores: -



30 minutos



12 jogadores



Médio Campo

### Observações/balanço



## Plano de Treino nº16


**Real Sport Clube**  
[www.dossierdotreinador.com](http://www.dossierdotreinador.com)

Plano de Treino

16

|                                |                         |                              |                       |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------------|
| Nº jogadores: 30               | Microciclo: 4           | Mesociclo: 1                 | Período: Preparatório |
| Data: 05-08-2021, quinta-feira | Hora: 09:30             | Clima: Quente sem chuva      | VOLUME: 90            |
| <b>Material</b>                | <b>Objetivos Gerais</b> | <b>Objetivos Específicos</b> |                       |
| Bolas;<br>Coneitos.            | Modelo integral.        | Trabalhar ideia de jogo      |                       |


**Jogo Formal**



**Objetivo(s) específico(s)**  
Primeiro contacto com a ideia de jogo e modelo em contexto de jogo.

**Descrição e Organização Metodológica**  
Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual and entram em jogo.  
Forma: Fundamental  
Variável: 11  
Natureza: Competitivo  
Relação Nº: Igualdade  
Factores: -

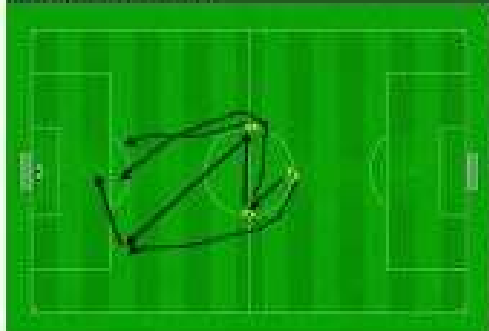
90  
minutos

30  
minutos

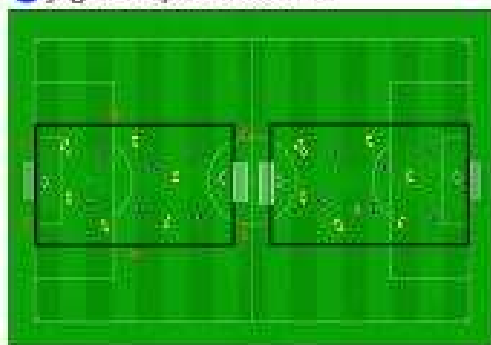
Campo  
Inteira  
11  
jogadores

Observações/balanco

## Plano de Treino nº17

|                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                         | <b>Plano de Treino</b><br><b>17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                                                                  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Nº jogadores:</b> 30                                                                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 4    | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Período:</b> Preparatório                                                                                                                                                                                                |
| <b>Data:</b> 05-08-2021, sexta-feira                                                                                                                                                    | <b>Hora:</b> 09:30      | <b>Clima:</b> Quente sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Volume:</b> 90                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b> | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |
| Bolas;<br>Colante;<br>Martelo.                                                                                                                                                          | Criação;<br>Princípios. | Velocidade;<br>Jogo a poucos toques.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>● Exercício dos Médios Centro</b>                                                                                                                                                    |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                        |                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Criação por fases;<br>Procura rápida dos corredores laterais;<br>Poucos toques no corredor central.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <br>5 minutos                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                         |                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola segue no central, que coloca em um dos médios. Desembaça-se espécie de meio de campo com a equipa em fase ofensiva a procurar o gol através dos apoios laterais. Ponta de lança só pode jogar dentro do retângulo até que a bola lhe chegue para gol. Da equipa em fase defensiva, só centrais podem entrar na área. Ao mesmo tempo que jogos Reduzidos 2x2.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Naturais: Não competitiva<br>Fatores: - | <br>15 minutos<br><br>2/3 Campo<br>11 jogadores       |
| <b>● Jogos Reduzidos 2x2</b>                                                                                                                                                            |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                      |                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Contenção e cobertura defensiva;<br>Jogo a poucos toques.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <br>5 minutos                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                         |                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Torneio escudo de dois contra dois. Realizado ao mesmo tempo que Exercício dos Médios Centro.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº: Igualdade<br>Naturais: Competitiva<br>Fatores: Técnica                                                                                                                                                                                                                                                                | <br>14 minutos<br><br>Grande Área<br>11 jogadores |
| <b>● Velocidade a 3</b>                                                                                                                                                                 |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                      |                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Velocidade em criação;<br>Passe longo e preciso;<br>Ataque a zonas de finalização;<br>Corrida cruzada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <br>5 minutos                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                         |                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Combinação indireta resulta em passe em profundidade, jogador que faz o primeiro passe assiste os restantes após corrida intensa. Os outros dois jogadores devem cruzar, sendo que o que faz o segundo passe ataca o primeiro passe e o que faz o último passe ataca o segundo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: I<br>Relação Nº:<br>Naturais: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                  | <br>30 minutos<br><br>Meio Campo<br>11 jogadores  |

## **Jogo de Apoios: 6x6 + 6**



### **Objetivo(s) específico(s)**

Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e golo.

### **Descrição e Organização Metodológica**

Dois equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Versões: II

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores: -



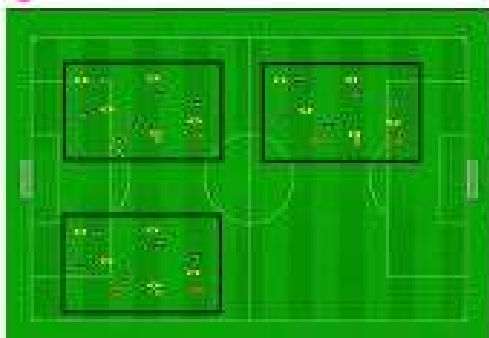
## **Observações/balanço**

Último treino antes do início do Campeonato.

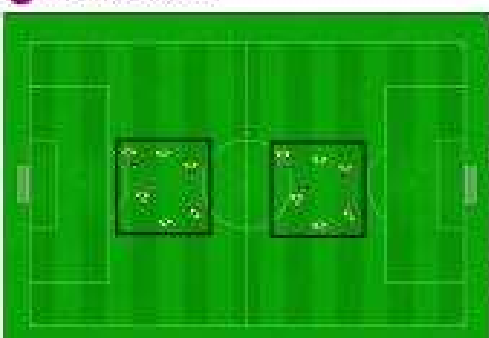
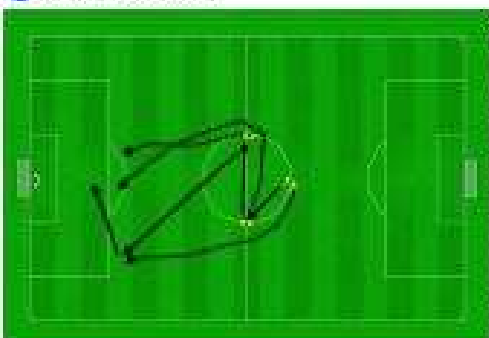
## Plano de Treino nº18

| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         | Plano de Treino<br>18               |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |                                     |                      |
| Nº Jogadores: 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Microciclo: 3           | Mesociclo: 2                        | Período: Competitivo |
| Data: 09-08-2021, segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hora: 09:30             | Clima: Quente sem chuva             | Volume: 90           |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Objetivos Gerais</b> | <b>Objetivos Específicos</b>        |                      |
| Bolas;<br>Colante;<br>Estaca.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Princípios:             | Descompressão;<br>Relação com bola. |                      |
| <div> <div>  </div> <div> <p><b>● Bola No Ar</b></p> <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b><br/>Técnica individual;<br/>Trabalho de equipa;<br/>Momento lúdico.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br/>Equipa divide-se em quatro grupos de igual número de jogadores, sendo que estas "equipas" deverão manter a bola no ar através de ações técnicas variadas com o feedback do treinador.<br/>Forma: Complementar;<br/>Variável: Integrada;<br/>Relação Nº:<br/>Natureza: Não competitiva;<br/>Fatores: Técnica-Psicológica.</p> </div> <div> <p>30<br/>tempo</p> <p>30<br/>número</p> <p>Campo<br/>11<br/>esquema</p> </div> </div> |                         |                                     |                      |
| <div> <div>  </div> <div> <p><b>● Torneio de Futvôlei</b></p> <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b><br/>Fortalecimento do espírito competitivo;<br/>Relação com bola;<br/>Diversão.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br/>Jogo com equipas de dois elementos contra dois elementos, em formato torneio, onde quem ganha sobe de divisão e quem perde desce de divisão.<br/>Forma: Complementar;<br/>Variável: Integrada;<br/>Natureza: Competitiva;<br/>Relação Nº: Igualdade;<br/>Fatores: Técnico-Tático.</p> </div> <div> <p>30<br/>tempo</p> <p>14<br/>número</p> <p>Sucesso<br/>esquema</p> </div> </div>                      |                         |                                     |                      |
| <div> <div>  </div> <div> <p><b>● Jogos Reduzidos 2x2</b></p> <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b><br/>Contenção e cobertura defensiva;<br/>Jogo a poucos toques.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br/>Torneio entre dois contra dois. Realizado ao mesmo tempo que Exercício dos Médios Centro.<br/>Forma: Complementar;<br/>Variável: Separada;<br/>Relação Nº: Igualdade;<br/>Natureza: Competitiva;<br/>Fatores: Técnica.</p> </div> <div> <p>30<br/>tempo</p> <p>15<br/>número</p> <p>Grande Área<br/>esquema</p> </div> </div>                                                                                              |                         |                                     |                      |
| <b>Observações/balanco</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |                                     |                      |

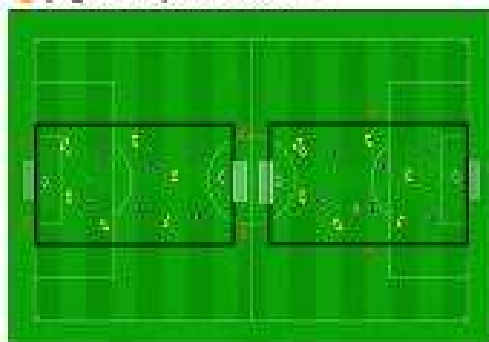
## Plano de Treino nº19

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Plano de Treino</b><br><b>19</b>                                                           |                                                                                                              |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                              |
| <b>Nº jogadores:</b> 30                                                                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                           | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                  |
| <b>Data:</b> 10-08-2025, terça-feira                                                                                                                                                    | <b>Hora:</b> 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Clima:</b> Quente sem chuva                                                                | <b>Volume:</b> 90                                                                                            |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                  |                                                                                                              |
| Bolas;<br>Cones;<br>Marcas.                                                                                                                                                             | Criação;<br>Transição.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Variabilidade com iniciativa de jogo;<br>Rápida procura da recuperação da iniciativa de jogo. |                                                                                                              |
| <b>Jogadas Combinadas</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                              |
|                                                                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio-campo adversário, numa situação precedida de 2ª Construção. Procura dos corredores laterais no espaço e roturas dos médios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               | 40<br><br>tempo           |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipe em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: -                                            |                                                                                               | 30<br><br>tempo           |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               | 2/3<br><br>tempo          |
| <b>Holandês</b>                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                              |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Rápida transição e procura de finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               | 20<br><br>tempo         |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipas de quatro elementos, dos jogadores interiores a quatro exteriores. Equipa com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transitar rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transitar, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo, jogadores não sempre ofensivos, jogadores defensivos transitam sempre de campo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: - |                                                                                               | 18<br><br>tempo         |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               | Meio-Campo<br><br>tempo |
| <b>Meinão 5x5 + 2</b>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                              |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Recepção orientada;<br>Principais defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                               | 30<br><br>tempo         |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de cinco jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                               | 12<br><br>tempo         |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               | Meio-Campo<br><br>tempo |

## Plano de Treino nº20

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Plano de Treino<br>20                                                                       |                                                                                                      |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             |                                                                                                      |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                        | Microciclo: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mesociclo: 2                                                                                | Período: Competitivo                                                                                 |
| Data: 11-08-2021, quarta-feira                                                                                                          | Hora: 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Clima: Quente sem chuva.                                                                    | Volume: 90                                                                                           |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Objetivos Específicos                                                                       |                                                                                                      |
| Bolas;<br>Cones;<br>Marcas.                                                                                                             | Criação;<br>Finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Aperfeiçoamento dos movimentos padronizados;<br>Criação em velocidade;<br>Relação com bola. |                                                                                                      |
| ● Jogadas Combinadas                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio campo adversário, numa situação precedida de 2ª Construção. Procura dos corredores laterais no espaço e roturas dos médios.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             | 40<br><br>tempo   |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais, que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este cede a uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, com o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N°: Superioridade<br>Fatores: - |                                                                                             | 30<br><br>tempo   |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             | 2/3<br>Campo 1 t<br>espaço                                                                           |
| ● Meinho 4x4 + 2                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Procura do espaço livre e concentração rápidas ações técnico-táticas;<br>Reação a perda de bola.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                             | 15<br><br>tempo |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Meinhas de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse e poder usar as "quotas" para poder manter a bola.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N°: Superioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                                                                                                                               |                                                                                             | 30<br><br>tempo |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             | 1/3<br>Campo 1 t<br>espaço                                                                           |
| ● Velocidade a 3                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Velocidade em criação;<br>Passos bons e precisos;<br>Ataque a zonas de finalização;<br>Corrida cruzada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                             | 5<br><br>tempo  |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Combinação indireta resulta em passe em profundidade. Jogador que faz o primeiro passe existe os restantes após corrida interna. Os outros dois jogadores deverão cruzar, sendo que o que faz o segundo passe ataca o primeiro passe e o que faz o último passe ataca o segundo.<br>Forma: fundamental<br>Variável: I<br>Relação N°: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                             |                                                                                             | 30<br><br>tempo |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             | Meio<br>Campo<br>1 t<br>espaço                                                                       |

## ● Jogo de Apoios: 6x6 + 6



### Objetivo(s) específico(s)

Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e golos.

### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Versões: II

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores: —

20'

Terceira

30'

Segunda

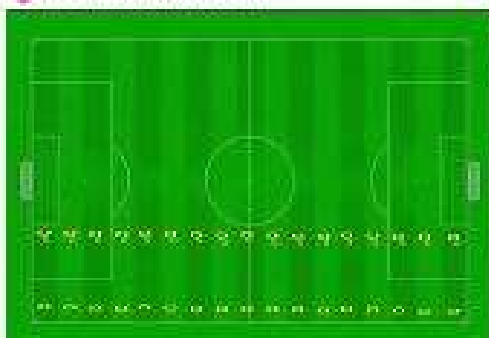
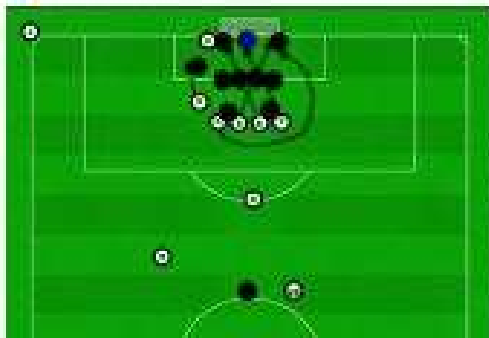
Campo

11'

Segunda

Observações/balanço

## Plano de Treino nº21

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Plano de Treino<br>21                                                                      |                                                                                                                      |
| Plano de Treino                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                                      |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                                                                        | Microciclo: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mesociclo: 2                                                                               | Período: Competitivo                                                                                                 |
| Data: 12-08-2023, quinta-feira                                                                                                                                                          | Hora: 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Clima: Quente sem chuva                                                                    | Volume: 90                                                                                                           |
| Material                                                                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Objetivos Específicos                                                                      |                                                                                                                      |
| Bolas;<br>Córteres;<br>Mantas.                                                                                                                                                          | Princípios;<br>Bolas Paradas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Treino de movimentos específicos em esquemas táticos;<br>Relação com bola de forma lúdica. |                                                                                                                      |
| ● <b>Meinho 5x5 + 2</b>                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                                      |
|                                                                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Reação orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                           |                                                                                            | <br>15<br>técnica                 |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de cinco jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático         |                                                                                            | <br>30<br>técnica                 |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            | 1/3 Campo<br><br>15<br>técnica    |
| ● <b>Técnica Individual</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                                      |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Familiarização com a bola através de variadas técnicas;<br>progressão com bola e corrida.                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            | <br>20<br>técnica               |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Dois a dois, jogadores são realizando sequências de passe, corrida e drible ao longo do campo, variando o tipo de técnica usada a medida do feedback do treinador.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Técnica |                                                                                            | <br>30<br>técnica               |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            | Campo<br><br>15<br>técnica      |
| ● <b>Canto Ofensivo 1</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                                      |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Familiarização com as funções específicas;<br>Potenciação dos momentos de esquemas táticos.                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            | <br>10<br>técnica               |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Treino de canto de acordo com os movimentos padronizados planeados pela equipa técnica.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 1<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: -                                                                                  |                                                                                            | <br>30<br>técnica               |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            | Meio Campo<br><br>15<br>técnica |



## ● Livres Ofensivos 1 e 2



**Objetivo(s) específico(s)**  
 Familiarização com as funções específicas;  
 Potenciação dos momentos de esquemas táticos.

20  
 minutos

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Treino de livres ofensivos de acordo com os movimentos padronizados planejados pela equipe técnica.  
 Forma: Fundamental  
 Variável: 1  
 Natureza: Competitiva  
 Relação N°: Superioridade  
 Fatores: -

20  
 minutos

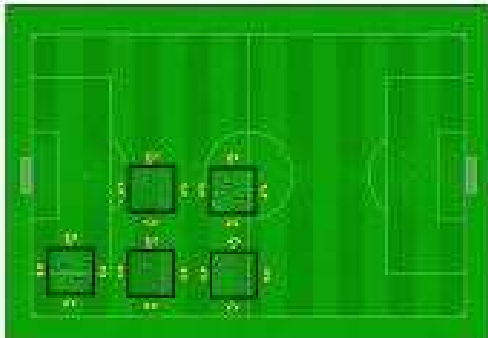
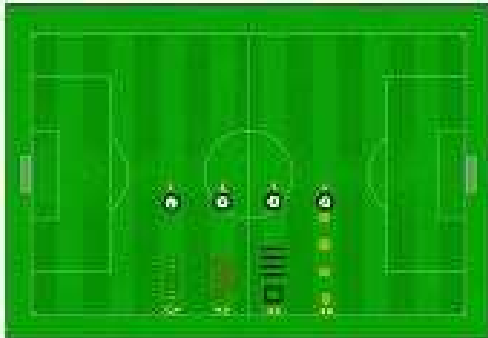
Meio  
 Campo  
 11  
 jogadores

Observações/balanco

## Plano de Treino nº22

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Plano de Treino<br>22                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |
| Plano de Treino                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                                                                        | Microciclo: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mesociclo: 2                                                                     | Período: Competitivo                                                                                                                                                                                                        |
| Data: 16-08-2023, segunda-feira                                                                                                                                                         | Hora: 09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Clima: Quente sem chuva                                                          | Volume: 90                                                                                                                                                                                                                  |
| Material                                                                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Objetivos Específicos                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                                                                                           | Criação;<br>Princípios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Variabilidade na fase de criação;<br>Potenciação do corredor central em criação. |                                                                                                                                                                                                                             |
| ● Jogadas Combinadas                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio-campo adversário, numa situação predefinida de 2ª Construção. Procura dos corredores laterais no espaço e roturas dos médios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                  | 35<br><br>tempo                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais, que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, esta coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-função. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: -                          |                                                                                  | 30<br><br>número<br>2/3<br>Campo 11<br><br>espaço     |
|                                                                                                                                                                                         | ● Exercício dos Médios Centro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Criação por fases. Procura rápida dos corredores laterais. Poucos toques no corredor central.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  | 25<br><br>tempo                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola segue no central, que coloca em um dos médios. Desenvolve-se espécie de manobra com a equipa em fase ofensiva a procurar o gol através dos apoios laterais. Ponta de lança só pode jogar dentro do retângulo até que a bola lhe chegue para gol. Da equipa em fase defensiva, os centrais podem entrar na área. Ao mesmo tempo que joga. Reduzidos 2x2.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: - |                                                                                  | 15<br><br>número<br>3/4<br>Campo 11<br><br>espaço |
|                                                                                                                                                                                         | ● Jogos Reduzidos 2x2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Contenção e cobertura defensiva. Jogo a poucos toques.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  | 25<br><br>tempo                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Torreio assada de três contra dois. Realizado ao mesmo tempo que Exercício dos Médios Centro.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº: Igualdade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: Técnica                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  | 14<br><br>número<br>Grande<br>Área<br><br>espaço  |

## Plano de Treino nº23

|                                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                    | Plano de Treino<br>23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |
| Plano de Treino                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |
| Nº Jogadores: 10                                                                    | Microciclo: 6                      | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Período: Competitivo           |
| Data: 17-05-2023, terça-feira                                                       | Hora: 09:30                        | Clima: Quente sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Volume: 90                     |
| Material                                                                            | Objetivos Gerais                   | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |
| Arco;<br>Bolas;<br>Coletes;<br>Cones;<br>Escada;<br>Estações;<br>Marcas.            | Transição;<br>Coordenação e Força. | Rápida procura do equilíbrio estrutural;<br>Manutenção dos índices físicos;<br>Jogo a um toque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |
| ● Meinho 4x2                                                                        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |
|   |                                    | Objetivo(s) específico(s)<br>Contenção e Cobertura;<br>Posse-Recuperação;<br>1º Toque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12<br>minutos                  |
|                                                                                     |                                    | Descrição e Organização Metodológica:<br>Quatro jogadores defendem o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Passos têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar;<br>Variável: Integrada;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Relação Nº: Inferioridade;<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático.                                                                                                                                                                                     | 28<br>minutos                  |
|                                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5min<br>minutos                |
| ● Estações de Coordenação e Força                                                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |
|  |                                    | Objetivo(s) específico(s)<br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência a deslocamentos laterais.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8<br>minutos                   |
|                                                                                     |                                    | Descrição e Organização Metodológica:<br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações.<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em casa + apoios laterais;<br>4 - "Surfistas";<br>Forma: Complementar;<br>Variável: Separada;<br>Relação Nº: -;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: Físico.                                                                                                                                                                                                       | 32<br>minutos                  |
|                                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1/4<br>Campo<br>11<br>minutos  |
| ● Holandês                                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |
|  |                                    | Objetivo(s) específico(s)<br>Rápida transição e procura da finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30<br>minutos                  |
|                                                                                     |                                    | Descrição e Organização Metodológica:<br>Três equipes de quatro elementos, dois jogadores interiores e quatro exteriores. Equipe com bola procura golo enquanto equipa sem bola procura recuperar e transferir rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transferir, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jogadores são sempre alternativos. Jogadores defensivos transferem sempre de campo.<br>Forma: Fundamental;<br>Variável: 11;<br>Relação Nº: Superioridade;<br>Natureza: Competitiva;<br>Fatores: - | 18<br>minutos                  |
|                                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Meio<br>Campo<br>11<br>minutos |

## ● Meinho 4x4 + 4



### Objetivo(s) específico(s)

Procura do espaço livre e concretização rápida ações técnico-táticas.  
Reação à perda de bola

30'

3000m

### Descrição e Organização Metodológica

Meinho de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse e poder usar os "tokens" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo jogador e passar de jogador para jogador.

Forma: Integrada

Variável: Integrada

Natureza: Competitiva

Relação N.º: Supremacia

Estados: Risco-Técnico-Tático

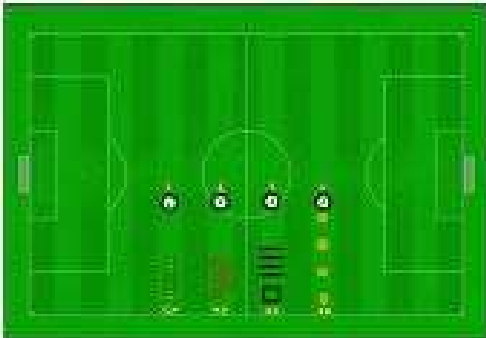
15m x 15m

15m x 30m

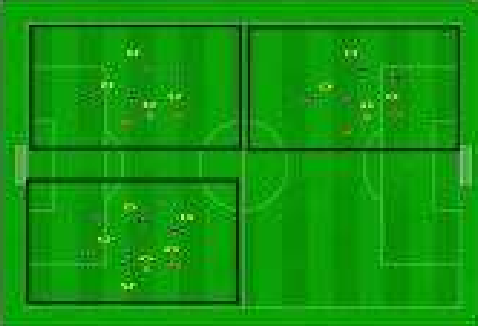
3000m

### Observações/balanço

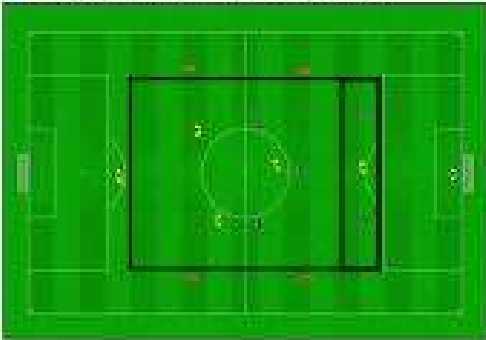
## Plano de Treino nº24

| Real Sport Clube                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Plano de Treino 24                                                                |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| www.dossierdotreinador.com                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                 |
| <b>Plano de Treino</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                 |
| Nº jogadores: 30                                                                    | Microciclo: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mesociclo: 2                                                                      | Período: Competitivo            |
| Data: 18-05-2021, quarta-feira                                                      | Hora: 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Clima: Quente sem chuva                                                           | Volume: 90                      |
| <b>Material</b>                                                                     | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Objetivos Específicos</b>                                                      |                                 |
| Arco;<br>Bolas;<br>Coletes;<br>Cones;<br>Escadas;<br>Estações;<br>Marcas.           | Modelo integral;<br>Coordenação e Força.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fomento da ideia de jogo;<br>Manutenção dos índices físicos e prevenção de lesão. |                                 |
| <b>● Jogo Formal</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                 |
|   | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   | 70<br>min                       |
|                                                                                     | Trabalho da ideia de jogo em contexto de jogo formal com caráter competitivo. Jogadores da fora vão fazendo coordenação e força e entram a sinal do mistar.                                                                                                                                                                                |                                                                                   | 22<br>min                       |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual em treino em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Natureza: Competitivo<br>Relação N.º: Igualdade<br>Fatores: -                                     |                                                                                   | Campo<br>11<br>jogadores        |
| <b>● Estações de Coordenação e Força</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                 |
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   | 70<br>min                       |
|                                                                                     | Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais.                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   | 8<br>min                        |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações.<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em casa + apoios laterais;<br>4 - "Surfistas"<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação N.º: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Risco |                                                                                   | 1/4<br>Campo<br>11<br>jogadores |
| <b>Observações/balanco</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                 |

## Plano de Treino nº25

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Plano de Treino<br>25                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                        | Microciclo: 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mesociclo: 3                                                                                                            | Período: Competição                                                                                                                                                                                                              |
| Data: 18-08-2021, quinta-feira                                                                                                          | Hora: 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Clima: Quente e seco                                                                                                    | Volume: 90                                                                                                                                                                                                                       |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Objetivos Específicos                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                                           | Princípios;<br>Finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Cumprimento dos princípios dentro do centro de jogo;<br>Variabilidade na iniciativa de jogo;<br>Objetividade na remate. |                                                                                                                                                                                                                                  |
| ● <b>Meinho 4x4 + 2</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Reação orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                         | 20<br><br>Tempo                                                                                                                               |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                      |                                                                                                                         | 30<br><br>Número<br><br>20m x 10m<br><br>Espaço            |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
| ● <b>Finalização Escola de Futebol</b>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Condução com drible;<br>Remate enquadrado com a balsa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                         | 20<br>(10+10)<br><br>Tempo                                                                                                                  |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogador conduz até ao obstáculo e "finca" estaca para dentro, rematando com o pé mais à "mão" enquadrado com a balsa. Progressão para finalização após combinação direta com um tremador. Ao mesmo tempo que L Físico com Finalização.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: I<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: -<br>Fatores: -             |                                                                                                                         | 15<br><br>Número<br><br>Meio-Campo<br>23<br><br>Espaço |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
| ● <b>L Físico com Finalização</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalho de membros inferiores;<br>Recepção orientada;<br>Remate mais distância.                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         | 20<br>(10+10)<br><br>Tempo                                                                                                                  |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>1 - Jogador sai em corrida;<br>2 - Apoio lateral (a mão do percurso roda 180°);<br>3 - Correção marca.<br><br>Recebe passe do colega, orienta e remate com o pé "mais à mão". Ao mesmo tempo que Meio-Campo.<br>Distância + Apoio Frontal.<br><br>Forma: Fundamental<br>Variável: I<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: - |                                                                                                                         | 15<br><br>Número<br><br>Meio-Campo<br>23<br><br>Espaço |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |

## ● Exercício dos Médios Centro

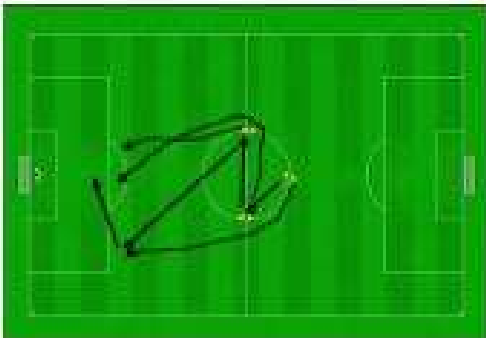
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Criação por faixas;<br>Procura rápida dos corredores laterais;<br>Poucos toques no corredor central.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25<br><br>tempo                         |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola segue no central, que coloca em um dos médios. Descontrola-se espécie de molinho com a equipa em fase ofensiva a procurar o golo através dos apoios laterais. Ponta de lança só pode jogar dentro do retângulo até que a bola lhe chegue para golo. Da equipa em fase defensiva, os centrais podem entrar na área. Ao mesmo tempo que joga Reduzidos 2x2. | 16<br><br>jogadores                     |
|                                                                                   | Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3/4<br><b>Campo</b><br>11<br><br>espaço |

## ● Jogos Reduzidos 2x2

|                                                                                    |                                                                                                                                              |                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Contenção e cobertura defensiva;<br>Jogo e poucos toques.                                                | 25<br><br>tempo     |
|                                                                                    | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Torneio escada de 4 pts contra-dos. Realizado ao mesmo tempo que Exercício dos Médios Centro. | 14<br><br>jogadores |
|                                                                                    | Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº: Igualdade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: Técnica                              | Quarta<br><b>Área</b><br>espaço                                                                        |

Observações/balanco

## Plano de Treino nº26

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Plano de Treino<br>26                                                                                                                                         |                          |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |                          |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                        | Microciclo: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mesociclo: 2                                                                                                                                                  | Período: Competitivo     |
| Data: 20-05-2023, sexta-feira                                                                                                           | Hora: 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Clima: Quente sem chuva                                                                                                                                       | Volume: 90               |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Objetivos Específicos                                                                                                                                         |                          |
| Balões de Futebol 7;<br>Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                   | Princípios;<br>Transições.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Cumprimento dos comportamentos inerentes aos princípios dentro do centro de jogo;<br>Velocidade;<br>Aproveitamento do desequilíbrio estrutural do adversário. |                          |
| ● Jogos Reduzidos 3x3                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |                          |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Cumprimento dos princípios defensivos de contenção, cobertura e equilíbrio. Torneio escada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               | 15'<br>torneio           |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Torneio escada. Equipas de três jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em torneio. Equipas que perdem descem de divisão e as que ganham sobem.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Igualdade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: Técnico-Tático                                                                                                     |                                                                                                                                                               | 30'<br>torneio           |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               | 10min<br>torneio         |
| ● Velocidade a 3                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |                          |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Velocidade em criação;<br>Passes limpos e precisos;<br>Ataque a portas de finalização;<br>Corrida cruzada.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               | 15'<br>torneio           |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Combinação indireta resulta em passe em profundidade, jogador que faz o primeiro passe assiste os restantes após corrida interna. Os outros dois jogadores deverão cruzar, sendo que o que faz o segundo passe ataca o primeiro poste e o que faz o último passe ataca o segundo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: -<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: - |                                                                                                                                                               | 30'<br>torneio           |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               | Meio Campo<br>11 minutos |
| ● Jogo de Apoios: 6x6 + 6                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |                          |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               | 35'<br>torneio           |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos dentro do tempo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: fundamental<br>Variável: 0<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                             |                                                                                                                                                               | 15'<br>torneio           |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               | Meio Campo<br>11 minutos |



## ● **Meinho 5x5 +1**



### **Objetivo(s) específico(s)**

Reação à perda de bola;  
Rápida decisão em passe;  
Reação orientada;  
Princípios defensivos.

20



10min

### **Descrição e Organização Metodológica**

Dois equipes de cinco jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.

Forma: Complementar

Variação: Integrada

Relação N°: Superioridade

Natureza: Não competitiva

Fatores: Risco-Técnico-Tático

11



10jog

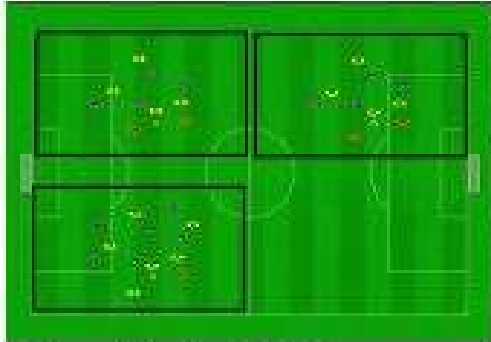
20x10



espaço

### **Observações/balanco**

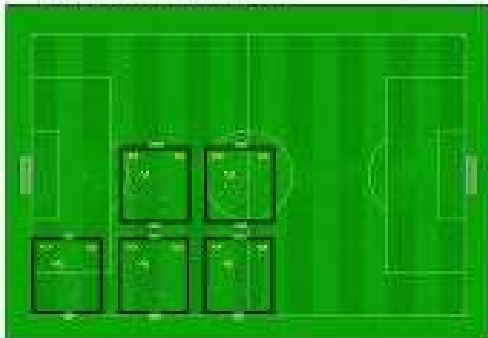
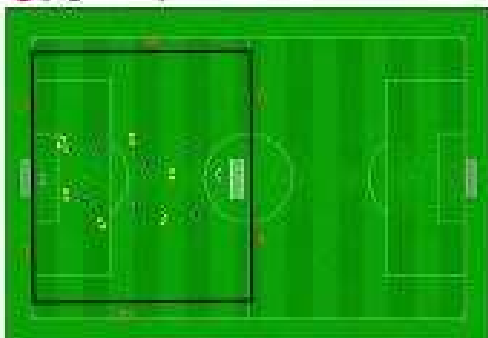
## Plano de Treino nº27

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Plano de Treino</b><br>27                                                                          |                                                                                                             |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                             |
| <b>Nº jogadores:</b> 30                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                   | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                 |
| <b>Data:</b> 24-08-2021, terça-feira                                                                                                    | <b>Hora:</b> 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Clima:</b> Quente sem chuva                                                                        | <b>VOLUME:</b> 90                                                                                           |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                          |                                                                                                             |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                                           | Criação;<br>Princípios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Variabilidade na criação;<br>Relação com bola.                                                        |                                                                                                             |
| <b>Jogadas Combinadas</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                             |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio campo adversário, numa situação precedida de 2ª Construção. Procura dos corredores laterais no espaço e roturas dos médios.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30<br><br>tempo    |                                                                                                             |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das laterais da criação lateral, sozinho ou porta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: - | 30<br><br>número   |                                                                                                             |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       | 1/3<br><br>Campo 11      |
| <b>Meinho 4x4 + 2</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                             |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Recepção orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15<br><br>tempo  |                                                                                                             |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Risco-Técnico-Tático                                                                                                                                                                   | 30<br><br>número |                                                                                                             |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       | 20m x 10m<br><br>campo |
| <b>Jogo de Apoios: 6x6 + 6</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                             |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25<br><br>tempo  |                                                                                                             |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                     | 30<br><br>número |                                                                                                             |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       | 1/3<br>Campo 11<br>    |

## Plano de Treino nº28

| Real Sport Clube                                                                    |                                         | Plano de Treino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| www.dossierdotreinador.com                                                          |                                         | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |
| <b>Plano de Treino</b>                                                              |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |
| Nº jogadores: 30                                                                    | Microciclo: 7                           | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Período: Competitivo                                     |
| Data: 25-08-2021, quarta-feira                                                      | Hora: 09:00                             | Clima: Quente sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Voluma: 90                                               |
| <b>Material</b>                                                                     | <b>Objetivos Gerais</b>                 | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                          |
| Bolas;<br>Coketes;<br>Marcas...                                                     | Modelo Integral;<br>Coordenação e Força | Fomento da ideia de jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                          |
| <b>Jogo Formal</b>                                                                  |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |
|    |                                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalho da ideia de jogo em contexto de jogo formal com caráter competitivo. Jogadores de fora vão fazendo coordenação e força e entram a sinal do mistar.                                                                                                                                         | 70'<br>Relógio                                           |
|                                                                                     |                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Natureza: Competitivo<br>Relação Nº: Igualdade<br>Ratores: -                                 | 22<br>Número<br><br>Campo<br>Integral<br>11<br>Jogadores |
|                                                                                     |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |
| <b>Estações de Coordenação e Força</b>                                              |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |
|  |                                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais.                                                                                                                                                                                                                         | 70'<br>Relógio                                           |
|                                                                                     |                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações:<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em casa + apoios laterais;<br>4 - "Suicidas"<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Ratores: Risco | 8<br>Número<br><br>1/3<br>Campo<br>11<br>Jogadores       |
|                                                                                     |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |
| <b>Observações/balanco</b>                                                          |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |

## Plano de Treino nº29

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Plano de Treino<br>29                                                                                                                    |                                                                                                                     |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |                                                                                                                     |
| Nº Jogadores: 30                                                                                                                        | Microciclo: 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mesociclo: 2                                                                                                                             | Período: Competitivo                                                                                                |
| Data: 26-05-2021, quinta-feira                                                                                                          | Hora: 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Clima: Quente sem chuva                                                                                                                  | Volume: 90                                                                                                          |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Objetivos Específicos                                                                                                                    |                                                                                                                     |
| Bolas;<br>Coneiros;<br>Marcas.                                                                                                          | Princípios;<br>Bolas Paradas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Comportamentos dos princípios dentro do centro de jogo;<br>Variabilidade entre campo grande e campo pequeno;<br>Objetividade no penalti. |                                                                                                                     |
| Jogos Reduzidos 3x3                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Comportamento dos princípios defensivos de contenção, cobertura e equilíbrio e princípios ofensivos penetração, cobertura ofensiva e mobilidade.                                                                                                                                         |                                                                                                                                          | <br>15<br>tempo                  |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Torneio escada. Equipas de três jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em túneis. Equipas que perdem desçam de divisão e as que ganham sobem.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Igualdade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: Técnico-Tático |                                                                                                                                          | <br>30<br>tempo                  |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          | <br>10m x 10m<br>espaço          |
| ● Jogo de Apoios: 6x6 + 6                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.                                                                                                                                                |                                                                                                                                          | <br>25<br>tempo                |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos dentro do tempo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 11<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                       |                                                                                                                                          | <br>20<br>tempo                |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          | <br>Meio Campo<br>11 jogadores |
| ● Meio 5x5                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em posse;<br>Receção orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                          | <br>20<br>tempo                |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de cinco jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático     |                                                                                                                                          | <br>30<br>tempo                |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          | <br>20x10<br>espaço            |

## ● Penaltis



**Objetivo(s) específico(s)**  
Treinar execução de penaltis.

### Descrição e Organização Metodológica

Cada jogador realiza uma grande penalidade. Caso falhem, terão de correr três voltas ao campo.

Forma: Fundamental

Variável: 1

Relação N°: -

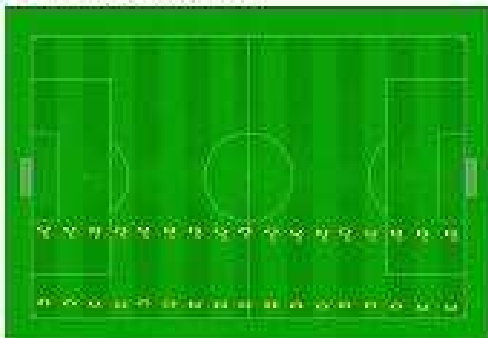
Natureza: Competitiva

Fatores: -



Observações/balanco

## Plano de Treino nº30

|                                                                                                                                         |                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                               | Plano de Treino<br>30                                                                                                                                                                                             |                                 |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
| Nº Jogadores: 30                                                                                                                        | Microciclo: 7                 | Mesociclo: 3                                                                                                                                                                                                      | Período: Competitivo            |
| Data: 27-08-2021, sexta-feira                                                                                                           | Hora: 09:30                   | Clima: Quente sem chuva                                                                                                                                                                                           | Voluma: 90                      |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais              | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                             |                                 |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas...                                                                                                         | Princípios;<br>Bolas Paradas. | Trabalho em superioridade numérica;<br>Técnica individual;<br>Memorização de posições e movimentos m.<br>esquemas táticos.                                                                                        |                                 |
| ● <b>Meinho 5x1</b>                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|                                                        |                               | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Recepção orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                          | 20'<br>tempo                    |
|                                                                                                                                         |                               | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Uma equipa com cinco elementos faz MPB contra um só elemento. Objetivo de saber aproveitar a superioridade numérica e funcional.                                   | 30'<br>número                   |
|                                                                                                                                         |                               | Forma: Complementar<br>Versões: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Fluido-Técnico-Tático                                                                             | 20mx10m<br>espaço               |
| ● <b>Técnica Individual</b>                                                                                                             |                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|                                                      |                               | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Familiarização com a bola através de vertentes técnicas progressivas com bola e corrida.                                                                                      | 20'<br>tempo                    |
|                                                                                                                                         |                               | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Dota a dois jogadores, vão realizando sequências de passe, corrida e drible ao longo do campo, variando o tipo de técnica usada à medida do feedback do treinador. | 30'<br>número                   |
|                                                                                                                                         |                               | Forma: Complementar<br>Versões: Separada<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Técnica                                                                                                        | Campo:<br>11<br>espaço          |
| ● <b>Canto Ofensivo 2</b>                                                                                                               |                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|                                                      |                               | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Familiarização com as funções específicas;<br>Potenciação dos momentos de esquemas táticos.                                                                                   | 30'<br>tempo                    |
|                                                                                                                                         |                               | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Treino de canto de acordo com os movimentos padronizados planeados pela equipe técnica.                                                                            | 30'<br>número                   |
|                                                                                                                                         |                               | Forma: Fundamental<br>Versões: I<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: -                                                                                                              | Meio-<br>Campo:<br>11<br>espaço |

### ● Canto Ofensivo 3



**Objetivo(s) específico(s)**  
Familiarização com as funções específicas;  
Potenciação dos momentos de esquemas táticos.

#### **Descrição e Organização Metodológica**

Treino de canto de acordo com os movimentos padronizados planejados pela equipe técnica.

Forma: Fundamental  
Nível: I  
Natureza: Competitiva  
Relação N°: Superioridade  
Fatores: -

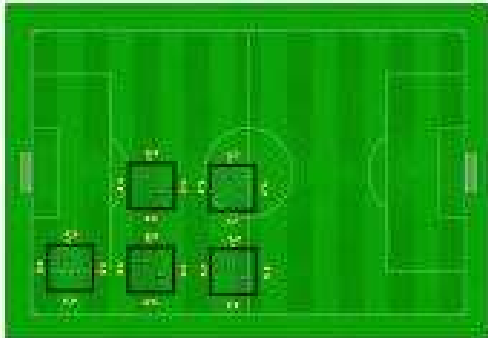
30'  
Tempo

30  
Número

Mão  
Canto  
11  
Espaço

Observações/balanco

## Plano de Treino nº31

|                                                                                                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                           | Plano de Treino<br>31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                        | Microciclo: 4             | Mesociclo: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Período: Competição                                                                                                                                                                                              |
| Data: 31-08-2021, terça-feira                                                                                                           | Hora: 09:30               | Clima: Quente sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Volume: 90                                                                                                                                                                                                       |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais          | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                                           | Princípios:<br>Transição. | Jogo a poucos toques;<br>Rápida procura pela iniciativa e equilíbrio estrutural;<br>Competitividade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |
| ● <b>Meinho 4x2</b>                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                        |                           | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Contenção e Cobertura;<br>Passe-Recaptação;<br>1º Toque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <br>30<br>minutos                                                                                                             |
|                                                                                                                                         |                           | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Passos têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Não competitiva<br>Relação Nº: Inferioridade<br>Fatores: Técnico-Tático-Físico                                                                                                                                                                                  | <br>30<br>minutos<br><br><br>30<br>minutos |
| ● <b>Holandês</b>                                                                                                                       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      |                           | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Rápida transição e procura da finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <br>30<br>minutos                                                                                                           |
|                                                                                                                                         |                           | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipas de quatro elementos, dois jogadores interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura golfe enquanto equipa sem bola procura recuperar e transitar rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transitar, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jogadores são sempre ofensivos, jogadores defensivos transitam sempre de campo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 10<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: - | <br>15<br>minutos<br><br>Meio-Campo<br>11 jogadores                                                                         |
| ● <b>Finalização de 1ª - Fora de Área</b>                                                                                               |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      |                           | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Remate de primeira;<br>Aproveitamento da affordance;<br>Jogo a primeiro toque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <br>30<br>minutos                                                                                                           |
|                                                                                                                                         |                           | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogador que começa com bola passa ao jogador que está na próxima marca da mesma cor. Este coloca no espaço para o terceiro jogador, que tem de rematar de primeira para o gol.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 1<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                                   | <br>15<br>minutos<br><br>Meio-Campo<br>11 jogadores                                                                         |



## ● Jogos Reduzidos 5x5



### Objetivo(s) específico(s)

Cumprimento dos princípios defensivos de contenção, cobertura e equilíbrio.

20



tempo

### Descrição e Organização Metodológica

Torneio escola. Equipes de três jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em torneio. Equipes que perdem descem de divisão e as que ganham sobem.

Forma: Integrada

Versões: Integrada

Relação N°: Igualdade

Natureza: Competitiva

Fatores: Técnico-Tático

20



relação

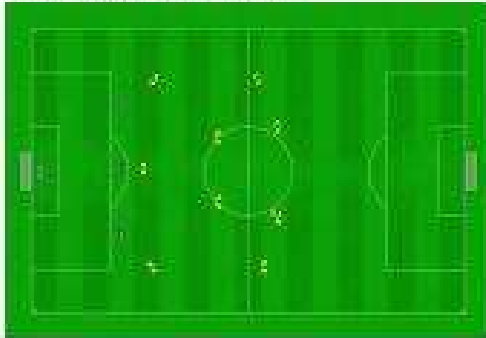
10x5



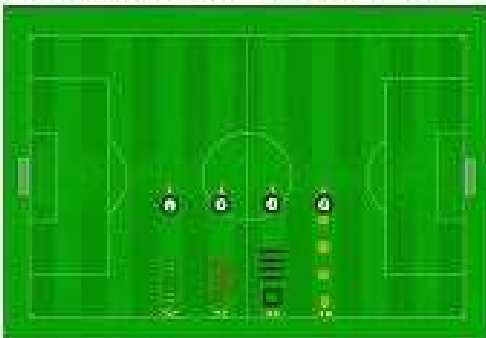
espaço

Observações/balanco

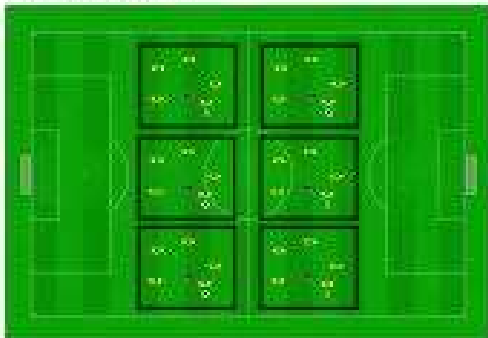
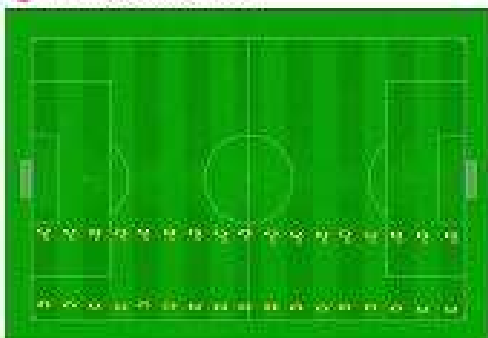
## Plano de Treino nº32

|                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |  | Plano de Treino<br>32                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                        |
| Plano de Treino                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                                                                        |  | Microciclo: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mesociclo: 2                                                                                                           |
| Período: Competitivo                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |
| Data: 01-09-2021, quarta-feira                                                                                                                                                          |  | Hora: 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Clima: Quente sem chuva                                                                                                |
| Volume: 90                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |
| Material                                                                                                                                                                                |  | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Objetivos Específicos                                                                                                  |
| Bolas;<br>Coneiros;<br>Marcas.                                                                                                                                                          |  | Modelo Integral;<br>Coordenação e Força.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Fomento da ideia de jogo;<br>Manutenção de índices físicos e prevenção de lesões.                                      |
| ● Jogadas Combinadas                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |
|                                                                                                        |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio-campo adversário, numa situação precedida de 2ª Construção. Procura dos corredores laterais no espaço e roturas dos meios.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 35<br><br>tempo                     |
|                                                                                                                                                                                         |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais, que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-faca. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipe em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Riscos: - | 40<br><br>tempo                     |
|                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2/3<br><br>campo 11                 |
| ● Jogo Formal                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |
|                                                                                                      |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Primeiro contacto com a ideia de jogo a modelo em contexto de jogo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 40<br><br>tempo                   |
|                                                                                                                                                                                         |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, com jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: III<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Riscos: -                                                                                                                                                                                        | 23<br><br>tempo                   |
|                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Campo<br>então<br>11<br><br>tempo |
| ● Estações de Coordenação e Força                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |
|                                                                                                      |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais. Feito fora do campo e jogadores vão trocando para o jogo formal à medida que o treinador principal indique.                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8<br><br>tempo                    |
|                                                                                                                                                                                         |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações.<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em casa + apoios balões laterais;<br>4 - Apoio: Surcidençoquet;<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada;<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Riscos: Risco                                                                                                                                    | 8<br><br>tempo                    |
|                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | linhas<br>laterais<br><br>tempo   |

## Plano de Treino nº33

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Plano de Treino                                                                                    |                                                                                                                           |
| 33                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                                           |
| Plano de Treino                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                                           |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                                                                        | Microciclo: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mesociclo: 2                                                                                       | Período: Competitivo                                                                                                      |
| Data: 02-09-2021, quinta-feira                                                                                                                                                          | Hora: 09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Clima: Quente sem chuva                                                                            | Volume: 90                                                                                                                |
| Material                                                                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Objetivos Específicos                                                                              |                                                                                                                           |
| Arco;<br>Bolas;<br>Coletes;<br>Cones;<br>Escadas;<br>Estações;<br>Marcas.                                                                                                               | Princípios;<br>Coordenação e Força.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Manutenção dos índices físicos e prevenção de lesão;<br>Relação com bola;<br>Jogo por referências. |                                                                                                                           |
| ● Bola No Ar                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                                           |
|                                                                                                       | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Técnica individual;<br>Trabalho de equipa;<br>Momento lúdico.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    | <br>15<br>tempo                        |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Equipa divide-se em quatro grupos de igual número de jogadores, sendo que estas equipas deverão manter a bola no ar através de ações técnicas variadas, constante feedback do treinador.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Estímulos: Técnica-Psicológica                                                                 |                                                                                                    | <br>30<br>número                       |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    | <br>Médio<br>Campo<br>11<br>metragem  |
| ● Estações de Coordenação e Força                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                                           |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais. Fato: fora do campo e jogadores vão trocando para o jogo formal à medida que o treinador principal indicar.                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    | <br>5<br>tempo                       |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações.<br>1 - Estação de Skipings;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em casa = apoios laterais;<br>4 - Agach; Surodoesquid;<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada;<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Estímulos: Físico                                                                                 |                                                                                                    | <br>30<br>número                     |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    | <br>1/4<br>Campo<br>11<br>metragem   |
| ● Trabalho Tático 8x7                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                                           |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalho tático dos momentos de criação e segunda criação, com exploração das referências ofensivas inerentes ao modelo de jogo.                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                    | <br>30<br>tempo                      |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Duas equipas jogam em meio-campo, fazendo exercício tipo jogo formal. Equipa em fase ofensiva tem como objetivo marcar gol e equipa em fase defensiva procura passar a bola ou a um treinador ou para lá do meio-campo em progressão. Médias em fase ofensiva rodam à vez.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Estímulos: - |                                                                                                    | <br>30<br>número                     |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    | <br>Médio<br>Campo<br>11<br>metragem |

## Plano de Treino nº34

|                                                                                                                                                                                         |                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                               | Plano de Treino<br>34                                                                                                                                                                                             |                                 |
| Plano de Treino                                                                                                                                                                         |                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
| Nº Jogadores: 30                                                                                                                                                                        | Microciclo: 8                 | Mesociclo: 1                                                                                                                                                                                                      | Período: Preparatório           |
| Data: 03-09-2021, sexta-feira                                                                                                                                                           | Hora: 09:30                   | Clima: Quente sem chuva                                                                                                                                                                                           | VOLUME: 90                      |
| Material                                                                                                                                                                                | Objetivos Gerais              | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                             |                                 |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas...                                                                                                                                                         | Princípios;<br>Bolas Paradas. | Trabalho em superioridade numérica;<br>Técnica individual;<br>Memorização de posições e movimentos m.<br>esquemas tácticos.                                                                                       |                                 |
| ● <b>Meinho 5x1</b>                                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|                                                                                                        |                               | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Recepção orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                          | 20'<br>tempo                    |
|                                                                                                                                                                                         |                               | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Uma equipa com cinco elementos faz MPB contra um só elemento. Objetivo de saber aproveitar a superioridade numérica e funcional.                                   | 30'<br>número                   |
|                                                                                                                                                                                         |                               | Forma: Complementar<br>Variável: Integridade<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Factores: Fluido-Técnico-Tático                                                                         | 20m x 10m<br>espaço             |
| ● <b>Técnica Individual</b>                                                                                                                                                             |                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|                                                                                                      |                               | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Familiarização com a bola através de vertentes técnicas progressivas com bola e corrida.                                                                                      | 20'<br>tempo                    |
|                                                                                                                                                                                         |                               | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Dota a dois jogadores, vão realizando sequências de passe, corrida e drible ao longo do campo, variando o tipo de técnica usada à medida do feedback do treinador. | 30'<br>número                   |
|                                                                                                                                                                                         |                               | Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Factores: Técnica                                                                                                      | Campo:<br>11<br>espaço          |
| ● <b>Canto Ofensivo 2</b>                                                                                                                                                               |                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|                                                                                                      |                               | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Familiarização com as funções específicas;<br>Potenciação dos momentos de esquemas tácticos.                                                                                  | 30'<br>tempo                    |
|                                                                                                                                                                                         |                               | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Treino de canto de acordo com os movimentos padronizados planeados pela equipa técnica.                                                                            | 30'<br>número                   |
|                                                                                                                                                                                         |                               | Forma: Fundamental<br>Variável: D<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Factores: -                                                                                                            | Melo:<br>Campo:<br>11<br>espaço |

### ● Canto Ofensivo 3



**Objetivo(s) específico(s)**  
Familiarização com as funções específicas;  
Potenciação dos momentos de esquemas táticos.

30  
minutos

#### **Descrição e Organização Metodológica**

Treino de canto de acordo com os movimentos padronizados planejados pela equipe técnica.

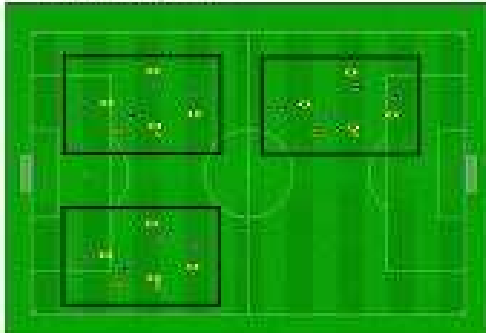
30  
minutos

Forma: Fundamental  
Variável: D  
Natureza: Competitiva  
Relação N°: Superioridade  
Fatores: -

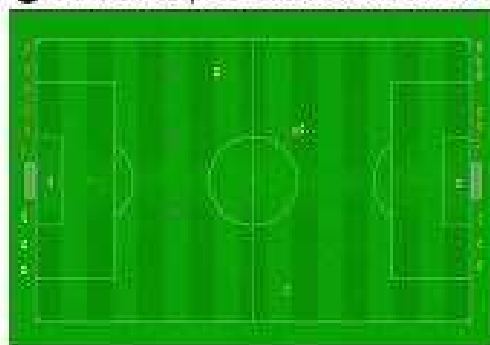
Mais  
Certo  
11  
minutos

Observações/balanco

## Plano de Treino nº35

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Plano de Treino</b><br>35                                                                                                                                                    |                             |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                             |
| <b>Nº jogadores:</b> 30                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Mesociclo:</b> 3                                                                                                                                                             | <b>Período:</b> Competitivo |
| <b>Data:</b> 06-09-2021, segunda-feira                                                                                                  | <b>Hora:</b> 20:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Clima:</b> Ameno sem chuva                                                                                                                                                   | <b>VOLUME:</b> 75           |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                    |                             |
| Bolas;<br>Marcas.                                                                                                                       | Princípios;<br>Transição.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Fixar defesa em situação de superioridade numérica ofensiva;<br>Garantia de princípios dentro e fora do centro de jogo assim como transição entre campo grande e campo pequeno. |                             |
| <b>Meinho 4x4 + 1</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                             |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 | 15<br>min                   |
|                                                                                                                                         | Reação à perda de bola;<br>Rápida devolução em passe;<br>Reação orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 | 6<br>min                    |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de cinco jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar;<br>Variável: Integridade;<br>Relação Nº: Superioridade;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático |                                                                                                                                                                                 | 20x10<br>min                |
| <b>Ataque 5x4</b>                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                             |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 | 10<br>min                   |
|                                                                                                                                         | Roturas;<br>Exploração costas da defesa.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 15<br>min                   |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de cinco contra quatro, onde equipa em fase ofensiva procura o gol. Defesa deverá colocar bola para fora do campo.<br>Forma: Fundamental;<br>Variável: II;<br>Relação Nº: Superioridade;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: -                                   |                                                                                                                                                                                 | Meio-Campo<br>+ ataque      |
| <b>Ataque Rápido</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                             |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 | 10<br>min                   |
|                                                                                                                                         | Passe em profundidade;<br>Apoio frontal;<br>Ataque ao fora de jogo;<br>Ataque a zonas de finalização.                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 | 15<br>min                   |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de cinco contra um, onde o médio tem de colocar a bola obrigatoriamente na porta de lança em apoio frontal.<br>Forma: Fundamental;<br>Variável: II;<br>Relação Nº: Superioridade;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: -                                          |                                                                                                                                                                                 | Meio-Campo<br>+ ataque      |

## ● Contra-Ataque do Guarda-Redes 3x3



### Objetivo(s) específico(s)

Rápida reposição do Guarda-Redes;  
Contra-Ataque contra organização;  
Rápida fase de criação;  
Rápida procura de gol;  
Perseguição.

### Descrição e Organização Metodológica

Jogo 3x3, onde equipa em momento ofensivo, quando marca ou perde a bola, tem de rapidamente defender para impedir gol da equipa que sai das laterais do meio-campo do guarda-redes que estava em fase defensiva no momento anterior.  
Forma: Fundamental  
Variável: 12  
Relação N.º: Igualdade  
Natureza: Competitiva  
Fatores: -

30'  
3000m

30'  
3000m

Campo  
Inteira  
7  
3000m

### Observações/balanço

Treino de boa intensidade ainda para mais se considerarmos que é a primeira num novo contexto horário e num campo distinto do futebol 11 - futebol 7, dada a organização horária do complexo.  
Relativamente ao treino propriamente dito, equipa deixa meditações positivas tanto para o resto do município como para o jogo importante que se avizinha: atitude competitiva a fim da pele e procura pela melhoria e mostra de serviço a cada instante. Destaque para os comportamentos da linha defensiva, sobretudo no que toca à comunicação e circulação dos defesas em momentos de organização defensiva.

## Plano de Treino nº36

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Plano de Treino 36                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Nº jogadores: 20                                                                                                                        | Microciclo: 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                       | Período: Competitivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Data: 08-09-2021, quarta-feira                                                                                                          | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Clima: Ameno sem chuva                                                                                                                                                             | Voluma: 90                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Objetivos Específicos                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Arco;<br>Bolas;<br>Coletes;<br>Cones;<br>Escada;<br>Estações;<br>Marcas.                                                                | Finalização;<br>Coordenação e Força.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Fixar defesa;<br>Combinação direta;<br>Manutenção dos índices físicos e prevenção de lesão;<br>Aproveitamento da janela temporal de iniciativa de jogo em superioridade funcional. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ● Estações de Coordenação e Força                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                       | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais. Feito fora do campo e jogadores vão trocando pela o jogo Formal à medida que o treinador principal indicar.                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |  5<br> 20<br> 1/4 Campo<br> 1 minuto               |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações.<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em caixa + apoios laterais;<br>4 - "Liquid Suicide Squat".<br>Forma: Complementar.<br>Variável: Separada.<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva.<br>Fatores: Risco.                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                         | ● L Físico com Finalização                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalho de membros inferiores;<br>Recepção orientada;<br>Remate meia distância.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |  20<br> 10 (5/5)<br> 1/4 Campo<br> 1 minuto |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>1 - Jogador sai em corrida;<br>2 - Apoios, bases (a meio do percurso roda 180º);<br>3 - Contorno-marcas.<br><br>Recebe passe do colega, orienta e remata com o pé "meia" à mão. Ao mesmo tempo que Meia Distância + Apoio frontal. Em simultâneo ao Diagonal D2H com Rotura do Extremo e Lançamento + Cabeçamento.<br><br>Forma: Fundamental<br>Variável: I<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva.<br>Fatores: - |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



## ● Finalização 2x1



### Objetivo(s) específico(s)

Ficar defenso para criar situação de isolamento de colega;  
Condução controlada;  
Temporização do fora-de-jogo;  
Controlo da contenção (defensivo)

### Descrição e Organização Metodológica

Situação 2x1 em que jogador com bola deverá ficar defenso (caso o defenso não o marque deverá progredir até à baliza). Jogador em cobertura ofensiva deverá saber explorar a largura mas em especial a profundidade para controlar a armadilha do fora de jogo.

Forma: Fundamental  
Variável: I  
Relação Nº: Superioridade  
Natureza: Competitiva  
Fatores: -

20  
(10x10)

10m x 10m

10  
10

10m x 10m

10m  
Campo  
7  
10m x 10m

## ● Holandês



### Objetivo(s) específico(s)

Rápida transição e procura da finalização.

### Descrição e Organização Metodológica

Três equipes de quatro elementos, dois jogadores interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transitar rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transitar, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jogadores são sempre ofensivos. Jogadores defensivos transitam sempre de campo.

Forma: Fundamental  
Variável: II  
Relação Nº: Superioridade  
Natureza: Competitiva  
Fatores: -

20  
10

10m x 10m

20  
10

10m x 10m

Campo  
10  
10m x 10m

## Observações/balanco

## Plano de Treino nº37


**Real Sport Clube**  
[www.dossierdotreinador.com](http://www.dossierdotreinador.com)

**Plano de Treino**  
**37**

| Plano de Treino                 |                    | Período: Competitivo                                                 |            |
|---------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Nº jogadores: 22                | Microciclo: 9      | Mesociclo: 2                                                         | Volume: 90 |
| Data: 09-09-2021, quinta-feira  | Hora: 20:30        | Clima: Ameno semi chuvoso                                            |            |
| Material                        | Objetivos Gerais   | Objetivos Específicos                                                |            |
| Bolas;<br>Códigos;<br>Marcas... | Modelo integral... | Interiorização do modelo de jogo;<br>Adaptação tática ao adversário. |            |


**Jogo Formal**



**Objetivo(s) específico(s)**  
Primeiro contacto com a ideia de jogo e modelo em contexto de jogo.

**Descrição e Organização Metodológica**  
Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.  
Forma: Fundamental  
Variável: 11  
Natureza: Competitivo  
Relação Nº: Igualdade  
Fatores: >


**75 minutos**


**22 jogadores**

**Cartão Amarelo**  
**11 jogadores**

**Observações/balanco**

## Plano de Treino nº38

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             |                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Plano de Treino</b><br>38                                |                                                                                                                         |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             |                                                                                                                         |
| <b>Nº Jogadores:</b> 28                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Mesociclo:</b> 3                                         | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                             |
| <b>Data:</b> 10-09-2021, sexta-feira                                                                                                    | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Clima:</b> Ameno sem chuva                               | <b>VOLUME:</b> 90                                                                                                       |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Objetivos Específicos</b>                                |                                                                                                                         |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                                           | Criação;<br>Finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Controlo da armadilha do fora-de-jogo;<br>jogo padronizado. |                                                                                                                         |
| <b>Jogadas Combinadas</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             |                                                                                                                         |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio-campo adversário, numa situação precedida de 2ª Construção. Procura dos corredores laterais no espaço e roturas dos médios.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                             | <br>35<br>tempo                      |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: - |                                                             | <br>28<br>número                     |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             | <br>2/3<br>Campo<br>11<br>metragem   |
| <b>Ataque Rápido</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             |                                                                                                                         |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Passar em profundidade;<br>Apoio frontal;<br>Atenção ao fora de jogo;<br>Ataque a zonas de finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                             | <br>10<br>tempo                    |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de cinco contra um, onde o médio tem de colocar a bola obrigatoriamente no ponto de lança em apoio frontal. Em simultâneo ao Ataque 5x4.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                 |                                                             | <br>28<br>número                   |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             | <br>Meio<br>Campo<br>7<br>metragem |
| <b>Jogo de Apoios: 6x6 + 6</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             |                                                                                                                         |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e golo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                             | <br>35<br>tempo                    |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos, dentro do campo em jogo reduzido. Apoio extenuado são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: III<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                       |                                                             | <br>28<br>número                   |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             | <br>1/3<br>Campo<br>11<br>metragem |

## Penaltis



**Objetivo(s) específico(s)**  
Treinar execução de penaltis.

### **Descrição e Organização Metodológica**

Cada jogador realiza uma grande penalidade. Cada fazham, tendo de correr três voltas ao campo.  
Forma: Fundamental  
Variável: 1  
Relação Nº: -  
Natureza: Competitiva  
Tatores: -

5'  
5 minutos

28  
28 jogadores

Grande  
Área  
11 jogadores

**Observações/balanco**

## Plano de Treino nº39


**Real Sport Clube**  
[www.dossierdotreinador.com](http://www.dossierdotreinador.com)

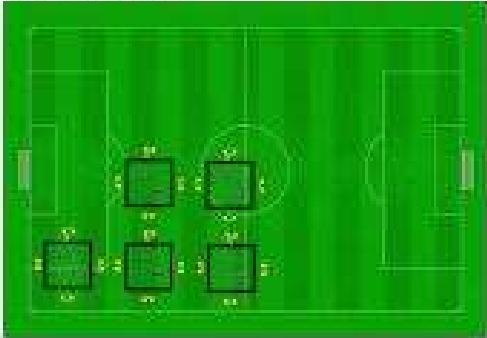
**Plano de Treino**

**Plano de Treino**

|                                 |                |                        |                      |
|---------------------------------|----------------|------------------------|----------------------|
| Nº jogadores: 30                | Microciclo: 10 | Mesociclo: 2           | Período: Competitivo |
| Data: 13-09-2021, segunda-feira | Hora: 20:30    | Clima: Ameno sem chuva | Volume: 90           |

| Material                      | Objetivos Gerais            | Objetivos Específicos               |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas; | Princípios;<br>Finalização; | Descompressão;<br>Relação com bola; |

**Meinho 4x2**

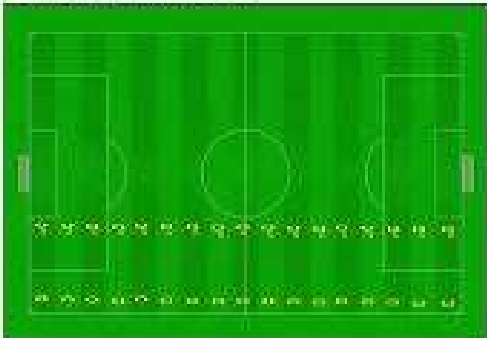


**Objetivo(s) específico(s)**  
Contenção e Cobertura;  
Passar-Recepção;  
1º Toque.

**Descrição e Organização Metodológica**  
Quatro jogadores, rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Passos têm de ser feitos por dentro do quadrado.  
Forma: Complementar  
Variável: Integrada  
Natureza: Não competitiva  
Relação Nº: Inferioridade  
Fatores: Técnico-Tático

**Tempo**  
15  
Número  
Simbol  
Espaço

**Técnica Individual**



**Objetivo(s) específico(s)**  
Familiarização com a bola através de variadas técnicas;  
progressão com bola e corrida.

**Descrição e Organização Metodológica**  
Dota a bola, jogadores vão realizando sequências de passes, corrida e drible ao longo do campo, variando o tipo de técnica usada à medida do feedback do treinador.  
Forma: Complementar  
Variável: Separada  
Relação Nº: -  
Natureza: Não competitiva  
Fatores: Técnica

**Tempo**  
20  
Número  
Simbol  
Espaço

**Progressão em Combinações Diretas**



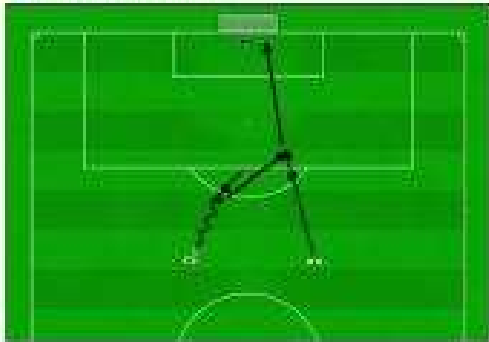
**Objetivo(s) específico(s)**  
Progressão em combinações diretas;  
Remate à entrada de área.

**Descrição e Organização Metodológica**  
Sequência de combinações diretas pelos corredores laterais. Sai um de cada vez alternado.

**Forma: Fundamental**  
Variável: -  
Relação Nº: -  
Natureza: Não competitiva  
Fatores: -

**Tempo**  
20  
[10+10]  
Simbol  
Número  
Meio  
Campo  
Espaço

## ● Finalização 2x1

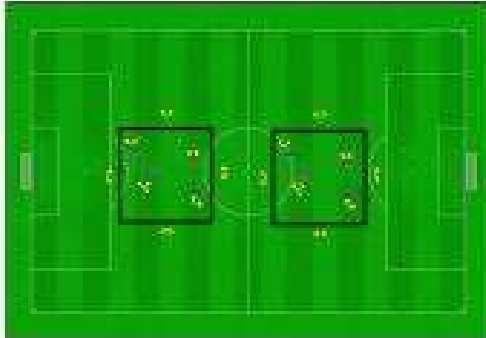
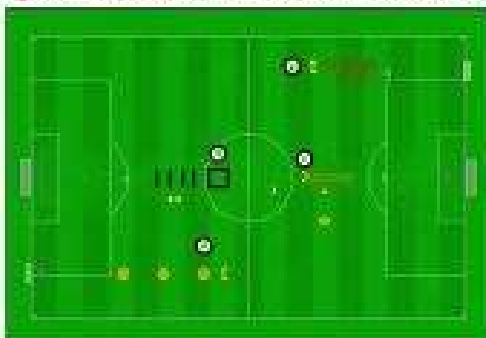
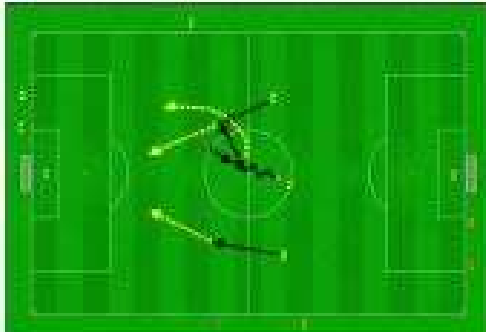
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Ficar defesa para criar situação de isolamento de colega;<br>Condução controlada;<br>Temporização do fora-de-jogo;<br>Controle da concessão (defensivo)                                                                                                                     | 20<br>(10x10)<br>Terreno     |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de 2x1 em que jogador com bola deverá ficar defesa (caso o defesa não o marque deverá progredir até à baliza). Jogador em cobertura ofensiva deverá saber explorar a largura mas em especial a profundidade para controlar a armadilha do fora de jogo. | 15<br>30<br>Número           |
|                                                                                   | Forma: Fundamental<br>Variável: 1<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                           | Meio<br>Campo<br>y<br>espaço |

## ● Penaltis

|                                                                                   |                                                                                                                                               |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treinar execução de penalti.                                                                              | 5<br>Terreno                  |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Cada jogador realiza uma grande penalidade. Caso falhem, terão de correr três voltas ao campo. | 30<br>30<br>Número            |
|                                                                                   | Forma: Fundamental<br>Variável: 1<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                     | Grande<br>Área<br>y<br>espaço |

Observações/balanco

## Plano de Treino nº40

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Plano de Treino<br>40                                                                                                                                                |                                           |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                           |
| Nº jogadores: 10                                                                                                                        | Microciclo: 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mesociclo: 2                                                                                                                                                         | Período: Competitivo                      |
| Data: 15-09-2021, quarta-feira                                                                                                          | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Clima: Ameno sem chuva                                                                                                                                               | Volume: 90                                |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Objetivos Específicos                                                                                                                                                |                                           |
| Arco;<br>Bolas;<br>Coletes;<br>Cones;<br>Escadas;<br>Estacas;<br>Marcas.                                                                | Coordenação e Força;<br>Finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fixar defesa e aproveitar para fazer overlaps quando estamos em mobilidade;<br>Manutenção dos índices físicos e prevenção de lesão;<br>Variabilidade na finalização. |                                           |
| ● <b>Meinho 4x4 + 4</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                           |
|                                                       | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Procura do espaço livre e concretização rápida; ações técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                      | 15<br>min<br>relativo                     |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Meinho de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse a poder usar os "jokers" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo jogador e passar de jogador para jogador.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático |                                                                                                                                                                      | 25<br>min<br>relativo                     |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      | Cartão<br>Amarelo<br>1<br>relativo        |
| ● <b>Coordenação e Força com Finalização</b>                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                           |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      | 20<br>min<br>relativo                     |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações. No final de cada cada atleta deverá finalizar:<br>1- Estação de Skippings;<br>2- Multi-saltos frontais;<br>3- Multi-saltos em zigue + apoios baixos laterais;<br>4- "Suicidas" (Cabecamentos).<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada;<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico          |                                                                                                                                                                      | 30<br>min<br>relativo                     |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      | 1/4<br>Cartão<br>Amarelo<br>1<br>relativo |
| ● <b>Contra-Ataque do Guarda-Redes 3x2</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                           |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Rápida reposição do Guarda-Redes;<br>Contra-Ataque contra organização;<br>Rápida fase de criação;<br>Rápida procura do gol;<br>Perseguição;<br>Fixar defesa;<br>Overlaps.                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      | 30<br>min<br>relativo                     |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Situação de jogo em 3x2, onde equipa em superioridade deverá fazer cumprir os princípios ofensivos dentro do centro de jogo e saber ganhar vantagem através de overlaps.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                      |                                                                                                                                                                      | 30<br>min<br>relativo                     |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      | Cartão<br>Amarelo<br>2<br>relativo        |

## Plano de Treino nº41

| Real Sport Clube                                                                    |                              | Plano de Treino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| www.dossierdotreinador.com                                                          |                              | 41                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |
| Plano de Treino                                                                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |
| Nº jogadores:                                                                       | Microciclo:                  | Mesociclo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Período:                                                                                                               |
| 28                                                                                  | 10                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Competitivo                                                                                                            |
| Data:                                                                               | Hora:                        | Clima:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | VOLUME:                                                                                                                |
| 15-09-2021, quinta-feira                                                            | 20:30                        | Ameno sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 90                                                                                                                     |
| Material                                                                            | Objetivos Gerais             | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                       | Modelo Integral;<br>Criação. | Movimentos padronizados;<br>Transfer para contexto competitivo de jogo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |
| <b>Jogadas Combinadas</b>                                                           |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |
|    |                              | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio campo adversário, numa situação precedida de 2ª Construção. Procura dos corredores laterais no espaço e roturas dos médios.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <br>55<br>tempo                     |
|                                                                                     |                              | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais, que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, com o envolvimento dos centrais, em fase ofensiva. Equipe em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: - | <br>28<br>número                    |
|                                                                                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <br>2/3<br>Campo 1/1<br>espaço      |
| <b>Jogo Formal</b>                                                                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |
|  |                              | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Primeiro contacto com a idade de jogo e modelo em contexto de jogo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <br>50<br>tempo                   |
|                                                                                     |                              | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual sob orientação em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                        | <br>22<br>número                  |
|                                                                                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <br>Campo inteiro<br>11 jogadores |
| <b>Observações/balanço</b>                                                          |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |



## Plano de Treino nº42

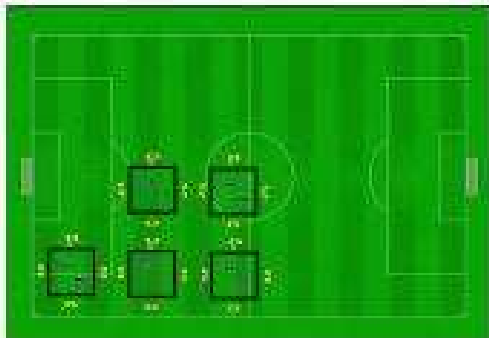
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Plano de Treino<br>42                                                                                                                                                                       |                                                                                                       |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |
| Nº jogadores: 28                                                                                                                        | Microciclo: 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                | Período: Competitivo                                                                                  |
| Data: 17-09-2021, sexta-feira                                                                                                           | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Clima: Ameno sem chuva                                                                                                                                                                      | VOLUME: 90                                                                                            |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                       |                                                                                                       |
| Bolas;<br>Cohetes;<br>Cones;<br>Marcas;<br>Mini-Balizes;<br>Pacas de Madeira;<br>Rede Tenua.                                            | Finalizações;<br>Princípios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Variabilidade de estímulos na finalização;<br>Controlo da linha defensiva, aquando da profundidade, largura e organização defensiva;<br>Jogo a poucos toques;<br>Correção de erros em jogo. |                                                                                                       |
| ● <b>Meinho 5x5 + 2</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |
|                                                       | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Recepção orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             | 30<br><br>tempo    |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Duas equipas de cinco jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores defensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                             | 25<br><br>tempo    |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             | 20min<br><br>tempo |
| ● <b>Finalização dos Sêniore</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Variabilidade na procura da finalização;<br>Aprimorar do remate à baliza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                             | 30<br><br>tempo  |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Jogador que está na estação 1 é o que vai intervir em todos os momentos.<br>1 - Jogador dribla baliza e remata em meia distância;<br>2 - De seguida, aproxima-se da área e remata após cruzamento do lado mais próximo;<br>3 - Próximo da zona de penalty, um treinador lança a bola para uma rede tensa que outro treinador (*), semitido, segura. O jogador tem de rematar quando a bola voltar do impacto;<br>4 - Por último, é feito um cruzamento tenso que sobe através de uma placalrampa, ao qual o jogador tem de responder com o golo. |                                                                                                                                                                                             | 15<br><br>tempo  |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             | Medo<br>Campo<br>11<br>relatório                                                                      |

## ● Exercício das Defesas

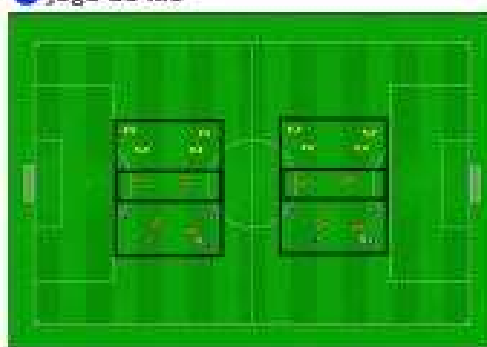
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Controle de profundidade e largura.<br>Circulação.<br>Saida a contenção.<br>Garantia de princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <br>30'          |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Equipe branca (5 elementos) em momento ofensivo e equipe preta (4 elementos + GT) em momento defensivo. Mídios brancos fazem o número de passes. Após esses passes, colocam a bola numa das referências laterais, ou conduzem até a linha dos cones (de modo a que a defesa controle a profundidade e tenha como foco esse comportamento).<br>Objetivo passa por impedir em situação de inferioridade o golo adversário. Após 5 segundos, os dois médios pretos podem participar no exercício e momento defensivo.<br>Forma: Fundamental.<br>Variável: 0.<br>Natureza: Competitiva.<br>Relação N°: Inferioridade.<br>Fatores: | <br>12<br>número |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Meio<br>Campo 11<br>posição                                                                         |

Observações/balanco

## Plano de Treino nº43

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Plano de Treino<br>43                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |
| Nº jogadores: 27                                                                                                                        | Microciclo: 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mesociclo: 2                                                                                                   | Período: Competitivo                                                                                                                                                                                            |
| Data: 20-09-2021, segunda-feira                                                                                                         | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Clima: Frio sem chuva                                                                                          | Volume: 90                                                                                                                                                                                                      |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Objetivos Específicos                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
| Arcoz;<br>Barras;<br>Bolas;<br>Coletes;<br>Escadão;<br>Estacas;<br>Marcas;                                                              | Princípios;<br>Coordenação e Força.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Variação do centro de jogo;<br>Manutenção dos índices físicos;<br>Atração da defesa para criar linha de passe. |                                                                                                                                                                                                                 |
| ● <b>Meincho 4x2</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                       | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Coordenação e Cobertura;<br>Passa-Recuperação;<br>1º Toque.                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                | <br>15'                                                                                                                      |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Passos têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Natureza: Não competitiva<br>Relação Nº: Inferioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático |                                                                                                                | <br>25<br><br>3<br>300m                   |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |
| ● <b>Estações de Coordenação e Força</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais.                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                | <br>5'                                                                                                                     |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações.<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em caixa + apoio lateral;<br>4 - "Suicidas"<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico                     |                                                                                                                | <br>27<br><br>3<br>Meio Campo<br>300m |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |

## Jogo do Rio



**Objetivo(s) específico(s)**  
Variação do centro de jogo em pontos toques;  
Rápida procura pela posse de bola.

15  
tempo

### Descrição e Organização Metodológica

Três equipes de quatro jogadores. Uma das equipes fica na região espacial que divide o campo em dois. As restantes equipes ficam em campos opostos. Equipe com bola deverá enviar o centro de jogo para o campo oposto, podendo realizar a variação após cinco passes com sucesso. Equipe em recuperação, após ganhar a posse, coloca rapidamente no campo oposto. Ao fim de cinco minutos, equipes rodam de pivô.

Jogadores de bola correm à volta do campo e trocam ao fim de determinado tempo.

Forma: Complementar

Variável: Integrada

Relação N.º: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores: Técnica-Tático.

25  
número

25mx15m  
espaço

## Contra-Ataque do Guarda-Redes 3x2



**Objetivo(s) específico(s)**  
Rápida reposição do Guarda-Redes;  
Contra-Ataque contra organização;  
Rápida fase de criação;  
Rápida procura do gol;  
Perseguição;  
Overlaps.

30  
tempo

### Descrição e Organização Metodológica

Jogo 3x2, onde equipe em momento ofensivo, quando marca ou perde a bola, tem de rapidamente defender para impedir gol da equipe que sai das laterais do fundo do campo, com o guarda-redes a colocar a bola no jogador de lateral.

Forma: Fundamental

Variável: II

Relação N.º: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores: -

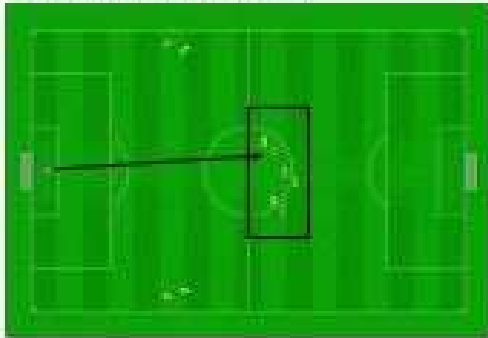
30  
número

Campo  
Inteiro  
7  
espaço

## Observações/balanço

Primeira sessão de treino do microciclo de preparação para um dos jogos mais importantes que temos, até ver, no campeonato Cova da Piedade. Atitude competitiva e intensidade estiveram muito elevadas, mas a qualidade do treino não acompanhou - condições climáticas foram sem dúvida um fator prejudicial ao bom rendimento no treino.

## Plano de Treino nº44

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Plano de Treino</b><br><b>44</b>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |
| <b>Nº jogadores:</b> 28                                                                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Período:</b> Competitivo                                                                           |
| <b>Data:</b> 22-09-2021, quarta-feira                                                                                                                                                   | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Clima:</b> Ameno com chuva                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>VOLUME:</b> 90                                                                                     |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                       |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                                                                                           | Transição;<br>Criação.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Rápida procura pela recuperação de bola através da procura da bola no duelo pela primeira e segunda bola;<br>Procura das referências em construção após recuperação da iniciativa do jogo;<br>Procura do desequilíbrio do adversário do ponto de vista estrutural e funcional. |                                                                                                       |
| <b>● Ataque 5x4</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |
|                                                                                                       | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Roturas;<br>Exploração costas da defesa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10<br><br>TEMPO    |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de cinco contra quatro, onde equipa em fase ofensiva procura o gol. Defesa deverá colocar bola para fora do campo.<br>Em simultâneo nos dois meios campos.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28<br><br>NÚMERO   |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Meio<br>Campo<br>+<br>estádio                                                                         |
| <b>● Ataque Rápido</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Passar em profundidade;<br>Apoio frontal;<br>Atenção ao fim de jogo;<br>Ataque a zona de finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10<br><br>TEMPO  |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de cinco contra um, onde o médio tem de colocar a bola obrigatoriamente no ponto de lança em apoio frontal.<br>Em simultâneo nos dois meios campos.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28<br><br>NÚMERO |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Meio<br>Campo<br>+<br>estádio                                                                         |
| <b>● Ganha Duelos Aéreos</b>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Ganhar duelos aéreos;<br>Procura de ganhar primeiros e segundos duelos;<br>Rápida procura das referências ofensivas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20<br><br>TEMPO  |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>A bola sai longa do GR área amarela onde estão 5x5. Objetivo é ganhar a bola no ar e meter no chão. A equipa que ganhar a bola sai a jogar ou entre eles, ou meter o extremo que recebe dentro ou no avançado e fazem 5x5 contra as defesas de amarelo. Saem dois para atacar da zona amarela, mais os extremos e avançado da equipa.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: - |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 16<br><br>NÚMERO |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Meio<br>Campo<br>+<br>estádio                                                                         |

## Exercício dos Defesas

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Controle da profundidade e largura;<br>Circulação;<br>Sida a contenção;<br>Garantia de princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30<br>tempo               |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Equipe branca (5 elementos) em momento ofensivo e equipe preta (4 elementos + GT) em momento defensivo. Médios brancos fazem o número de passes. Após esses passes, colocam a bola numa das referências ofensivas ou conduzem até a linha dos zagueiros (de modo a que a defesa controle a profundidade e tenha como foco esse comportamento). Objetivo passa por impedir, em situação de inferioridade o gol adversário. Após a segunda, os dois médios pretos podem participar no exercício e momento defensivo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: D<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N°: Inferioridade<br>Fatores: - | 15<br>número              |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Med<br>Campo: 1<br>espaço |

## Holandês

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Rápida transição e procura da finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30<br>tempo             |
|                                                                                    | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipas de quatro elementos, dois jokers intencionais e quatro exteriores. Equipe com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transferir rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transitar, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo. jokers são sempre ofensivos, jokers defensivos transitam sempre de campo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: D<br>Relação N°: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: - | 20<br>número            |
|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Campo: Intero<br>espaço |

## Observações/balanco

## Plano de Treino nº45


**Real Sport Clube**  
www.dossierdotreinador.com

**Plano de Treino**  
**45**

| Plano de Treino                 |                  |                                                                           |                      |
|---------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Nº jogadores: 28                | Microciclo: 11   | Mesociclo: 2                                                              | Período: Competitivo |
| Data: 23-09-2021, quinta-feira  | Hora: 20:30      | Clima: Ameno sem chuva                                                    | VOLUME: 90           |
| Material                        | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos                                                     |                      |
| Bolas;<br>Cadeiras;<br>Mantais. | Modelo Integral  | Interiorização do modelo de jogo;<br>Adaptação estratégica ao adversário. |                      |


**Jogo Formal**



**Objetivo(s) específico(s)**  
 Promover contacto com a ideia de jogo e modelo em contexto de jogo.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Diferentes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.  
 Forma: Fundamental  
 Variável: 10  
 Natureza: Competitivo  
 Relação Nº: Igualdade  
 Fatores: >

75

Tempo

22

Número

Campo

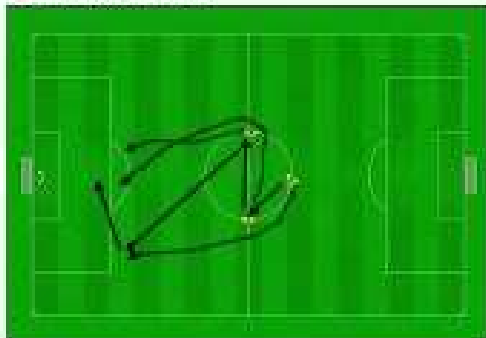
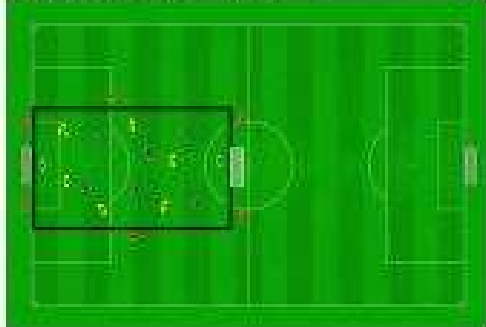
Inteiro

11

Equipa

**Observações/balanco**  
 Treino de muito boa intensidade e com momentos qualitativos interessantes, com equipa "suplente" a conseguir uma vez mais apresentar uma boa réplica aos "titulares". Destaque para as nossas opções primárias para o meio que estiveram fortes nesta sessão: José, Beto e Lagrange. Um deles será titular contra o Cove no fim de semana e este treino vem cumprir de uma forma positiva o nosso pensamento. É isto que queremos. Amanhã treino a focar na velocidade e adaptação estratégica do adversário de modo a fechar microciclo já bem dentro do espírito competitivo que temos de ter no domingo.

## Plano de Treino nº46

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                 |                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Plano de Treino<br>46                                                                                                           |                                              |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                 |                                              |
| Nº jogadores: 20                                                                                                                        | Microciclo: 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mesociclo: 2                                                                                                                    | Período: Competitivo                         |
| Data: 24-09-2021, sexta-feira                                                                                                           | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Clima: Ameno sem chuva                                                                                                          | Volumo: 90                                   |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Objetivos Específicos                                                                                                           |                                              |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Cones;<br>Marcas;<br>Mini-Balizes;<br>Pistas de Madeira;<br>Rede Tensa.                                           | Finalização;<br>Princípios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Variabilidade na finalização;<br>Controlo da largura e da profundidade;<br>Definição de movimentos padronizados;<br>Velocidade. |                                              |
| ● Jogadas Combinadas                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                 |                                              |
|                                                       | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Desenvolvimento da fase de criação em meio-campo adversário, numa situação precedida de 2ª Construção. Procura dos corredores laterais no espaço e roturas dos médios.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 | 30'<br>tempo                                 |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipe em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: 0<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: - |                                                                                                                                 | 28'<br>número<br>2/3<br>Campo 1<br>tempo     |
|                                                                                                                                         | ● Velocidade a 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                 |                                              |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Velocidade em criação;<br>Passar lento e preciso;<br>Ataque a zonas de finalização;<br>Corrida cruzada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                 | 8'<br>tempo                                  |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Combinação indireta resulta em passe em profundidade. Jogador que faz o primeiro passe assiste os restantes após corrida interna. Os outros dois jogadores deverão cruzar, sendo que o que faz o segundo passe ataca o primeiro poste e o que faz o último passe ataca o segundo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 1<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                             |                                                                                                                                 | 28'<br>número<br>Méd.<br>Campo<br>Y<br>tempo |
|                                                                                                                                         | ● Jogo de Apoios: 6x6 + 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                              |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucas toques e rápidas ações com vista à progressão e golos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                 | 25'<br>tempo                                 |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 0<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                 | 28'<br>número<br>2/3<br>Campo<br>11<br>tempo |



## ● Finalização dos Sêniores

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Variabilidade na procura da finalização;<br>Aproximar do remate à baliza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30<br>minutos                                         |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogador que está na estação 1 é o que vai intervir em todos os momentos.<br>1 - jogador dribla baliza e remata em meta distância;<br>2 - De seguida, aproxima-se da área e remata após cruzamento do lado mais próximo;<br>3 - Peribito zona de penalti, um treinador lança a bola para uma rede tensa que outro treinador (*), ventado, segura. O jogador tem de rematar quando a bola voltar do impacto;<br>4 - Por último, é feito um cruzamento lateral que sobe através de uma placamanga, ao qual o jogador tem de responder com o golo. | 15<br>minutos<br><br>Med.<br>Campo<br>11<br>jogadores |

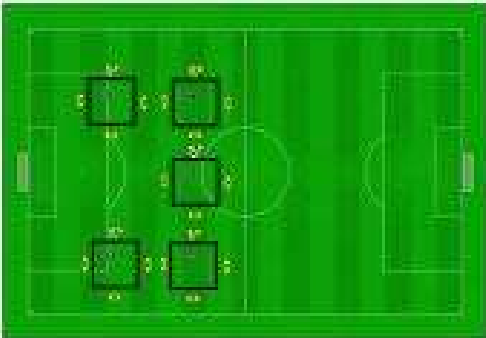
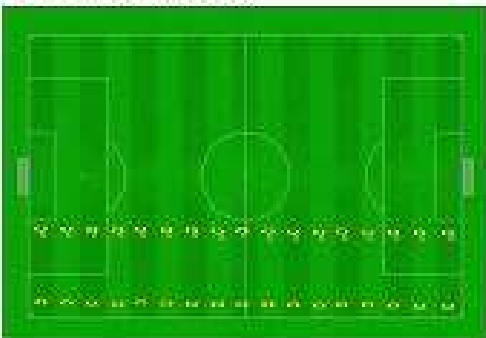
## ● Exercício dos Defesas

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Controlo da profundidade e largura.<br>Basculação;<br>Saida a contenção;<br>Garantia de princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 30<br>minutos                                         |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Equipa branca (5 elementos) em momento ofensivo e equipa preta (4 elementos + GI) em momento defensivo. Médios brancos fazem o número de passes. Após esses passes, colocam a bola numa das referências defensivas ou conduzem até à linha dos cones (de modo a que a defesa controle a profundidade e tenha como foco esse comportamento).<br>Objetivo passivo por impedir em situação de inferioridade o golo adversário. Após a segunda, os dois médios pretos podem participar no exercício e momento defensivo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N°: Inferioridade<br>Fatores: - | 12<br>minutos<br><br>Med.<br>Campo<br>11<br>jogadores |

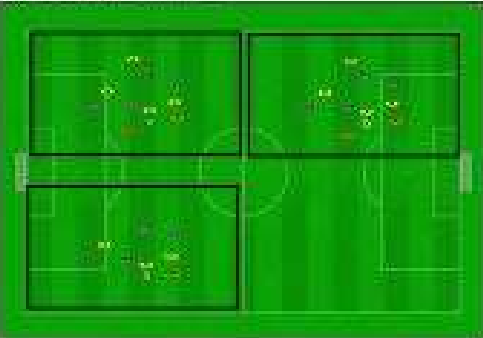
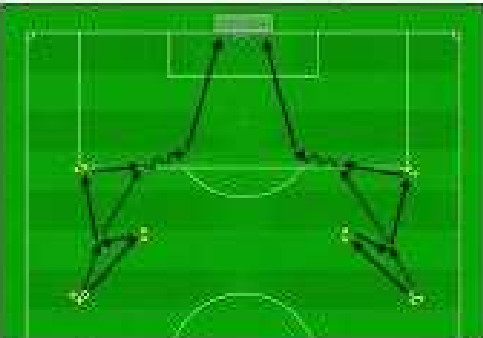
## Observações/balanco

Amado, fez trabalho específico de recuperação e prevenção de lesão, integrou nas jogadas Combinadas e o resto da sessão alongamentos e trabalho complementar específico.

## Plano de Treino nº47

| Real Sport Clube                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         | Plano de Treino 47                  |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| www.dossierdotreinador.com                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |                                     |                      |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |                                     |                      |
| Nº Jogadores: 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Microciclo: 12          | Mesociclo: 3                        | Período: Competitivo |
| Data: 27-09-2021, segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hora: 20:30             | Clima: Ameno sem chuva              | VOLUME: 90           |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Objetivos Gerais</b> | <b>Objetivos Específicos</b>        |                      |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Princípios:             | Relação com bola;<br>Descompressão. |                      |
| <div> <div>  </div> <div> <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b></p> <p>Contenção;<br/>Passa-Recepção;<br/>1º Toque.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b></p> <p>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogador do meio procura recuperar a bola.<br/>Passos: 6m de larg. laterais por dentro do quadrado.<br/>Forma: Complementar<br/>Variável: Integrado<br/>Natureza: Não competitiva<br/>Relação Nº: Inferioridade<br/>Fatores: Físico-Técnico-Tático</p> </div> <div> <p>10<br/>5</p> <p>tempo</p> <p>25<br/>20</p> <p>número</p> <p>5m x 10m</p> <p>espaço</p> </div> </div>                          |                         |                                     |                      |
| <div> <div>  </div> <div> <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b></p> <p>Familiarização com a bola através de vertentes técnicas progressivas com bola e caneta.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b></p> <p>Dois a dois, jogadores vão realizando sequências de passe, corrida e drible ao longo do campo, variando o tipo de técnica usada à medida do feedback do treinador.<br/>Forma: Complementar<br/>Variável: Separada<br/>Relação Nº: -<br/>Natureza: Não competitiva<br/>Fatores: Técnica</p> </div> <div> <p>20<br/>15</p> <p>tempo</p> <p>25<br/>20</p> <p>número</p> <p>Campo<br/>10m x 20m</p> <p>espaço</p> </div> </div> |                         |                                     |                      |
| <div> <div>  </div> <div> <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b></p> <p>Cumprimento dos princípios defensivos de contenção, cobertura e equilíbrio.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b></p> <p>Torneio escada. Equipas de quatro jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em terreno. Equipas que perdem desçam de divisão e as que ganham sobem.<br/>Forma: Integrada<br/>Variável: Integrada<br/>Relação Nº: Igualdade<br/>Natureza: Competitiva<br/>Fatores: Técnico-Tático</p> </div> <div> <p>40<br/>35</p> <p>tempo</p> <p>25<br/>20</p> <p>número</p> <p>Campo<br/>10m x 20m</p> <p>espaço</p> </div> </div>              |                         |                                     |                      |
| <p><b>Observações/balanço</b></p> <p>Sessão de treino após jogo que em termos motivacionais foi muito duro de digerir a derrota sofrida. Treino teve mesmo esse objetivo: componente física de modo a abstrair do negativo que foi o jogo. E sendo sempre por base o jogo que tentos de ganhar no domingo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                     |                      |

## Plano de Treino nº48

|                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                            | Plano de Treino<br>48                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                        | Microciclo: 12             | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Período: Competitivo      |
| Data: 28-09-2021, terça-feira                                                                                                           | Hora: 20:30                | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Volume: 90                |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais           | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |
| Bolas;<br>Códigos;<br>Marcas;                                                                                                           | Finalização;<br>Transição; | Procura do apoio para progredir no campo;<br>Trabalho de dinâmica do 3º Homem de modo a aproveitar a vantagem funcional criada;<br>Rápida procura do aproveitamento do desequilíbrio estrutural do adversário.                                                                                                      |                           |
| ● Meinho 4x4 + 2                                                                                                                        |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |
|                                                       |                            | Objetivo(s) específico(s)<br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Recção orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                     | 15<br>tempo               |
|                                                                                                                                         |                            | Descrição e Organização Metodológica<br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, tentando usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Rápido-Técnico-Tático | 27<br>número              |
|                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20x10<br>espaço           |
| ● Progressão em Combinações Diretas                                                                                                     |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |
|                                                      |                            | Objetivo(s) específico(s)<br>Progressão em combinações diretas;<br>Remate à entrada de área.                                                                                                                                                                                                                        | 22<br>tempo               |
|                                                                                                                                         |                            | Descrição e Organização Metodológica<br>Sequência de combinações diretas pelos corredores laterais. Sai um de cada vez alternado.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 1<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                  | 15<br>número              |
|                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Meio Campo<br>7 jogadores |
| ● Finalização com D3H                                                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |
|                                                      |                            | Objetivo(s) específico(s)<br>Trabalhar Dinâmica do 3º Homem;<br>Apoio frontal;<br>Recção orientada;<br>Remate de primeira;<br>Controlo fora-de-jogo.                                                                                                                                                                | 12<br>tempo               |
|                                                                                                                                         |                            | Descrição e Organização Metodológica<br>Médio mais recuado coloca bola pelo ar para o avançado, que recebe em apoio e coloca de primeira no jogador que aparece para fazer a dinâmica do 3º Homem, de modo a aproveitar o espaço ganho pelo avançado.                                                               | 15<br>número              |
|                                                                                                                                         |                            | Forma: Fundamental<br>Variável: 1<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                                           | Meio Campo<br>espaço      |

## ● Holandês

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Rápida transição e procura da finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40'<br>Tempo                                  |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipas de quatro elementos, dois jokers interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transferir rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transferir, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jokers são sempre ofensivos. Jokers defensivos transitam sempre de campo. Jogadores que estão fora não entram a vital do mistar.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                      | 15'<br>Tempo<br>Campo: Interio<br>7 jogadores |
|                                                                                   | <b>Observações/balanco</b><br>Treino muito bom no holandês, onde estudantes quer do ponto de vista ofensivo quer do ponto de vista defensivo conseguem desenvolver o jogo de acordo com a estratégia e a análise realizada. Exercício de finalização com dinâmica do 3º tempo com alguns laterais cromaticos a influenciar (muito vento nesta sessão prejudicou em certos momentos as bolas altas) mas ainda assim com entendimento por parte dos jogadores da importância do comportamento trabalhado. Treino que nos dá boas indicações para o resto do treino pela entrega que todos tiveram e demonstraram. |                                               |

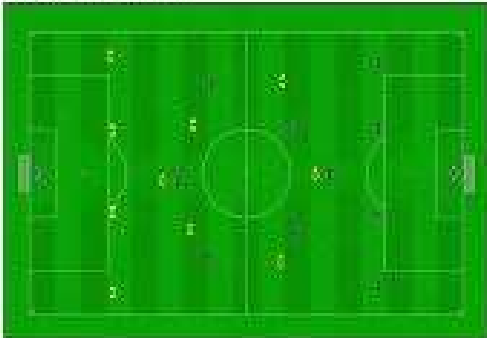
## Plano de Treino nº49


**Real Sport Clube**  
www.dossierdotreinador.com

**Plano de Treino**  
**49**

|                                       |                         |                       |                                                                                                                                                                                         |                             |
|---------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Nº jogadores:</b> 32               |                         | <b>Microciclo:</b> 12 | <b>Mesociclo:</b> 3                                                                                                                                                                     | <b>Período:</b> Competitivo |
| <b>Data:</b> 30-09-2021, quinta-feira |                         | <b>Hora:</b> 20:30    | <b>Clima:</b> Ameno sem chuva                                                                                                                                                           | <b>Volume:</b> 90           |
| <b>Material</b>                       | <b>Objetivos Gerais</b> |                       | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                            |                             |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.         | Modelo Integral.        |                       | Aversiguação se certos jogadores estão aptos a jogar no próximo jogo;<br>Feedback específico a certos jogadores;<br>Aprofundar do conhecimento e competência do modelo e ideia de jogo. |                             |


**Jogo Formal**



**Objetivo(s) específico(s)**

Primeiro contacto com a ideia de jogo e modelo em contexto de jogo.

**Descrição e Organização Metodológica**

Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.

Forma: Fundamental

Variação: II

Natureza: Competitivo

Relação Nº jogadores:

Fatores: -

35

Tempo

22

Idade

Cartão

Inteiro

11

Equipa

**Observações/balanco**

Treino em que fizemos apenas jogo e com um foco especial em alguns jogadores que estivemos inclinados a colocar na 11 inicial do jogo com o Casa Pia. Agora ficam divididas relativamente a quem jogará a extremo dado o Salvador ter tido algumas falhas por falta de rotina na posição (e dado a nossa classificação, onde não podemos esquecer mais, temos de jogar pelo seguro). O jogo em si foi bom, intenso e com o cumprimento da estratégia delineada, com destaque para a crescente melhoria da linha defensiva (quer a que tem ido a jogo quer a suplente, no controlo da profundidade, da taxação e alinhamento defensivo).

## Plano de Treino nº50

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Plano de Treino<br>50                                                                                                                     |                                |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           |                                |
| Nº jogadores: 22                                                                                                                        | Microciclo: 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mesociclo: 2                                                                                                                              | Período: Competitivo           |
| Data: 05-10-2021, sexta-feira                                                                                                           | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                     | Volume: 90                     |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Objetivos Específicos                                                                                                                     |                                |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes...                                                                                                         | Chação;<br>2ª Construção...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Variação do centro de jogo de modo a sair de zona pressionada;<br>Rápida procura das referências do modelo;<br>Procura incessante do gol. |                                |
| ● Saída da Zona de Pressão                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           |                                |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Em poucos toques, procurar a variação do centro de jogo de modo a aproveitar o máximo de espaço do campo, aproveitando para desequilibrar o adversário.                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                           | 30'<br>tempo                   |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Mentor 3x2 dentro do quadrado. Ao fim de quatro passes sem interseção, bola segue para um dos jogadores fora do quadrado, sendo este o jogador que constrói o jogo. Do quadrado, podem sair dois jogadores ofensivos e um defesa. A meio do exercício troca de lado.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: - |                                                                                                                                           | 22<br>número                   |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           | Mão,<br>Canção<br>11<br>música |
| ● Ataque Rápido                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           |                                |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Passe em profundidade;<br>Apoio frontal;<br>Atenção ao fora de jogo;<br>Ataque a zonas de finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                           | 15'<br>tempo                   |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de cinco contra um, onde o médio tem de colocar a bola obrigatoriamente na porta de lança em apoio frontal. Em simulação ao Ataque 3x1.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                     |                                                                                                                                           | 22<br>número                   |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           | Mão,<br>Canção<br>11<br>música |
| ● Jogo de Apoios: 6x6 + 6                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           |                                |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                           | 30'<br>tempo                   |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva; jogadores de fora fazem força média até integrarem o exercício.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                            |                                                                                                                                           | 20<br>número                   |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           | 1/3,<br>Canção<br>11<br>música |

## Observações/balço

---

Sessão de treino com momentos muito positivos e com outros onde tivemos de tentar e juntar todo o grupo para conseguir passar a mensagem que queramos. Saldos com confusão inicial dos movimentos pretendidos, com algum confusão de qual o meio a dar o equilíbrio e qual o que devia fazer a rota. Ataque rápido com especial foco no movimento "ataca" do 3 de modo a que consiga banhar o defesa e ganhar a frente, sendo que quando o movimento era feito estavam sempre a aparecer em fora-de-jogo. Sed 16 Apoca com intensidade enorme e muito positivas.

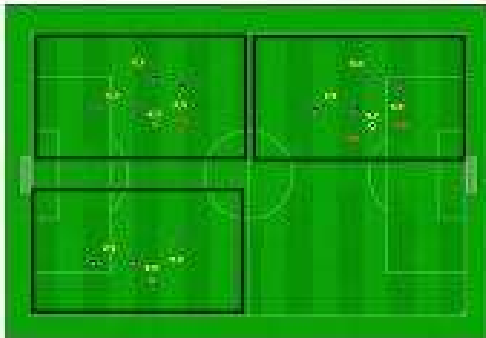
Reflexão Microciclo 12: Sessão de treino onde tivemos de estar todos muito comprometidos para podermos chegar ao final e permitindo todos que é possível atingir o objetivo da 2ª fase. Temos mais uma final para ganhar no domingo e vamos com tudo até à vitória e sabemos que somos capazes de a atingir.

## Plano de Treino nº51

|                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                         | <b>Plano de Treino</b><br>51                                                                                                                                                                                      |                                                                                                              |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                                                                  |                         |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |
| <b>Nº Jogadores:</b> 31                                                                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 13   | <b>Mesociclo:</b> 3                                                                                                                                                                                               | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                  |
| <b>Data:</b> 04-10-2021, segunda-feira                                                                                                                                                  | <b>Hora:</b> 20:30      | <b>Clima:</b> Ameno sem chuva                                                                                                                                                                                     | <b>Volume:</b> 75                                                                                            |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b> | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                              |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                                                                                           | Princípios:             | Descompressão;<br>Relação com bola;<br>Fomento da atitude competitiva.                                                                                                                                            |                                                                                                              |
| <b>● Meinho 5x1</b>                                                                                                                                                                     |                         |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |
|                                                                                                        |                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Receção orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                           | <br>30'                   |
|                                                                                                                                                                                         |                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Uma equipa com cinco elementos faz MPB contra um só elemento. Objetivo de saber aproveitar a superioridade numérica e funcional.                                   | <br>3x1                   |
|                                                                                                                                                                                         |                         | Forma: Complementar;<br>Variável: Integrada;<br>Relação Nº: Superioridade;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                        | <br>30x7m<br>campo        |
| <b>● Técnica Individual</b>                                                                                                                                                             |                         |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |
|                                                                                                      |                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Familiarização com a bola através de variadas técnicas progressivas com bola e corrida.                                                                                       | <br>30'                 |
|                                                                                                                                                                                         |                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Dois a dois, jogadores vão realizando sequências de passe, corrida e drible ao longo do campo, variando o tipo de técnica usada à medida do feedback do treinador. | <br>3x1                 |
|                                                                                                                                                                                         |                         | Forma: Complementar;<br>Variável: Separada;<br>Relação Nº: 1;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: Técnica                                                                                                   | <br>Meio-Campo<br>30x7m |
| <b>● Jogos Reduzidos 4x4</b>                                                                                                                                                            |                         |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |
|                                                                                                      |                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Cumprimento dos princípios defensivos de contenção, cobertura e equilíbrio.                                                                                                   | <br>30'                 |
|                                                                                                                                                                                         |                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Forma: Escada. Equipas de quatro jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em terreno. Equipas que perdem descem de divisão e as que ganham sobem.            | <br>3x1                 |
|                                                                                                                                                                                         |                         | Forma: Integrada;<br>Variável: Integrada;<br>Relação Nº: Igualdade;<br>Natureza: Competitiva;<br>Fatores: Técnico-Tático                                                                                          | <br>Campo<br>30x7m      |
| <b>Observações/balanco</b>                                                                                                                                                              |                         |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |
| Sessão onde a preocupação foi "retirar" alguma da pressão que vamos ter de aplicar nas próximas sessões. Treino tranquilo, com bom espírito de grupo entre todos os atletas.            |                         |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |



## Plano de Treino nº52

|                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                            | Plano de Treino<br>52                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |
| Nº jogadores: 20                                                                                                                        | Microciclo: 13             | Mesociclo: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Período: Competitivo                                                                                                  |
| Data: 06-10-2021, quarta-feira                                                                                                          | Hora: 20:30                | Clima: Ameno sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | VOLUME: 90                                                                                                            |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>    | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                                           | Finalização;<br>Transição. | Procura do apoio para progredir no campo;<br>Trabalho da dinâmica do 3º Homem de modo a aproveitar a vantagem funcional criada;<br>Rápida procura do aproveitamento do desequilíbrio estrutural do adversário;<br>Procura da linha final para cruzamento.                                                                                                       |                                                                                                                       |
| ● <b>Meinho 4x4 + 2</b>                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |
|                                                       |                            | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em posse;<br>Recção orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                          | <br>30<br>tempo                    |
|                                                                                                                                         |                            | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Factores: Físico-Técnico-Tático                                      | <br>25<br>número                   |
|                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <br>20x10<br>espaço                |
| ● <b>Finalização com D3H com Oposição</b>                                                                                               |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |
|                                                      |                            | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalhar Dinâmica do 3º homem;<br>Apoio frontal;<br>Recacção orientada;<br>Remate de primeira;<br>Controlo fora-de-jogo;<br>Encostar no apoio.                                                                                                                                                                             | <br>10<br>tempo                  |
|                                                                                                                                         |                            | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Médio mais recuado coloca bola pelo ar para o avançado, que recebe em apoio e coloca de primeira no jogador que aparece para fazer a dinâmica do 3º homem, de modo a aproveitar o espaço ganho pelo avançado.<br><br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Competitiva<br>Factores: - | <br>14<br>número                 |
|                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <br>Meio<br>Campo<br>7<br>espaço |
| ● <b>Linha para Cruzar</b>                                                                                                              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |
|                                                      |                            | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Aproveitar a profundidade para ganhar vantagem para cruzamento;<br>Alisar zona de finalização;<br>Remate de primeira.                                                                                                                                                                                                       | <br>10<br>tempo                  |
|                                                                                                                                         |                            | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogador no corredor lateral condur em curva até a linha final e cruza para a área, onde dois jogadores aparecem em zonas de finalização para rematarem de primeira para o gol. De seguida, o jogador do lado oposto sai e cruza para a área mas já com os jogadores lá.                                          | <br>15<br>número                 |
|                                                                                                                                         |                            | Forma: Fundamental<br>Variável: I<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Competitiva<br>Factores: -                                                                                                                                                                                                                                                                      | <br>Meio<br>Campo<br>7<br>espaço |

## ● Holandês



**Objetivo(s) específico(s)**  
Rápida transição e procura da finalização.



### Descrição e Organização Metodológica

Três equipes de quatro elementos, dos jogadores interiores e quatro exteriores. Equipe com bola procura gol enquanto equipe sem bola procura recuperar e transferir rapidamente para o campo oposto. Quando equipe consegue transferir, equipe que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jogadores são sempre ofensivos. Jogadores defensivos transitam sempre de campo.

Forma: Fundamental

Variações: 0

Relação N.º: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatigue: -



Observações/balanço

## Plano de Treino nº53

| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                    |                         | Plano de Treino<br>53                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                            |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |
| Nº jogadores: 30                                                                  | Microciclo: 1.3         | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Período: Competitivo                                                                |
| Data: 07-10-2021, quinta-feira                                                    | Hora: 20:30             | Clima: Quente sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                 | VOLUME: 90                                                                          |
| <b>Material</b>                                                                   | <b>Objetivos Gerais</b> | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas...                                                   | Modelo Integral         | Avertiguação se certos jogadores estão aptos a jogar no próximo jogo;<br>Feedback específico a certos jogadores;<br>Aprofundar do conhecimento e competência do modelo e ideia de jogo.                                                                                                                 |                                                                                     |
| <b>● Jogo Formal</b>                                                              |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |
|  |                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Primeiro contacto com a ideia de jogo e modelo em contexto de jogo.                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                                                   |                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: - |  |
|                                                                                   |                         | Campo: Inteiro<br>11 jogadores                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <b>Observações/balanco</b>                                                        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |

## Plano de Treino nº54

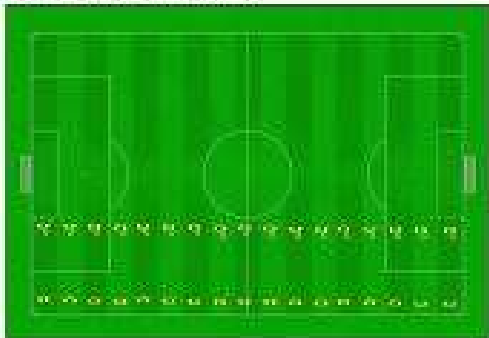
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Plano de Treino</b><br>54                                                                                                            |                                                                                                                                              |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
| <b>Nº jogadores:</b> 22                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                                     | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                                                  |
| <b>Data:</b> 08-10-2021, sexta-feira                                                                                                    | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Clima:</b> Ameno sem chuva                                                                                                           | <b>Volume:</b> 75                                                                                                                            |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                            |                                                                                                                                              |
| Bolas;<br>Códigos;<br>Marcas;                                                                                                           | Criação;<br>Transição;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Variação do centro de jogo;<br>Rápida procura pela iniciativa de jogo;<br>Regulação do fora de jogo;<br>Fomento da atitude competitiva. |                                                                                                                                              |
| ● <b>Saída da Zona de Pressão</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Em poucos toques, procurar a variação do centro de jogo de modo a aproveitar o máximo de espaço do campo, aproveitando para desequilibrar o adversário.                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         | 25<br><br>tempo                                           |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Metragem 3x2 dentro do quadrado. Ao fim de quatro passes sem interceção, bola segue para um dos jogadores fora do quadrado, sendo este o jogador que constrói o jogo. Os jogadores, podem sair dos jogadores defensivos e um defesa. A meio do exercício troca de lado.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 1<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: - |                                                                                                                                         | 22<br><br>número<br><br>Meio<br>Campo<br>11<br>metragem   |
|                                                                                                                                         | ● <b>Ataque Rápido</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Passa em profundidade;<br>Apoio frontal;<br>Associação ao fora de jogo;<br>Ataque a zona de finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                         | 15<br><br>tempo                                         |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de drible contra um, onde o médio tem de colocar a bola obrigatoriamente na porta de lança em apoio frontal. Em simultâneo ao Ataque 5x4.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 1<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                      |                                                                                                                                         | 22<br><br>número<br><br>Meio<br>Campo<br>11<br>metragem |
|                                                                                                                                         | ● <b>Jogo de Apoios: 6x5 + 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                         | 30<br><br>tempo                                         |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 3<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                               |                                                                                                                                         | 22<br><br>número<br><br>1/3<br>Campo<br>22<br>metragem  |

## Observações/balanço

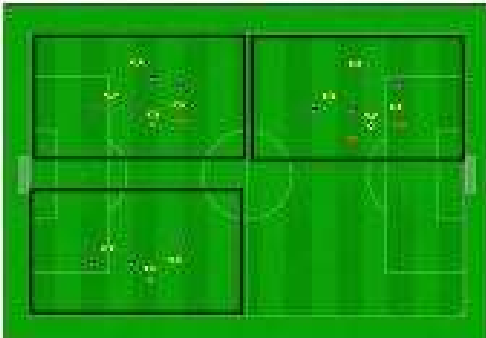
Sessão de treino com muita intensidade (treino) e com índices de participação elevados, embora com alguns elementos a deixarem coisas não tão positivas como pensámos. Saídas com boa procura das referências mas com falhas em comportamentos de passe e na sua afinação e calibração, o que fez com que em alguns momentos não conseguíssemos finalizar jogadas taticamente bem construídas e planeadas, além de muito boa entrega e sucesso, quer do ponto de vista da transição ofensiva quer da transição defensiva: jogo a poucos toques, remate fácil e enquadrado, rápida enquadramento entre a bola e a baliza, ...

Reflexão Microciclo 13: Semana onde trabalhámos ao máximo a concentração dos atletas e procurámos motivar para preparar da melhor forma o jogo contra o líder e, a nosso ver, melhor equipa do campeonato: Sporting Clube de Portugal. Vamos com tudo com a certeza que a vitória é o único resultado que temos.

## Plano de Treino nº55

| Real Sport Clube                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         | Plano de Treino 55           |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|----------------------|
| www.dossierdotreinador.com                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                              |                      |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |                              |                      |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Microciclo: 1+4         | Mesociclo: 2                 | Período: Competitivo |
| Data: 11-10-2023, segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Hora: 20:30             | Clima: Quente sem chuva      | VOLUME: 90           |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Objetivos Gerais</b> | <b>Objetivos Específicos</b> |                      |
| Bolas;<br>Córretes;<br>Marcas;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Princípios:             | Descontração;                |                      |
| <div> <div>  </div> <div> <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b></p> <p>Reação à perda de bola;<br/>Rápida decisão em posse;<br/>Reação orientada;<br/>Princípios defensivos.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b></p> <p>Uma equipa com cinco elementos faz MPE contra um só elemento. Objetivo de saber aproveitar a superioridade numérica e funcional.</p> <p>Forma: Complementar<br/>Variável: Integrada<br/>Relação Nº: Superioridade<br/>Natureza: Não competitiva<br/>Fatores: Técnico-Tático</p> </div> <div> <p>20<br/>Tempo</p> <p>25<br/>Número</p> <p>20m x 10m<br/>Campo</p> </div> </div>   |                         |                              |                      |
| <div> <div>  </div> <div> <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b></p> <p>Familiarização com a bola através de vertutes técnicas;<br/>progressão com bola e corrida.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b></p> <p>Dois a dois, jogadores são realizando sequências de passe, corrida e drible ao longo do campo, variando o tipo de técnica usada a medida do feedback do treinador.</p> <p>Forma: Complementar<br/>Variável: Separada<br/>Relação Nº: -<br/>Natureza: Não competitiva<br/>Fatores: Técnica</p> </div> <div> <p>20<br/>Tempo</p> <p>25<br/>Número</p> <p>Campo<br/>Espaço</p> </div> </div> |                         |                              |                      |
| <div> <div>  </div> <div> <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b></p> <p>Cumprimento dos princípios defensivos de contenção, cobertura e equilíbrio.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b></p> <p>Torneio escada. Equipas de quatro jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em torneio. Equipas que perdem descem de divisão e as que ganham sobem.</p> <p>Forma: Integrada<br/>Variável: Integrada<br/>Relação Nº: Igualdade<br/>Natureza: Competitiva<br/>Fatores: Técnico-Tático</p> </div> <div> <p>30<br/>Tempo</p> <p>30<br/>Número</p> <p>Campo<br/>Espaço</p> </div> </div>                 |                         |                              |                      |
| <b>Observações/balanco</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                              |                      |

## Plano de Treino nº56

|                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                              | Plano de Treino<br>56                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                               |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |
| Nº jogadores: 30                                                                                                                        | Microciclo: 13               | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Período: Competitivo                                                                                          |
| Data: 06-10-2021, quarta-feira                                                                                                          | Hora: 20:30                  | Clima: Ameno sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | VOLUME: 90                                                                                                    |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais             | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                               |
| Bolas;<br>Cobaltes;<br>Marcas...                                                                                                        | Finalização;<br>Transição... | Procura do apoio para progredir no campo;<br>Trabalho da dinâmica do 3º homem de modo a aproveitar a vantagem funcional criada;<br>Rápida procura do aproveitamento do desequilíbrio estrutural do adversário;<br>Procura da linha final para cruzamento.                                                                                                                                                             |                                                                                                               |
| ● Meinho 4x4 + 2                                                                                                                        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |
|                                                       |                              | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em posse;<br>Recepção orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30<br><br>tempo            |
|                                                                                                                                         |                              | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivos a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Risco-Técnico-Tático                                                                                            | 25<br><br>número           |
|                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20x10<br><br>espaço        |
| ● Finalização com D3H com Oposição                                                                                                      |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |
|                                                      |                              | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalhar Dinâmica do 3º homem;<br>Apoio frontal;<br>Recepção orientada;<br>Remate de primeira;<br>Controlo fora-de-jogo;<br>Encostar no apoio.                                                                                                                                                                                                                                   | 10<br><br>tempo          |
|                                                                                                                                         |                              | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Médio mais recuado coloca bola pelo ar para o avançado, que recebe em apoio e coloca de primeira no jogador que aparece para fazer a dinâmica do 3º homem, de modo a aproveitar o espaço ganho pelo avançado.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: D<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                            | 14<br><br>número         |
|                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Meio Campo<br><br>espaço |
| ● Linha para Cruzar                                                                                                                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |
|                                                      |                              | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Aproveitar a profundidade para ganhar vantagem para cruzamento;<br>Alisar zona de finalização;<br>Remate de primeira.                                                                                                                                                                                                                                                             | 10<br><br>tempo          |
|                                                                                                                                         |                              | <b>Descrição e Organização Metodológica:</b><br>Jogador no corredor lateral condiz em curva até a linha final e cruza para a área, onde dois jogadores aparecem em zonas de finalização para rematarem de primeira para o gol. De seguida, o jogador do lado oposto sai e cruza para a área mais lá com os jogadores lá.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: I<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: - | 25<br><br>número         |
|                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Meio Campo<br><br>espaço |

## ● Holandês



### Objetivo(s) específico(s)

Rápida transição e procura da finalização.



30  
minutos

### Descrição e Organização Metodológica

Três equipes de quatro elementos, dois jogadores interiores e quatro exteriores. Equipe com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transitar rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transitar, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jogadores são sempre defensivos. Jogadores defensivos transitam sempre de campo.

Forma: Fundamental

Nível: II

Relação N.º: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores: -



15  
minutos



10  
minutos

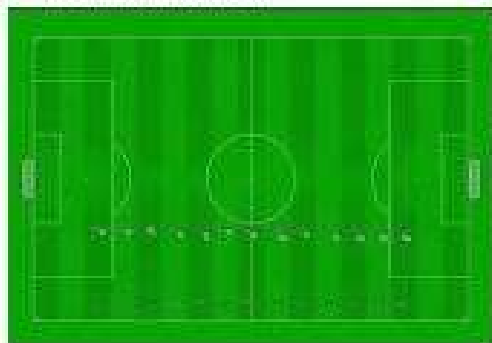
### Observações/balanço



## Plano de Treino nº57

| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         | Plano de Treino<br>57                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                     |
| Nº jogadores: 32                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Microciclo: 13          | Mesociclo: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Período: Competitivo                                                                                |
| Data: 07-10-2021, quinta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hora: 20:30             | Clima: Quente sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                | VOLUME: 90                                                                                          |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Objetivos Gerais</b> | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Marcas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Modelo Integral.        | Averiguação se certos jogadores estão aptos a jogar no próximo jogo;<br>Feedback específico a certos jogadores;<br>Aprofundar do conhecimento e competência do modelo e ideia de jogo.                                                                                                                 |                                                                                                     |
| ● <b>Jogo Formal</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Primeiro contacto com a ideia de jogo e modelo em contexto de jogo.                                                                                                                                                                                                | 70<br><br>tempo  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Versões: 18<br>Natureza: Competitivo<br>Relação Nº jogadores:<br>Fatores: - | 22<br><br>número |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         | Campo: Inteiro<br>11 jogadores                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                     |
| <b>Observações/balanço</b><br>Um dos melhores jogos que fizemos em treino, com momentos de muito boa qualidade nos vários momentos do jogo. Destaque para as transições, que estavam a ser muito requisitadas e o impecável de uma equipa apertou pelo mérito na transição defensiva da outra. Individualmente, Bolas e Hamadu justificaram largamente a sua chamada ao-jogo decisiva com o Portimonense Sport Clube.<br><br>Reflexão Microciclo 13: Não muito a dizer: vimos de uma derrota inglória e vamos com tudo pelos 3 pontos para continuar a alimentar a esperança de alcançarmos o nosso grande objetivo: a 2ª Liga. |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                     |

## Plano de Treino nº58

|                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                                                                                                                         | Plano de Treino<br>58                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                    |
| Plano de Treino                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |
| Nº jogadores: 28                                                                    | Microciclo: 15                                                                                                                          | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Período: Competitivo                                                                                               |
| Data: 18-10-2021, segunda-feira                                                     | Hora: 20:30                                                                                                                             | Clima: frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Volume: 90                                                                                                         |
| Material                                                                            | Objetivos Gerais                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Objetivos Específicos                                                                                              |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                       | Organização Ofensiva; Criação; Organização Defensiva; Finalização; Posse de bola; Ataque Posicional; Ataque Rápido; Técnica Individual. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Relação com bola; Coordenação da Linha Defensiva; Condição/Cobertura; Movimentos de Rotura/Apoio Frontal.          |
| Meinhos 4x2                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|    |                                                                                                                                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Condição e Cobertura;<br>Posse-Recepção;<br>1ª Toque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <br>5<br>tempo                  |
|                                                                                     |                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Poses têm de ser feitas por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Natureza: Não competitiva<br>Relação Nº: Inferioridade<br>Fatores: Técnico-Tático                                                                                                              | <br>28<br>número                |
|                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <br>10mx10m<br>espaço           |
| Técnica Individual                                                                  |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|  |                                                                                                                                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Familiarização com a bola através de variadas técnicas progressão com bola e corrida.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <br>20<br>tempo               |
|                                                                                     |                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Dois a dois, jogadores vão realizando sequências de passes, corrida e drible ao longo do campo, variando o tipo de técnica usada à medida do feedback do treinador.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº:<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Técnica                                                                                                                                  | <br>28<br>número              |
|                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <br>Campo 7<br>espaço         |
| 5x4 Meio-Campo Ofensivo                                                             |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|  |                                                                                                                                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Organização Ofensiva;<br>Movimentos do último terço de campo;<br>Roturas e Apoio Frontal;<br>Exploração costas da defesa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <br>20<br>tempo               |
|                                                                                     |                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de cinco contra quatro, onde equipa em fase ofensiva procura o gol e deve ter permanentemente pelo menos um jogador a fazer movimento de rotura, um a dar apoio frontal, um na cobertura a defensiva. Defesa deverá colocar bola para fora do campo.<br>Em simultâneo nos dois meios-campos.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: | <br>15<br>número              |
|                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <br>Meio-campo de 7<br>espaço |

## Movimentos de rotação no último terço

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Ataque rápido;<br>Movimentos de rotação;<br>Finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10<br><br>tempo                             |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>A bola começa numa equipa de quatro jogadores, que atacam uma baliza defendida por outra equipa de quatro jogadores mais guarda-redes, e tentam chegar ao gol o mais rápido possível através de bola na rotação entre lateral e central ou entre central e central. Assim que a bola sai do assim que seja gol quem estava a defender passa a atacar, quem estava fora passar a defender, e quem estava a atacar passa para fora.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 1)<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N.º: Igualdade<br>Fatores: - | 11<br><br>número<br>7<br>T/Q, Campo<br>del? |
|                                                                                   | <b>Observações/balanço</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1000000                                                                                                                        |

## Plano de Treino nº59

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Plano de Treino<br>59                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |
| Plano de Treino                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |
| Nº jogadores: 28                                                                    | Microciclo: 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mesociclo: 2                                                                                                                 | Período: Competitivo                                                                                                                                                                               |
| Data: 20-10-2021, quarta-feira                                                      | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Clima: frio sem chuva                                                                                                        | Volume: 90                                                                                                                                                                                         |
| Material                                                                            | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Objetivos Específicos                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |
| Bolas, Círculos, Marcas, Arcos, Barreiras, Escadas de coordenação.                  | Organização Ofensiva; Transição Defensiva/Ofensiva; Capacidades Físicas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Velocidade; Coordenação; Força; Finalização; Posse de Bola; Ataque Posicional; Ataque Rápido; Contra-Ataque; Reação à perda. |                                                                                                                                                                                                    |
| Posse de bola 4x4+2                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |
|    | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola;<br>Reação à perda de bola;<br>Rápida devolução em posse;<br>Reação orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              | <br>30'                                                                                                         |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivos a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar;<br>Variável: Integrada;<br>Relação Nº: Superioridade;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático.                                                                 |                                                                                                                              | <br>28<br><br>25m x 20m      |
| Estações de Coordenação e Força                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais. Fecho final do campo e jogadores vão trocando para o jogo. Forma: à medida que o treinador principal indique.                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              | <br>15'                                                                                                       |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações:<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-salto frontal;<br>3 - Multi-salto em curva = apoios baixos laterais;<br>4 - Solistas;<br>Forma: Complementar;<br>Variável: Separada;<br>Relação Nº: -;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: Físico.                                               |                                                                                                                              | <br>28<br><br>campo      |
| Contra-ataque do Guarda-redes: 3x2                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Rápida reposição do Guarda-Redes;<br>Contra-Ataque contra organização;<br>Rápida fase de criação;<br>Rápida procura do gol;<br>Percepção;<br>Corrida.                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              | <br>30'                                                                                                       |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogo 3x2, onde equipa em momento ofensivo, quando marca ou perde a bola, tem de rapidamente defender para impedir gol da equipa que sai das laterais do fundo do campo, com o guarda-redes a colocar a bola no jogador da lateral.<br>Forma: Fundamental;<br>Variável: 18;<br>Relação Nº: Superioridade;<br>Natureza: Competitiva;<br>Fatores: - |                                                                                                                              | <br>28<br><br>Campo de 7 |
| Observações/balanco                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |

## Plano de Treino nº60


**Real Sport Clube**  
[www.dossierdotreinador.com](http://www.dossierdotreinador.com)

**Plano de Treino**  
**60**

| Plano de Treino                       |                                |                                                                                  |                             |
|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Nº jogadores:</b> 28               | <b>Microciclo:</b> 15          | <b>Mesociclo:</b> 2                                                              | <b>Período:</b> Competitivo |
| <b>Data:</b> 21-10-2021, quinta-feira | <b>Hora:</b> 20:30             | <b>Clima:</b> Frio sem chuva                                                     | <b>Volume:</b> 90           |
| <b>Material</b>                       | <b>Objetivos Gerais</b>        | <b>Objetivos Específicos</b>                                                     |                             |
| Bolas;<br>Córreio;<br>Marcas.         | Modelo de jogo;<br>Estratégia. | Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Esquemas Tácticos. |                             |

**Jogo Formal**


**Objetivo(s) específico(s)**  
Trabalhar modelo de jogo.

---

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Ambos jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.  
 Forma: Fundamental  
 Versões: 0  
 Natureza: Competitiva  
 Relação N.º: Igualdade  
 Fatores: -


  
 70  
 Minutos


  
 22  
 jogadores


  
 Campo  
 natural 11  
 jogadores

**Observações/balanco**

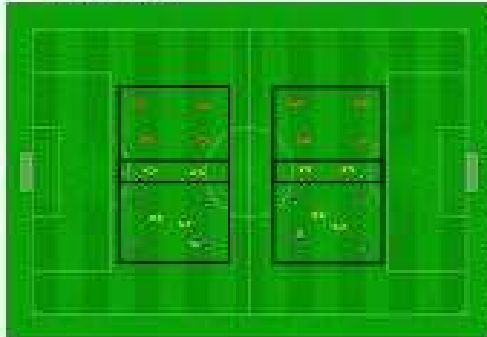
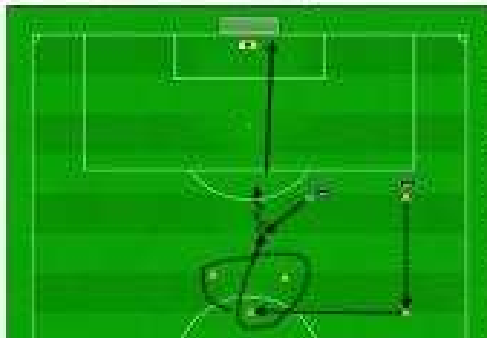
## Plano de Treino nº61

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                           |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                               | <b>Plano de Treino</b><br>61                                                                              |                             |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                           |                             |
| <b>Nº jogadores:</b> 25                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 15-                                                                                                                                                                        | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                       | <b>Período:</b> Competitivo |
| <b>Data:</b> 22-10-2021, sexta-feira                                                                                                    | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                                                                                                            | <b>Clima:</b> Frio sem chuva                                                                              | <b>VOLUME:</b> 90           |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                       | <b>Objetivos Específicos:</b>                                                                             |                             |
| Bolas; Cones; Pinos; Tábuas; Marcas.                                                                                                    | Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Finalização.                                                                                                                               | 1ª fase de construção;<br>Fase de criação;<br>Técnicas de finalização;<br>Coordenação da linha defensiva. |                             |
| <b>Padronizados</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                           |                             |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Fase de criação em meio-campo adversário;<br>Deslocamentos coletivos;<br>Movimentos de apoio, rotura, overlap e underlap;<br>Combinações curtas e longas. | <div>30<br/>tempo</div> <div>25<br/>número</div> <div>2/3 do campo de 11 jogadores</div>                  |                             |
| <b>Finalização dos Sêniores</b>                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                           |                             |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Variabilidade na procura da finalização;<br>Aprimorar técnica de finalização.                                                                             | <div>30<br/>tempo</div> <div>12<br/>número</div> <div>Meio-campo de 11 jogadores</div>                    |                             |
| <b>Estímulos da linha defensiva</b>                                                                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                           |                             |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Controlo da profundidade e largura;<br>Bastidação;<br>Orientação de apoio;<br>Saída na contenção;<br>Garantia de princípios defensivos.                   | <div>30<br/>tempo</div> <div>12<br/>número</div> <div>Meio-campo de 11 jogadores</div>                    |                             |

## Plano de Treino nº62

| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                                                                              | Plano de Treino<br>62                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                            |
| Nº jogadores: 27                                                                    | Microciclo: 1s                                                                               | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Período: Competitivo                                                                                       |
| Data: 25-10-2021, segunda-feira                                                     | Hora: 20:30                                                                                  | Clima: frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Volume: 90                                                                                                 |
| <b>Material</b>                                                                     | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                      | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
| Meias,<br>Bolas,<br>Coletes                                                         | Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Defensiva; Lúdico; Recuperação Ativa. | Posse de Bola; Técnica Individual; Reação à perda; Contenção/Cobertura/ Equilíbrio/Concentração                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                            |
| <b>Posse de bola 5x5+2</b>                                                          |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                            |
|    |                                                                                              | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola;<br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Reação orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                         | <br>30<br>tempo         |
|                                                                                     |                                                                                              | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de cinco jogadores, jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Naturais: Não competitiva<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático        | <br>25<br>número        |
|                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <br>25mx30m<br>espaço   |
| <b>Jogos Reduzidos 4x4</b>                                                          |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                            |
|  |                                                                                              | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Cumprimento dos princípios defensivos de contenção, cobertura e equilíbrio.                                                                                                                                                                                                                  | <br>30<br>tempo       |
|                                                                                     |                                                                                              | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Torneio rodado. Equipas de quatro jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em torneio. Equipas que perdem desistem de descer e as que ganham sobem.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Igualdade<br>Naturais: Competitiva<br>Fatores: Técnico-Tático | <br>25<br>número      |
|                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <br>25mx30m<br>espaço |
| <b>Observações/balanco</b>                                                          |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                            |

## Plano de Treino nº63

|                                                                                                                                         |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                        | <b>Plano de Treino</b><br>63                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                    |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |
| <b>Nº jogadores:</b> 25                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 18                                                  | <b>Mesociclo:</b> 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                        |
| <b>Data:</b> 27-10-2021, quarta-feira                                                                                                   | <b>Hora:</b> 20:30                                                     | <b>Clima:</b> Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>VOLUME:</b> 90                                                                                                  |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                    |
| Bolas;<br>Mantais;<br>Coletes.                                                                                                          | Organização Ofensiva;<br>Finalização;<br>Transição Ofensiva/Defensiva. | Técnicas de finalização; Posse de bola;<br>Variação de centro de jogo; Reação à perda;<br>Movimentos de rotura;<br>Contra-ataque; Ataque Rápido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |
| <b>Jogo do Rio</b>                                                                                                                      |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |
|                                                       |                                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Variação do centro de jogo em poucos toques;<br>Rápida procura pela posse de bola.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15<br><br>tempo                 |
|                                                                                                                                         |                                                                        | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipas de quatro jogadores. Uma das equipas fica na região especial que divide o campo em dois. As restantes equipas ficam em campos opostos. Equipa com bola deverá variar o centro de jogo para o campo oposto, podendo realizar a variação após cinco passes com sucesso. Equipa em recuperação, após ganhar a posse, coloca rapidamente no campo oposto. Ao fim de cinco minutos, equipas rodam de posto. Jogadores de fora correm à volta do campo e trocam ao fim de determinado tempo.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: Técnico-Táticos. | 25<br><br>número                |
|                                                                                                                                         |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30mx25m<br><br>espaço         |
| <b>L Físico com Finalização</b>                                                                                                         |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |
|                                                      |                                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalho de membros inferiores;<br>Recepção orientada;<br>Remate mais distância.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20' (10+10)<br><br>tempo      |
|                                                                                                                                         |                                                                        | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>1 – Jogador sai em corrida;<br>2 – Apoio: backos (a meio do percurso roda 180º);<br>3 – Contra-ataque.<br>Recebe passe do colega, orienta e remata com o pé "morto" à mão. Ao mesmo tempo que Mesa Distância + Apoio Frontal.<br>Em simultâneo ao Diagonal DCH com Rotura do Extremo e Lançamento + Cabeceamento.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: -<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                                   | 10<br><br>número              |
|                                                                                                                                         |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mec: campo de 7<br><br>espaço |



|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Movimentos de rotação no último terço                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |
|   | <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b></p> <p>Ataque rápido;<br/>Movimentos de rotação;<br/>Finalização.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b></p> <p>A bola começa numa equipa de quatro jogadores, que atacam uma baliza defendida por outra equipa de quatro jogadores mais guarda-redes, e tentam chegar ao gol o mais rápido possível através de bola na rotação entre lateral e central ou entre central e central. Assim que a bola sair ou assim que seja gol quem estava a defender passa a atacar, quem estava fora passar a defender, e quem estava a atacar passa para fora.</p> <p>Forma: Fundamental<br/>Variável: II<br/>Natureza: Competitiva<br/>Relação N.º: Igualdade<br/>Fatores: -</p> | <p>30'</p> <p>tempo</p> <p>13</p> <p>número</p> <p>1/3 Campo de 7</p> <p>espaço</p> |
| Holandês                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |
|  | <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b></p> <p>Transição ofensiva;<br/>Contra-ataque;<br/>Transição defensiva;<br/>Reação à perda.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b></p> <p>Três equipas de quatro elementos, dois jogadores interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transferir rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transferir, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jogadores são sempre ofensivos, jogadores ofensivos transferem sempre de campo.</p> <p>Forma: Fundamental<br/>Variável: III<br/>Relação N.º: Superioridade<br/>Natureza: Competitiva<br/>Fatores: -</p>                  | <p>30'</p> <p>tempo</p> <p>20</p> <p>número</p> <p>Campo de 1</p> <p>espaço</p>     |
| Observações/balanco                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |

## Plano de Treino nº64

|                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                           |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Plano de Treino<br>64 |                                                                                                                                                                           |  |
| Plano de Treino                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                           |  |
| Nº jogadores: 28                                                                    |  | Microciclo: 1h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                       | Mesociclo: 2                                                                                                                                                              |  |
| Data: 28-10-2021, quinta-feira                                                      |  | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       | Clima: frio sem chuva                                                                                                                                                     |  |
|                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | Período: Competitivo                                                                                                                                                      |  |
| Volume: 90                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                           |  |
| Material                                                                            |  | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       | Objetivos Específicos                                                                                                                                                     |  |
| Mercais;<br>Bolas;<br>Coletes.                                                      |  | Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Transição Ofensiva/Defensiva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       | 1ª Fase de Construção; Fase de criação;<br>Coordenação da linha defensiva; Anulação;<br>Movimento de rutura; Apoio frontal; Reação à perda; Contra-ataque; Ataque Rápido. |  |
| Padronizados                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                           |  |
|    |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Fase de criação em meio campo adversário;<br>Dinâmicas coletivas;<br>Movimentos de apoio, rutura, overlap e underlap;<br>Combinações diretas e indiretas;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipe em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: -                                                                                |                       | <div>30'<br/>tempo</div> <div>28<br/>número</div> <div>2/3 do campo de 11 jogadores</div>                                                                                 |  |
| Ataque rápido                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                           |  |
|  |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Passe em profundidade;<br>Movimento de rutura;<br>Apoio frontal;<br>Atenção ao fora de jogo;<br>Ataque a zonas de finalização;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de cinco contra um, onde o médio tem de colocar a bola obrigatoriamente no ponto de lança em apoio frontal. Em simultâneo ao Ataque 3x4.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                       | <div>15'<br/>tempo</div> <div>75<br/>número</div> <div>Meio-campo de 11 jogadores</div>                                                                                   |  |
| Estímulos da linha defensiva                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                           |  |
|  |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Controlo da profundidade e largura;<br>Desobstrução;<br>Orientação de apoio;<br>Saída na contração;<br>Garantia de princípios defensivos;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Exercício começa com troca de bola entre dois jogadores: um no meio-campo, que ao fim de 4 passes decide se coloca a bola na rutura nos corredores laterais, colocam bola no apoio frontal do avançado ou conduzem bola até passar pela linha dos cones. A linha defensiva dos 4 jogadores vermelhos, têm que reagir com ações diferentes a cada diferente estímulo. Ao fim de 5 segundos, podem descer para defender mais 2 meios vermelhos.<br>Forma: Fundamental Variável: II Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Inferioridade Fatores: - |                       | <div>15'<br/>tempo</div> <div>12<br/>número</div> <div>Meio-campo de 11 jogadores</div>                                                                                   |  |

## 2 Jogos de Apoios: 6x6+2



### Objetivo(s) específico(s)

Organização ofensiva em vantagem numérica.  
Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e golos.

### Descrição e Organização Metodológica

Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Variável: 15

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores: -

30'

30 metros

22

10 metros

Meio campo de 40 metros

Observações/balanço

## Plano de Treino nº65

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             | Plano de Treino<br>65                                                                                 |                                                                                                               |
| Plano de Treino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                                               |
| Nº jogadores: 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Microciclo: 14                                                                                                                                                                                                              | Mesociclo: 2                                                                                          | Período: Competitivo                                                                                          |
| Data: 29-10-2021, sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                 | Clima: frio sem chuva                                                                                 | Volume: 90                                                                                                    |
| Material                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                            | Objetivos Específicos                                                                                 |                                                                                                               |
| Bolas;<br>Colares;<br>Marcas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Organização defensiva;<br>Transição Ofensiva/Defensiva.                                                                                                                                                                     | Pressão; Contra-ataque; Ataque Rápido;<br>Reação à perda; Finalização;<br>Combinações diretas.        |                                                                                                               |
| 7x6-Pressão em 1/2 Ofensivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Organização Defensiva<br>Pressão;<br>Contra-ataque.                                                                                                                                     |                                                                                                       | <br>30'<br>tempo           |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de sete contra seis, onde a equipa em fase ofensiva procura passar a bola pelo meio campo e a que defende procura recuperar bola através de pressão e posteriormente fazer gol.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Inferioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: - |                                                                                                                                                                                                                             | <br>10'<br>tempo   |                                                                                                               |
| Progressão em combinações diretas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Progressão em combinações diretas;<br>Remate à entrada de área.                                                                                                                         |                                                                                                       | <br>20' (10+10)<br>tempo |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Sequência de combinações diretas pelos corredores laterais. Sai um de cada vez alternado.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: I<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             | <br>15'<br>tempo |                                                                                                               |
| Jogo de Apóios: 6x6+6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Organização ofensiva em vantagem numérica;<br>Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol. |                                                                                                       | <br>30'<br>tempo         |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: IS<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                |                                                                                                                                                                                                                             | <br>22'<br>tempo |                                                                                                               |
| Observações/balanco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                                               |

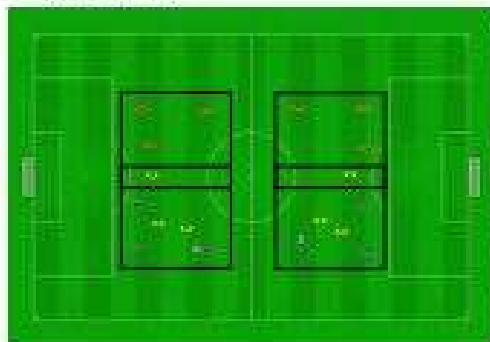
## Plano de Treino nº66

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Plano de Treino<br>66                                                                  |                                                                                                                    |
| Plano de Treino                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                                    |
| Nº jogadores: 20                                                                    | Microciclo: 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mesociclo: 2                                                                           | Período: Competitivo                                                                                               |
| Data: 03-11-2021, quarta-feira                                                      | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Clima: frio sem chuva                                                                  | Volume: 90                                                                                                         |
| Material                                                                            | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Objetivos Específicos                                                                  |                                                                                                                    |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                       | Organização Defensiva; Organização Defensiva; Capacidades físicas; Competitivo.                                                                                                                                                                                                                                                                             | Condição/Cobertura; Posse de Bola; Técnica Individual; Velocidade; Força; Coordenação. |                                                                                                                    |
| Meinhos 4x2                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                                    |
|    | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Condição e Cobertura;<br>Posse-Recepção;<br>1ª Toque.                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                        | <br>5<br>tempo                  |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Passos têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Natureza: Não competitiva<br>Relação Nº: Inferioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático |                                                                                        | <br>20<br>número                |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        | <br>10m x 20m<br>espaço         |
| Estações de Coordenação e Força                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                                    |
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais. Fecho final do campo e jogadores vão trocando para o jogo Formal à medida que o treinador principal indique.                                                                                                                                |                                                                                        | <br>5<br>tempo                |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações:<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-salto frontal;<br>3 - Multi-salto em curva = apoios laterais;<br>4 - Solistas.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada;<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico                      |                                                                                        | <br>20<br>número              |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        | <br>espaço                    |
| Jogo Competitivo com 3 equipas                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                                    |
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Competitivo<br>Trabalhar modelo de jogo.                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                        | <br>30<br>tempo               |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogo de 3 minutos com três equipas de 9 jogadores, quem perde sai, ou quem está há mais tempo em caso de empate.<br>Contacto competitivo. Restantes jogadores fazem mesmo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 18<br>Natureza: Competitivo<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: -                             |                                                                                        | <br>20<br>número              |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        | <br>2/3 campo de 11<br>espaço |
| Observações/balanco                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                                    |

## Plano de Treino nº67

| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                    |                                | Plano de Treino<br>67                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                            |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Nº jogadores: 27                                                                  | Microciclo: 17                 | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Período: Competitivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Data: 04-11-2021, quinta-feira                                                    | Hora: 20:30                    | Clima: frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Volume: 90                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Material</b>                                                                   | <b>Objetivos Gerais</b>        | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes                                                      | Modelo de jogo;<br>Estratégia. | Organização Ofensiva/Defensiva;<br>Transição Ofensiva/Defensiva;<br>Esquemas Táticos.                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Jogo Formal</b>                                                                |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  |                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalhar modelo de jogo.                                                                                                                                                                                                                                          | <div>  60'<br/> <b>Técnica</b> </div> <div>  22<br/> <b>Número</b> </div> <div>  Campo<br/> <b>então 11</b><br/> <b>então 11</b> </div> |
|                                                                                   |                                | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Versões: 10<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: - |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Observações/balanco</b>                                                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Plano de Treino nº68

|                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Plano de Treino</b><br>68 |                                                                                                                               |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                               |
| <b>Nº jogadores:</b> 20                                                                                                                 |  | <b>Microciclo:</b> 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Mesociclo:</b> 2          | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                                   |
| <b>Data:</b> 05-11-2021, sexta-feira                                                                                                    |  | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Clima:</b> frio sem chuva | <b>Volume:</b> 90                                                                                                             |
| <b>Material</b>                                                                                                                         |  | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                  |
| Bolas;<br>Colares;<br>Marcas.                                                                                                           |  | Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Competitivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              | Variação do centro: Passe de bola; Contensão/Cobertura; Contra-ataque; Ataque Rápido; Reação a perda.                         |
| <b>Jogo do Rio</b>                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                               |
|                                                        |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Variação do centro de jogo em poucos toques;<br>Rápida procura pela posse de bola.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              | <br>15<br>minutos                          |
|                                                                                                                                         |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipas de três jogadores. Uma das equipas, fixa na região espacial que divide o campo em dois. As restantes equipas ficam em campos opostos. Equipa com bola deverá variar o centro de jogo para o campo oposto, podendo realizar a variação após cinco passes com sucesso. Equipa em recuperação, após ganhar a posse, coloca rapidamente no campo oposto. Ao fim de cinco minutos, equipas trocam de posto.<br>Forma: Complementar;<br>Variável: Integrada;<br>Relação Nº: Superioridade;<br>Natureza: Competitiva;<br>Fatores: Técnico-Tático. |                              | <br>18<br>jogadores                        |
|                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              | 30m x 25m<br><br>espaço                    |
| <b>Jogo de Apoios: 6x6+6</b>                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                               |
|                                                      |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Organização ofensiva em vantagem numérica;<br>Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                              | <br>45<br>minutos                        |
|                                                                                                                                         |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos, dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: Fundamental;<br>Variável: 10;<br>Relação: Superioridade;<br>Natureza: Competitiva;<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                              | <br>22<br>jogadores                      |
|                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              | Meio-campo de 31 metros<br><br>31 metros |
| <b>Observações/balanco</b>                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                               |

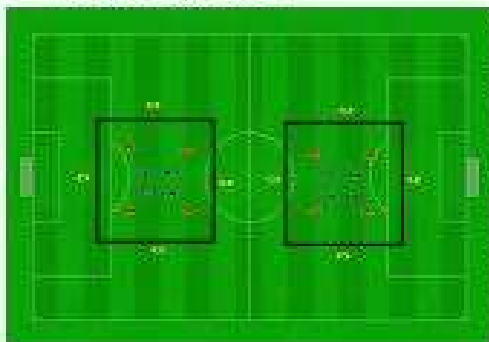
## Plano de Treino nº69

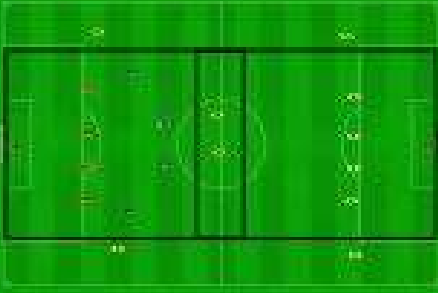
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Plano de Treino</b><br>69                                                                                                       |                                                                                                            |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                            |
| <b>Nº jogadores:</b> 25                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                                | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                |
| <b>Data:</b> 05-11-2021, segunda-feira                                                                                                  | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Clima:</b> Frio sem chuva                                                                                                       | <b>VOLUME:</b> 90                                                                                          |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                       |                                                                                                            |
| Bolas, Coletes, Marcas, Sinalizadores, Arcos, Escalões de Coordenação.                                                                  | Transição Ofensiva; Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Capacidades físicas; Organização Ofensiva.                                                                                                                                                                                                                                                  | Contra-ataque; Ataque Rápido; Posse de Bola; Contenção/Cobertura; Velocidade; Coordenação; Força; Finalização; Técnica individual. |                                                                                                            |
| <b>Meinhos 4x2</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                            |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Contenção e Cobertura;<br>Posse-Recepção;<br>1º Toque.                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                    | <br>10<br>tempo         |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Passos têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Natureza: Não competitiva<br>Relação N.º: Inter-relação<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático |                                                                                                                                    | <br>25<br>número        |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    | <br>10min30m<br>tempo   |
| <b>Posse de bola 4x4+2</b>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                            |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola;<br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em posse;<br>Recepção orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                    | <br>15<br>tempo       |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Relação N.º: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                   |                                                                                                                                    | <br>30<br>número      |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    | <br>25min30m<br>tempo |
| <b>Estações de Coordenação e Força</b>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                            |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais. Fecho final do campo e jogadores vão trocando para o jogo formal à medida que o treinador principal indique.                                                                                                                                 |                                                                                                                                    | <br>10<br>tempo       |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações.<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em caixa + apoios balísticos laterais;<br>4 - Sincronia.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separado<br>Relação N.º: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico        |                                                                                                                                    | <br>25<br>número      |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    | <br>tempo             |



| Contra-ataque do Guarda-redes: 3x2                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Rápida reposição do Guarda-Redes;<br>Contra-Ataque contra organização;<br>Rápida fase de criação;<br>Rápida procura do gol;<br>Perseguição;<br>Overlaps.                                                                                                                                                                                                  | 15'<br><small>tempo</small><br>15<br><small>jogadores</small> |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogo 3x2, onde equipa em momento ofensivo, quando marca ou perde a bola, tem de rapidamente defender para impedir gol da equipa que sai dos laterais do fundo do campo, com o guarda-redes, a colocar a bola no jogador de lateral.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 15<br>Relação N.º: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Estatos: - | Campo de J<br><small>campo</small><br><small>estatos</small>  |
| Observações/balanço                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                               |

## Plano de Treino nº70

|                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                                                                              | Plano de Treino<br>70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |
| Plano de Treino                                                                     |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |
| Nº jogadores: 20                                                                    | Microciclo: 1h                                                                               | Mesociclo: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Período: Competitivo                                                                                 |
| Data: 10-11-2021, quarta-feira                                                      | Hora: 20:30                                                                                  | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Volume: 30                                                                                           |
| Material                                                                            | Objetivos Gerais                                                                             | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |
| Bolas;<br>Mantas;<br>Balcões pequenos;<br>Cofetes;                                  | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Capacidades físicas; | Posse de bola; Reação à perda; Contra-ataque; Ataque rápido; Força; Velocidade; Coordenação; Finalização;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                      |
| Posse de bola: 4x4+4                                                                |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |
|    |                                                                                              | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações diretas e indiretas;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Método de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse a poder usar os "jokers" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo joker e passar de joker para joker.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                             | <div>15</div> <div>tempo</div> <div>20</div> <div>número</div> <div>30mx30m</div> <div>estádio</div> |
| Posse de bola: 10x6+4                                                               |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |
|  |                                                                                              | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações diretas e indiretas;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Posse de bola de dez contra seis dentro do retângulo, com a equipa dos vermelhos em posse, com o máximo de dois toques por jogador a pretendem executar 10 passes para fazer um ponto. A equipa dos azuis deve recuperar a posse de bola e com a ajuda dos apoios externos fazer gol nas balizas pequenas.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático | <div>15</div> <div>tempo</div> <div>20</div> <div>número</div> <div>50mx40m</div> <div>estádio</div> |
| Estações de Coordenação e Força                                                     |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |
|  |                                                                                              | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais. Feito fora do campo e jogadores vão trocando para o jogo formal à medida que o treinador principal indicar.<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações.<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em casa + apoios laterais;<br>4 - Surtidas;<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico                                                                                                                                                                      | <div>15</div> <div>tempo</div> <div>20</div> <div>número</div> <div>estádio</div>                    |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Holandês                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição ofensiva;<br>Contra-ataque;<br>Transição defensiva;<br>Reação à perda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30'<br>12 jogadores                               |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipes de quatro elementos, dois jogadores interiores e quatro exteriores. Equipe com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transitar rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transitar, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jogadores são sempre ofensivos, jogadores defensivos transitam sempre de campo.<br>Forma: Fundamental<br>Versões: 13<br>Relação N°: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: > | 30'<br>12 jogadores<br>Campo de 7<br>12 jogadores |
| Observações/balanço                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |

## Plano de Treino nº71


**Real Sport Clube**  
[www.dossierdotreinador.com](http://www.dossierdotreinador.com)

**Plano de Treino**  
**71**

| Plano de Treino                       |                                |                                                                                  |                             |
|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Nº jogadores:</b> 23               | <b>Microciclo:</b> 18          | <b>Mesociclo:</b> 2                                                              | <b>Período:</b> Competitivo |
| <b>Data:</b> 17-12-2021, quinta-feira | <b>Hora:</b> 20:30             | <b>Clima:</b> frio sem chuva                                                     | <b>Volume:</b> 90           |
| <b>Material</b>                       | <b>Objetivos Gerais</b>        | <b>Objetivos Específicos</b>                                                     |                             |
| Coletes;<br>Bolas;<br>Marcas.         | Modelo de jogo;<br>Estratégia. | Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Esquemas Tácticos. |                             |

**Jogo Formal**


**Objetivo(s) específico(s)**  
Trabalhar modelo de jogo.

---

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.  
 Forma: Fundamental  
 Versões: 10  
 Natureza: Competitivo  
 Relação N.º: Igualdade  
 Fatores: -

70

Minuta

---

22

Jogadores

---

Campo

exterior 11

Grassartif

**Observações/balanco**

## Plano de Treino nº72

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Plano de Treino<br>72                                                                                             |                              |
| Plano de Treino                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                              |
| Nº Jogadores: 21                                                                    | Microciclo: 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mesociclo: 2                                                                                                      | Período: Competitivo         |
| Data: 12-11-2021, sexta-feira                                                       | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Clima: frio sem chuva                                                                                             | Volume: 90                   |
| Material                                                                            | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Objetivos Específicos                                                                                             |                              |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                       | Organização Ofensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Transição Defensiva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posse de bola; 1ª Fase de Construção; Fase de Criação; Finalização; Reação à perda; Contra-ataque; Ataque rápido. |                              |
| Padronizados 2                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                              |
|    | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Fase de criação em meio campo adversário;<br>Dinâmicas coletivas;<br>Movimentos de apoio, rotura, overlap e underlap;<br>Combinações diretas e indiretas;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                   | 30'<br>tempo                 |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   | 21<br>número                 |
|                                                                                     | <b>Forma: Complementar</b><br><b>Variável: II</b><br><b>Natureza: Competitiva</b><br><b>Relação Nº: Superioridade</b><br><b>Razões: -</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   | 2/3 do campo de 11 jogadores |
| Finalização dos Sêniore                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                              |
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Variabilidade na procura da finalização;<br>Aprimorar técnica de finalização;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   | 20' (10+10)<br>tempo         |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogador que está na posição 1 é o que vai intervir em todos os momentos.<br>1 - jogador dribla bola e remata em meia distância;<br>2 - De seguida, aproxima-se da área e remata após cruzamento do lado mais próximo;<br>3 - Perto da zona de penalti, um treinador lança a bola para uma rede tensa que outro treinador ("1"), ventado, segura. O jogador tem de rematar quando a bola voltar do impacto;<br>4 - Por último, é feito um cruzamento rasante que sobe através de uma placa/caneta, ao qual o jogador tem de responder com o golo. |                                                                                                                   | 11<br>número                 |
|                                                                                     | <b>Meio-campo de 11 jogadores</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   |                              |
| Sequência de finalização                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                              |
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Finalização 1x0;<br>Finalização fora de área;<br>Combinação direta;<br>Cruzamentos;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                   | 20' (10+10)<br>tempo         |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>1 - jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com o treinador e finaliza numa situação de 1x0<br>2- jogador controla a bola entre pinos finaliza o jogador 1 e finaliza fora de área<br>3- jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com jogador 2 e finaliza de fora de área<br>4 - jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com o treinador e entra para os jogadores 1, 2 e 3.                                                                                                               |                                                                                                                   | 11<br>número                 |
|                                                                                     | <b>Meio-campo de 3 jogadores</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                              |

## Jogo de Apoios: 6x6+6

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b></p> <p>Organização ofensiva em vantagem numérica. Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.</p>                                                                                     | <p>30'</p> <p>16/10/22</p>                               |
|                                                                                   | <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b></p> <p>Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios existentes são sempre da equipa que está em fase ofensiva.</p> <p>Forma: Fundamental</p> <p>Variável: 10</p> <p>Relação: Superioridade</p> <p>Natureza: Competitiva</p> <p>Fatores: -</p> | <p>21</p> <p>16/10/22</p> <p>Meio-campo de 11 metros</p> |
|                                                                                   | <p>Observações/balanço</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                          |

## Plano de Treino nº73

|                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                    | <b>Plano de Treino</b><br>73                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |
| <b>Nº jogadores:</b> 27                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 19                                                                                              | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                  |
| <b>Data:</b> 15-11-2021, segunda-feira                                                                                                  | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                                 | <b>Clima:</b> Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Volume:</b> 90                                                                                            |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                            | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |
| Bolas; Arcos; Estacas de Coordenação; Barreras; Marcas; Cones.                                                                          | Transição Ofensiva; Organização Ofensiva; Transição Defensiva; Organização Defensiva; Lúdico; Capacidades físicas. | Posse de Bola; Contra-Ataque; Contenção/Cobertura; Ataque Rápido; Reação à perda; Finalização; Velocidade; Força; Coordenação.                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                              |
| <b>Meinhos 4x2</b>                                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |
|                                                        |                                                                                                                    | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Contenção e Cobertura;<br>Posse-Recepção;<br>1ª Toque.                                                                                                                                                                                                                                                                     | <br>5<br>minutos          |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                    | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Passos têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Naturaleza: Não competitiva<br>Relação N.º: Inferioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático | <br>24<br>jogadores       |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <br>10m x 2m<br>espaço    |
| <b>Posse de bola 5x5+2</b>                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |
|                                                      |                                                                                                                    | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola;<br>Reação à perda de bola;<br>Rápida deslocação em posse;<br>Recuperação orientada;<br>Principais defesas.                                                                                                                                                                                                  | <br>30<br>minutos       |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                    | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Relação N.º: Superioridade<br>Naturaleza: Não competitiva<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                   | <br>24<br>jogadores     |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <br>25m x 20m<br>espaço |
| <b>Estações de Coordenação e Força</b>                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |
|                                                      |                                                                                                                    | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais. Todo fora do campo e jogadores vão trocando para o jogo formal à medida que o treinador principal indicar.                                                                                                                                     | <br>5<br>minutos        |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                    | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações.<br>1 - Estação de Skipings;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em caixa + apoios baixos laterais;<br>4 - Suécias;<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separado<br>Relação N.º: -<br>Naturaleza: Não competitiva<br>Fatores: Físico              | <br>24<br>jogadores     |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <br>10m x 2m<br>espaço  |

| Contra-ataque do Guarda-redes: 3x2                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Rápida reposição do Guarda-Redes;<br>Contra-Ataque contra organização;<br>Rápida fase de criação;<br>Rápida procura do gol;<br>Perseguição;<br>Overlaps                                                                                       | <br>30'<br>Mínima               |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogo 3x2, onde equipa em momento ofensivo, quando marca ou perde a bola, tem de rapidamente defender para impedir gol da equipa que sai das laterais do fundo do campo, com o guarda-redes a colocar a bola no jogador de lateral. | <br>27<br>Mínima                |
|                                                                                   | <b>Forma:</b> Fundamental<br><b>Variação:</b> IS<br><b>Relação N.º:</b> Superioridade<br><b>Naturaleza:</b> Competitiva<br><b>Caloreis:</b> -                                                                                                                                     | <b>Campo de J</b><br><br>Mínimo |
| Observações/balanço                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |



## Plano de Treino nº74



Plano de Treino  
74

### Plano de Treino

|                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                              |                      |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Nº jogadores: 27                                                     | Microciclo: 19                                                                                  | Mesociclo: 2                                                                                                 | Período: Competitivo |
| Data: 17-11-2021, quinta-feira                                       | Hora: 20:30                                                                                     | Clima: Frio sem chuva                                                                                        | Volume: 90           |
| <b>Material</b><br>Bolas;<br>Cofetes;<br>Balcas Pequenas;<br>Marcas. | <b>Objetivos Gerais</b><br>Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva; | <b>Objetivos Específicos</b><br>Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à Perda; |                      |

#### Posse de bola: 4x4+4



##### Objetivo(s) específico(s)

Posse de bola em superioridade numérica;  
Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas;  
Reação à perda de bola;  
Controlo espacial;  
Combinações directas e indirectas;

##### Descrição e Organização Metodológica

Método de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse e poder usar os "jokers" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo joker e passar de joker para joker.  
Forma: Integrada  
Variável: Integrada  
Natureza: Competitiva  
Relação Nº: Superioridade  
Fatores: Risco-Técnico-Tático



#### Posse de bola: 10x6+4



##### Objetivo(s) específico(s)

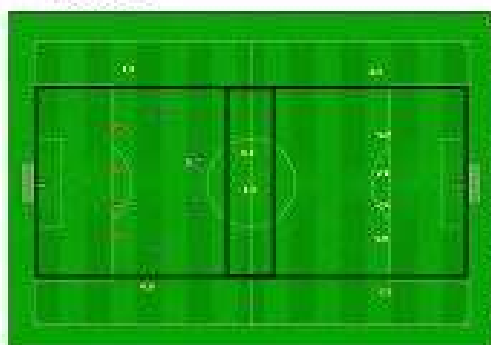
Posse de bola em superioridade numérica;  
Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas;  
Reação à perda de bola;  
Controlo espacial;  
Combinações directas e indirectas;

##### Descrição e Organização Metodológica

Posse de bola de dez contra seis dentro do retângulo, com a equipa dos vermelhos em posse, com o máximo de dois toques por jogador a pretender conquistar 10 pontos para fazer um ponto. A Equipa dos azuis deve recuperar a posse de bola e com a ajuda dos apoios externos fazer golos nas balizas pequenas.  
Forma: Integrada  
Variável: Integrada  
Natureza: Competitiva  
Relação Nº: Superioridade  
Fatores: Risco-Técnico-Tático



#### Holandês



##### Objetivo(s) específico(s)

Transição ofensiva;  
Contra-ataque;  
Transição defensiva;  
Reação à perda;

##### Descrição e Organização Metodológica

Três equipas de quatro elementos, dois jokers interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura golo enquanto equipa sem bola procura recuperar e transitar rapidamente para o campo oposto. Quanto equipa consegue transitar, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jokers são sempre ofensivos. Jokers defensivos transitam sempre de campo.  
Forma: Fundamental  
Variável: 3  
Relação Nº: Superioridade  
Natureza: Competitiva  
Fatores: -



## Plano de Treino nº75

| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                    |                                | Plano de Treino<br>75                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                            |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
| Nº jogadores: 20                                                                  | Microciclo: 19                 | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Período: Competitivo                                                                                                                                                                                                         |
| Data: 18-11-2021, quinta-feira                                                    | Hora: 20:30                    | Clima: frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Volume: 90                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Material</b>                                                                   | <b>Objetivos Gerais</b>        | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                              |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                     | Modelo de jogo;<br>Estratégia. | Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Esquemas Tácticos.                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Jogo Formal</b>                                                                |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|  |                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalhar modelo de jogo.                                                                                                                                                                                                                                           | <br>70 minutos                                                                                                                            |
|                                                                                   |                                | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 10<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: igualdade<br>Fatores: - | <br>22 jogadores<br><br><br>Campo inteiro 11 jogadores |
| <b>Observações/balanco</b>                                                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |

## Plano de Treino nº76

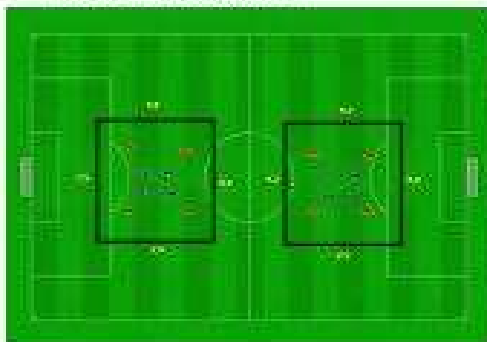
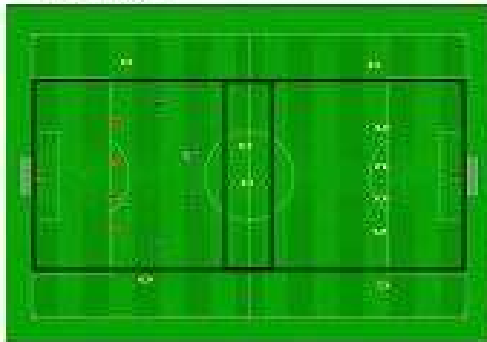
| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Plano de Treino<br>76                                                                                                   |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                      |
| Nº jogadores: 20                                                                    | Microciclo: 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mesociclo: 2                                                                                                            | Período: Competitivo |
| Data: 19-11-2021, sexta-feira                                                       | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Clima: Frio sem chuva                                                                                                   | Volume: 90           |
| <b>Material</b>                                                                     | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                            |                      |
| Bolas;<br>Coleiras;<br>Marcas.                                                      | Organização Ofensiva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1ª Fase de Construção;<br>Fase de Criação;<br>Finalização.                                                              |                      |
| <b>Padronizados</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                      |
|    | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Fase de criação em meio-campo<br>adensário;<br>Dinâmicas coletivas;<br>Movimentos de apoio, rotura, overlap e underlap;<br>Combinações diretas e indiretas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <br>40<br>minutos                    |                      |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, vem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: - | <br>20<br>jogadores                  |                      |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <br>2/3 de<br>campo de<br>jogo       |                      |
| <b>Penaltis</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                      |
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treinar execução de penaltis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <br>10<br>minutos                  |                      |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Cada jogador realiza uma grande penalidade. Caso falhem, terão de correr três voltas ao campo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: I<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                                                                     | <br>20<br>jogadores                |                      |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <br>Grande<br>área de 11<br>metros |                      |
| <b>Observações/balanco</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                      |

## Plano de Treino nº77

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Plano de Treino</b><br><b>77</b>                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Nº jogadores:</b> 27                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                            | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                                                                                                                                |
| <b>Data:</b> 22-11-2023, segunda-feira                                                                                                  | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Clima:</b> Frio sem chuva                                                                                                   | <b>Volume:</b> 90                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                            |
| Bolas; Arcos; Barreras; Escadas de Coordenação; Marcas; Códex.                                                                          | Transição Ofensiva; Organização Defensiva; Organização Ofensiva; Transição Defensiva; Lúbrico; Capacidades Básicas.                                                                                                                                                                                                                                          | Posse de Bola; Contenção/Cobertura; Contra Ataque; Ataque Rápido; Reação à perda; Finalização; Velocidade; Força; Coordenação. |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Meinhos 4x2</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Contenção e Cobertura;<br>Posse-Recepção;<br>1º Toque.                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                | <br>15min                                                                                                                               |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Passes têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Natureza: Não competitiva<br>Relação N.º: Inferioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático |                                                                                                                                | <br>24 jogadores<br><br>10m x 20m<br>1 jogador       |
|                                                                                                                                         | <b>Posse de bola 5x5+2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola;<br>Reação à perda de bola;<br>Rápida deslocação em posse;<br>Reação ofensiva;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                | <br>30min                                                                                                                             |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Relação N.º: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                   |                                                                                                                                | <br>24 jogadores<br><br>25m x 20m<br>2 jogadores |
|                                                                                                                                         | <b>Estações de Coordenação e Força</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treino analítico de saltos, skipping, resistência e deslocamentos laterais. Todo fora do campo e jogadores vão trocando para o jogo formal à medida que o treinador principal indicar.                                                                                                                                   |                                                                                                                                | <br>15min                                                                                                                             |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro grupos divididos nas diferentes estações.<br>1 - Estação de Skipping;<br>2 - Multi-saltos frontais;<br>3 - Multi-saltos em caixa + apoios baixos laterais;<br>4 - Suécias;<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separado<br>Relação N.º:<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico                |                                                                                                                                | <br>24 jogadores<br><br>4 jogadores              |

| Contra-ataque do Guarda-redes: 3x2                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Rápida reposição do Guarda-Redes;<br>Contra-Ataque contra organização;<br>Rápida fase de criação;<br>Rápida procura do gol;<br>Perseguição;<br>Over tops.                                                                                                                                                                                               | 30'<br>tempo          |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogo 3x2, onde equipa em momento ofensivo, quando marca ou perde a bola, tem de rapidamente defender para impedir gol da equipa que sai das laterais do fundo do campo, com o guarda-redes a colocar a bola no jogador de lateral.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 18<br>Relação N°. Superioridade<br>Naturais: Competitiva<br>Valores: - | 27'<br>número         |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Campo de T<br>destaço |
| Observações/balanço                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |

## Plano de Treino nº78

|                                                                                                                                                                                         |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                                                                      | <b>Plano de Treino</b><br><b>78</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                                                                  |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |
| <b>Nº jogadores:</b> 24                                                                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 20                                                | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                          |
| <b>Data:</b> 24-11-2021, quinta-feira                                                                                                                                                   | <b>Hora:</b> 20:30                                                   | <b>Clima:</b> frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Volume:</b> 90                                                                                                    |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                              | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |
| Bolas;<br>Coleiras;<br>Babúns Pequenos;<br>Marcas.                                                                                                                                      | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva; | Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à Perda;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |
| <b>Posse de bola: 4x4+4</b>                                                                                                                                                             |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |
|                                                                                                        |                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações diretas e indiretas.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <br>20<br>tempo                   |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                      | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Maninho de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse a poder usar os "jokers" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo joker e passar de joker para joker.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N.º: Superioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                                                                | <br>24<br>número                  |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <br>30mx30m<br>espaço             |
| <b>Posse de bola: 10x6+4</b>                                                                                                                                                            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |
|                                                                                                      |                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações diretas e indiretas.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <br>20<br>tempo                 |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                      | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Posse de bola de dez contra seis dentro do retângulo, com a equipa dos vermelhos em posse, com o máximo de dois toques por jogador a pretender executar 50 passes para fazer um ponto. A Equipa dos azuis deve recuperar a posse de bola e com a ajuda dos apoios-externos fazer gol nas balizas pequenas.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N.º: Superioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                     | <br>20<br>número                |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <br>30mx30m<br>espaço           |
| <b>Holandês</b>                                                                                                                                                                         |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |
|                                                                                                      |                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição ofensiva;<br>Contra-ataque;<br>Transição defensiva;<br>Reação à perda;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <br>30<br>tempo                 |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                      | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipas de quatro elementos, dois jokers interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transfer rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transferir, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jokers são sempre ofensivos, jokers defensivos transferem sempre de campo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 13<br>Relação N.º: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: | <br>20<br>número                |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Campo de F</b><br><br>espaço |

## Plano de Treino nº79

| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                    |                                | Plano de Treino<br>79                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                            |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                    |
| Nº jogadores: 20                                                                  | Microciclo: 20                 | Mesociclo: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Período: Competitivo                                                                               |
| Data: 25-11-2021, quinta-feira                                                    | Hora: 20:30                    | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Volume: 90                                                                                         |
| <b>Material</b>                                                                   | <b>Objetivos Gerais</b>        | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Cotões.                                                      | Modelo de jogo;<br>Estratégia. | Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Esquemas Táticos.                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                    |
| <b>Jogo Formal</b>                                                                |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|  |                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalhar modelo de jogo.                                                                                                                                                                                                                                                 | 70<br><br>tempo |
|                                                                                   |                                | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual sob orientação em jogo.<br>Forma: Fundamental.<br>Variável: 10.<br>Natureza: Competitivo.<br>Relação Nº: Igualdade.<br>Fatores: - | 30<br><br>tempo |
|                                                                                   |                                | Campo<br>médio 11<br>estádio                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |
| <b>Observações/balanco</b>                                                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                    |

## Plano de Treino nº80

|                                                                                     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                                                                                | Plano de Treino<br>80                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Plano de Treino                                                                     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Nº jogadores: 20                                                                    | Microciclo: 20                                                                                 | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Período: Competitivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Data: 26-11-2021, sexta-feira                                                       | Hora: 20:30                                                                                    | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Volume: 90                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Material                                                                            | Objetivos Gerais                                                                               | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                       | Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Transição Defensiva. | Posse de bola; 1ª Fase de Construção;<br>Coordenação da Linha Defensiva; Fase de<br>Criação; Finalização; Reação à perda; Contra-<br>ataque; Ataque rápido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Padronizados 2                                                                      |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    |                                                                                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Fase de criação em meio campo<br>adversários;<br>Dinâmicas coletivas;<br>Movimentos de apoio, rutura, overlap e underlap;<br>Combinações directas e indirectas;<br><br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N.º: Superioridade<br>Fatores: -                                                                                                                            |  30<br>tempo<br><br> 21<br>número<br><br> 2/3 do campo de 11 jogadores     |
| Finalização dos Sêniores                                                            |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  |                                                                                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Variabilidade na procura da finalização;<br>Aprimorar técnica de finalização;<br><br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogador que está na estação 1 e o qual vai intervir em todos os momentos.<br>1 - Jogador dribla bola e remata em meia distância;<br>2 - De seguida, aproxima-se da área e remata após cruzamento do lado mais próximo;<br>3 - Perda zona de penalti, um treinador lança a bola para uma rede falsa que outro treinador (2º), sentado, segura. O jogador tem de rematar quando a bola voltar do impacto;<br>4 - Por último, é feito um cruzamento rasteiro que sobe através de uma placa-tempa, ao qual o jogador tem de responder com o golo.                                                               |  15<br>tempo<br><br> 14<br>número<br><br> Meio-campo de 11 jogadores |
| Estímulos da linha defensiva                                                        |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  |                                                                                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Controlo da profundidade e largura;<br>Recobração;<br>Orientação de apoio;<br>Saída na contenção;<br>Garantia de princípios defensivos;<br><br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Exercício começa com troca de bola entre dois jogadores azuis no meio campo, que ao fim de 5 passes decidem se colocam bola na rutura nos corredores laterais, colocam bola no apoio frontal do avançado ou conduzem bola até passar pela linha dos cones. A linha defensiva dos 4 jogadores vermelhos têm que reagir com acções diferentes e cada diferente estímulo. Ao fim de 5 segundos, podem descer para defender mais 2 meios vermelhos.<br>Forma: Fundamental Variável: II Natureza: Competitiva<br>Relação N.º: Inferioridade Fatores: - |  15<br>tempo<br><br> 12<br>número<br><br> Meio-campo de 11 jogadores |



## Jogo de Apoios: 6x6+6



### Objetivo(s) específico(s)

Organização ofensiva em vantagem numérica.  
Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.

### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios exatistas são sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Variável: 10

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores:

30'



30 minutos

30



30 jogadores

Meio



campo de 1/3

### Observações/balanço

## Plano de Treino nº81

|                                                                                                                                         |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                      | <b>Plano de Treino</b><br><b>81</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Nº jogadores:</b> 27                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 21                                                                                | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                                                                                                                          |
| <b>Data:</b> 28-11-2023, segunda-feira                                                                                                  | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                   | <b>Clima:</b> Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Volume:</b> 90                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                              | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                      |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                                                                           | Transição Ofensiva; Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva; Transição Defensiva;<br>Lúbrico. | Posse de Bola; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à perda; Finalização;<br>Cortação/Cobertura; Coordenação da linha Defensiva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Meinhos 4x2</b>                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                        |                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Condição e Cobertura;<br>Passe-Recepção;<br>1º Toque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  15<br>tempo                                                                                                                      |
|                                                                                                                                         |                                                                                                      | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Passes têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Natureza: Não competitiva<br>Relação Nº: Inferioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                                                     |  24<br>tempo<br> 10mx20m<br>espaço             |
| <b>Posse de bola 5x5+2</b>                                                                                                              |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                      |                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola;<br>Reação à perda de bola;<br>Rápida deslocação em passe;<br>Recuperação orientada;<br>Principais defensivas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  30<br>tempo                                                                                                                    |
|                                                                                                                                         |                                                                                                      | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                                                                                       |  24<br>tempo<br> 25mx20m<br>espaço         |
| <b>5x4 Meio-Campo Ofensivo</b>                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                      |                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Coordenação da linha Defensiva; Movimentos de ultimotempo de campo;<br>Roturas e Apoio Frontais; Exploração costas da defesa.                                                                                                                                                                                                                                                  |  30<br>tempo                                                                                                                    |
|                                                                                                                                         |                                                                                                      | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de cinco contra quatro, onde equipa em fase ofensiva procura o gol e deve ter permanentemente pelo menos um jogador a fazer movimento de rotura, um a dar apoio frontal, um na cobertura a ofensiva. Defesa deverá colocar bola para fora do campo.<br>Em simultâneo nos dois meios-campos.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: |  10<br>tempo<br> Meio-campo de 7<br>espaço |

## Plano de Treino nº82


**Real Sport Clube**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino  
82

| Plano de Treino                |                                |                                                                                  |                      |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Nº jogadores: 27               | Microciclo: 21                 | Mesociclo: 2                                                                     | Período: Competitivo |
| Data: 01-12-2021, quarta-feira | Hora: 10:30                    | Clima: frio sem chuva                                                            | VOLUME: 90           |
| Material                       | Objetivos Gerais               | Objetivos Específicos                                                            |                      |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.  | Modelo de jogo;<br>Estratégia. | Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Esquemas Tácticos. |                      |

Jogo Formal



**Objetivo(s) específico(s)**  
Trabalhar modelo de jogo.

**Descrição e Organização Metodológica**  
Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.  
Forma: Fundamental  
Variável: 10  
Natureza: Competitiva  
Relação Nº: Igualdade  
Fatores: -

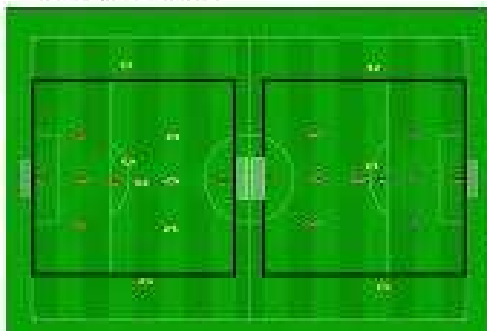
70  
min

22  
min

Campeão 11

Observações/balanco

## Plano de Treino nº83

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Plano de Treino</b><br>83                                                                                         |                                                                                           |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                           |
| <b>Nº jogadores:</b> 27                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                  | <b>Período:</b> Competitivo                                                               |
| <b>Data:</b> 02-12-2021, quinta-feira                                                                                                   | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Clima:</b> frio sem chuva                                                                                         | <b>Volume:</b> 90                                                                         |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                         |                                                                                           |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                                                                           | Transição Ofensiva; Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva; Transição Defensiva;<br>Competitivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posse de Bola; 1ª Fase de Construção; Fase de Criação; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à perda; Finalização. |                                                                                           |
| <b>Padronizados 2</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                           |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Fase de criação em meio campo adversário;<br>atacavário;<br>Dinâmicas coletivas;<br>Movimentos de apoio, rotura, overlap e underlap;<br>Combinações diretas e indiretas;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: - |                                                                                                                      | <div>30'<br/>tempo</div> <div>21<br/>número</div> <div>2/3 do campo de 11 jogadores</div> |
| <b>Ataque rápido</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                           |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Passe em profundidade;<br>Movimento de rotura;<br>Apoio frontal;<br>Atenção ao fora de jogo;<br>Ataque a zonas de finalização;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de cinco contra um, onde o médio tem de colocar a bola obrigatoriamente no ponto de lança em apoio frontal. Em simultâneo ao Ataque 3x4.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                         |                                                                                                                      | <div>15'<br/>tempo</div> <div>20<br/>número</div> <div>Meio-campo de 11 jogadores</div>   |
| <b>Jogos de 4x4+3</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                           |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Organização Ofensiva; Transição ofensiva; Organização Defensiva; Contra-ataque; Transição defensiva; Reação à perda;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogos em dois campos de 4x4+3. Equipa com bola procura ganhar enquanto equipa sem bola procura recuperar e transferir rapidamente.<br>Jogadores são sempre ofensivos.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: >                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      | <div>30'<br/>tempo</div> <div>25<br/>número</div> <div>Meio-campo de 11 jogadores</div>   |

## Plano de Treino nº84

|                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                       | <b>Plano de Treino</b><br><b>84</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                |
| <b>Nº jogadores:</b> 21                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 21                                                                 | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                    |
| <b>Data:</b> 05-12-2021, sexta-feira                                                                                                    | <b>Hora:</b> 20:30                                                                    | <b>Clima:</b> frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Volume:</b> 90                                                                                              |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                               | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                                                                           | Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ofensiva; Transição Defensiva. | Posse de bola; 1ª fase de Construção; Coordenação da Linha Defensiva; Pressão; Fase de Criação; Finalização; Reação à perda; Contra-ataque; Ataque rápido Ataque Posicional.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |
| <b>Pressão em Meio-Campo Ofensivo</b>                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                |
|                                                        |                                                                                       | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Organização Defensiva;<br>Pressão;<br>Organização Ofensiva;<br>Roturas e Apoio Frontais;<br>Exploração das linhas da defesa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <br>30<br>minutos           |
|                                                                                                                                         |                                                                                       | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de 7 contra 8, onde equipa em fase ofensiva procura passar com bola controlada pelo meio-campo. Equipa que defende deverá recuperar a bola através da pressão e entrar em organização ofensiva para fazer gol na baliza.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: competitiva<br>Razões: -                                                                                                                                                                                              | <br>20<br>minutos           |
|                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Meio-campo de 1/3                                                                                              |
| <b>Movimentos de rotura no último terço</b>                                                                                             |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                |
|                                                      |                                                                                       | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Ataque rápido;<br>Movimentos de rotura;<br>Finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <br>20 (10+10)<br>minutos |
|                                                                                                                                         |                                                                                       | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>A bola começa numa equipa de quatro jogadores, que atacam uma baliza defendida por outra equipa de quatro jogadores mais guarda-redes, e tentam chegar ao gol o mais rápido possível através de bola na rotura entre lateral e central ou entre central e central. Assim que a bola sair ou assim que seja gol, quem estava a defender passa a atacar, quem estava fora passar a defender, e quem estava a atacar passa para fora.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: igualdade<br>Razões: - | <br>12<br>minutos         |
|                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1/3 Campo de 1/3                                                                                               |

## L Físico com Finalização

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalho de membros inferiores;<br>Recepção orientada;<br>Remate meia distância.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20 (10+10)<br><br>técnica      |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>1 - Jogador sai em corrida;<br>2 - Apóia balão (a meio do percurso roda 180°);<br>3 - Contorna marca;<br>Recebe passe do colega, orienta e remata com o pé "morto" à mão. Ao mesmo tempo que Meia Distância + Apoio Frontal.<br>Em simultâneo ao Diagonal DCH com Rotura do Extremo e Lançamento + Cabeceamento;<br>Forma: Fundamental<br>Versões: I<br>Relação N°:<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: > | 10<br><br>técnica              |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Meio-campo de 7<br><br>técnica |

## Jogo de Apoios: 6x6+6

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Organização ofensiva em vantagem numérica;<br>Frenagem e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de passes toques e rápidas ações com vista à progressão e golos.                                                          | 30<br><br>técnica               |
|                                                                                    | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.<br>Forma: Fundamental<br>Versões: II<br>Relação: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: > | 22<br><br>técnica               |
|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Meio-campo de 11<br><br>técnica |

Observações/balanço

## Plano de Treino nº85



Plano de Treino  
85

### Plano de Treino

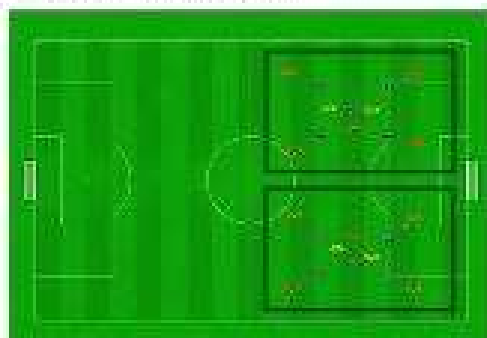
| Nº jogadores: 20                | Microciclo: 22                                                        | Mesociclo: 2                                                                                                                                                          | Período: Competição |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Data: 06-12-2021, segunda-feira | Hora: 20:30                                                           | Clima: Não sensível                                                                                                                                                   | Volume: 90          |
| Material                        | Objetivos Gerais                                                      | Objetivos Específicos                                                                                                                                                 |                     |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Círculos.  | Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Trabalho Defensivo | Posse de Bola; Técnica Individual;<br>Contenção/Cobertura; Recepção à perda;<br>Fase de Criação/Coordenação da Linha Defensiva; Movimentos de Retorno/Ataque Frontal. |                     |

#### Meinhas 4x2



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Contenção e Cobertura;<br>Passar-Recepção;<br>1º Toque.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15      |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Passos têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar;<br>Variável: Integrada;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Relação Nº: Intersquadra;<br>Fatores: Técnico-Técnico-Tático. | 34      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10m/10m |

#### Posse de bola 5x5+2



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola;<br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Recepção orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                     | 20      |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores invasivos.<br>Forma: Complementar;<br>Variável: Integrada;<br>Relação Nº: Supersquadra;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: Técnico-Técnico-Tático. | 34      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20m/20m |

#### 5x4 Meio-Campo Ofensivo



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Coordenação da Linha Defensiva; Movimentos de Último terço de campo; Retorno à Ação Frontal; Exploração corais da defesa.                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de ataque contra quatro: onde equipas em fase ofensiva procura o gol e deve ter permanentemente pelo menos um jogador a fazer movimento de joguina, um a dar apoio frontal, um na cobertura ofensiva. Defesa deverá colocar bola para fora do campo.<br>Em simultâneo nos dois meios campos.<br>Forma: Fundamentar;<br>Variável: II;<br>Relação Nº: Supersquadra;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: - | 32                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Meio campo de 1/2 |

## Plano de Treino nº86


**Real Sport Clube**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino  
86

| Plano de Treino                |                                                                                  |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Nº jogadores: 27               | Microciclo: 22                                                                   |
| Mesociclo: 2                   | Período: Competitivo                                                             |
| Data: 08-12-2021, quarta-feira | Hora: 10:30                                                                      |
| Clima: Frio sem chuva          | Volume: 90                                                                       |
| <b>Material</b>                | <b>Objetivos Gerais</b>                                                          |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.  | Modelo de jogo;<br>Estratégia.                                                   |
|                                | <b>Objetivos Específicos</b>                                                     |
|                                | Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Esquemas Tácticos. |

Jogo Formal



**Objetivo(s) específico(s)**  
Trabalhar modelo de jogo.

**Descrição e Organização Metodológica**  
Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.  
Forma: Fundamental  
Variável: 10  
Natureza: Competitivo  
Relação Nº: Igualdade  
Fatores:

70  
minutos

22  
jogadores

Campo  
estádio 11

Observações/balanco



## Plano de Treino nº87

|                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Plano de Treino</b><br>87 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>Nº jogadores:</b> 27                                                                                                                 |  | <b>Microciclo:</b> 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                              | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>Período:</b> Competitivo                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>Data:</b> 09-12-2021, quinta-feira                                                                                                   |  | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              | <b>Clima:</b> Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <b>Volume:</b> 90                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>Material</b>                                                                                                                         |  | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| Bolas;<br>Colunas;<br>Mantas.                                                                                                           |  | Transição Ofensiva; Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva; Competitivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              | Posse de Bola; 1ª Fase de Construção; Fase de Criação; Contra-Ataque; Ataque Rápido; Reação a perda; Finalização.                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| <b>Padronizados 2</b>                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                                                        |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Fase de criação em meio campo adversário;<br>Movimentos coletivos;<br>Movimentos de apoio, rotura, overlap e underlap;<br>Combinações diretas e indiretas;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N.º: Superioridade<br>Ratores: -                                         |                              | <div>30'  tempo</div> <div>27  número</div> <div>2/3 do campo de 11  espaço</div>            |  |
| <b>Movimentos de rotura no último terço</b>                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                                                      |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Ataque rápido;<br>Movimentos de rotura;<br>Finalização;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>A bola começa numa equipa de quatro jogadores, que atacam uma baliza defendida por outra equipa de quatro jogadores, mais guarda-redes, e tentam chegar ao gol o mais rápido possível através de bola na rotura entre lateral e central ou entre central e central. Assim que a bola sair ou assim que veja gol quem estava a defender passa a atacar, quem estava fora passar a defender, e quem estava a atacar passa para fora.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N.º: Igualdade<br>Ratores: - |                              | <div>20' (10+10)  tempo</div> <div>13  número</div> <div>1/2 Campo de 11  espaço</div> |  |
| <b>Sequência de finalização</b>                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                                                      |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Finalização 1x0;<br>Finalização fora de área;<br>Combinação direta;<br>Cruzamentos;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>1 - jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com o treinador e finaliza numa situação de 1x0<br>2 - jogador controla a bola entre pinos tira o jogador 1 e finaliza fora de área<br>3 - jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com jogador 2 e finaliza de fora de área<br>4 - jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com o treinador e cruza para os jogadores 1, 2 e 3.                                                                              |                              | <div>20' (10+10)  tempo</div> <div>14  número</div> <div>Meio-campo de 7  espaço</div> |  |

## Jogo de Apoios: 6x6+6



### Objetivo(s) específico(s)

Organização ofensiva em vantagem numérica.  
Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de passes rápidos e rápidas ações com vista à progressão e gol.

### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de seis elementos, dentro do campo em jogo reduzido. Apoios sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Variação: II

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores: -

30'



30'

30'



30'

30'



30'

### Observações/balanço

## Plano de Treino nº88

|                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Plano de Treino</b><br>88 |                                                                                                                                      |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |                                                                                                                                      |
| <b>Nº jogadores:</b> 23                                                                                                                 |  | <b>Microciclo:</b> 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Mesociclo:</b> 2          | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                                          |
| <b>Data:</b> 10-12-2023, sexta-feira                                                                                                    |  | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Clima:</b> frio sem chuva | <b>Volume:</b> 90                                                                                                                    |
| <b>Material</b>                                                                                                                         |  | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                         |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                                                                           |  | Organização Ofensiva; Transição Ofensiva;<br>Transição Defensiva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              | Posse de bola; 1ª Fase de Construção; Fase de Criação; Finalização; Reação à perda; Contra-ataque; Ataque rápido; Ataque Posicional. |
| <b>Padronizados 2</b>                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |                                                                                                                                      |
|                                                        |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              | 30'<br>tempo                                                                                                                         |
|                                                                                                                                         |  | Fase de criação em meio campo adversário;<br>Desarmário;<br>Dinâmicas coletivas;<br>Movimentos de apoio, rotura, overlap e underlap;<br>Combinações diretas e indiretas;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              | 23<br>número                                                                                                                         |
|                                                                                                                                         |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Rotação: -                                                                                                                                                  |                              | 2/3 do campo de 11<br>esquema                                                                                                        |
| <b>Sequência de finalização</b>                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |                                                                                                                                      |
|                                                      |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              | 20' (10+10)<br>tempo                                                                                                                 |
|                                                                                                                                         |  | Finalização 1x0;<br>Finalização fora de área;<br>Combinação direta;<br>Cruzamentos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                              | 11<br>número                                                                                                                         |
|                                                                                                                                         |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>1 - jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com o treinador e finaliza numa situação de 1x0.<br>2 - jogador controla a bola entre pinos finaliza o jogador 1 e finaliza fora de área.<br>3 - jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com jogador 2 e finaliza de fora de área.<br>4 - jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com o treinador e cruza para os jogadores 1, 2 e 3.                                                                                                        |                              | Meio-campo de 7<br>esquema                                                                                                           |
| <b>Finalização dos Sêniores</b>                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |                                                                                                                                      |
|                                                      |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              | 20' (10+10)<br>tempo                                                                                                                 |
|                                                                                                                                         |  | Variabilidade na procura da finalização;<br>Aprimorar técnica de finalização                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              | 12<br>número                                                                                                                         |
|                                                                                                                                         |  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogador que está na estação 1 é o que vai intervir em todos os momentos.<br>1 - jogador dribla bola e remata em meia distância;<br>2 - De seguida, aproxima-se da área e remata após cruzamento do lado mais próximo;<br>3 - Perde a zona da penalti, um treinador lança a bola para uma rede terra que outro treinador ("2"), sentido, segura. O jogador tem de rematar quando a bola voltar do impacto;<br>4 - Por último, é feito um cruzamento tateado que sobe através de uma placa/amplo, ao qual o jogador tem de responder com o golo. |                              | Meio-campo de 11<br>esquema                                                                                                          |

## Jogo de Apoios: 6x6+6



### Objetivo(s) específico(s)

Organização ofensiva em vantagem numérica.  
Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de passes rápidos e rápidas ações com vista à progressão e gol.

### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios excentros são sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Variação: II

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores:

30'



30'

30'



30'

30'



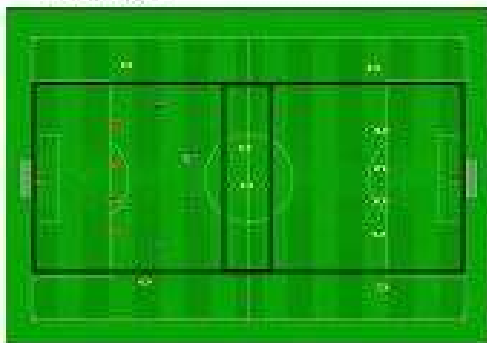
30'

Observações/balanço

## Plano de Treino nº89

|                                                                                                                                                                                         |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                                                                         | Plano de Treino 89                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                |
| Plano de Treino                                                                                                                                                                         |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |
| Nº jogadores: 21                                                                                                                                                                        | Microciclo: 23                                                          | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Período: Competitivo                                                                                                                                                                                                           |
| Data: 13-12-2023, segunda-feira                                                                                                                                                         | Hora: 20:30                                                             | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Volume: 90                                                                                                                                                                                                                     |
| Material                                                                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                        | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                                                                                                                           | Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Transição Defensiva; | Posse de Bola; Técnica Individual;<br>Contenção/Cobertura; Reação à perda;<br>Fase de Criação; Coordenação da Linha Defensiva; Movimentos de Rotura/Apelo Frontal.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                |
| Meinhos 4x2                                                                                                                                                                             |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                        |                                                                         | Objetivo(s) específico(s)<br>Contenção e Cobertura;<br>Passe-Recepção;<br>1º Toque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <br>15<br>minutos                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                         | Descrição e Organização Metodológica<br>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Passos têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar;<br>Variável: Integrada;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Relação Nº: Inferioridade;<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                                                     | <br>24<br>minutos<br><br><br>10mx10m<br>10 jogadores     |
| Posse de bola 4x4+2 e 4x4+1                                                                                                                                                             |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                      |                                                                         | Objetivo(s) específico(s)<br>Posse de bola;<br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Recepção orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <br>30<br>minutos                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                         | Descrição e Organização Metodológica<br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar;<br>Variável: Integrada;<br>Relação Nº: Superioridade;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                                                                                       | <br>24<br>minutos<br><br><br>25mx20m<br>10 jogadores |
| 5x4 Meio-Campo Ofensivo                                                                                                                                                                 |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                      |                                                                         | Objetivo(s) específico(s)<br>Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Coordenação da Linha Defensiva; Movimentos de último terço de campo; Roturas e Apelos Frontais; Exploração costas da defesa.                                                                                                                                                                                                                                                       | <br>30<br>minutos                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                         | Descrição e Organização Metodológica<br>Situação de cinco contra quatro, onde equipa em fase ofensiva procura o gol e deve ter permanentemente pelo menos um jogador a fazer movimento de rotura, um a dar apoio frontal, um na cobertura ofensiva. Defesa deverá colocar bola para fora do campo.<br>Em simultâneo nos dois meios campos.<br>Forma: Fundamental;<br>Variável: II;<br>Relação Nº: Superioridade;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Fatores: - | <br>18<br>minutos<br><br>Meio campo de 7 jogadores                                                                                        |

## Plano de Treino nº90

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              |                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Plano de Treino<br>90                                                        |                                                                                                                        |
| Plano de Treino                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              |                                                                                                                        |
| Nº jogadores: 24                                                                                                                                                                        | Microciclo: 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mesociclo: 2                                                                 | Período: Competitivo                                                                                                   |
| Data: 15-12-2021, quarta-feira                                                                                                                                                          | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Clima: Frio sem chuva                                                        | Volume: 90                                                                                                             |
| Material                                                                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Objetivos Específicos                                                        |                                                                                                                        |
| Bolas;<br>Colunas;<br>Bebidas Pequenas;<br>Mantas.                                                                                                                                      | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à Perda; |                                                                                                                        |
| Posse de bola: 4x4+3                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              |                                                                                                                        |
|                                                                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações diretas e indiretas.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                              |  20<br>tempo                        |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Maninho de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse a poder usar os "jokers" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo joker e passar de joker para joker.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N°: Superioridade<br>Ratios: Físico-Técnico-Tático                                                                                                                         |                                                                              |  23<br>número                       |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              |  30mx30m<br>espaço                  |
| Posse de bola: 10x6+4                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              |                                                                                                                        |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações diretas e indiretas.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                              |  20<br>tempo                      |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Posse de bola de dez contra seis dentro do retângulo, com a equipa dos vermelhos em posse, com o máximo de dois toques por jogador a pretender executar 10 passes para fazer um ponto. A Equipa dos azuis deve recuperar a posse de bola e com a ajuda dos apoios externos fazer gol nas balizas pequenas.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N°: Superioridade<br>Ratios: Físico-Técnico-Tático                                              |                                                                              |  20<br>número                     |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              |  50mx40m<br>espaço                |
| Holandês                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              |                                                                                                                        |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição ofensiva;<br>Contra-ataque;<br>Transição defensiva;<br>Reação à perda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                              |  50<br>tempo                      |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipas de quatro elementos, dois jogadores interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transfer rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transfer, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jogadores são sempre ofensivos. Jogadores defensivos transferem sempre de campo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação N°: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Ratios: - |                                                                              |  18<br>número                     |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              | Campo de T<br> 100mx60m<br>espaço |

## Plano de Treino nº91


**Real Sport Clube**  
[www.dossierdotreinador.com](http://www.dossierdotreinador.com)

Plano de Treino 91

Plano de Treino

|                                |                |                       |                      |
|--------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------|
| Nº jogadores: 21               | Microciclo: 23 | Mesociclo: 2          | Período: Competitivo |
| Data: 16-12-2021, quinta-feira | Hora: 20:30    | Clima: Frio sem chuva | VOLUME: 90           |

| Material                      | Objetivos Gerais               | Objetivos Específicos                                                            |
|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes. | Modelo de jogo;<br>Estratégia. | Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Esquemas Tácticos. |

Jogo Formal



**Objetivo(s) específico(s)**  
Trabalhar modelo de jogo.

**Descrição e Organização Metodológica**  
Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.  
Forma: Fundamental  
Variável: 10  
Natureza: Competitivo  
Relação Nº: Igualdade  
Fatores:

70  
minutos

21  
jogadores

Campo  
estádio 11

Observações/balanco

## Plano de Treino nº92

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Plano de Treino<br>92                                                                                                                                                        |                                                                |
| Plano de Treino                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |                                                                |
| Nº jogadores: 24                                                                    | Microciclo: 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                 | Período: Competitivo                                           |
| Data: 17-12-2023, sexta-feira                                                       | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                        | Volume: 90                                                     |
| Material                                                                            | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Objetivos Específicos                                                                                                                                                        |                                                                |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                       | Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ofensiva; Transição Defensiva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posse de bola; 1ª Fase de Construção; Fase de Criação; Pressão; Coordenação da linha defensiva; Finalização; Reação à perda; Contra-ataque; Ataque rápido Ataque Posicional. |                                                                |
| Pressão em 1/2 Ofensivo                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |                                                                |
|    | Objetivo(s) específico(s)<br>Organização Defensiva<br>Pressão;<br>Contra-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              | 30<br>tempo                                                    |
|                                                                                     | Descrição e Organização Metodológica<br>Situação de jogo contra dez, onde equipa em fase ofensiva procura passar a bola pelo meio campo e a que defende procurar recuperar bola através da pressão e posteriormente fazer gol.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Inferioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              | 20<br>tempo<br>Mito<br>campo<br>relatório                      |
|                                                                                     | Movimentos de rotura no último terço                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                |
|  | Objetivo(s) específico(s)<br>Ataque rápido;<br>Movimentos de rotura;<br>Finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              | 30<br>tempo                                                    |
|                                                                                     | Descrição e Organização Metodológica<br>A bola começa numa equipa de quatro jogadores, que atacam uma baliza defendida por outra equipa de quatro jogadores mais guarda-redes, e tentam chegar ao gol o mais rápido possível através de bola na rotura entre lateral e central ou entre central e central. Assim que a bola vier ou assim que seja gol quem estava a defender passa a atacar, quem estava fora passar a defender, e quem estava a atacar passa para fora.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: - |                                                                                                                                                                              | 15<br>tempo<br>Mito<br>campo<br>relatório<br>1/2 Campo<br>de 7 |
|                                                                                     | Organização das linhas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |                                                                |
|  | Objetivo(s) específico(s)<br>Controlo da largura;<br>Circulação;<br>Orientação de apoios;<br>Saída na contenção;<br>Gestão de princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              | 30<br>tempo                                                    |
|                                                                                     | Descrição e Organização Metodológica<br>Exercício em posse bola de uma equipa que tem o objetivo de fazer ponto numa das três balizas atrás da equipa adversária, através de passe entre dois adversários. A equipa que defende deve impedir que a bola passe entre jogadores da mesma equipa e entre na baliza, recorrendo ao correto posicionamento defensivo, e recuperar a bola.<br>Forma: Fundamental Variável: II Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: -                                                                                            |                                                                                                                                                                              | 15<br>tempo<br>Mito<br>campo de 11<br>relatório                |



## Jogo de Apoios: 6x6+6



### Objetivo(s) específico(s)

Organização ofensiva em vantagem numérica.  
Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de passes rápidos e rápidas ações com vista à progressão e gol.

### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios excentos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Variável: II

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores:

30'



tempo

22



número

Meio

campo de

6x6

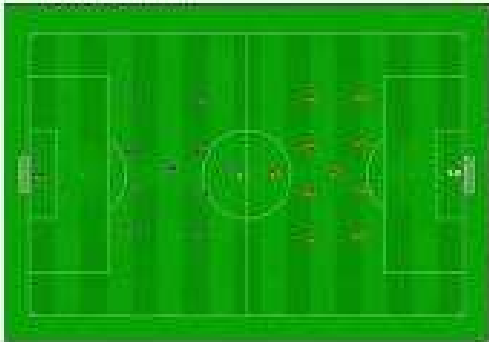
6x6

### Observações/balanço

## Plano de Treino nº93

| Real Sport Clube                                                                  |                         | Plano de Treino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| www.dossierdotreinador.com                                                        |                         | 93                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |
| <b>Plano de Treino</b>                                                            |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
| <b>Nº jogadores:</b> 21                                                           | <b>Microciclo:</b> 25   | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                             |
| <b>Data:</b> 27-12-2023, segunda-feira                                            | <b>Hora:</b> 10:30      | <b>Clima:</b> frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Volume:</b> 90                                                                                                       |
| <b>Material</b>                                                                   | <b>Objetivos Gerais</b> | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                         |
| Marcas;<br>Bolas;<br>Coletes.                                                     | Lúdico-competitivo.     | Condição de grupo;<br>Índices motivacionais.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                         |
| <b>Torneios de 7x7</b>                                                            |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
|  |                         | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Lúdico-competitivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <br>70<br>minutos                    |
|                                                                                   |                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Torneio com três equipas de 7 jogadores, com jogos de 5 minutos, equipa que perde sai, em caso de empate sai a equipa que está há mais tempo. Equipa que fica de fora faz corrida lenta até entrar em jogo.<br>Forma: fundamental<br>Variável: 15<br>Natureza: Competitivo<br>Relação N.º: igualdade<br>Fatores: - | <br>21<br>minutos                    |
|                                                                                   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Campo</b><br>Inteiro 7<br><br>7x7 |
| <b>Observações/balanco</b>                                                        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |

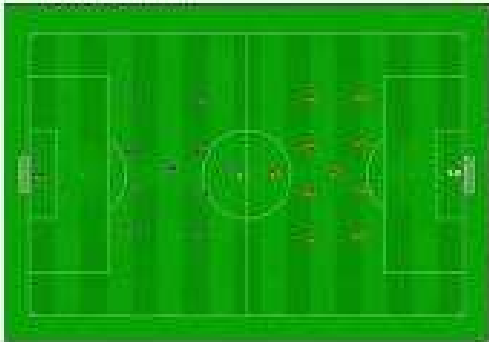
## Plano de Treino nº94

| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                        | Plano de Treino<br>94                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                              |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |
| Nº jogadores: 25                                                                    | Microciclo: 25                         | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Período: Competitivo                                                                                          |
| Data: 29-12-2021, quarta-feira                                                      | Hora: 10:30                            | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Volume: 90                                                                                                    |
| <b>Material</b>                                                                     | <b>Objetivos Gerais</b>                | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                               |
| Bolas,<br>Colares,<br>Mantas.                                                       | Modelo de jogo,<br>Técnica individual. | Relação com bola,<br>Organização Ofensiva/Defensiva,<br>Transição Ofensiva/Defensiva.                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                               |
| <b>Técnica Individual</b>                                                           |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |
|    |                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Familiarização com a bola através de diversas técnicas: progressão com bola e corrida.                                                                                                                                                                                                       | <br>20<br>minutos          |
|                                                                                     |                                        | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Dois a dois, jogadores vão realizando sequências de passe, corrida e drible ao longo do campo, variando o tipo de técnica usada à medida do feedback do treinador.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Separada<br>Relação Nº: -<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Técnica | <br>25<br>minutos          |
|                                                                                     |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Campo nº1<br><br>outdoor   |
| <b>Jogo Formal</b>                                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |
|  |                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalhar modelo de jogo.                                                                                                                                                                                                                                                                    | <br>70<br>minutos        |
|                                                                                     |                                        | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual aos entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Natureza: Competitivo<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: -                          | <br>22<br>minutos        |
|                                                                                     |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Campo nº1<br><br>outdoor |
| <b>Observações/balanco</b>                                                          |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |

## Plano de Treino nº95

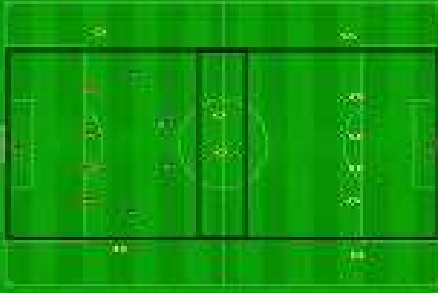
|                                                                                                                                         |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                          | <b>Plano de Treino</b><br>95                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                  |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |
| <b>Nº jogadores:</b> 22                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 24                                                                    | <b>Mesociclo:</b> 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                                       |
| <b>Data:</b> 03-01-2022, segunda-feira                                                                                                  | <b>Hora:</b> 09:30                                                                       | <b>Clima:</b> Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Volume:</b> 90                                                                                                                 |
| <b>Material</b>                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                  | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |
| Marcas;<br>Bolas;<br>Coletes.                                                                                                           | Transição Ofensiva; Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva; Transição Defensiva. | Posse de Bola; Contenção; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à perda; Finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |
| <b>Meinho 4x1</b>                                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |
|                                                        |                                                                                          | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Contenção;<br>Posse-Recepção;<br>1º Toque;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <br>20<br>minutos                              |
|                                                                                                                                         |                                                                                          | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogador do meio procura recuperar a bola. Passos têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Natureza: Não competitiva<br>Relação Nº: Inferioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                    | <br>20<br>minutos                              |
|                                                                                                                                         |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <br>5m x 3m<br>espaço                          |
| <b>Posse de bola: 4x4+2</b>                                                                                                             |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |
|                                                      |                                                                                          | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola;<br>Reação à perda de bola;<br>Rápida deslocação em posse;<br>Reação ofensiva;<br>Principais defensivas.                                                                                                                                                                                                                                  | <br>30<br>minutos                            |
|                                                                                                                                         |                                                                                          | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrado<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                                                   | <br>30<br>minutos                            |
|                                                                                                                                         |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <br>25m x 20m<br>espaço                      |
| <b>Contra-ataque do Guarda-redes: 3x2</b>                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |
|                                                      |                                                                                          | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Rápida reposição do Guarda-Redes;<br>Contra-Ataque contra organização;<br>Rápida fase de criação;<br>Rápida procura do gol;<br>Perseguição;<br>Defesa.                                                                                                                                                                                                  | <br>30<br>minutos                            |
|                                                                                                                                         |                                                                                          | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogo 3x2, onde equipa em momento ofensivo, quando marca ou perde a bola, tem de rapidamente defender para impedir gol da equipa que sai das laterais do fundo do campo, com o guarda-redes a colocar a bola no jogador da lateral.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: - | <br>22<br>minutos                            |
|                                                                                                                                         |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Campo de T</b><br><br>10m x 10m<br>espaço |
| <b>Observações/balanco</b>                                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |

## Plano de Treino nº96

| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                                                  | Plano de Treino<br>96                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                              |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                            |
| Nº jogadores: 21                                                                    | Microciclo: 36                                                   | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Período: Competitivo                                                                                       |
| Data: 05-01-2021, quarta-feira                                                      | Hora: 09:30                                                      | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Volume: 90                                                                                                 |
| <b>Material</b>                                                                     | <b>Objetivos Gerais</b>                                          | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                            |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes.                                                       | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Modelo de jogo. | Posse de bola; Reação à perda de bola;<br>Transição Ofensiva; Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva; Transição Defensiva;                                                                                                                                                                                        |                                                                                                            |
| <b>Posse de bola 4x4+2</b>                                                          |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                            |
|    |                                                                  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola;<br>Reação à perda de bola;<br>Rápida decisão em passe;<br>Reação orientada;<br>Princípios defensivos.                                                                                                                                                                  | <br>30<br>minutos       |
|                                                                                     |                                                                  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de quatro jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático | <br>20<br>minutos       |
|                                                                                     |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <br>25 (no 20m)         |
| <b>Jogo Formal</b>                                                                  |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                            |
|  |                                                                  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalhar modelo de jogo.                                                                                                                                                                                                                                                             | <br>70<br>minutos     |
|                                                                                     |                                                                  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual aos entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: N<br>Natureza: Competitivo<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: -                    | <br>22<br>minutos     |
|                                                                                     |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Campo<br>médio 11<br> |
| <b>Observações/balanco</b>                                                          |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                            |

## Plano de Treino nº97

|                                                                                                                                         |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                | Plano de Treino<br>97                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                               |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |
| Nº jogadores: 24                                                                                                                        | Microciclo: 28                                                                                 | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Período: Competitivo                                                                                                                                                                                                          |
| Data: 06-01-2023, quinta-feira                                                                                                          | Hora: 09:30                                                                                    | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Volume: 90                                                                                                                                                                                                                    |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                               | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                               |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes;<br>Baldes pequenos.                                                                                       | Organização Ofensiva;<br>Organização Defensiva;<br>Transição ofensiva;<br>Transição defensiva. | Posse de Bola; Contra-ataque; Reação à perda; Pressão; Coordenação da linha defensiva; Ataque rápido; Ataque Posicional; Fase de Criação.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |
| Pressão em 1/2 Ofensivo                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                        |                                                                                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Organização Defensiva;<br>Pressão;<br>Contra-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <br>30<br>minutos                                                                                                                          |
|                                                                                                                                         |                                                                                                | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de jogo contra sete, onde equipa em fase ofensiva procura passar a bola pelo meio-campo e a que defende procura recuperar bola através de pressão e posteriormente fazer gol.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: inferioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                | <br>15<br>minutos<br><br><br>Meio campo<br>30 minutos   |
| Estímulos da linha defensiva                                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                      |                                                                                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Controlo da profundidade e largura;<br>Deslocação;<br>Orientação de apoios;<br>Saída na contenção;<br>Gerar os princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <br>30<br>minutos                                                                                                                        |
|                                                                                                                                         |                                                                                                | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Exercício começa com troca de bola entre dois treinadores no meio campo, que ao fim de 5 passes decidem se colocam bola na lateral nos corredores laterais, colocam bola no apoio frontal do avançado ou conduzem bola até passar pela linha dos cones. A linha defensiva dos 5 jogadores vermelhos têm que reagir com ações diferentes a cada diferente estímulo.<br>Forma: Fundamental Variável; II Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Inferioridade Fatores: - | <br>9<br>minutos<br><br><br>Meio campo de 11 metros |
| Posse de bola: 10x6+4                                                                                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                      |                                                                                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura de espaço livre e contra-ataque rápidas ações;<br>Técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações distas e imediatas.                                                                                                                                                                                                                                                                     | <br>20<br>minutos                                                                                                                        |
|                                                                                                                                         |                                                                                                | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Posse de bola de dez cones seis dentro do retângulo, com a equipa dos vermelhos em posse, com o máximo de dois toques por jogador a pretendem executar 10 passes para fazer um ponto. A Equipa dos azuis deve recuperar a posse de bola e com a ajuda dos apoios externos fazer gol nas balizas pequenas.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                        | <br>30<br>minutos<br><br><br>30mx40m<br>11 metros   |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Holandês                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição ofensiva;<br>Contra-ataque;<br>Transição defensiva;<br>Reação à perda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30'<br><br>12 jogadores                                                                                                               |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipes de quatro elementos, dois jogadores laterais e quatro zagueiros. Equipe com bola procura gol enquanto equipe sem bola procura recuperar e transmitir rapidamente para o campo oposto. Quando equipe consegue transmitir, equipe que estava a atacar passa a defender naquele campo. Jogadores são sempre ofensivos. Jogadores defensivos transitam sempre de campo.<br>Forma: Fundamental<br>Velocidade: 13<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: > | 12 jogadores<br><br>Campo de 7<br><br>12 jogadores |
|                                                                                   | <b>Observações/balanço</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |

## Plano de Treino nº98

|                                                                                     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Plano de Treino<br>98                                                                                                                       |                      |
| Plano de Treino                                                                     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |                      |
| Nº jogadores: 28                                                                    |                                                                                                | Microciclo: 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mesociclo: 2                                                                                                                                | Período: Competitivo |
| Data: 07-01-2022, sexta-feira                                                       |                                                                                                | Hora: 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                       | Volume: 90           |
| Material                                                                            | Objetivos Gerais                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Objetivos Específicos                                                                                                                       |                      |
| Bolas; Rampas; Redes Têxteis; Colares; Marcas.                                      | Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Transição Defensiva. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pressão; Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Ataque; Ataque Posicional; Movimentos de Rotura/Apoio Frontal; Finalização; Reação à perda. |                      |
| Pressão em Meio-Campo Ofensivo                                                      |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |                      |
|    |                                                                                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Organização Defensiva;<br>Pressão;<br>Organização Ofensiva;<br>Roturas e Apoios Frontais;<br>Exploração costas da defesa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <br>30<br>minutos                                        |                      |
|                                                                                     |                                                                                                | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de 11 contra 10, onde equipa em fase ofensiva procura passar com bola controlada pelo meio campo. Equipa que defende deverá recuperar a bola através da pressão e entrar em organização ofensiva para fazer gol na baliza.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: competitiva<br>Fatores: -                                                                                                                                                                                                  | <br>28<br>jogadores                                      |                      |
|                                                                                     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Meio campo de 1/3<br>                                    |                      |
| Finalização dos Sêniores                                                            |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |                      |
|  |                                                                                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Variabilidade na procura da finalização;<br>Aprimorar técnica de finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <br>30<br>minutos                                      |                      |
|                                                                                     |                                                                                                | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Jogador que está na estação 1 é o que vai intervir em todos os momentos.<br>1 - Jogador dribla bola e remata em meia distância;<br>2 - De seguida, aproxima-se da área e remata após cruzamento do lado mais próximo;<br>3 - Perto da zona da penalti, um treinador lança a bola para uma rede ténis que outro treinador ("2"), sentado, segura. O jogador tem de rematar quando a bola voltar do impacto;<br>4 - Por último, é feito um cruzamento nozeiro que sobe através de uma placa/rampa, ao qual o jogador tem de responder com o gol. | <br>12<br>jogadores                                    |                      |
|                                                                                     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Meio campo de 1/3<br>                                  |                      |
| Movimentos de rotura no último terço                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |                      |
|  |                                                                                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Ataque rápido;<br>Movimentos de rotura;<br>Finalização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <br>30<br>minutos                                      |                      |
|                                                                                     |                                                                                                | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>A bola começa numa equipa de quatro jogadores, que atacam uma baliza defendida por outra equipa de quatro jogadores mais guardá-redes, e tentam chegar ao gol o mais rápido possível através de bola na rotura entre lateral e central ou entre central e central. Assim que a bola sair ou assim que veja gol quem estava a defender passa a atacar, quem estava fora passar a defender, e quem estava a atacar passa para fora.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: -        | <br>12<br>jogadores                                    |                      |
|                                                                                     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1/3 Campo de 1/3<br>                                   |                      |



## Jogo de Apoios: 6x6+6



### Objetivo(s) específico(s)

Organização ofensiva em vantagem numérica.  
Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de passes rápidos e rápidas ações com vista à progressão e gol.

### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios excentros são sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Variação: II

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores:

30'



tempo

22



número

Mais

campo de

6x6+6

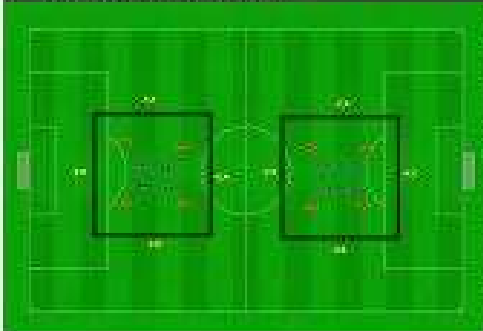
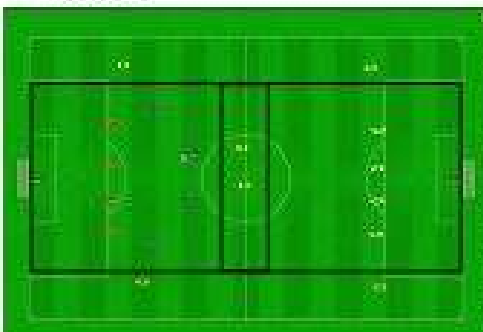
atividade

Observações/balanço

## Plano de Treino nº99

| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                      |                                                                                    | Plano de Treino<br>99                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |
| Nº jogadores: 20                                                                    | Microciclo: 27                                                                     | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Período: Competitivo |
| Data: 10-01-2022, segunda-feira                                                     | Hora: 20:30                                                                        | Clima: frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Volume: 90           |
| <b>Material</b>                                                                     | <b>Objetivos Gerais</b>                                                            | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |
| Bolas;<br>Marcas;<br>Coletes                                                        | Posse de Bola; Lúdico-competitivo;<br>Organização defensiva;<br>Recuperação ativa. | Relação com bola; Contenção;<br>Coesão grupal; Índices motivacionais;<br>Contenção/Cobertura/Equilíbrio.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |
| <b>Meinho 4x1</b>                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |
|    |                                                                                    | <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b><br/>Concentração;<br/>Posse-Recepção;<br/>1º Toque;</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br/>Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogador do meio procura recuperar a bola. Passos têm de ser feitos por dentro do quadrado.<br/>Forma: Complementar<br/>Variável: Integrado<br/>Natureza: Não competitiva<br/>Relação Nº: Inferioridade<br/>Fatores: Técnico-Tático</p>          |                      |
|                                                                                     |                                                                                    | <p>10'<br/>tempo</p> <p>20<br/>número</p> <p>5m30m<br/>distância</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |
| <b>Jogos Reduzidos 3x3</b>                                                          |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |
|  |                                                                                    | <p><b>Objetivo(s) específico(s)</b><br/>Cumprimento dos princípios defensivos de contenção, cobertura e equilíbrio.</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br/>Torneio rodado. Equipes de três jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em torneio. Equipes que perdem desistem de descer e as que ganham sobem.<br/>Forma: Integrada<br/>Variável: Integrada<br/>Relação Nº: Igualdade<br/>Natureza: Competitiva<br/>Fatores: Técnico-Tático</p> |                      |
|                                                                                     |                                                                                    | <p>10'<br/>tempo</p> <p>18<br/>número</p> <p>25m30m<br/>distância</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |
| <b>Observações/balanco</b>                                                          |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |

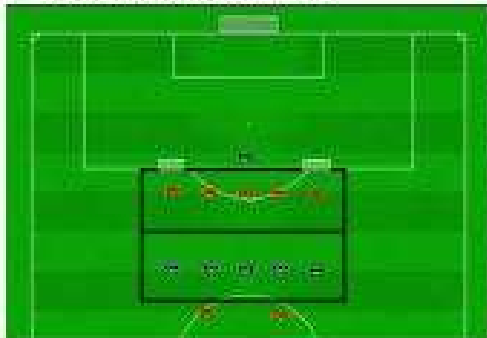
## Plano de Treino nº100

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br><a href="http://www.dossierdotreinador.com">www.dossierdotreinador.com</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Plano de Treino</b><br><b>100</b>                                         |                                                                                                               |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                               |
| <b>Nº jogadores:</b> 20                                                                                                                                                                 | <b>Microciclo:</b> 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Mesociclo:</b> 2                                                          | <b>Período:</b> Competitivo                                                                                   |
| <b>Data:</b> 12-01-2022, quinta-feira                                                                                                                                                   | <b>Hora:</b> 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Clima:</b> Frio sem chuva                                                 | <b>Volume:</b> 90                                                                                             |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                         | <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Objetivos Específicos:</b>                                                |                                                                                                               |
| Bolas;<br>Coletes;<br>Bastões pequenos;<br>Marcas.                                                                                                                                      | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação à Perda; |                                                                                                               |
| <b>Posse de bola: 4x4+4</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                               |
|                                                                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações directas e indirectas.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                              | <br>20<br>tempo            |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Meio-fundo de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse a poder usar os "jokers" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo joker e passar de joker para joker.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N.º Superioridade<br>Fatores: Risco-Técnico-Tático                                                                                                                   |                                                                              | <br>24<br>número           |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              | <br>30m x 30m<br>espaço    |
| <b>Posse de bola: 10x6+4</b>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                               |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura do espaço livre e concretização rápidas ações técnico-táticas;<br>Reação à perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações directas e indirectas.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                              | <br>30<br>tempo          |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Posse de bola de dez contra seis dentro do retângulo, com a equipa dos vermelhos em posse, com o objetivo de dois toques por jogador a pretendem executar 10 passes para fazer um ponto. A Equipa dos azuis deve recuperar a posse de bola e com a ajuda dos azuis externos fazer golos nas balizas pequenas.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N.º Superioridade<br>Fatores: Risco-Técnico-Tático                                        |                                                                              | <br>20<br>número         |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              | <br>50m x 40m<br>espaço  |
| <b>Holandês</b>                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                               |
|                                                                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Transição ofensiva;<br>Contra-ataque;<br>Transição defensiva;<br>Reação à perda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                              | <br>30<br>tempo          |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipas de quatro elementos, dois jokers interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura golo enquanto equipa sem bola procura recuperar e transitar rapidamente para o campo oposto. Quanto equipa consegue transitar, equipa que estava a atacar, procura a defender naquele campo, jokers são sempre ofensivos, jokers defensivos transitam sempre de campo.<br>Forma: fundamental<br>Variável: II<br>Relação N.º Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: - |                                                                              | <br>18<br>número         |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              | <br>Campo de 7<br>espaço |

## Plano de Treino nº101

| Real Sport Clube<br>www.dossierdotreinador.com                                    |                                | Plano de Treino<br>101                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Plano de Treino</b>                                                            |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |
| Nº jogadores: 21                                                                  | Microciclo: 27                 | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Período: Competitivo            |
| Data: 13-01-2021, quinta-feira                                                    | Hora: 20:30                    | Clima: frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Volume: 90                      |
| <b>Material</b>                                                                   | <b>Objetivos Gerais</b>        | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |
| Bolas;<br>Coleiras;<br>Marcas.                                                    | Modelo de jogo;<br>Estratégia. | Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Esquemas Tácticos.                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
| <b>Jogo Formal</b>                                                                |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |
|  |                                | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalhar modelo de jogo.                                                                                                                                                                                                                                           | <div>70</div> <div>Minuta</div> |
|                                                                                   |                                | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 10<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: - |                                 |
|                                                                                   |                                | <div>Campos</div> <div>estádio 11</div> <div>estádio 11</div>                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| <b>Observações/balanco</b>                                                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |

## Plano de Treino nº102

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  <b>Real Sport Clube</b><br>www.dossierdotreinador.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Plano de Treino<br>102                                                                                                                                                                                         |                              |
| Plano de Treino                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                              |
| Nº jogadores: 21                                                                                                                        | Microciclo: 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                   | Período: Competitivo         |
| Data: 14-01-2022, sexta-feira                                                                                                           | Hora: 20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                          | Volume: 90                   |
| Material                                                                                                                                | Objetivos Gerais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                          |                              |
| Marcas;<br>Bolas;<br>Bastões pequenos;<br>Cofetes.                                                                                      | Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Transição Defensiva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pressão; 1ª fase de Construção; Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Ataque; Ataque/Posiciona; Movimentos de Rotura/Apoio Frontal; Finalização; Reação à perda; Coordenação da Linha Defensiva; Cruzamentos. |                              |
| Padronizados                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                              |
|                                                        | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Fase de criação em meio-campo adversário;<br>Defesas coletivas;<br>Movimentos de apoio, rotura, overlap e underlap;<br>Combinações diretas e indiretas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                | 50'<br>tempo                 |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, esta coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: -                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                | 30'<br>tempo                 |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | 2/3 do campo de 11 jogadores |
| Organização das linhas                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                              |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Controlo da largura;<br>Resistência;<br>Orientação de apoios;<br>Saída na contenção;<br>Garantia de princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                | 50'<br>tempo                 |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Exercício em posse bola de uma equipa que tem o objetivo de fazer ponto numa das balizas atrás da equipa adversária, através de passe entre dois adversários ou colocar a bola num dos apoios frontais atrás da linha defensiva adversária. A equipa que defende deve impedir que a bola passe entre jogadores da mesma equipa e entre na baliza ou num apoio, recorrendo ao correto posicionamento defensivo, e recuperar a bola.<br>Forma: Fundamental Variável: II Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: - |                                                                                                                                                                                                                | 13'<br>tempo                 |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | Méio campo de 11 jogadores   |
| Sequência de finalização                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                              |
|                                                      | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Finalização 1x0;<br>Finalização fora de área;<br>Combinação direta;<br>Cruzamentos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                | 50'<br>tempo                 |
|                                                                                                                                         | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>1 - jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com o treinador e finaliza numa situação de 1x0.<br>2- jogador controla a bola entre pinos joga o jogador 1 e finaliza fora de área.<br>3- jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com jogador 2 e finaliza de fora de área.<br>4 - jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com o treinador e cruza para os jogadores 1, 2 e 3.                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                | 10'<br>tempo                 |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | Méio campo de 11 jogadores   |

## Jogo de Apoios: 6x6+6



### Objetivo(s) específico(s)

Organização ofensiva em vantagem numérica.  
Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de passes rápidos e rápidas ações com vista à progressão e gol.

### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios excentros são sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Variável: II

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores:

30'



30 minutos

22



22 jogadores

Mais

campo de

11 metros

Observações/balanço

## Plano de Treino nº103

### Plano de Treino

|                                 |                                                                                     |                                                                                                 |                     |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Plano de Treino                 |                                                                                     |                                                                                                 |                     |
| Nº jogadores: 25                | Microciclo: 33                                                                      | Mesociclo: 7                                                                                    | Período: Competição |
| Data: 17-01-2012, segunda-feira | Hora: 20:30                                                                         | Clima: Frio sem chuva                                                                           | Volume: 90          |
| Material                        | Objetivos Gerais                                                                    | Objetivos Específicos                                                                           |                     |
| Bolas;<br>Coneos;<br>Marcas.    | Posses de Bola; Lúdico-competitivo;<br>Organização defensiva;<br>Recuperação ativa. | Relação com bola; Condição física; Indicar<br>motricionares;<br>Contenção/Cobertura/Equilíbrio. |                     |

#### Meinho 4x1



##### Objetivo(s) específico(s)

Contenção;  
Passa-Recuperação;  
1º Toque.

10'



##### Descrição e Organização Metodológica

Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogador do meio procura recuperar a bola. Posses têm de ser feitas por dentro do quadrado.

Forma: Complementar.

Variação: Integrada.

Naturaleza: Não competitiva.

Relação Nº: Intimidade.

Setores: Físico-Técnico-Tático.



#### Jogos Reduzidos 3x3



##### Objetivo(s) específico(s)

Desenvolvimento dos princípios defensivos de contenção;  
cobertura e equilíbrio.

20'



##### Descrição e Organização Metodológica

Torneio estilo. Equipes de três jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em torneio. Equipes que perdem desistem de disputa e as que ganham sobem.

Forma: Integrada.

Variação: Integrada.

Relação Nº: Igualdade.

Naturaleza: Competitiva.

Setores: Técnico-Tático.



#### Torneio de futebol 7



##### Objetivo(s) específico(s)

Trabalhar modelo de jogo;  
Lúdico-competitivo.

30'



##### Descrição e Organização Metodológica

Torneio competitivo com quatro equipas de 7 jogadores com jogos de 7 minutos. Restantes jogadores fazem menus individuais até entrarem em jogo.

Forma: Fundamental.

Variação: 33.

Naturaleza: Competitiva.

Relação Nº: Igualdade.

Setores: -



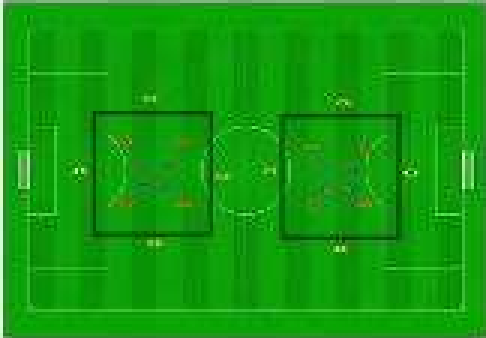
#### Observações/balanco

## Plano de Treino nº104

### Plano de Treino

|                                                 |                                                                      |                                                                              |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Nº jogadores: 20                                | Microciclo: 20                                                       | Mesociclo: 2                                                                 | Período: Competitivo |
| Data: 10-01-2022: quarta-feira                  | Hora: 20:30                                                          | Clima: Frio sem chuva                                                        | Voluma: 60           |
| Material                                        | Objetivos Gerais                                                     | Objetivos Específicos                                                        |                      |
| Bolas;<br>Cones;<br>Baldes pequenos;<br>Márcas. | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva; | Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação a Perda. |                      |

#### Posse de bola: 4x4+4



**Objetivo(s) específico(s)**

- Posse de bola em superioridade numérica;
- Procura do espaço livre e concentração rápida; ações técnico-táticas;
- Reação a perda de bola;
- Controlo espacial;
- Combinações diretas e indiretas;

**Descrição e Organização Metodológica**

Metido de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse a poder usar os "players" que estão de fora para poder manter a bola. Pretendo passar duas vezes seguidas ao mesmo jogador e passar de jogador para jogador.

Forma: Integrada

Variável: Integrada

Natureza: Competitiva

Relação Nº: Superioridade

Fatores: Físico-Técnico-Tático

30'

34

30m/30m

#### Posse de bola: 10x6+4



**Objetivo(s) específico(s)**

- Posse de bola em superioridade numérica;
- Procura do espaço livre e concentração rápida; ações técnico-táticas;
- Reação a perda de bola;
- Controlo espacial;
- Combinações diretas e indiretas;

**Descrição e Organização Metodológica**

Posse de bola de dez contra seis dentro do retângulo, com a equipa dos verde-claros em posse, com o máximo de dois toques por jogador e pretender executar 10 passes para fazer um gol. A Equipa dos azuis deve recuperar a posse de bola e com a ajuda dos apoios externos fazer gol nos balões pequenos.

Forma: Integrada

Variável: Integrada

Natureza: Competitiva

Relação Nº: Superioridade

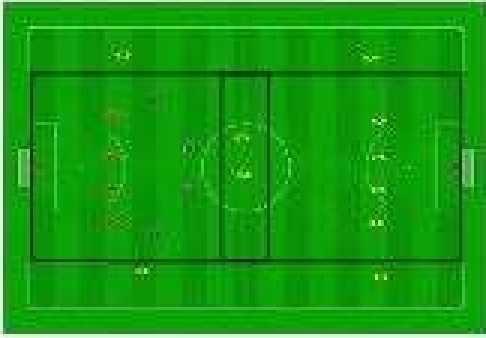
Fatores: Físico-Técnico-Tático

30'

30

50m/40m

#### Holandês



**Objetivo(s) específico(s)**

- Transição ofensiva;
- Contra-ataque;
- Transição defensiva;
- Reação a perda;

**Descrição e Organização Metodológica**

Três equipas de quatro elementos, dois jogadores interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transfer rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transferir equipa que estava a atacar passa a defender enquanto equipas sem bola sempre ofensivas, jogadores interiores transferem sempre de campo.

Forma: Fundamental

Variável: II

Relação Nº: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores: >

30'

18

Campo de 7

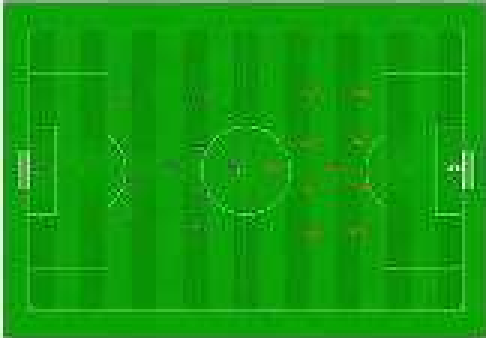


## Plano de Treino nº105

### Plano de Treino

| Nº Jogadores: 14               | Microciclo: 28                 | Mesociclo: 1                                                                   | Período: Competitivo |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 30-01-2022, quinta-feira | Hora: 20:30                    | Clima: Frio sem chuva                                                          | Volume: 90           |
| Material                       | Objetivos Gerais               | Objetivos Específicos                                                          |                      |
| Bolas;<br>Círculos;<br>Marcas  | Modelo de jogo;<br>Estratégias | Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Esquemas Táticos |                      |

### Jogo Formal

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalhar modelo de jogo.                                                                                                                                                                                                                                            | 70'<br>               |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 00<br>Natureza: Competitivo<br>Relação N.º: Igualdade<br>Fatores: > | 20'<br>               |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Campo: interno 11<br> |

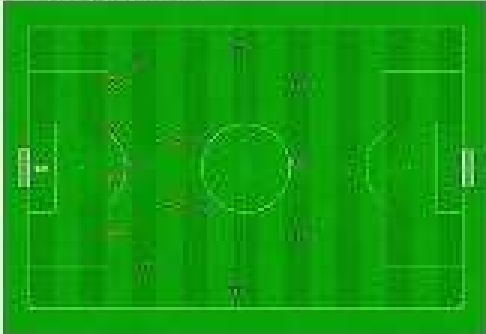
### Observações/Balanco

## Plano de Treino nº106

### Plano de Treino

|                                                 |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                        |                      |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores: 21                                | Microciclo: 28                                                                                 | Mesociclo: 2                                                                                                                                                                                                           | Período: Competitivo |
| Data: 21-01-2020, sexta-feira                   | Hora: 10:30                                                                                    | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                  | Volume: 90           |
| Material                                        | Objetivos Gerais                                                                               | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                  |                      |
| Manuais;<br>Bolas;<br>Bolas pequenas;<br>Cones. | Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Transição Defensiva. | Princípio: 1ª Fase de Construção; Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Marque;<br>Ataque Posicional; Movimentos de Rotunção Frontal; Finalização; Reação à perda; Coordenação da Linha Defensiva;<br>Enquadramentos. |                      |

#### Padronizados

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30                |
|                                                                                   | Fase de criação em meio-campo adversário;<br>Desmarques coletivos;<br>Movimentos de apoio: rotuna, overlap e underlap;<br>Combinações diretas e indiretas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30                |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipa em fase defensiva, sem ganhar posse, coloca fora.<br>Forma: Complementar;<br>Variável: II<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N°: Superioridade<br>Fatores: > | 20 de campo de 11 |

#### Organização das linhas

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30                |
|                                                                                     | Controlo da largura;<br>Recuperação;<br>Orientação de apoio;<br>Saída na contração;<br>Gerar o princípio defensivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30                |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Exercício em posse bola de uma equipa que tem o objetivo de fazer ponto numa das balizas através da equipa adversária, ou colocar a bola no apoio frontal, atrás da linha defensiva adversária através de passe entre dois adversários. A equipa que defende deve impedir que a bola passe entre jogadores da mesma equipa e entre na baliza ou nos apoios, resistindo ao contra-ataque adversário defensivo, e recuperar a bola.<br>Forma: Fundamental; Variável: II; Natureza: Competitiva<br>Relação N°: Igualdade<br>Fatores: > | 12 de campo de 11 |

#### 5x4 Meio-Campo Ofensivo

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20                |
|                                                                                     | Organização Ofensiva;<br>Movimentos de último terço de campo;<br>Rotunas e Apoio Frontal;<br>Explicação sobre a defesa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20                |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de cinco contra quatro, onde equipa em fase ofensiva procura o gol e deve ter permanentemente pelo menos um jogador a fazer movimentos de rotuna, um a dar apoio frontal, um na cobertura ofensiva. Defesa deverá colocar bola para fora do campo.<br>Em simultâneo nos dois meios-campo.<br>Forma: Fundamental;<br>Variável: II<br>Relação N°: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Fatores: > | 10 de campo de 11 |

## Jogo de Apoios: 6x6+6



### Objetivo(s) específico(s)

Organização ofensiva em vantagem numérica;  
Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem adversária, através de poucos toques e rápidas ações com vista a progressão e golos.

### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre de equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Variável: II

Relação: Simetria

Natureza: Competitiva

Fatores: -

30'



22'



Mesmo campo de 11'



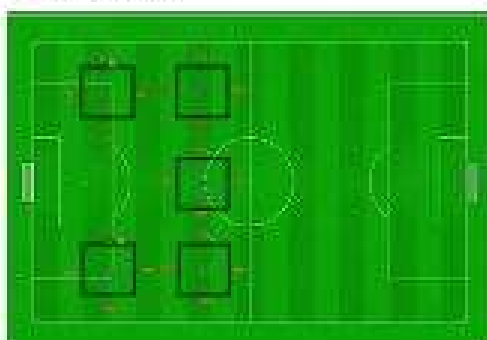
### Observações/balanço

## Plano de Treino nº107

### Plano de Treino

| Nº jogadores: 25                | Microciclo: 25                                                                       | Mesociclo: 7                                                                                  | Período: Competitivo |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 24-05-2022, segunda-feira | Hora: 20:30                                                                          | Clima: Pouco chuvoso                                                                          | Voluntar: 30         |
| Material                        | Objetivos Gerais                                                                     | Objetivos Específicos                                                                         |                      |
| Bolas;<br>Círculos;<br>Marcas   | Revisão de Bola; Lúdico-competitivo;<br>Organização defensiva;<br>Recuperação ativa. | Redação com bola; Cessão grupal; Indíce; Individualizante;<br>Contenção/Coerência/Equilíbrio. |                      |

#### Meinão 4x1



##### Objetivo(s) específico(s)

Contenção;  
Espaço-Recuperação;  
1º Toque;

10'



##### Descrição e Organização Metodológica

Quatro jogadores rotacionam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogador do meio procura recuperar a bola. Passos vêm de seu centro por dentro do quadrado.

Forma: Complementar

Variável: Integrado

Naturaleza: Não competitiva

Relação Nº: Interindividual

Fatores: Fluido-Técnico-Tático

25'



5min/2m



#### Jogos Reduzidos 3x3



##### Objetivo(s) específico(s)

Composições dos princípios defensivos da contenção;  
cobertura e equilíbrio;

30'



##### Descrição e Organização Metodológica

Torneio estada. Equipes de três jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em torneio. Equipes que perdem deixam de dividir e as que ganham sobem.

Forma: Integrado

Variável: Integrado

Relação Nº: Igualdade

Naturaleza: Competitiva

Fatores: Técnico-Tático

24'



15min/30m



#### Torneio de futebol 7



##### Objetivo(s) específico(s)

Trabalhar modelo de jogo;  
Lúdico-competitivo;

30'



##### Descrição e Organização Metodológica

Torneio competitivo com quatro equipes de 7 jogadores com jogo de 3 minutos. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.

Forma: Fundamental

Variável: 35

Naturaleza: Competitiva

Relação Nº: Igualdade

Situações: -

28'



Campo inteiro?



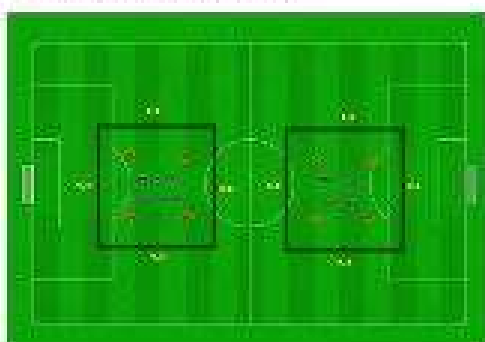
#### Observações/balanco

## Plano de Treino nº108

### Plano de Treino

| Nº jogadores: 25                                | Microciclo: 25                                                       | Mesociclo: 7                                                                  | Período: Competitivo |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 26-05-2022: quarta-feira                  | Hora: 20:30                                                          | Clima: Frio sem chuva                                                         | Voluntar: 30         |
| Material                                        | Objetivos Gerais                                                     | Objetivos Específicos                                                         |                      |
| Bolas;<br>Cones;<br>Balfus pequenos;<br>Máraca; | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva; | Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Resposta à Perda |                      |

#### Posse de bola: 4x4+4



##### Objetivo(s) específico(s)

Posse de bola em superioridade numérica;  
Procura do espaço livre e combinação rápida ações técnico-táticas;  
Resposta à perda de bola;  
Controlo espacial;  
Combinações diretas e indiretas;

##### Descrição e Organização Metodológica

Maneio de quatro contra quatro dentro da quadradão, com a equipa em posse a poder usar os "jogões" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo jogador e passar de jogador para jogador.  
Forma: Integrada  
Variável: Integrada  
Natureza: Competitiva  
Relação N°: Superioridade  
Fatores: Físico-Técnico-Tático

30'

30'

30'

10x30m

30'

30'

#### Posse de bola: 10x6+4



##### Objetivo(s) específico(s)

Posse de bola em superioridade numérica;  
Procura do espaço livre e combinação rápida ações técnico-táticas;  
Resposta à perda de bola;  
Controlo espacial;  
Combinações diretas e indiretas;

##### Descrição e Organização Metodológica

Posse de bola de dez contra seis dentro do retângulo, com a equipa dos vermelhos em posse, com o máximo de dez toques por jogador e pretendem executar 10 passes para fazer um ponto. A Equipa dos azuis deve recuperar a posse de bola e com a ajuda dos apoios externos fazer golos nas balizas pequenas.  
Forma: Integrada  
Variável: Integrada  
Natureza: Competitiva  
Relação N°: Superioridade  
Fatores: Físico-Técnico-Tático

30'

30'

30'

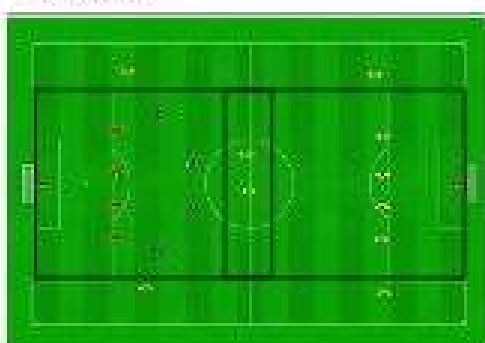
30'

10x30m

30'

30'

#### Holandês



##### Objetivo(s) específico(s)

Transição ofensiva;  
Contra-Ataque;  
Transição defensiva;  
Resposta à perda;

##### Descrição e Organização Metodológica

Três equipas de quatro elementos, dois jogadores interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transferir rapidamente para o tempo oposto. Quando equipa consegue marcar, equipa que estava a estar passa a defender naquele campo, jogadores são sempre deslocados, jogadores desarmados transferem sempre de tempo.  
Forma: Fundamental  
Variável: N°  
Relação N°: Superioridade  
Natureza: Competitiva  
Fatores: -

30'

30'

30'

30'

Campo de 7

30'

30'

## Plano de Treino nº109

### Plano de Treino

| Nº jogadores: 24                | Microciclo: 2º                | Mesociclo: 1                                                                                        | Período: Competitivo |
|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 27-05-2022 (quarta-feira) | Hora: 20:30                   | Clima: Frio sem chuva                                                                               | Voluntar: 30         |
| Material                        | Objetivos Gerais              | Objetivos Específicos                                                                               |                      |
| Bolas;<br>Círculos;<br>Marcas   | Modelo de jogo;<br>Estratégia | Estratégia - Organização Ofensiva/Defensiva;<br>Transição Ofensiva/Defensiva; Capatazes;<br>Tântica |                      |

### Jogo Formal



#### Objetivo(s) específico(s)

Trabalhar modelo de jogo

00'

00'

#### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do conteúdo competitivo. Realizar os jogadores facem técnica individual até entrarem em jogo

Forma Fundamental

Variação: 01

Natureza: Competitivo

Relação Nº: Igualdade

Fatores: -

22'

22'

Campo

nº 11

00'

### Observações/balanco

## Plano de Treino nº110



Plano de Treino  
110

### Plano de Treino

| Nº jogadores: 24                                | Microciclo: 7º                                                                                 | Mesociclo: 7                                                                                                                                                                                                   | Período: Competitivo |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 26-07-2022, Sexta-feira                   | Hora: 20:30                                                                                    | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                          | Voluntar: 30         |
| Material                                        | Objetivos Gerais                                                                               | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                          |                      |
| Marcas;<br>Bolas;<br>Bolas pequenas;<br>Cobres; | Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Transição Defensiva; | Período: 7º Fase de Construção; Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Ataque; Ataque Posicional; Movimento de Rotação/Posse/Pressão; Finalização; Reação à perda; Coordenação de Linha Defensiva; Cruzamentos |                      |

#### Padronizados

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30'                       |
|  | Fase de criação em meio-campo adversário;<br>Dinâmicas coletivas;<br>Movimentos de apoio, rotura, overlap e underlap;<br>Contribuições diretas e indiretas;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30'                       |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centros que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, são colocas em uma das referências de criação: lateral, extremos ou porta-de-banheiro. Posteriormente desenvolve-se trabalho de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase defensiva. Equipe em fase defensiva, se ganhar posse, coloca bola.<br>Forma: Complementar<br>Variável: 3<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Fatores: - | 2/3 do campo de 11 metros |

#### Organização das linhas

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30'                     |
|  | Controle de largura;<br>Sustentação;<br>Orientação de apoio;<br>Sede na contenção;<br>Defesa de princípios defensivos;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30'                     |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Exercício em posse bola de uma equipa que tem o objetivo de fazer ponto numa das bandas atrás da equipa adversária, ou colocar a bola no apoio frontal atrás da linha defensiva adversária através de passe entre dois adversários. A equipa que defende deve impedir que a bola passe entre jogadores da mesma equipa e entre na baliza do lado apoio, recorrendo ao trabalho posicionamento defensivo, e recuperar a bola.<br>Forma: Fundamental variável: 3 Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: - | Meio campo de 11 metros |

#### Sequência de finalização

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30'                     |
|  | Finalização 1v1;<br>Finalização fora de área;<br>Combinação direta;<br>Cruzamento;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30'                     |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>1 - jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com o treinador e finaliza numa situação de 1v1<br>2- jogador controla a bola entre pinos finaliza o jogador 1 e finaliza fora de área<br>3- jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com jogador 2 e finaliza fora de área<br>4- jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com o treinador e cruza para os jogadores 1, 2 e 3 | Meio campo de 11 metros |

## Jogo de Apoios: 6x6+6



### Objetivo(s) específico(s)

Organização ofensiva em vantagem momentânea;  
Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.

### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Variações: 05

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores: -

30'

33'

Mais  
campo de  
15'

Observações/balanco

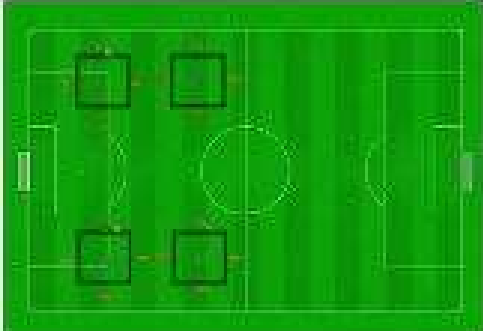


## Plano de Treino nº111

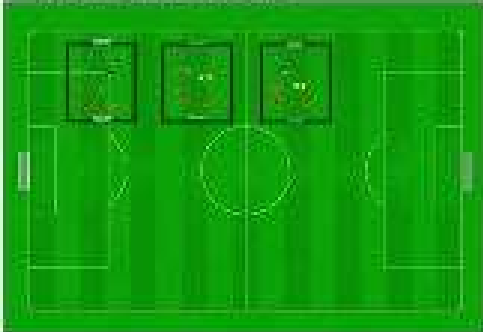
### Plano de Treino

| Nº jogadores: 22                | Microciclo: 30                                                                       | Mesociclo: 7                                                                               | Período: Competitivo |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 01-05-2000, segunda-feira | Hora: 20:30                                                                          | Clima: Frio sem chuva                                                                      | Voluntar: 30         |
| Material                        | Objetivos Gerais                                                                     | Objetivos Específicos                                                                      |                      |
| Bolas;<br>Círculos;<br>Marcas.  | Revisão de Bola; Lúdico-competitivo;<br>Organização defensiva;<br>Recuperação ativa. | Defensão com bola; Cessão grupal; Indíce motivacionais;<br>Contenção/Coerência/Equilíbrio. |                      |

#### Meininho 4x1

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10'      |
|                                                                                   | Contenção;<br>Fase-Recuperação;<br>1º Toque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10'      |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores defendem o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogador do meio procura recuperar a bola.<br>Fase(s) além de ser dentro do quadrado.<br>Forma: Desfragmentar<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Não competitiva<br>Relação Nº: Interindividual<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático | 5min/30m |

#### Jogos Reduzidos 3x3

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30'       |
|                                                                                     | Cumprimento dos princípios defensivos de contenção;<br>cobertura e equilíbrio.                                                                                                                                                                                                                                                 | 30'       |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Torneio estada: Equipes de três jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em torneio. Equipes que perdem deixam de disputar e as que ganham sobem.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Igualdade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: Técnico-Tático | 25min/30m |

#### Torneio de futebol 7

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30'            |
|                                                                                     | Trabalhar modelo de jogo;<br>Lúdico-competitivo.                                                                                                                                                                                                                                                    | 30'            |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Torneio competitivo com quatro equipes de 7 jogadores com jogo de 7 minutos. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 0<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: - | Campo inteiro? |

#### Observações/balanco

## Plano de Treino nº112

### Plano de Treino

| Nº jogadores: 30               | Microciclo: 30                | Mesociclo: 7                                                                                        | Período: Competitivo |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 02-02-2022: quarta-feira | Hora: 20:30                   | Clima: Frio sem chuva                                                                               | Voluntar: 30         |
| Material                       | Objetivos Gerais              | Objetivos Específicos                                                                               |                      |
| Bolas;<br>Círculos;<br>Marcas  | Modelo de jogo;<br>Estratégia | Estratégia - Organização Ofensiva/Defensiva;<br>Transição Ofensiva/Defensiva; Capatazes;<br>Tântica |                      |

### Jogo Formal



#### Objetivo(s) específico(s)

Trabalhar modelo de jogo

00'

05'

#### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do conteúdo competitivo. Realizar os jogadores facem técnica individual e de armar em jogo

Forma Fundamental

Variação: 30

Natureza: Competitivo

Relação Nº: Igualdade

Fatores: -

22'

25'

Campo

Intero 11'

30'

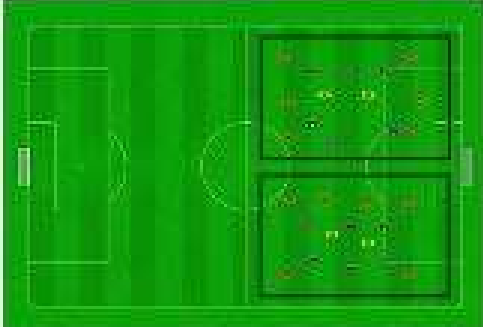
### Observações/balanco

## Plano de Treino nº113

### Plano de Treino

| Nº jogadores: 30               | Microciclo: 30                 | Mesociclo: 7                                                                                                                                                                                    | Período: Competitivo |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 03-02-2022: quarta-feira | Hora: 20:30                    | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                           | Voluntar: 30         |
| Material                       | Objetivos Gerais               | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                           |                      |
| Bolas;<br>Círculos;<br>Marcas  | Modelo de jogo;<br>Estratégia; | 1ª Fase de construção; Posse de Bola;<br>Finalização; Contra-Ataque; Posse Rápida;<br>Reação a Perda; Organização;<br>Ofensiva/Defensiva; Transição;<br>Ofensiva/Defensiva; Coquinhos Tácticos; |                      |

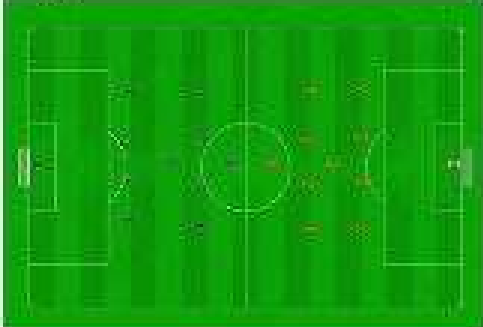
#### Posse de bola 6x6+2

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30'      |
|                                                                                   | Posse de bola;<br>Reação a perda de bola;<br>Rápida decisão em posse;<br>Reação orientada;<br>Princípios defensivos;                                                                                                                                                                                                     | 20'      |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de seis jogadores jogam tendo como objetivo a manutenção da posse de bola, podendo usar dois jogadores ofensivos.<br>Forma: Complementar<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Não competitiva<br>Factores: Físico-Técnico-Tático | 10min30s |

#### 1ª Fase de Construção

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30'                       |
|                                                                                     | Primeira fase de construção em meio campo defensivo;<br>Dinâmicas coletivas;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20'                       |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa mais centrada ou no guarda-redes das vermelhas em situação de jogo (origem do protótipo de built). Após a conclusão da primeira fase a equipa deve ultrapassar a pressão e fazer gol na baliza adversária. Equipa em fase defensiva, se ganhar posse, deve procurar o gol.<br>Forma: Complementar<br>Variável: 0<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Factores: - | 10 de campo de 11 minutos |

#### Jogo Formal

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30'                      |
|                                                                                     | Trabalhar modelo de jogo;                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20'                      |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do contexto competitivo. Realizam jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 0<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Factores: - | Campo inteiro 11 minutos |

## Plano de Treino nº114

### Plano de Treino

| Nº jogadores: 25                                 | Microciclo: 35                                                                                                      | Mesociclo: 7                                                                                                                                                                                                                                     | Período: Competitivo |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 04-02-2022, Sexta-Feira                    | Hora: 20:30                                                                                                         | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                                            | Voluntar: 30         |
| Material                                         | Objetivos Gerais                                                                                                    | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                                            |                      |
| Marcas;<br>Bolas;<br>Balcas pequenas;<br>Cobres; | Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Esquemas Táticos; | Fase de criação; Fase de Construção; Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Ataque;<br>Ataque Posicional; Movimentos de Rotação/Posição/Frontal; Finalização; Reação a perda; Coordenação da Linha Defensiva;<br>Desarmamento; Cantos Ofensivos; |                      |

### Padronizados

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30'                       |
|                                                                                   | Fase de criação em meio-campo adversário;<br>Dinâmicas coletivas;<br>Movimentos de apoio, rotação, overlap e underlap;<br>Contribuições diretas e indiretas;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 35'                       |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centros que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, são colocas em uma das referências de criação: lateral, extremo ou porta-de-banheiro. Posteriormente desenvolve-se o trabalho de criação, sem o envolvimento dos centros em fase defensiva. Equipe em fase defensiva, se ganhar posse, coloca final.<br>Forma: Complementar<br>Variável: 0<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Factores: - | 2/3 do campo de 11 metros |

### Pressão em Meio-Campo Ofensivo

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30'                     |
|                                                                                     | Organização Defensiva;<br>Pressão;<br>Organização Ofensiva;<br>Ataque e Apoio Frontais;<br>Exploração costas de defesa;                                                                                                                                                                                                                                                                      | 35'                     |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Situação de 11 contra 10, onde equipe em fase ofensiva procura passar com bola controlada pelo meio campo. Equipe que defende deverá recuperar a bola através da pressão e entrar em organização ofensiva para fazer gol na baliza.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 0<br>Relação Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Factores: - | Meio campo de 11 metros |

### Cantos Ofensivos

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                            | 30'                      |
|                                                                                     | Treinar execução de cantos ofensivos;                                                                                                                                                                                                       | 35'                      |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>A equipe de azul executa repetidamente cantos, variando entre dois campos estudados.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 1<br>Relação Nº: - Igualdade<br>Natureza: Competitiva<br>Factores: - | Grande área de 11 metros |

## Plano de Treino nº115

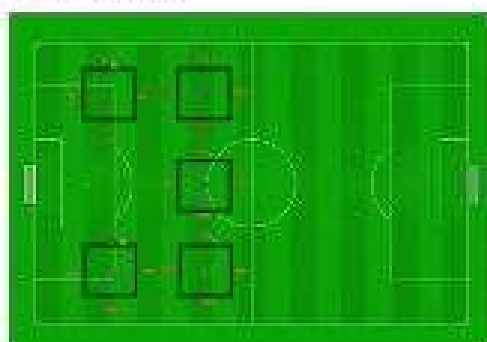


Plano de Treino  
115

### Plano de Treino

|                                |                                                            |                                                               |                      |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|
| Nº jogadores: 25               | Microciclo: II                                             | Mesociclo: 2                                                  | Período: Competitivo |
| Data: 09-02-2022: quarta-feira | Hora: 20:30                                                | Clima: Frio sem chuva                                         | Volume: 30           |
| Material                       | Objetivos Gerais                                           | Objetivos Específicos                                         |                      |
| Bolas;<br>Círculos;<br>Marcas  | Revisão de Bola; Lúdico-competitivo;<br>Recuperação ativa. | Relação com bola; Condição física; Indíce<br>multiesportista. |                      |

#### Meinho 4x1



##### Objetivo(s) específico(s)

Contenção;  
Fase-Recuperação;  
1º Toque;

10'



##### Descrição e Organização Metodológica

Quatro jogadores recebem a quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogadores do meio procuram recuperar a bola. Fases vêm de ao centro por dentro do quadrado.  
Forma: Complementar  
Variável: Integrada  
Natureza: Não competitiva  
Relação Nº: Interindividual  
Tarefas: Flaco-Técnico-Tático

25'



5m/3m



#### Torneio de futebol 7



##### Objetivo(s) específico(s)

Trabalhar modelo de jogo  
Lúdico-competitivo;

10'



##### Descrição e Organização Metodológica

Torneio competitivo com quatro equipas de 7 jogadores com jogos de 7 minutos. Realizam jogadores fazerem técnica individual até entrarem em jogo.  
Forma: Fundamental  
Variável: II  
Natureza: Competitivo  
Relação Nº: Individual  
Tarefas: -

25'



Campo  
meio/3



### Observações/balanço

## Plano de Treino nº116

### Plano de Treino

|                                |                               |                                                                                      |                      |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Nº jogadores: 11               | Microciclo: 11                | Mesociclo: 1                                                                         | Período: Competitivo |
| Data: 10-02-2022: quinta-feira | Hora: 20:30                   | Clima: Frio sem chuva                                                                | Voluntar: 30         |
| <b>Material</b>                | <b>Objetivos Gerais</b>       | <b>Objetivos Específicos</b>                                                         |                      |
| Bolas;<br>Círculos;<br>Marcas  | Modelo de jogo;<br>Estratégia | Organização Ofensiva/Defensiva; Transições;<br>Ofensiva/Defensiva; Esquemas Tácticos |                      |

### Jogo Formal

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalhar modelo de jogo                                                                                                                                                                                                                                    | 00'            |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do conteúdo competitivo. Realizar jogadões técnicos individuais e em grupo em jogo.<br>Forma Fundamental:<br>Variável: 11<br>Natureza: Competitivo<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: - | 22'            |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Campo<br>nº 11 |

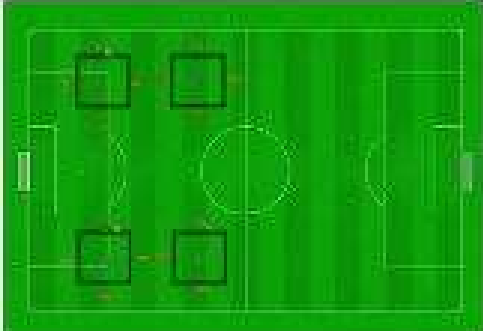
### Observações/balanco

## Plano de Treino nº117

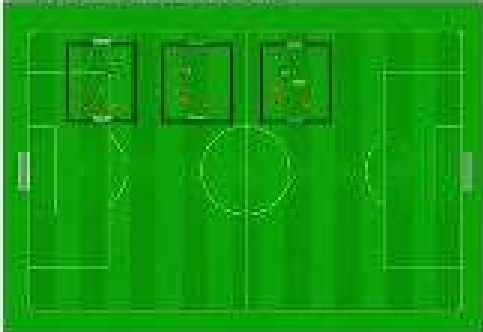
### Plano de Treino

| Nº jogadores: 11                | Microciclo: 12                                                                        | Mesociclo: 7                                                                                 | Período: Competitivo |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 14-02-2002, segunda-feira | Hora: 20:30                                                                           | Clima: Frio sem chuva                                                                        | Voluntar: 30         |
| Material                        | Objetivos Gerais                                                                      | Objetivos Específicos                                                                        |                      |
| Bola;<br>Círculos;<br>Marcas    | Rejeição de bola; Lúdico-competitivo;<br>Organização defensiva;<br>Recuperação ativa. | Defensão com bola; Condição física; Indíce motivacionais;<br>Contenção/Coerência/Equilíbrio. |                      |

#### Meinão 4x1

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10'          |
|                                                                                   | Contenção;<br>Exatidão/Recuperação;<br>1º Toque;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10'          |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Quatro jogadores defendem o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogador do meio procura recuperar a bola.<br>Fases: 1m de des. centro por dentro do quadrado.<br>Forma: Desfragmentar<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Não competitiva<br>Relação Nº: Interferência<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático | 5m/3m<br>10' |

#### Jogos Reduzidos 3x3

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30'                   |
|                                                                                     | Cumprimento dos princípios defensivos de contenção;<br>cobertura e equilíbrio;                                                                                                                                                                                                                                                | 30'                   |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Torneio estada. Equipes de três jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em torneio. Equipes que perdem deixam de dividir e as que ganham sobem.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Relação Nº: Igualdade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: Técnico-Tático | 10'<br>25m/30m<br>30' |

#### Torneio de futebol 7

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30'                         |
|                                                                                     | Trabalhar modelo de jogo;<br>Lúdico-competitivo;                                                                                                                                                                                                                                                     | 30'                         |
|                                                                                     | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Torneio competitivo com quatro equipes de 7 jogadores com jogo de 7 minutos. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 15<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: - | 11'<br>Campo mínimo?<br>30' |

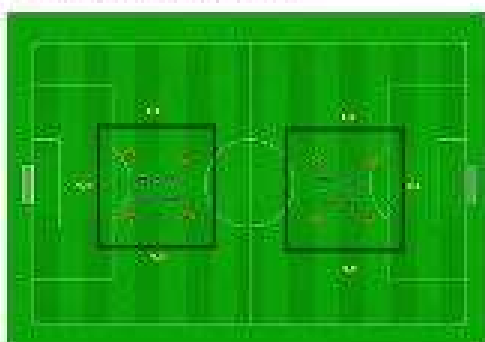
#### Observações/balanco

## Plano de Treino nº118

### Plano de Treino

| Nº jogadores: 11                                 | Microciclo: 12                                                       | Mesociclo: 7                                                                  | Período: Competitivo |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 16-02-2022: quarta-feira                   | Hora: 20:30                                                          | Clima: Frio sem chuva                                                         | Voluntar: 30         |
| Material                                         | Objetivos Gerais                                                     | Objetivos Específicos                                                         |                      |
| Bolas;<br>Cones;<br>Balfes pequenos;<br>Márquias | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva; | Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Resposta à Perda |                      |

#### Posse de bola: 4x4+3



##### Objetivo(s) específico(s)

Posse de bola em superioridade numérica;  
Procura do espaço livre e combinação rápida ações técnico-táticas;  
Resposta à perda de bola;  
Controlo espacial;  
Combinações diretas e indiretas;

##### Descrição e Organização Metodológica

Maneio de quatro contra quatro dentro da quadradão, com a equipa em posse a poder usar os "jogões" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo jogador e passar de jogador para jogador.  
Forma: Integrada  
Variável: Integrada  
Natureza: Competitiva  
Relação N°: Superioridade  
Fatores: Físico-Técnico-Tático

30'

10m

22

10m

10x30m

10m

#### Posse de bola: 10x6+4



##### Objetivo(s) específico(s)

Posse de bola em superioridade numérica;  
Procura do espaço livre e combinação rápida ações técnico-táticas;  
Resposta à perda de bola;  
Controlo espacial;  
Combinações diretas e indiretas;

##### Descrição e Organização Metodológica

Posse de bola de dez contra seis dentro do retângulo, com a equipa dos vermelhos em posse, com o máximo de dois toques por jogador e pretendem executar 10 passes para fazer um ponto. A Equipa dos azuis deve recuperar a posse de bola e com a ajuda dos apoios externos fazer gol nos balfes pequenos.  
Forma: Integrada  
Variável: Integrada  
Natureza: Competitiva  
Relação N°: Superioridade  
Fatores: Físico-Técnico-Tático

30'

10m

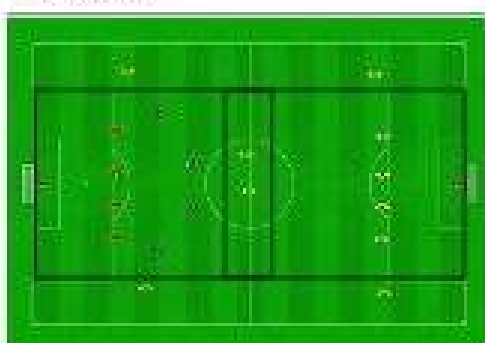
20

10m

10x30m

10m

#### Holandês



##### Objetivo(s) específico(s)

Transição ofensiva;  
Contra-Ataque;  
Transição defensiva;  
Resposta à perda;

##### Descrição e Organização Metodológica

Três equipas de quatro elementos, dois jogadores interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e transferir rapidamente para o tempo oposto. Quanto equipa consegue marcar, equipa que marca a estar pronta a defender naquele campo, jogadores são sempre deslocados, jogadores deslocados transferem sempre de tempo.  
Forma: Fundamental  
Variável: M  
Relação N°: Superioridade  
Natureza: Competitiva  
Fatores: -

30'

10m

18

10m

Campo de 7

10m



## Plano de Treino nº119

### Plano de Treino

| Nº jogadores: 24               | Microciclo: 02                | Mesociclo: 7                                                                         | Período: Competitivo |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 17-02-2022: quinta-feira | Hora: 20:30                   | Clima: Frio sem chuva                                                                | Voluntar: 30         |
| Material                       | Objetivos Gerais              | Objetivos Específicos                                                                |                      |
| Bolas;<br>Círculos;<br>Marcas  | Modelo de jogo;<br>Estratégia | Organização Ofensiva/Defensiva; Transições;<br>Ofensiva/Defensiva; Esquemas Tácticos |                      |

### Jogo Formal

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalhar modelo de jogo                                                                                                                                                                                                                                     | 02             |
|                                                                                   | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, como jogo representativo do conteúdo competitivo. Realizar jogadões técnicos individuais até entrarem em jogo.<br>Forma Fundamental<br>Variável: 34<br>Natureza: Competitivo<br>Relação Nº: Igualdade<br>Fatores: - | 22             |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Campo<br>nº 11 |

### Observações/balanco

## Plano de Treino nº120



Plano de Treino  
120

### Plano de Treino

| Nº jogadores: 25                                   | Microciclo: 32                                                                                 | Mesociclo: 7                                                                                                                                                                                                          | Período: Preparatório |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Data: 18-03-2022, Sexta-Feira                      | Hora: 20:30                                                                                    | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                                                                 | Voluntar: 30          |
| Material                                           | Objetivos Gerais                                                                               | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                 |                       |
| Manchas;<br>Bolas;<br>Balcas pequenas;<br>Cobalco. | Organização Defensiva;<br>Organização Ofensiva;<br>Transição Ofensiva;<br>Transição Defensiva. | Fase de criação; Fase de Construção; Fase de criação; Ataque Rápido; Contra-Ataque;<br>Ataque Posicional; Movimento de Rotação; Frente; Finalização; Reação à perda; Coordenação de Linha Defensiva;<br>Cruceamentos. |                       |

#### Padronizados

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Fase de criação em meio-campo adversário;<br>Dinâmicas coletivas;<br>Movimentos de apoio, rotura, overlap e underlap;<br>Contribuições diretas e indiretas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30                          |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centros que se encontram em cima da linha de meio-campo. Em seguida, são colocas em uma das referências de criação: lateral, extremo ou porta-de-lança. Posteriormente desenvolve-se o trabalho de criação, sem o envolvimento dos centros em fase defensiva. Equipe em fase defensiva, se ganhar posse, coloca bola.<br>Forma: Complementar<br>Variável: 8<br>Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Superioridade<br>Tarefas: - | 26                          |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2/3 do campo de 11 m x 70 m |

#### Sequência de finalização

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Finalização 1x1;<br>Finalização fora de área;<br>Combinação direta;<br>Cruceamentos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30                        |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>1- jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com o treinador e finaliza numa situação de 1x1<br>2- jogador controla a bola entre pinos, tenta o jogador 1 e finaliza fora de área<br>3- jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com jogador 2 e finaliza de fora de área<br>4- jogador controla a bola entre pinos faz combinação direta com o treinador e tenta para os jogadores 1, 2 e 3. | 14                        |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mais campo de 11 m x 70 m |

#### Organização das linhas

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Controlo da largura;<br>Sensibilização;<br>Orientação de apoio;<br>Saída na contenção;<br>Salidas de princípios defensivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30                        |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Exercício em posse bola de uma equipa que tem o objetivo de fazer planto numa das balizas atrás da equipa adversária, ou colocar a bola no apoio frontal atrás da linha defensiva adversária através de passe entre dois adversários. A equipa que defende deve impedir que a bola passe entre jogadores da mesma equipa e entre na baliza ou nos apoios, recorrendo ao controlo posicionamento defensivo, e não apenas a bola.<br>Forma: Fundamental Variável: 8 Natureza: Competitiva<br>Relação Nº: Igualdade<br>Tarefas: - | 12                        |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mais campo de 11 m x 70 m |

## Jogo de Apoios: 6x6+6



### Objetivo(s) específico(s)

Organização ofensiva em vantagem momentânea;  
Transição e procura dos apoios para ganhar vantagem ao adversário, através de poucos toques e rápidas ações com vista à progressão e gol.

### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de seis elementos dentro do campo em jogo reduzido. Apoios externos são sempre da equipa que está em fase ofensiva.

Forma: Fundamental

Variações: 05

Relação: Superioridade

Natureza: Competitiva

Fatores: -

30'

33'

Mais  
campo de  
11  
m x 6m

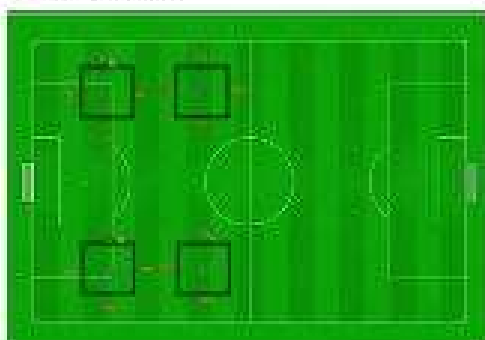
Observações/balanco

## Plano de Treino nº121

### Plano de Treino

|                                 |                                                                                      |                                                                                                |                      |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Nº jogadores: 22                | Microciclo: 11                                                                       | Mesociclo: 7                                                                                   | Período: Competitivo |
| Data: 21-02-2002, segunda-feira | Hora: 20:30                                                                          | Clima: Frio sem chuva                                                                          | Voluntar: 30         |
| <b>Material</b>                 | <b>Objetivos Gerais</b>                                                              | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                   |                      |
| Bolas;<br>Círculos;<br>Marcas   | Revisão de Bola; Lúdico-competitivo;<br>Organização defensiva;<br>Recuperação ativa. | Defensão com bola; Condição física; Indíce<br>motocardiaco;<br>Contenção/Coerência/Equilíbrio. |                      |

#### Meinão 4x1



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10'   |
| Contenção;<br>Fase-Recuperação;<br>1º Toque;                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10'   |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5m/3m |
| Quatro jogadores defendem o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogador do meio procura recuperar a bola.<br>Fase(s) de: de ao centro por dentro do quadrado;<br>Forma: Desfragmentar;<br>Variável: Integrada;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Relação Nº: Interferência;<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático | 5m/3m |

#### Jogos Reduzidos 3x3



|                                                                                                                                                        |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                       | 30'     |
| Cumprimento dos princípios defensivos de contenção;<br>cobertura e equilíbrio;                                                                         | 30'     |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b>                                                                                                            | 10'     |
| Torneio estaca: Equipes de três jogadores realizam partidas equiparadas a jogo em torneio. Equipes que perdem deixam de dividir e as que ganham sobem. | 10'     |
| Forma: Integrada;<br>Variável: Integrada;<br>Relação Nº: Igualdade;<br>Natureza: Competitiva;<br>Fatores: Técnico-Tático                               | 25m/30m |

#### Torneio de futebol 7



|                                                                                                                                                 |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                | 30'            |
| Trabalhar modelo de jogo;<br>Lúdico-competitivo;                                                                                                | 30'            |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b>                                                                                                     | 11'            |
| Torneio competitivo com quatro equipes de 7 jogadores com jogo de 7 minutos. Restantes jogadores fazem técnica individual até entrarem em jogo. | 11'            |
| Forma: Fundamental;<br>Variável: 15;<br>Natureza: Competitiva;<br>Relação Nº: Igualdade;<br>Fatores: -                                          | Campo inteiro? |

#### Observações/balanco

## Plano de Treino nº122



Plano de Treino  
122

### Plano de Treino

| Nº jogadores: 21                                  | Microciclo: 33                                                       | Mesociclo: 2                                                                | Período: Competitivo |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 25-02-2022, quarta-feira                    | Hora: 20:30                                                          | Clima: Frio sem chuva                                                       | Volumé: 30           |
| Material                                          | Objetivos Gerais                                                     | Objetivos Específicos                                                       |                      |
| Bolas;<br>Cofetes;<br>Bastões pequenos;<br>Marcas | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva; | Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque;<br>Recup. Rápido; Recup. a Perda |                      |

#### Posse de bola: 4x4+3

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30'                       |
|  | Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura do espaço livre e concentração rápidações técnicas;<br>Recup. a perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações directas e indirectas;                                                                                                                                                                                                                      | 15'                       |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Manter de três jogadores livres dentro do quadrado com a equipa em posse e poder usar os "jokers" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo joker e passar de joker para joker.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Seleção Nº: Superioridade<br>Factores: Técnico-Táctico-Táctico | 30m30m<br>1:1<br>Resposta |

#### Posse de bola: 10x6+4

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30'                       |
|  | Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura do espaço livre e concentração rápidações técnicas;<br>Recup. a perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações directas e indirectas;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20'                       |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Posse de bola de dez contra seis dentro do retângulo, both a equipa dos vermelhos em posse, com o máximo de dois toques por jogador e pretendem executar 10 passes para fazer um gol. A Equipa dos azuis deve recuperar a posse de bola e com o ajuda dos apoios externos fazer gol nos balões pequenos.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Seleção Nº: Superioridade<br>Factores: Técnico-Táctico-Táctico | 10m30m<br>1:1<br>Resposta |

#### Holândês

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                               |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30'                           |
|  | Transição ofensiva;<br>Contra-Ataque;<br>Transição defensiva;<br>Recup. a perda;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 15'                           |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Três equipas de quatro elementos, dois jogadores interiores e quatro exteriores. Equipa com bola procura gol enquanto equipas sem bola procura recuperar e transmitir rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transmitir, equipa que estava a atacar passa a defender naquele campo, jogadores são sempre chamados, jogadores defensivos trocam sempre de campo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: 11<br>Seleção Nº: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Factores: - | Campo de 2<br>1:1<br>Resposta |

## Plano de Treino nº123



Plano de Treino  
123

### Plano de Treino

| Nº Jogadores: 25               | Microciclo: 33                 | Mesociclo: 7                                                                | Período: Competitivo |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 24-03-2023, quinta-feira | Hora: 09:30                    | Clima: frio sem chuva                                                       | Voluma: 90           |
| Material                       | Objetivos Gerais               | Objetivos Específicos                                                       |                      |
| Bolas;<br>Cadeiras;<br>Marcas. | Modelo de jogo:<br>Estratégia. | Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Duas táticas. |                      |

### Jogo Formal

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Trabalhar modelo de jogo                                                                                                                                                                                                                                           | 00<br>00:00<br>00:00     |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Duas equipas de 11 jogadores, com jogo representativo do processo competitivo. Serão os jogadores a fazer técnica individual ao entrarem em jogo.<br>Forma: Fundamental<br>Variações: III<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N°: Igualdade<br>Tensões: | 00<br>00:00<br>00:00     |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Cantão<br>nº 11<br>00:00 |

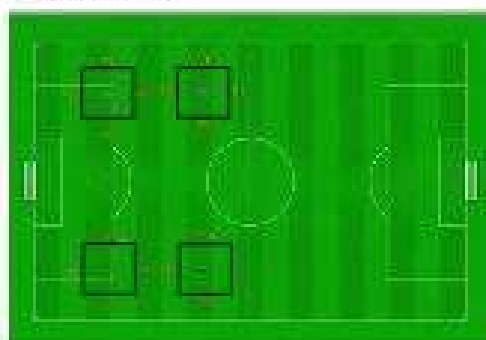
### Observações/balanco

## Plano de Treino nº124

### Plano de Treino

|                                 |                                                                                     |                                                                                           |                      |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores: 19                | Microciclo: 34                                                                      | Mesociclo: 7                                                                              | Período: Competitivo |
| Data: 28-02-2022, segunda-feira | Hora: 09:30                                                                         | Clima: frio sem chuva                                                                     | Voluma: 90           |
| <b>Material</b>                 | <b>Objetivos Gerais</b>                                                             | <b>Objetivos Específicos</b>                                                              |                      |
| Bolas;<br>Cadeiras;<br>Marcas.  | Posses de Bola; Lúdico-competitivo;<br>Organização defensiva;<br>Recuperação ativa. | Relação com bola; Coesão grupal; Índices motivacionais;<br>Condição/Cobertura/Equilíbrio. |                      |

#### Meinão 4x1



|                                                                                                                                                                         |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                        | 15'                    |
| Condição;<br>Pósse-Recuperação;<br>1º Toque;                                                                                                                            | 30'                    |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b>                                                                                                                             | 75'                    |
| Quatro jogadores rodeiam o quadrado e mantêm posse de bola, enquanto jogador do meio procura recuperar a bola. Pontos são dados pelos jogadores por dentro do quadrado. | 90'                    |
| Forma: Complementar;<br>Variável: Integrada;<br>Natureza: Não competitiva;<br>Relação N°: Intensidade;<br>Fatores: Físico-Técnico-Tático                                | 5min<br>1 3 1<br>30min |

#### Jogos Reduzidos 3x3



|                                                                                                                                                         |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                        | 30'                     |
| Compreensão dos princípios defensivos de condição;<br>Cobertura e equilíbrio;                                                                           | 60'                     |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b>                                                                                                             | 75'                     |
| Torneio rotativo. Equipes de três jogadores realizam partidas escuradas a jogo em torneio. Equipes que perdem desistem de descer e as que ganham sobem. | 90'                     |
| Forma: Integrada;<br>Variável: Integrada;<br>Relação N°: Igualdade;<br>Natureza: Competitiva;<br>Fatores: Técnico-Tático                                | 25min<br>3 3 3<br>30min |

#### Jogo de futebol 8



|                                                                                                             |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                            | 30'                         |
| Trabalhar modelo de jogo;<br>Lúdico-competitivo;                                                            | 60'                         |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b>                                                                 | 75'                         |
| Jogo com duas equipes de 8 jogadores. Restantes jogadores realizam técnica individual até entrarem em jogo. | 90'                         |
| Forma: Fundamental;<br>Variável: 8;<br>Natureza: Competitiva;<br>Relação N°: Igualdade;<br>Fatores: —       | Campo inteiro<br>7<br>30min |

#### Observações/Balanco

## Plano de Treino nº125

### Plano de Treino

|                                                 |                                                                      |                                                                              |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores: 27                                | Microciclo: 34                                                       | Mesociclo: 7                                                                 | Período: Competitivo |
| Data: 03-03-2023, quinta-feira                  | Hora: 09:30                                                          | Clima: Frio sem chuva                                                        | Voluma: 90           |
| <b>Material</b>                                 | <b>Objetivos Gerais</b>                                              | <b>Objetivos Específicos</b>                                                 |                      |
| Bolas;<br>Cones;<br>Balcas pequenas;<br>Marcas. | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Transição Ofensiva; | Posse de Bola; Finalização; Contra-Ataque;<br>Ataque Rápido; Reação a Perda. |                      |

#### Posse de bola: 4x4+4

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15'                       |
|  | Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura do espaço livre e combinação rápida ações técnico-táticas;<br>Reação a perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações diretas e indiretas;                                                                                                                                                                                                                    | 30'                       |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Método de quatro contra quatro dentro do quadrado, com a equipa em posse a poder usar os "jokers" que estão de fora para poder manter a bola. Proibido passar duas vezes seguidas ao mesmo jogador e passar de jogador para jogador.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Cooperativa<br>Relação N°: Superioridade<br>Fatores: Técnico-Tático-Tático | 30m/30m<br>1:1<br>10m/10m |

#### Posse de bola: 10x6+4

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20'                       |
|  | Posse de bola em superioridade numérica;<br>Procura do espaço livre e combinação rápida ações técnico-táticas;<br>Reação a perda de bola;<br>Controlo espacial;<br>Combinações diretas e indiretas;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30'                       |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Posse de bola de dez contra seis dentro do retângulo, com a equipa dos vermelhos em posse, com o máximo de dois toques por jogador a pretendem executar 10 passes para fazer um gol. A Equipa dos azuis deve recuperar a posse de bola e com a ajuda dos apoios externos fazer gol nos balões pequenos.<br>Forma: Integrada<br>Variável: Integrada<br>Natureza: Competitiva<br>Relação N°: Superioridade<br>Fatores: Técnico-Tático-Tático | 10m/10m<br>1:1<br>10m/10m |

#### Holandês

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30'                              |
|  | Transição ofensiva;<br>Contra-ataque;<br>Transição defensiva;<br>Reação a perda;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10'                              |
|  | <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Dois equipas de quatro elementos, dois jogadores exteriores e quatro interiores. Equipa com bola procura gol enquanto equipa sem bola procura recuperar e manter rapidamente para o campo oposto. Quando equipa consegue transição, equipe que estava a atacar passa a defender naquela campo, jogadores são sempre trocados, jogadores desarmados trocam sempre de campo.<br>Forma: Fundamental<br>Variável: D<br>Relação N°: Superioridade<br>Natureza: Competitiva<br>Fatores: - | Campo de 7<br>10m/10m<br>10m/10m |



## Plano de Treino nº126



Plano de Treino  
126

### Plano de Treino

|                                |                |                       |                      |
|--------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------|
| Nº Jogadores: 28               | Microciclo: 34 | Mesociclo: 7          | Período: Competitivo |
| Data: 03-03-2023, quinta-feira | Hora: 09:30    | Clima: frio sem chuva | Voluma: 90           |

| Material                       | Objetivos Gerais               | Objetivos Específicos                                                               |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Bolas;<br>Cadeiras;<br>Marcas. | Modelo de jogo:<br>Estratégia. | Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Duas ou mais Táticas. |

### Jogo Formal

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s)                                                                                                                                                                                                                                                            | 00                            |
|  | Trabalhar modelo de jogo                                                                                                                                                                                                                                                             | 00                            |
|  | Descrição e Organização Metodológica                                                                                                                                                                                                                                                 | 00                            |
|  | <p>Dois equipas de 11 jogadores, com jogo representativo do contexto competitivo. Serão os jogadores a fazer técnica individual ao entrarem em jogo.</p> <p>Forma: Fundamental</p> <p>Variações: 00</p> <p>Natureza: Competitiva</p> <p>Relação N°: Igualdade</p> <p>Tensões: 00</p> | <p>Conteúdo: 11</p> <p>00</p> |

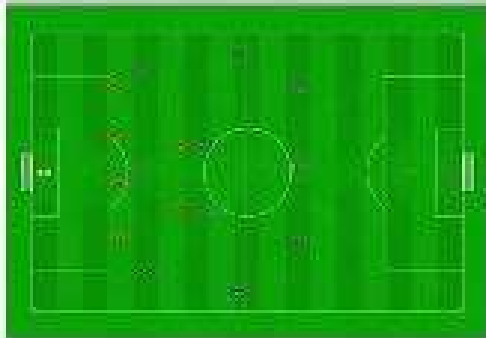
### Observações/balanco

## Plano de Treino nº127

### Plano de Treino

| Nº Jogadores: 28              | Microciclo: 35                                                       | Mesociclo: 7                                                                                                                                                                   | Período: Competitivo |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Data: 04-03-2022, sábado      | Hora: 09:30                                                          | Clima: Frio sem chuva                                                                                                                                                          | Voluma: 90           |
| Material                      | Objetivos Gerais                                                     | Objetivos Específicos                                                                                                                                                          |                      |
| Marcas;<br>Bolas;<br>Cofetes. | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Sequências Táticas. | 1ª Fase de Construção; Fase de criação;<br>Ataque Rápido; Contra-Ataque; Ataque Posicional; Movimentos de Ataque/Apoio Frontal; Finalização; Reação à perda; Cantos Ofensivos. |                      |

#### Padronizados

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Fase de criação em meio-campo adversário;<br>Dinâmicas coletivas;<br>Movimentos de apoio, apoio, overlap e underlap;<br>Combinações diretas e indiretas;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encaixam em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, extremo ou ponta-de-lança. Posteriormente desarmado e se trabalha de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipe em fase defensiva, se ganhar posse, coloca bola.<br>Forma: Complementar;<br>Variável: 0;<br>Natureza: Competitiva;<br>Relação N°: Superioridade;<br>Fatores: - | 45'<br><br>30'<br><br>3/3 de campo de 11 jogadores |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Cantos Ofensivos

|                                                                                     |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treinar execução de cantos ofensivos. | 45'<br><br>30'<br><br>Grande área de 11 jogadores |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Observações/Balanco

## Plano de Treino nº128



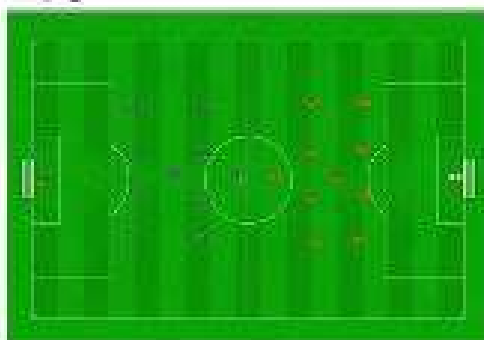
Plano de Treino  
128

### Plano de Treino

|                                |                |                       |                      |
|--------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------|
| Nº Jogadores: 27               | Microciclo: 35 | Mesociclo: 7          | Período: Competitivo |
| Data: 10-03-2023, quinta-feira | Hora: 09:30    | Clima: frio sem chuva | VOLUME: 90           |

| Material                       | Objetivos Gerais               | Objetivos Específicos                                                             |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Bolas;<br>Cadeiras;<br>Marcas. | Modelo de jogo:<br>Estratégia. | Organização Ofensiva/Defensiva; Transição Ofensiva/Defensiva; Duas vezes Táticas. |

### Jogo Formal



#### Objetivo(s) específico(s)

Trabalhar modelo de jogo

00  
00:00

#### Descrição e Organização Metodológica

Dois equipas de 11 jogadores, com jogo representativo do contexto competitivo. Serão os jogadores fazem técnica individual ao entrarem em jogo.

Forma: Fundamental

Variações: 00

Natureza: Competitivo

Relação N°: Igualdade

Tensões: 00

00  
00:00

Campo  
verde 11

00:00

### Observações/balanco

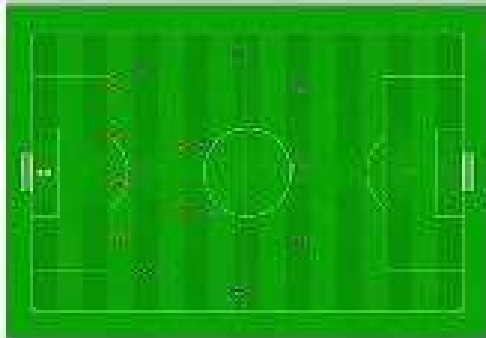
## Plano de Treino nº129

### Plano de Treino

|                          |                |                       |                      |
|--------------------------|----------------|-----------------------|----------------------|
| Nº Jogadores: 27         | Microciclo: 35 | Mesociclo: 7          | Período: Competitivo |
| Data: 11-03-2023, sábado | Hora: 09:30    | Clima: Frio sem chuva | Voluma: 90           |

| Material                      | Objetivos Gerais                                                   | Objetivos Específicos                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Marcas;<br>Bolas;<br>Cofetes. | Organização Ofensiva;<br>Transição Defensiva;<br>Sequencia Tática. | 1ª Fase de Construção; Fase de criação;<br>Ataque Rápido; Contra-Ataque; Ataque Posicional; Movimentos de Ataque/Apelo Frontal; Finalização; Reação à perda; Cantos Ofensivos. |

#### Padronizados

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Fase de criação em meio-campo adversário;<br>Dinâmicas coletivas;<br>Movimentos de apoio, apoio, overlap e underlap;<br>Combinações diretas e indiretas;<br><b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Bola começa nos centrais que se encaixam em cima da linha de meio-campo. Em seguida, este coloca em uma das referências de criação: lateral, exterior ou ponta-de-lança. Posteriormente desarmado e se trabalha de criação, sem o envolvimento dos centrais em fase ofensiva. Equipe em fase defensiva, se ganhar posse, coloca bola.<br>Forma: Complementar;<br>Variável: 0;<br>Natureza: Competitiva;<br>Relação Nº: Superioridade;<br>Fatores: - | 45'<br><br>27<br><br>3/3 de campo de 11 jogadores |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Cantos Ofensivos

|                                                                                     |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Treinar execução de cantos ofensivos. | 45'<br><br>27<br><br>Grande área de 11 jogadores |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Observações/Balanco

## **Relatório de Análise ao Cd Milfontes – 1ªFase**



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17  
Série D  
1ªFase  
Análise  
Cd Milfontes**



**JOGO ANALISADO:** Milfontes- Sporting

**RESULTADO:** 0-11

**FORMA:** 2J – 0V – 0E – 2D – 0GM – 15GS - -15DG

**POSIÇÃO:** 12º

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                             | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 4-5-1 em bloco baixo quase sempre em meio campo defensivo.                                                                                                                                                                        |      |  |
| Pouco pressionantes, pressionam apenas em meio campo defensivo com jogadores da linha média a sair de frente, avançado no meio dos centrais adversários (não pressiona centrais, mas pressiona as costas dos médios adversários). |      |  |
| Linha defensiva e linha média muito juntas.                                                                                                                                                                                       |      |  |
| Linha defensiva não sobe muito no campo quando a bola anda para trás.                                                                                                                                                             |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                            | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 4-3-3 com extremos abertos.                                                                                                     |      |  |
| Equipa raramente constrói a partir de trás (preferência clara pelo jogo longo, avançado e extremo).                             |      |  |
| Pontapé de baliza geralmente a bater na frente na primeira parte (muitas perdas quando tentaram sair a jogar na segunda parte). |      |  |
|                                                                                                                                 |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                  | NOTA |  |
|------------------------------------------------------|------|--|
| Recuperam posicionamentos defensivos e baixam bloco. |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                | NOTA |  |
|---------------------------------------------------|------|--|
| Extremos abrem e começam a projetar.              |      |  |
| Avançado é referência para disputa de bola no ar. |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                         | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |  |
| Um jogador ao primeiro poste: uma linha de quatro jogadores na linha da pequena área, dois jogadores a sair ao canto curto, dois jogadores entre pequena área e marca do penalti e um jogador no meio campo (muito espaço entre os jogadores da linha defensiva, e jogadores facilmente atraídos pelos movimentos). |      |  |
| Quando ninguém sai ao curto ficam três jogadores entre pequena área e marca do penalti e linha de cinco jogadores.                                                                                                                                                                                                  |      |  |
| Não deixam nenhum jogador no segundo poste e entrada da área.                                                                                                                                                                                                                                                       |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |  |
| Um na barreira, linha de sete jogadores, um jogador na entrada da área e um jogador no meio campo.                                                                                                                                                                                                                  |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                       | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                     |      |  |
| Sem exemplos.                                                                                                                                                                                    |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                             |      |  |
| Bola batida na área com movimento vertical de três jogadores, dois jogadores à entrada da área, dois jogadores a oferecer largura nos respetivos lados, e dois jogadores atrás da linha da bola. |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |      |  |
|---------------------|------|--|
| 2'                  | 0-1  |  |
| 3'                  | 0-2  |  |
| 15'                 | 0-3  |  |
| 25'                 | 0-4  |  |
| 38'                 | 0-5  |  |
| 43'                 | 0-6  |  |
| 61'                 | 0-7  |  |
| 78'                 | 0-8  |  |
| 85'                 | 0-9  |  |
| 89'                 | 0-10 |  |
| 90'                 | 0-11 |  |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Interior direito "7" agressivo e melhor tecnicamente que os restantes colegas.               |
| Avançado "9" jogador móvel e oportunista, sempre a tentar pressionar os médios pelas costas. |

| PONTOS FORTES                                        | PONTOS FRACOS                                                                             |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Linha defensiva e linha média muito juntas e baixas. | Centrais, laterais e guarda-redes fracos com bola;                                        |
| Pouco espaço nas costas.                             | Equipa muito dispersa quando batem a bola para o avançado.                                |
|                                                      | Centrais não tapam o apoio frontal.                                                       |
|                                                      | Laterais atraídos para o corredor central criando espaço por fora.                        |
|                                                      | Linha defensiva não responde aos estímulos de bola descoberta.                            |
|                                                      | Algum espaço nas costas do jogador que faz a contenção (coberturas defensivas mal dadas). |
|                                                      | Não deixam ninguém à entrada da área nos cantos defensivos.                               |
|                                                      | Dificuldades na abordagem aérea aos cruzamentos do adversário.                            |
|                                                      | Dificuldades no jogo aéreo (primeira e segunda bola).                                     |
|                                                      | Fraço pontapé do guarda-redes).                                                           |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pressão alta e forte em todos os momentos do jogo.                                                                                                                                                      |
| Utilização do apoio frontal nas costas do jogador da contenção.                                                                                                                                         |
| Tentar jogar maioritariamente por dentro para atrair jogadores e posteriormente acelerar por fora.                                                                                                      |
| Definição clara dos movimentos e posicionamentos dos jogadores nas bolas paradas ofensivas para tirar jogadores da área e arrastar posicionamentos (segundo poste e entrada da área sempre sem ninguém) |
| Agressividade e bom posicionamento (equipa compacta) para obrigar a bater e ganhar primeira e segunda bola.                                                                                             |
| Tapar o avançado adversário nas transições defensivas.                                                                                                                                                  |
| Linha defensiva a corresponder aos estímulos.                                                                                                                                                           |
| Variação rápida de corredor.                                                                                                                                                                            |
| Rematar quando estamos perto da grande área se não houver pressão sobre o portador da bola.                                                                                                             |
| Alternância de movimentos de apoio e rutura dos médios centros e avançado.                                                                                                                              |



## **Relatório de Análise ao Gd Estoril Praia – 1ª Fase**



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**

**Série D**

**1ª Fase**

**Análise**

**Gd Estoril Praia**



**JOGO ANALISADO:** Estoril- Portimonense

**RESULTADO:** 2-1

**FORMA:** 3J – 1V – 1E – 1D – 2GM – 6GS – -4DG

**POSIÇÃO:** 6º

Real Sport Clube – Juvenis Sub17 – Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                              | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 4-1-4-1 em meio campo defensivo .                                                                                                                                                                  |      |  |
| 4-4-2 em meio campo ofensivo bloco alto (pressionam construção a quatro com avançado e um dos médios a sair na pressão aos centrais enquanto que o outro médio sai no médio defensivo adversário). |      |  |
| Pressionam pontapé de baliza com os dois extremos e avançado na frente .                                                                                                                           |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                      | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 4-4-2 (o médio que pressiona os centrais do adversário funciona como avançado quando a equipa tem bola) .                                 |      |  |
| Construção baixa e apoiada quatro mais um .                                                                                               |      |  |
| Saem sempre a jogar no pontapé de baliza.                                                                                                 |      |  |
| Dinâmicas com extremo do lado da bola a baixar para atrair o lateral adversário, espaço que depois é atacado pelo médio do lado da bola . |      |  |
| Extremo e lateral do lado direito a permutarem posições varias vezes.                                                                     |      |  |
| Extremos começam geralmente abertos, quando têm bola conduzem de fora para dentro com o lateral a fazer movimentos de overlap;.           |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                             | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Os dois / três jogadores mais perto tentam recuperar a bola, se não conseguirem recuperar e forem batidos equipa volta a recuperar posicionamentos e organizam defensivamente . |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                        | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Avançado é referência no apoio frontal ou na rutura                                                       |      |  |
| Jogadores que recuperam bola tentam descobrir avançado ou saem em progressão com bola se tiverem espaço ; |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS | NOTA |  |
|-----------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                |      |  |
| Sem exemplos .              |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>        |      |  |
| Sem exemplos -              |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                                               | NOTA |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |  |
| Sem exemplos .                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |  |
| Dois jogadores junto à bola, um jogador a dar largura, um jogador no meio campo, um jogador à entrada da área, linha de quatro jogadores a fazer movimento vertical de ataque à baliza (bola entra no primeiro jogador da linha que depois assiste para o segundo poste, golo anulado) . |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 47'                 | 0-1 | Canto defensivo do lado esquerdo, um jogador surge sozinho para receber a bola no lado esquerdo da grande área, devolve a bola ao jogador que marcou o canto que ultrapassa dois defesas com bola e dentro da grande área, perto da linha de fundo cruza a bola para a pequena área, após defesa incompleta do guarda-redes surge o médio defensivo à entrada da pequena área e encosta a bola para o fundo da baliza.                                                                                                   |
| 65'                 | 1-1 | Recuperação de bola junto à entrada da área pelo médio centro do lado direito , este toca de frente para a cobertura do médio centro do lado esquerdo que joga no apoio frontal do avançado do lado esquerdo que se encontrava perto da linha da grande área, este joga de frente para o lateral esquerdo que se encontrava no corredor esquerdo, ultrapassa dois adversários e perto da linha de fundo dentro da grande área cruza rasteiro para a entrada da pequena área onde surge o extremo direito para finalizar. |
| 85'                 | 2-1 | Recuperação de bola pelo central do lado direito perto do meio campo que coloca a bola no extremo no corredor direito que conduz a bola para o corredor central, ultrapassa um adversário passa ao avançado do lado esquerdo que num lance individual finta um adversário e passa para o extremo esquerdo que se encontrava perto do vértice esquerdo da pequena área, este recebe a bola e cruza rasteiro para a entrada da pequena área onde surge o extremo direito para encostar a bola para o fundo da baliza.      |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Médio centro "Casas" forte na construção, a receber e a virar quando está de costas para o jogo, condução de bola vertical, e bom posicionamento defensivo sempre entre linha defensiva e linha média. |
| Extremo direito "7" bom tecnicamente , drible curto, forte a conduzir de fora para dentro .                                                                                                            |
| Avançado jogador movel com facilidade em jogar no apoio frontal e a fazer ruturas.                                                                                                                     |

| PONTOS FORTES                                                | PONTOS FRACOS                                                             |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Várias dinâmicas com bola podem confundir marcações          | Dificuldade em sair a jogar no pontapé de baliza quando pressionados ;    |
| Equipa individualmente forte tecnicamente .                  | Lateral direito defende muito dentro quando a bola está no lado contrário |
| Pressão organizada que resulta em algumas recuperações .     |                                                                           |
| Linha defensiva coordenada e a responder bem aos estímulos . |                                                                           |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pressionar alto a construção, nomeadamente no pontapé de baliza.                                                                                                         |
| Utilizar as coberturas do nosso medio defensivo quando a bola esta no corredor lateral para conseguirmos variar rapidamente o jogo para o corredor que fica descoberto . |
| Transitar rapidamente assim que recuperamos a bola eliminando os primeiros dois / três homens da pressão                                                                 |
| Utilizar dinâmicas do extremo a baixar para arrastar o lateral e medio centro a entrar nesse espaço,                                                                     |
| Extremos a conduzirem de fora para dentro para permitirem overlap do lateral.                                                                                            |
| Linha defensiva a corresponder ao estímulos e taparem apoios frontais dos avançados adversários.                                                                         |
| Utilizar dinâmicas do extremo a baixar por dentro e medio centro a fazer rutura para conseguir desbloquear a primeira fase.                                              |



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**

**Série D**

**1ª Fase**

**Análise**

**AD Oeiras**



**JOGO ANALISADO:** Portimonense – AD Oeiras

**RESULTADO:** 0-2

**FORMA:** 4J – 3V – 0E – 3D – 5GM – 12GS – -7DG

**POSIÇÃO:** 6º

Real Sport Clube Juvenis Sub17 Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | NOTA |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 4-4-2 bloco médio alto                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |  |
| Contra uma construção a três pressionam primeiro o central de fora posteriormente fecham o central do meio com o outro avançado para não conseguirem variar, médio centro do lado da bola tapa o médio que baixa para receber dos centrais, o outro médio centro e os extremos fazem linha de três e dividem o espaço. |      |  |
| Pressionam o pontapé de baliza com os dois avançados no limite da área.                                                                                                                                                                                                                                                |      |  |
| Laterais tentam acompanhar os extremos adversários quando estes baixam para receber bola.                                                                                                                                                                                                                              |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                                                 | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 3-4-3 lateral direito projeta no corredor e extremo direito fica por dentro entre linhas, lateral esquerdo constrói como central do lado esquerdo e extremo esquerdo faz a ala toda. |      |  |
| Tentaram sair duas vezes a jogar no pontapé de baliza, sem sucesso depois começaram a bater para os corredores.                                                                      |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                                         | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Geralmente dão prioridade em recuperar posições e fazer as duas linhas de quatro jogadores. |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                   | NOTA |  |
|------------------------------------------------------|------|--|
| Avançados como referência na rutura e apoio frontal. |      |  |
| Algumas vezes tentam sair em progressão.             |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                         | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                        |      |  |
| Um jogador ao primeiro poste, um jogador ao segundo poste, linha de quatro jogadores na pequena área, dois jogadores na zona entre pequena área e marca do penalti e um jogador na entrada da área. |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                |      |  |
| Dois jogadores na barreira, um jogador à entrada da área e linha de sete jogadores.                                                                                                                 |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                              | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Um jogadores perto do guarda-redes, um jogador no limite lateral da pequena área para pentear a bola, quatro jogadores a atacarem verticalmente a baliza, um jogador à entrada da área, e dois jogadores no meio campo. |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                    |      |  |
| Dois jogadores perto da bola, um jogador à entrada da área, cinco jogadores a fazer movimento vertical para a baliza, e dois jogadores no meio campo                                                                    |      |  |
| Bola cruzada com o pé de fora para o limite da pequena área.                                                                                                                                                            |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>16'</b>          | <b>0-1</b> | Guarda-redes com a bola na mão bate para o extremo do lado direito, que se encontrava perto do meio campo no corredor direito, este toca para o médio que aparece para jogar de frente, este coloca a bola no apoio frontal do avançado do lado esquerdo que a dois toques varia a bola para o extremo do lado esquerdo, este recebe a bola no corredor esquerdo perto la linha lateral dá um toque de condução para dentro e faz passe de rutura para o avançado do lado esquerdo, este recebe a bola junto ao vértice esquerdo da pequena área e atira contra o guarda-redes, na recarga o avançado do lado direito volta a rematar contra o guarda-redes à entrada da pequena área, e por fim a bola sobra para o extremo do lado direito que junto ao vértice direito da pequena área atira para o fundo da baliza. |
| <b>36'</b>          | <b>0-2</b> | Penalti rasteiro e tenso batido para o lado do guarda-redes que adivinha o lado mas não chega a tocar na bola que entra junto ao poste.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Extremo "7" é o mais esclarecido tecnicamente , boa capacidade de drible e finta, bom passe e boa decisão .                                      |
| Os dois avançados da primeira parte são muito disponíveis com movimentos nas costas da linha defensiva e condicionam bem os centrais na Pressão. |

| PONTOS FORTES                         | PONTOS FRACOS                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pressão organizada                    | Dificuldades em tapar o apoio frontal (deixam virar com facilidade) .                                                                                      |
| Aproveitam bem os erros do adversário | Dificuldade em sair a jogar, nomeadamente jogar pelo corredor central (médios com dificuldades técnicas) .                                                 |
|                                       | Descoordenação da linha defensiva quando a bola está descoberta .                                                                                          |
|                                       | Equipa pouco agressiva.                                                                                                                                    |
|                                       | Durante a pressão deixam muito espaço no corredor contrário (linha de 3 feita pelos extremos e médio centro não é suficiente para defender a largura toda. |
|                                       | Muito espaço entre a linha media e a linha defensiva .                                                                                                     |
|                                       | Dificuldades nos duelos defensivo e duelos aéreos e nas segundas bolas.                                                                                    |
|                                       | Laterais facilmente são atraídos para dentro .                                                                                                             |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pressão alta e forte.                                                                                                                                                                                  |
| Equipa agressiva em todos os momentos .                                                                                                                                                                |
| Variar o centro de jogo em primeira fase para acelerar no corredor livre (utilizar o guarda-redes para variar, ou médio defensivo a aproximar para combinar e jogar com o central do lado contrário) . |
| Utilizar a dinâmica do extremo a baixar e médio centro a procurar ruturas nas costas do lateral adversário.                                                                                            |
| Aproveitar espaço entre linhas através do apoio frontal do avançado, extremos ou médios centros .                                                                                                      |
| Extremo a conduzir de fora para dentro para atrair lateral adversário e lateral a fazer overlap.                                                                                                       |



## Relatório de Análise ao Cd Cova da Piedade – 1ª Fase



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**

**Série D**

**1ª Fase**

**Análise**

**Cd Cova da Piedade**



**JOGO ANALISADO:** Cova da Piedade - Portimonense

**RESULTADO:** 1-0

**FORMA:** 5J – 3V – 2E – 0D – 6GM – 3GS – +3DG

**POSIÇÃO:** 3º

Real Sport Clube Juvenis Sub17 Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                 | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 5-2-3 em bloco médio alto.                                                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Pressão com os dois avançados nos dois centrais e o "10" ficou no meio dos dois médios do adversário, alas pegam os laterais e os dois médios centro dividem o espaço atrás do "10"                                                                   |      |  |
| Pressionam alto no pontapé de baliza.                                                                                                                                                                                                                 |      |  |
| Em meio campo defensivo os avançados baixam ao lado dos médios defendem em 541 com o 10 mais à frente, quando a bola esta mais perto do corredor lateral e o avançado do lado contrário que fica mais subido                                          |      |  |
| Na segunda parte pressionaram em 4-4-2 losango com os dois avançados nos centrais, "8" ficava com o médio mais baixo "10" e "7" saiam aos laterais e "6" ficava na cobertura destes condicionando melhor os laterais adversários                      |      |  |
| Depois do golo da vantagem passaram a defender uma construção a 3 em 5-4-1 num bloco mais baixo, agora a pressionar apenas com o avançado quando sai passe para o central de fora, com linha defensiva e linha media a darem menos espaço entre elas. |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                                                               | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 3-4-1-2;                                                                                                                                                                                           |      |  |
| Quando adversário pressiona o pontapé de baliza batem na frente                                                                                                                                    |      |  |
| Variam a construção em primeira fase entre três defesas mais um médio e três defesas mais dois médios .                                                                                            |      |  |
| Alas projetam bastante, os dois avançados e o "10" vão variando as dinâmicas entre quem baixa para receber entre linhas e quem faz movimentos de rutura.                                           |      |  |
| Alas e centrais de fora procuram meter bolas na rutura com frequência .                                                                                                                            |      |  |
| Procuram geralmente um jogo mais direto.                                                                                                                                                           |      |  |
| Na segunda parte alteraram para 3-4-3 garantindo mais largura e mais situações de superioridade nos corredores e chegada à área com mais jogadores sempre com avançado e extremo do lado contrário |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                      | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram reagir rápido à perda e recuperar a bola.                       |      |  |
| Os três centrais procuram retirar profundidade                           |      |  |
| Na segunda parte apos vantagem maior preocupação em recuperar posições . |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                     | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram o avançado do lado da bola em rutura ou apoio quando a bola está no corredor .                |      |  |
| Na segunda parte começaram a procurar ou o avançado na rutura ou o extremo do lado da bola na largura; |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                     | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                    |      |  |
| Um jogador no primeiro poste, dois jogadores entre marca do penalti e pequena área, um jogador a impedir canto curto, linha de cinco jogadores na pequena área, e um jogador entre segundo poste e pequena área |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Três jogadores na barreira linha de seis jogadores na linha da grande área e um jogador pronto para sair no homem que oferece largura                                                                           |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                      | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                    |      |  |
| Três jogadores a atacar a zona do segundo poste, um jogador a atacar o meio da baliza, um jogador a atacar entre o primeiro poste e meio da baliza, dois jogadores à entrada da área, um jogador mais atras, e um jogador perto do meio campo . |      |  |
| Um dos jogadores que está à entrada da área pode aproximar para o curto .                                                                                                                                                                       |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Um jogador a entrada da área, um jogador penteia a bola perto da marca do penalti, cinco jogadores fazem movimento vertical para a baliza, e dois jogadores perto do meio campo                                                                 |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 72'                 | 1-0 | Falta sofrida perto da entrada da própria grande área, bola é bombeada pelo central do lado direito para o extremo direito que recebe a bola e segura a meio do meio campo ofensivo no corredor lateral direito, espera pelo movimento de "underlap" do ala direito e de seguida faz passe de rutura para o mesmo, este conduz a bola em velocidade, ultrapassa o central do lado esquerdo do adversário à entrada do lado direito da grande área e já perto da pequena área junto da linha de fundo coloca bola raseira entre o primeiro poste e o guarda-redes adversário. |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avançados "11" e "9" ambos muito rápidos e disponíveis, tecnicamente desenvolvidos, e muito perigosos quando têm espaço para conduzir |
| Ala "7" rápido agressivo e boa técnica de condução de bola rápida e junta ao pé.                                                      |
| Médios centros "6" e "8" muito disponíveis fisicamente e agressivos do ponto de vista defensivo .                                     |
| Central do lado esquerdo "3" é o mais esclarecido com bola, boa técnica de passe e condução de bola e boa decisão .                   |

| PONTOS FORTES                                                                                         | PONTOS FRACOS                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alternância na primeira fase de construção pode confundir marcação .                                  | Laterais demoram a recuperar posição nas transições defensivas                                                                                                                                               |
| Alternância nos movimentos de rutura e apoio frontal dos avançados e “10” também confunde marcações . | Quando pressionam, existe espaço entre o lateral e medio centro, nomeadamente após variação de corredor -                                                                                                    |
| Os três jogadores da frente são muito rápidos e fortes fisicamente .                                  | Alas demoram a sair na pressão aos laterais                                                                                                                                                                  |
| Linha defensiva reage bem à bola longa e disputa bem a bola no ar.                                    | Dificuldades a tapar apoios frontais.                                                                                                                                                                        |
| Equipa forte individualmente                                                                          | Dificuldades a construir curto quando são pressionados                                                                                                                                                       |
| Equipa muito agressiva                                                                                | Na segunda parte com a linha de 4 ficaram mais expostos com espaço nas costas da linha defensiva                                                                                                             |
|                                                                                                       | a segunda parte quando pressionaram só com um jogador passaram maior parte do tempo sem bola, e quando os centrais de fora progrediram com bola desposicionavam os médios e criaram espaço nas costas destes |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ajustar para uma pressão alta aos 3 centrais, impedir variação pelo central do meio, e marcação individual aos alas no corredor onde está a bola.                   |
| Deixar sair a jogar no pontapé de baliza para depois pressionar                                                                                                     |
| Linha defensiva preparada para reagir aos estímulos de bola longa e tapar apoios frontais-                                                                          |
| Assumir a condução com os centrais em primeira fase para atrair a pressão e libertar espaços nas costas destes e dos médios -.                                      |
| Baixar os laterais na primeira fase de construção, visto que os alas demoram a chegar para pressionar .                                                             |
| Variar rápido de corredor através dos médios ou através dos centrais e acelerar do lado contrário.                                                                  |
| Aproveitar espaço entre médios centros e alas através da dinâmica dos médios centros e extremos (medio centro faz movimento vertical e extremo vem receber dentro). |
| Procurar movimentos de apoio frontal nas costas dos dois médios centro, e aparecerem jogadores para jogar de frente.                                                |
| Procurar atrair dentro para ganhar espaço fora.                                                                                                                     |

## **Relatório de Análise ao Casa Pia AC – 1ª Fase**



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**

**Série D**

**1ª Fase**

**Análise**

**Casa Pia AC**



**JOGO ANALISADO:** Portimonense – Casa Pia

**RESULTADO:** 2-0

**FORMA:** 6J – 0V – 2E – 4D – 3GM – 13GS - -10DG

**POSIÇÃO:** 11º

Real Sport Clube Juvenis Sub17 Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                             | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 4-4-1-1 com bloco médio                                                                                                                                                                                                                                                           |      |  |
| Na pressão o avançado "9" pressiona um dos centrais, e o médio ofensivo "10" fica com o médio defensivo, se a bola variar para o outro central sai o médio ofensivo e o avançado baixa para o médio defensivo adversário, os extremos pressionam quando a bola entra nos laterais |      |  |
| No pontapé de baliza adversário o avançado sobe para perto de um dos centrais e médio ofensivo fica com o médio defensivo adversário.                                                                                                                                             |      |  |
| Equipa muito dispersa nas segundas bola após bola longa adversária                                                                                                                                                                                                                |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                        | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 4-3-3 com extremos abertos e com os três médios em linhas diferentes (1 médio defensivo, 1 médio centro e 1 médio ofensivo).                |      |  |
| Procuram sair a jogar com os centrais e com médio defensivo em 2+1 e algumas vezes o médio centro baixa para construir 2+2.                 |      |  |
| Tendência para o jogo direto.                                                                                                               |      |  |
| avançado "9" é geralmente referência na ruptura e médio ofensivo "10" no apoio frontal mas têm liberdade para variar estes dois movimentos. |      |  |
| Saem a jogar pelos centrais no pontapé de baliza.                                                                                           |      |  |
| Forçam muito o mesmo corredor, pouca paciência com bola.                                                                                    |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                              | NOTA |  |
|--------------------------------------------------|------|--|
| Preocupação em recuperar posição e baixar linhas |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                                             | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Médio ofensivo é referência de transição no apoio frontal e avançado na ruptura com possibilidade de alternância de movimento; |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                     | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                    |      |  |
| Um jogador no primeiro poste, um jogador no segundo poste, três jogadores entre marca do penalti e linha da pequena área, quatro jogadores na linha da pequena área e um jogador entre o primeiro poste e linha da pequena área |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Três jogadores na barreira e sete jogadores na linha da grande área                                                                                                                                                             |      |  |
| <b>LIVRE FRONTAL</b>                                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Quatro jogadores na barreira, linha de cinco jogadores na linha da grande área, e um jogador a controlar a largura do outro lado.                                                                                               |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                            | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |      |  |
| Dois jogadores atrás do meio campo, um jogador a meio do meio campo, um jogador à entrada da área, três jogadores a atacarem entre meio da baliza e o segundo poste, um jogador a atacar entre meio da baliza e primeiro poste e um jogador a atacar zona do penalti. |      |  |
| Canto batido para a pequena área na zona do primeiro poste.                                                                                                                                                                                                           |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL (perto da grande área)</b>                                                                                                                                                                                                                           |      |  |
| Dois jogadores perto da bola, dois jogadores atrás do meio campo, um jogador a meio do meio campo, e linha de cinco jogadores a fazer movimento vertical para a baliza.                                                                                               |      |  |
| Um lance com bola batida para zona da marca de penalti.                                                                                                                                                                                                               |      |  |
| Um lance com bola batida para pequena área na zona do segundo poste.                                                                                                                                                                                                  |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL (perto do meio campo)</b>                                                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Dois jogadores perto da bola, um jogador a meio do meio campo ofensivo, quatro jogadores a atacarem a zona da marca do penalti, um jogador à entrada da área, um jogador a atacar o segundo poste e um jogador atrás do meio campo.                                   |      |  |
| Batido para a área.                                                                                                                                                                                                                                                   |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>22'</b>          | <b>1-0</b> | Lançamento de linha lateral no corredor esquerdo por parte do adversário, avançado recebe a bola perto do vértice da grande área, toca de frente para o extremo direito que conduz e cruza a bola perto da linha de fundo para o segundo poste onde surge o extremo esquerdo nas costas do lateral direito e finaliza. |
| <b>55'</b>          | <b>2-0</b> | Penalti rasteiro batido para o lado direito do guarda-redes enquanto este escolhe o lado contrário, bola colocada com força junto ao poste.                                                                                                                                                                            |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Médio defensivo "8" e médio centro "16" mais agressivos, mais fortes defensivamente, e disponíveis fisicamente, e geralmente bem posicionados taticamente. |
| Extremo esquerdo "11" forte tecnicamente, bola qualidade de passe e drible, e boa decisão com bola                                                         |



| PONTOS FORTES                                                                                                              | PONTOS FRACOS                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pressão coordenada                                                                                                         | Dificuldades nas abordagens aéreas em cantos defensivos com bolas bombeadas para a pequena área |
| Linha defensiva coordenada e a responder bem a retirar profundidade no início do jogo mas foram piorando ao longo do mesmo | Muito espaço entre linha defensiva e linha média                                                |
| Podem ser perigosos a colocar bolas longas                                                                                 | Dificuldades em tapar os apoios frontais entre linhas.                                          |
|                                                                                                                            | Equipa pouco agressiva e jogadores fracos no duelo defensivo                                    |
|                                                                                                                            | Equipa com pouca qualidade individual                                                           |
|                                                                                                                            | Laterais facilmente arrastados para o corredor central                                          |
|                                                                                                                            | Pouca capacidade de decisão com bola.                                                           |
|                                                                                                                            | Poucas dinâmicas com bola-                                                                      |
|                                                                                                                            | Muitas dificuldades a sair a jogar quando pressionados -                                        |
|                                                                                                                            | Dificuldade a defender situações de cruzamento - transição defensiva muito lenta                |
|                                                                                                                            | Transição defensiva muito lenta                                                                 |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pressão forte e alta. Procurar cruzar bolas para zona entre linha defensiva e guarda redes ou cruzamentos atrasados da linha de fundo - definir bem os movimentos nas bolas paradas ofensivas - equipa a reagir agressivamente à perda da bola logo no local |
| Linha defensiva a corresponder aos estímulos de bola longa.                                                                                                                                                                                                  |
| Médios preparados para ganhar todas as segundas bolas.                                                                                                                                                                                                       |
| Procurar jogadores entre linhas em apoio frontal (avançado, 10 e extremos) .                                                                                                                                                                                 |
| Extremos a virem de fora para dentro para arrastar laterais e lateral a fazer overlaps.                                                                                                                                                                      |
| Fazer dinâmicas dos extremos e médios em primeira fase.                                                                                                                                                                                                      |
| Ser rápido e agressivo na transição ofensiva através de passe vertical num apoio ou bola longa com resto da equipa a subir em bloco .                                                                                                                        |
| Procurar cruzar bolas para zona entre linha defensiva e guarda redes ou cruzamentos atrasados da linha de fundo .                                                                                                                                            |
| Definir bem os movimentos nas bolas paradas ofensivas .                                                                                                                                                                                                      |
| Equipa a reagir agressivamente à perda da bola logo no local.                                                                                                                                                                                                |



## **Relatório de Análise ao Sporting Clube de Portugal – 1ª Fase**



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**

**Série D**

**1ª Fase**

**Análise**

**Sporting Clube de Portugal**



**JOGO ANALISADO:** Sporting - Portimonense

**RESULTADO:** 3-0

**FORMA:** 7J – 6V – 1E – 0D – 43GM – 2GS - +41DG

**POSIÇÃO:** 1º

Real Sport Clube Juvenis Sub17 Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 4-1-4-1 em bloco médio apenas com avançado a pressionar os centrais e com o meio centro a sair no meio adversário que baixa para receber;                                                                                                                                                                                                                                                     |      |  |
| Pressão nos pontapés de baliza com o avançado e o extremo a saírem aos dois centrais, um dos médios centros sai ao meio centro do lado da bola adversário, extremo do lado da bola fica com o lateral, lateral do lado da bola fica com o extremo, meio centro do lado contra fecha por dentro ao lado do meio defensivo, e os dois centrais e lateral do lado contrário fazem linha de três. |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                                                                                                              | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 4-3-3 com os extremos por dentro e laterais do lado da bola a projetar na largura;                                                                                                                                                                |      |  |
| Construção padrão com meio defensivo a aproximar para receber dos 2 centrais e com laterais na largura, e extremos avançado e médios centros entre linhas;                                                                                        |      |  |
| Várias dinâmicas de construção, uma delas com o médio defensivo "6" a baixar no meio dos centrais e com os dois laterais a projetar, outra dinâmica com o "6" a baixar por fora ao lado de um dos centrais e com o lateral desse lado a projetar; |      |  |
| Médios centro também com liberdade para baixar ao lado dos centrais para projetar lateral desse lado;                                                                                                                                             |      |  |
| Dinâmica do lateral a projetar por dentro a ficar entre linhas e extremo a ficar aberto;                                                                                                                                                          |      |  |
| Dinâmica de um dos médios a dar largura no corredor com o extremo por dentro e o lateral mais baixo perto do centrais;                                                                                                                            |      |  |
| Muita alternância de movimentos no último terço, quando a bola esta no corredor lateral avançado a ir na rutura e médios/extremos a ficar no apoio frontal e vice versa;                                                                          |      |  |
| No pontapé de baliza saem a jogar pelos centrais.                                                                                                                                                                                                 |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                                           | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram reagir rápido e recuperar a bola com agressividade dos 2/3 jogadores mais próximos . |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                        | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Quando há condições para acelerar procuram o avançado ou os extremos em apoio ou rutura;                  |      |  |
| Quando o adversário consegue fechar o corredor da bola procuraram uma cobertura e entram em organização ; |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                   | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                  |      |  |
| Um no primeiro poste, linha de cinco na pequena área, três na zona entre pequena área e marca do penalti (sendo que um deles está preparado para sair ao canto curto) e um à entrada da área; |      |  |
| Não deixam ninguém no segundo poste;                                                                                                                                                          |      |  |
| Não deixam nenhum jogador entre o primeiro poste e a linha da pequena área.                                                                                                                   |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                          |      |  |
| Dois na barreira e linha de oito na grande área.                                                                                                                                              |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                             | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Um jogador perto da bola para o canto curto, uma entre linha da pequena área e linha de fundo (para pentear a bola), dois à entrada da área, quatro a fazerem movimentos verticais para atacar primeiro poste, segundo poste e meio da baliza, e um perto do meio campo |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |      |  |
| Dois perto da bola, um a dar largura do lado da bola, um à entrada da área, quatro a fazer movimento vertical para a baliza e dois perto do meio campo .                                                                                                                |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14'                 | 1-0 | Lateral esquerdo recebe a bola no corredor esquerdo encostado à linha e perto do meio campo, conduz a bola para dentro, e enquanto o "10" faz movimento em apoio frontal para arrastar marcações é executado um passe na rutura para o movimento do "8" que recebe a bola e finaliza numa situação de 1x0.                                                                                                                               |
| 54'                 | 2-0 | Recuperação de bola no meio campo após um alívio de um canto defensivo do adversário, é efetuado um passe na rutura no corredor esquerdo para o extremo esquerdo que ultrapassa o lateral e com o central pela frente consegue cruzar rasteiro para o avançado que surge para encostar perto do vértice do lado esquerdo da pequena área.                                                                                                |
| 74'                 | 3-0 | Central do lado esquerdo coloca bola longa para o lateral esquerdo que recebe a bola e cruza perto da linha de fundo, a bola é cortada pelo defesa adversário e sobra para um jogador do Sporting que passa para o extremo direito perto da marca do penalti, este passa para o lateral que se encontrava perto do vértice do lado direito da pequena área, e este cruza para a entrada da pequena área onde surge o "8" para finalizar. |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Central do lado direito forte com bola em construção curta, em progressão e com bola longa, e forte nos duelos defensivos ;                                                                      |
| Lateral esquerdo muito agressivo, com drible muito rápido e com excelente técnica de passe (pases de rutura nomeadamente) ;                                                                      |
| Avançado muito forte fisicamente e rápido, bom a proteger a bola de costas e a jogar como apoio frontal e a fazer movimentos de rutura, e muito perigoso no jogo aéreo;                          |
| Médio centro "10" técnica de drible curto e rápido, excelente a receber entrelinhas e a acelerar o jogo com a receção enquadrada e ao primeiro toque e com movimentos de rutura no timing ideal. |

| PONTOS FORTES                                             | PONTOS FRACOS                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muitas dinâmicas de construção ;                          | Na pressão do pontapé de baliza do adversário deixam espaço no corredor do extremo que sobe para pressionar ; |
| Muito perigosos nos movimentos de rutura no ultimo terço; | Dão algum espaço ao adversário para jogar pelos centrais em primeira fase de construção ;                     |
| Boas bolas colocadas na rutura por parte dos centrais;    | Algum espaço para explorar quando o médio defensivo é ultrapassado em transição;                              |
| Equipa agressiva a reagir à perda;                        | Médio defensivo com algumas dificuldades quando é pressionado ;                                               |
| Equipa individualmente muito forte;                       | Laterais muito projetados no momento da perda;                                                                |
| Muitos jogadores por dentro;                              | Na segunda parte somaram algumas perdas de bola em primeira fase quando o adversário pressionou mais alto.    |
| Equipa forte no jogo aéreo (jogadores altos).             |                                                                                                               |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tentar ganhar cantos e procurar bater com o pé de dentro para o segundo poste ou para um jogador pentear entre primeiro poste e linha da pequena área;                                                                                                   |
| Ser rápido nas transições ofensivas a procurar o apoio frontal do avançado entre linhas e médios e extremos a aproximarem rápido para receber de frente, ou aproveitar o espaço nas costas dos laterais (laterais muito projetados no momento da perda); |
| Definir uma pressão em meio bloco e fechar bem o medio defensivo e os espaços da linha media ;                                                                                                                                                           |
| Linha defensiva muito atenta a bolas longas e movimentos de rutura, e tapar apoios frontais;                                                                                                                                                             |
| Equipa agressiva nas transições defensivas, e a recuperar rápido as posições ;                                                                                                                                                                           |
| Ter paciência em organização ofensiva, variar o jogo de um corredor ao outro à espera de aberturas de espaço e não forçar linhas de passe;                                                                                                               |
| Utilizar dinâmicas do extremo a baixar por dentro e medio centro a fazer rutura para conseguir desbloquear a primeira fase.                                                                                                                              |

## **Relatório de Análise ao Portimonense SC – 1ª Fase**



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**

**Série D**

**1ª Fase**

**Análise**

**Portimonense SC**



**JOGO ANALISADO:** Portimonense - Louletano

**RESULTADO:** 4-1

**FORMA:** 8J – 3V – 0E – 5D – 11GM – 14GS - -3DG

**POSIÇÃO:** 8º

Real Sport Clube Juvenis Sub17 Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                               | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema em 4-4-1-1 em meio campo defensivo ;                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |  |
| A pressionar uma construção a três (louletano joga em 3-4-3) pressionaram com o avançado no central do meio e os extremos nos centrais de fora, preparando os laterais para sair nos alas, o "10" e o médio centro do lado da bola ficam com os médios adversários e o meio do lado contrário na cobertura destes.; |      |  |
| Pressionam alto no pontapé de baliza;                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |  |
| Alteraram para 5-4-1 a partir dos 55 minutos ( um dos médios baixava para defender na linha defensiva) ;                                                                                                                                                                                                            |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                       | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema em 4-2-3-1 com um "10" e extremos abertos;                                                                                         |      |  |
| Em primeira fase procuram sair mais vezes por fora através dos laterais ou através de jogo mais direto;                                    |      |  |
| Algumas vezes baixam um dos médios no meio dos centrais e projetam o laterais vindo os extremos para dentro;                               |      |  |
| Têm preferência pelo ataque rápido passando pouco tempo em ataque posicional e forçando algumas vezes o jogo vertical e o mesmo corredor ; |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                                           | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram reagir rápido e recuperar a bola com agressividade dos 2/3 jogadores mais próximos . |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                                           | NOTA |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram acelerar rapidamente através de um apoio frontal do avançado ou rutura do avançado e extremos, ou condução de bola; |      |  |
| Têm quase sempre movimentos verticais de extremos avançados e 10 ao mesmo tempo após recuperação de bola;                    |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                               | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |  |
| Um jogador no primeiro poste, um jogador no segundo poste, um jogador entre o primeiro poste e linha da pequena área, três jogadores na linha da pequena área, dois jogadores entre marca do penalti e linha da pequena área, um jogador preparado para sair ao canto curto, e um jogador no meio campo ; |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |  |
| Dois jogadores na barreira, linha de sete jogadores na linha da grande área e um jogador no meio campo                                                                                                                                                                                                    |      |  |



| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                       | NOTA |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |      |  |
| Um jogador perto do meio campo, um jogador a meio do meio campo ofensivo, um jogador à entrada da área, um jogador a atacar primeiro poste, três jogadores a atacarem meio da baliza, um jogador a atacar segundo poste, e um jogador perto da marca do penalti; |      |  |
| Possibilidade de um jogador aproximar para fazer canto curto;                                                                                                                                                                                                    |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                             |      |  |
| Dois jogadores perto da bola, um jogador no meio campo, um jogador a meio do meio campo ofensivo, e seis jogadores a fazer movimento vertical para a baliza;                                                                                                     |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | NOTA |  |
|---------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 19'                 | 1-0 | Livre lateral ofensivo do lado esquerdo perto da grande área, bola é colocada pelo lado de dentro da barreira, à entrada do lado esquerdo da pequena área no espaço entre o guarda redes e o primeiro defesa da linha da grande área onde surge o avançado "25" a finalizar de primeira                                                                                                                                                                                                                                                        |      |  |
| 28'                 | 2-0 | Recuperação pelo central do lado esquerdo no corredor esquerdo, bola sobra para o "19" que descobre o "10" entre linhas perto do círculo do meio campo, este enquadra acelera em condução e faz um passe de rutura para o "17" pouco depois do meio campo, este acelera e à entrada da área remata de pé esquerdo para o lado direito da baliza.                                                                                                                                                                                               |      |  |
| 73'                 | 2-1 | Penalti sofrido na sequência de uma bola nas costas, "9" adversário bateu penalti de pé direito para o lado direito do guarda-redes, este defende, mas na recarga o "9" consegue rematar de pé esquerdo para o fundo da baliza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |  |
| 78'                 | 3-1 | Central do lado direito recupera a bola perto do vértice esquerdo da grande área depois de uma bola longa do adversário coloca a bola no "10" que estava perto do meio campo no corredor esquerdo, este conduz para dentro e encontra perto do círculo do meio campo o médio centro, este coloca bola longa no movimento do "11" no corredor direito, este recebe a bola perto do vértice direito da grande área adversária, passa para o avançado "25" que se encontrava à entrada da área e este de pé direito remata para o fundo da baliza |      |  |
| 87'                 | 4-1 | Canto curto o jogador que recebe ultrapassa dois adversários junto à linha de fundo, cruza a bola que é desviada num defesa do adversário ao primeiro poste e entra na baliza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |  |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                           |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Avançado "25" muito móvel nos apoios frontais ou ruturas, e com grande qualidade técnica, drible curto e agressivo e bom primeiro toque;       |  |
| Os dois médios centros "8" e "19" muito fortes e agressivos do ponto de vista defensivo em desarme ou nas bolas aéreas;                        |  |
| Extremo "17" rápido e forte fisicamente, muito perigoso a fazer ruturas e a acelerar quando tem espaço;                                        |  |
| Médio ofensivo "10" com boa técnica de condução de bola e passe curto e longo, facilidade em jogar em espaços curtos, e boa tomada de decisão; |  |

| PONTOS FORTES                                                    | PONTOS FRACOS                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Transição ofensiva perigosa com muitos movimentos verticais;     | Deixam algum espaço nas costas nas transições defensiva ;                                                                |
| Boa reação à perda de bola nas zonas mais próximas da bola;      | Algumas dificuldades a defender o jogo longo (más abordagens aéreas) e má reação aos estímulos ;                         |
| Muito perigosos no livres laterais (muitos movimentos verticais; | Forçam muito o mesmo corredor e o jogo vertical (pouca paciência com bola)- alguma dificuldade em defender cruzamentos ; |
| Equipa agressiva;                                                | Jogadores da linha defensiva mais limitados tecnicamente e com piores decisões ;                                         |
| Equipa individualmente forte;                                    | Extremos demoram muito a recuperar ;                                                                                     |
|                                                                  | Alguma dificuldade em defender cruzamentos ;                                                                             |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pressionar alto durante todos os momentos ;                                                                                             |
| Linha defensiva preparada para responder aos estímulos de bola longa e tapar apoios frontais;                                           |
| Equipa agressiva a disputar primeiras e segundas bolas;                                                                                 |
| Reagir rapidamente à perda;                                                                                                             |
| Nas transições ofensivas procura apoios frontais nas costas dos médios adversários ou procurar ruturas;                                 |
| Definir bem movimentos de rutura quando a linha defensiva está subida ;                                                                 |
| Centrais e outros jogadores de frente para o jogo a ler a linha defensiva adversária para colocar bola nas costas ou bola entre linhas; |
| Utilizar dinâmicas de primeira fase para confundir marcações adversárias na pressão ;                                                   |
| Muita atenção aos movimentos dos adversários nos momentos de bola parada defensiva ;                                                    |
| Definir zonas de finalização em situações de cruzamento .                                                                               |



## **Relatório de Análise ao Louletano DC – 1ª Fase**



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**

**Série D**

**1ª Fase**

**Análise**

**Louletano DC**



**JOGO ANALISADO:** Louletano - Estoril

**RESULTADO:** 1-2

**FORMA:** 9J – 1V – 3E – 5D – 16GM – 32GS - -16DG

**POSIÇÃO:** 10º

Real Sport Clube Juvenis Sub17 Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                        | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema em 5-4-1 em bloco médio baixo;                                                                                                                                                                                                                       |      |  |
| Pressionaram uma linha de 4 com o avançado a sair do meio defensivo para um dos centrais, extremos a pressionar os laterais, um dos médios centros a subir para o médio defensivo adversário, com coberturas do médio centro e extremo do lado contrário.;   |      |  |
| Mantêm a mesma pressão no pontapé de baliza;                                                                                                                                                                                                                 |      |  |
| A partir dos 20 min mudaram para 5-3-2 numa pressão mais alta com os dois avançados a pressionarem os dois centrais, os dois alas a pressionarem os laterais, um dos médios a tapar o médio defensivo adversário e os outros dois médios a darem coberturas; |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                                        | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema em 3-4-3;                                                                                                                                                           |      |  |
| Tentam sair a jogar pelos centrais;                                                                                                                                         |      |  |
| Têm preferência por um estilo de jogo mais direto;                                                                                                                          |      |  |
| Privilegiam o jogo exterior através de overlaps dos alas                                                                                                                    |      |  |
| Procuram sair a jogar no pontapé de baliza ;                                                                                                                                |      |  |
| A partir dos 20 minutos mudaram para 3-5-2 com um meio mais recuado a baixar para receber dos centrais, e os dois avançados com movimentos alternados em apoio e na rotura; |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                                           | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram reagir rápido e recuperar a bola com agressividade dos 2/3 jogadores mais próximos . |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                                                      | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram acelerar em condução ou passe vertical no corredor onde recuperam, ou através da referência em apoio ou em rotura do avançado; |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                     | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                    |      |  |
| Um jogador no primeiro poste, um jogador no segundo poste, um jogador entre primeiro poste e linha da pequena área, linha de quatro jogadores na pequena área, e três jogadores entre marca do penalti e linha da pequena área; |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Dois jogadores na barreira, e pelos menos seis jogadores na linha da pequena área, não sendo perceptível posição dos restantes jogadores;                                                                                       |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                              |      |  |
| Quatro jogadores a atacarem a balizar verticalmente, dois jogadores perto da marca do penalti, um jogador à entrada da área e dois jogadores perto do meio campo ;                                                                        |      |  |
| Possibilidade de um jogador aproximar para fazer canto curto;                                                                                                                                                                             |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                      |      |  |
| Dois jogadores perto da bola (um passa por cima da bola e faz movimento vertical o outro bate a bola) , um jogador à entrada da área, quatro jogadores a fazer movimentos verticais para a baliza, e dois jogadores perto do meio campo ; |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |            | NOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|---------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>13'</b>          | <b>0-1</b> | Perda de bola perto da grande área defensiva, após uma interceção do central do meio, bola sobra para um adversário que executa passe de rutura entre central do lado esquerdo e o ala esquerdo para o extremo do lado direito, este recebe à entrada da grande área, para a bola faz uma simulação de remate de pé esquerdo, puxa a bola para trás e de pé direito atira para o fundo da baliza; |  |
| <b>21'</b>          | <b>1-1</b> | Livre lateral ofensivo do lado esquerdo depois da linha da grande área ofensiva livre batido de pé direito, 4 jogadores a fazer movimentos verticais para a baliza para arrastarem marcações, bola colocada do lado direito da pequena área adversária onde aparece um jogador vindo da entrada da grande área para cabecear e fazer golo;                                                        |  |
| <b>73'</b>          | <b>1-2</b> | Mau alívio do central do lado esquerdo perto do meio campo, bola sobra para um jogador do Estoril que coloca rapidamente num jogador aberto no corredor do lado esquerdo, este a meio do meio campo junto à linha coloca bola nas costas da defesa para perto da marca do penalti onde surge um avançado do Estoril a tocar a bola de cabeça por cima do guarda-redes;                            |  |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Os avançados "7", "9" e "27" muito disponíveis nos movimentos de rotura e apoio, fortes fisicamente e muito agressivos na pressão, e razoáveis do ponto de vista técnico ; |
| Ala direito "8" muito rápido, agressivo e com boa técnica de drible e passe ;                                                                                              |

| PONTOS FORTES                                                    | PONTOS FRACOS                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dão pouco espaço nas costas da defesa para roturas;              | Pressão muito passiva nos primeiros 20 minutos, deixando muito espaço para a primeira fase de construção do adversário; |
| Geralmente dão pouco espaço entre linha defensiva e linha media; | Dificuldades em primeira fase quando são pressionados ;                                                                 |
| Pressão mais agressiva quando mudaram para 5-3-2;                | Criam espaço entre linhas quando os médios são atraídos ao portador da bolas;                                           |
| Equipa muito agressiva nos duelos aéreos e no chão ;             | Começaram a deixar muito espaço entre linhas quando mudaram a pressão;                                                  |
| Equipa muito vertical e perigosa em transição ofensiva           | Alguns espaços a explorar nas costas dos alas quando pressionam em 5-3-2;                                               |
|                                                                  | Médios centros e alas facilmente atraídos ao portador da bola criam ora espaços entre linha ora espaço por fora ;       |
|                                                                  | Dificuldade em tapar apoios frontais;                                                                                   |
|                                                                  | Na segunda parte tiveram dificuldades a defender bola nas costas;                                                       |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Definir uma pressão aos 3 centrais;                                                                                                                  |
| Pressionar alto todo o jogo;                                                                                                                         |
| Equipa agressiva a disputar primeiras e segundas bolas;                                                                                              |
| Linha defensiva preparada para retirar profundidade e tapar os apoios frontais;                                                                      |
| Quando adversário defender em 5-4-1 efetuar dinâmicas em primeira fase para arrastar posicionamento ;                                                |
| Centrais a progredirem com bola para atrair a pressão dos médios e descobrir apoios frontais nas costas destes;                                      |
| Quando adversário defender em 5-3-2 criar dinâmicas para arrastar marcações e criar superioridade numérica, e aproveitar espaço nas costas dos alas; |
| Extremos a conduzirem de fora para dentro para atrair marcações e lateral a fazer overlap;                                                           |
| Utilizar referencia do avançado em apoio frontal para transitar com médios e extremos a chegar rapidamente para receber bola de frente para o jogo;  |

## **Relatório de Análise ao Vitória FC SAD – 1ª Fase**



### **Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**

**Série D**

**1ª Fase**

**Análise**

**Vitória FC SAD**



**JOGO ANALISADO:** Setúbal - Portimonense

**RESULTADO:** 2-0

**FORMA:** 10J – 5V – 3E – 2D – 22GM – 13GS - +9DG

**POSIÇÃO:** 4º

Real Sport Clube Juvenis Sub17 Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                  | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 5-2-3 em bloco alto;                                                                                                                                                                 |      |  |
| Pressionam os dois centrais (construção a 4) com os dois extremos, o avançado fica com o meio defensivo, os alas pressionam os laterais e os dois médios marcam individualmente os médios adversários; |      |  |
| Pressionam alto no pontapé de baliza;                                                                                                                                                                  |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                    | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 3-4-3;                                                                                                                                |      |  |
| Constroem curto a partir de trás, na maior parte das vezes através do central do meio;                                                                  |      |  |
| Centrais de fora procuram colocar bola na rutura no seu corredor;                                                                                       |      |  |
| Alas sempre projetados;                                                                                                                                 |      |  |
| Avançados e extremos vão alternando nos movimentos de rutura e apoio frontal;                                                                           |      |  |
| Em meio campo defensivo baixam mais um dos médios para construir (3+1);                                                                                 |      |  |
| Em meio campo ofensivo os dois médios servem essencialmente para oferecer coberturas nos corredores para variar o jogo;                                 |      |  |
| Possuem uma dinâmica de construção a 4 com o central do meio a saltar para as costas da primeira linha de pressão (nomeadamente nos pontapés de baliza) |      |  |
| Saem a jogar no pontapé de baliza;                                                                                                                      |      |  |
| Quando bola está num dos corredores e há espaço para acelerar, um dos médios tem a possibilidade de fazer movimento vertical no corredor central;       |      |  |
| Procuram muito os alas em primeira fase;                                                                                                                |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                                          | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram reagir rápido e recuperar a bola com agressividade dos 2/3 jogadores mais próximos. |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                         | NOTA |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram rapidamente as referências dos extremos e avançado através movimentos de rutura ou apoio frontal; |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                          | NOTA |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |  |
| Um jogador ao primeiro poste, cinco jogadores na linha da pequena área, um jogador entre primeiro poste e linha da pequena área, um jogador entre segundo poste e linha da pequena área, um jogador entre marca do penalti e linha da pequena área, e um jogador preparado para sair no canto curto; |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |  |
| Sem exemplares;                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                 | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                               |      |  |
| Um jogador no canto curto, dois jogadores à entrada da área, 4 jogadores a fazer movimento vertical para a baliza, e dois jogadores atrás; |      |  |
| Primeiro canto batido para o segundo poste;                                                                                                |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                       |      |  |
| Dois jogadores na bola, linha de cinco jogadores a fazer movimento vertical, um jogador à entrada da área e dois jogadores atrás;          |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     | NOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|---------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 49'                 | 1-0 | Lançamento de linha lateral ligeiramente atrás do meio campo efetuado pelo ala esquerdo, este coloca a bola do extremo que aproxima e devolve a um toque, o ala esquerdo conduz para dentro e efetua passe de rutura para o extremo no corredor lateral, este recebe a bola já perto da linha de fundo, atrasa a bola para o médio centro do lado esquerdo a meio do meio campo ofensivo, este com poucos toques varia o jogo para o ala do corredor direito que conduz a bola pelo corredor até perto da grande área, seguidamente cruza de pé direito para o vértice direito da pequena área onde aparece o avançado para finalizar de pé esquerdo; |  |
| 67'                 | 2-0 | Recuperação de bola por parte do extremo esquerdo após um mau alívio do central adversário após uma bola na rutura, o extremo recupera a bola no corredor central a alguns metros da grande área e de pé esquerdo em jeito faz um chapéu ao guarda-redes;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                                  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Central do meio "4" forte defensivamente, muita qualidade técnica com bola, boa condução, bom passe e boa decisão;                                    |  |
| Avançado "9" muito móvel, forte nos movimentos de apoio e rutura, bom primeiro toque, boa técnica de condução e facilidade em rematar de pé esquerdo; |  |
| Extremo direito "7", condução de bola rápida e com a bola junto ao pé, boa capacidade de drible e facilidade em rematar de pé esquerdo;               |  |
| Médio centro "15" muito forte fisicamente e defensivamente, rápido, com boa técnica de passe curto e em profundidade, e boa tomada de decisão;        |  |
| Extremo esquerdo "16" boa técnica de passe, bom primeiro toque, e boa capacidade de drible e finta, forte no 1x1 ofensivo;                            |  |



| PONTOS FORTES                                                       | PONTOS FRACOS                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muita qualidade dos três centrais em construção ;                   | Algumas dificuldades na transição defensiva quando ultrapassados os primeiros 2/3 adversários na pressão; |
| Equipa com fortes individualidades ;                                | Deixam algum espaço nas costas dos alas e nas costas dos médios quando pressionam ;                       |
| Muitas marcações individuais na pressão ;                           | Alguma dificuldade a defender bolas na rutura (bloco sempre muito alto);                                  |
| Equipa agressiva;                                                   | Dificuldade em defender o corredor do lado contrário quando é variado o centro de jogo;                   |
| Algumas dinâmicas de construção (podem confundir a pressão);        |                                                                                                           |
| Linha defensiva forte nas disputas aéreas e a tapar apoios frontais |                                                                                                           |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Definir uma pressão forte e alta para a construção a 3;                                                                                                                   |
| Linha defensiva preparada para responder aos estímulos de bola longa e tapar apoios frontais;                                                                             |
| Agressividade em todo o campo a reagir à perda e a ganhar primeiras e segundas bolas;                                                                                     |
| Baixar na construção os laterais e os médios para atrair pressão do adversário e encontrar espaços nas costas dos alas e médios ;                                         |
| Utilizar dinâmicas de construção dos médios extremos e laterais;                                                                                                          |
| Extremos e avançados a alternarem movimentos em apoio e rutura em primeira fase;                                                                                          |
| Procurar bolas na rutura nos corredores nas transições ofensivas ;                                                                                                        |
| Em organização ofensiva procurar cobertura do medio defensivo ou do central para variar o jogo quando o corredor está fechado, e acelerar no corredor do lado contrário ; |



## Relatório de Análise ao AD Oeiras – 2ªFase – 1ªVolta



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**

**Série D**

**2ªFase - 1ª Volta**

**Análise**

**AD Oeiras**



**JOGO ANALISADO:** Cova da Piedade – AD Oeiras

**RESULTADO:** 2-2

**FORMA:** 1J – 0V – 1E – 0D – 2GM – 2GS - 0DG

**POSIÇÃO:** 5º

Real Sport Clube Juvenis Sub17 Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 4-4-2 em bloco medio alto;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |  |
| Pressão a uma linha de 4 com os dois avançados a saírem à vez nos centrais, um dos avançados fica com o medio defensivo e o outro sai no central do seu lado, extremo sai no lateral do lado da bola e lateral sai no extremo do lado da bola. Os dois médios centros e o extremo do lado contrário equilibram com linha de 3 no meio campo e os centrais e o lateral do lado contrário controlam profundidade e equilibram com linha de 3; |      |  |
| No pontapé de baliza deixam a bola entrar primeiro nos centrais e só depois é que pressionam ;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |  |
| a partir da expulsão no minuto 30 passaram a jogar em 4-4-1 em bloco médio baixo e com o avançado sempre perto do médio defensivo, pressionado os centrais apenas quando este saiam em progressão ;                                                                                                                                                                                                                                         |      |  |
| na segunda parte contra uma construção a 3 passaram a ser os extremos a pressionar os centrais de fora a partir da marcação dos alas, com o avançado sempre no corredor central umas vezes mais perto dos médios e outras mais perto do central do meio, e os laterais mais perto dos extemos                                                                                                                                               |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                                             | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 4-4-2 clássico com um dos médios numa linha mais baixa para construir e o outro mais perto da zona entre linhas.;                                              |      |  |
| Procuram essencialmente sair a jogar pelos corredores laterais;                                                                                                                  |      |  |
| Procuraram tirar bola da pressão através de numa cobertura da linha defensiva ou através dos jogadores da linha media, variar o centro de jogo e acelerar no corredor contrário; |      |  |
| A partir da expulsão no minuto 30 passaram a jogar em 4-4-1.                                                                                                                     |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                                           | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procurar recuperar posse de bola rapidamente através dos 2/3 jogadores mais próximos da bola. |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                                        | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram acelerar em condução quando têm espaço ou através de passe nos movimentos de apoio e rotura dos dois avançados . |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                            | NOTA |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |      |  |
| Um jogador no primeiro poste, um jogador no segundo poste, um jogador entre primeiro poste e linha da pequena área, linha de quatro jogadores na pequena área, um jogador à entrada da área, um jogador na zona da marca do penalti e um jogador perto do meio campo . |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |      |  |
| Um jogador na barreira, um jogador perto do meio campo, um jogador a entrada da area e linha de seis jogadores na linha da marca do penalti .                                                                                                                          |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                     | NOTA |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |  |
| Um jogador à entrada da área, um jogador na pequena área junto ao guarda-redes, um jogador junto ao primeiro poste, quatro jogadores junto à marca do penalti a fazer movimentação vertical para atacar primeiro poste, meio da baliza e segundo poste, e dois jogadores perto do meio campo . |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |  |
| Um jogador na bola, dois jogadores à entrada da área, quatro jogadores na zona da marca do penalti e dois jogadores perto do meio campo .                                                                                                                                                      |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3'</b>           | <b>1-0</b> | Canto ofensivo do lado direito, marcado de pé esquerdo, com arco para dentro, bola a cair na zona central da entrada da pequena área onde surge o "3" a fazer movimento vertical desde a zona da marca do penalti e cabeceia para o fundo da baliza;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>5'</b>           | <b>2-0</b> | Golo em contra-ataque, o central do lado esquerdo disputa uma bola aérea no corredor central, sobra para o medio centro do lado direito junto ao circulo do meio campo, este entrega curto para o avançado do lado esquerdo, que conduz ultrapassa o meio campo e solta no corredor esquerdo para o extremo desse lado, este conduz a bola para o corredor central, toca curto para o médio centro do lado direito que descobre através de passe na rotura o avançado do lado esquerdo, junto à entrada do lado esquerdo da pequena área, que finta dois defesas, e no meio da confusão, entre vários adversários perto da pequena área aparece o "10" que consegue rematar e fazer golo; |
| <b>47'</b>          | <b>2-1</b> | Adversário em organização ofensiva em 3-4-3, central do lado esquerdo perto do meio campo no corredor esquerdo passa para o ala esquerdo totalmente aberto no mesmo corredor uns metros mais à frente, este coloca bola rasteira nas costas do lateral para o movimento do extremo esquerdo, este no corredor ja perto da grande área conduz bola para dentro, passa no meio do extremo e do lateral, coloca passe curto na rotura junto ao vértice esquerdo da pequena área onde aparece o avançado a finalizar.;                                                                                                                                                                        |
| <b>51'</b>          | <b>2-2</b> | adversário em organização ofensiva em 3-4-3, central do lado esquerdo perto do meio campo no corredor esquerdo passa para o ala esquerdo totalmente aberto no mesmo corredor uns metros mais à frente, este coloca bola rasteira nas costas do lateral para o movimento do extremo esquerdo, este no corredor ja perto da grande área conduz bola para dentro, passa no meio do extremo e do lateral, coloca passe curto na rotura junto ao vertice esquerdo da pequena área onde aparece o avançado a finalizar.                                                                                                                                                                         |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Extremos "11" e "7" e avançado "10", muito rápidos, com bom técnica de passe receção e primeiro toque, com drible curto e capacidade de desequilíbrio, agressivos na pressão e boa capacidades de decisão; |
| Medio defensivo "6" muito competente defensivamente, agressivo nos duelos e forte a parar transições, competente também com bola em termos técnicos e na tomada de decisão;                                |
| Lateral direito "2" agressivo defensivamente com bom desarme, rápido, com bom equilíbrio, com capacidade de condução rápida de bola, e com boa técnica de passe, receção e boa decisão .                   |

| PONTOS FORTES                                                     | PONTOS FRACOS                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pressão organizada                                                | Extremo e lateral do lado contrário defendem demasiado dentro, dando muito espaço no corredor contrário; |
| Agressivos nas transições defensivas                              | Dão muito espaço entre linhas;                                                                           |
| Perigosos nos cantos ofensivo;                                    | Construção com pouca variabilidade;                                                                      |
| Facilidade a desequilibrar nos corredores ;                       | Dificuldade em sair a jogar quando pressionados ;                                                        |
| Competentes no controlo da profundidade ;                         | Pouco jogo interior;                                                                                     |
| Conseguem encontrar coberturas com facilidade para variar o jogo; | Forçam muito o corredor lateral .                                                                        |
| Boas individualidades .                                           |                                                                                                          |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Definir uma pressão forte e alta a uma linha de 4 à semelhança do que fizemos com o torrense;                                             |
| Utilizar sistema em 3-4-3;                                                                                                                |
| Variar dinâmicas de construção em primeira fase;                                                                                          |
| Alas bem projetados para criar superioridade no corredor ;                                                                                |
| Avançado a fazer sempre movimento contrário ao do extremo do lado da bola;                                                                |
| Centrais a ler linha defensiva adversária para ora colocar bola da rotura do avançado e alas, ora a jogar entre linhas para os extremos ; |
| Linha defensiva a corresponder aos estímulos, no controlo da profundidade e a tapar apoios frontais;                                      |
| Centrais e médios centros a oferecerem linhas de passe quando a bola esta no corredor lateral para rapidamente variar centro de jogo;     |
| Procurar acelerar jogo no corredor contrário;                                                                                             |
| Agressividade nas transições defensivas e na disputas das primeiras e segundas bola;                                                      |
| Transitar rapidamente em condução quando houver espaço ou através de passe nos apoios frontais ou roturas;                                |
| Concentração nos cantos defensivos .                                                                                                      |

## **Relatório de Análise ao Portimonense – 2ªFase – 1ªVolta**



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**

**Série D**

**2ªFase – 1ª Volta**

**Análise**

**Portimonense SC**



**JOGO ANALISADO:** Portimonense - Louletano

**RESULTADO:** 3-0

**FORMA:** 2J – 2V – 0E – 0D – 7GM – 2GS - +5DG

**POSIÇÃO:** 3ª

Real Sport Clube – Juvenis Sub17 – Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 4-3-3 em bloco alto;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |  |
| Pressionam sempre alto os 3 centrais com os dois extremos e o avançado de frente, um dos médios centrais fica com o médio defensivo e os outros dois médios dividem espaço perto dos outros médios adversários, e preparam para sair aos alas do lado deles sendo que um dos médios fica mais baixo perto do meio ofensivo adversário, os defesas ficam atrás fazendo uma linha de quatro; |      |  |
| Pressionam alto no pontapé de baliza;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                              | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema em 4-2-3-1 com um "10" e extremos abertos;                                                                |      |  |
| Construção em primeira fase alterna entre 4+1 ou 4+2;                                                             |      |  |
| Saem a jogar curto em primeira fase e nos pontapés de baliza mesmo quando pressionados;                           |      |  |
| Procuram dinâmicas do homem livre em primeira fase de construção;                                                 |      |  |
| quando o extremo do lado da bola desce para receber do lateral o avançado faz movimento de rotura nesse corredor. |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                                          | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram reagir rápido e recuperar a bola com agressividade dos 2/3 jogadores mais próximos. |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                           | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Quando têm condições procuram atelerar através de passe nos três homens da frente, ou através de condução, quando não têm esse espaço entram em organização. |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |  |
| Um jogador no primeiro poste, um jogador entre primeiro poste e linha da pequena área, três jogadores na linha da pequena área, um jogador entre segundo poste e linha da pequena área, três jogadores entre marca do penalti e linha da pequena área, e um jogador perto do limite da grande área preparado para sair ao canto curto. |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |  |
| Um jogador na barreira linha de nove jogadores em cima da linha da grande área;                                                                                                                                                                                                                                                        |      |  |
| Livre junto à linha da grande área com quatro jogadores na barreira, linha de quatro jogadores perto da marca do penalti, um jogador do lado contrário a defender a largura, e um jogador à entrada da área.                                                                                                                           |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                              | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Um jogador no canto curto, um jogador perto do primeiro poste, quatro jogadores perto da marca do penalti (sendo que um deles também aproxima para o canto curto); um jogador perto da entrada da área, e dois jogadores perto do meio campo sendo que um aproxima para possibilidade de passe atrasado |      |  |
| Fizeram quase sempre canto curto;                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |  |
| Sem exemplares.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | NOTA |  |
|---------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 55'                 | 1-0 | Canto do lado direito sem jogadores para o canto curto, batido com o pé direito para um dos quatro jogadores perto da marca do penalti, onde aparece um jogador a cabecear e após defesa incompleta do guarda-redes, outro dos quatro jogadores, o avançado "11" na recarga encosta para o fundo da baliza;                                                                                                                                                             |      |  |
| 64'                 | 2-0 | Lançamento de linha lateral antes do meio campo executado pelo lateral direito que encontra o médio centro "10" já no meio campo ofensivo mais perto do corredor central; este protege a bola de costas consegue progredir pelo corredor central e coloca passe na rotura para o extremo esquerdo "17" que recebe a bola à entrada da grande área do lado esquerdo, e cruza de pé esquerdo rasteiro para o segundo poste onde aparece o avançado a encostar para o gol; |      |  |
| 89'                 | 3-0 | Não foi possível observar o gol porque o vídeo de observação do jogo só inclui 67 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |  |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Médio centro "19" com muita qualidade técnica em espaços curtos a nível de drible passe, receção, primeiro toque, e boa tomada de decisão;                                       |
| Extremo "17" muito móvel, forte fisicamente, rápido, agressivo da pressão, com bom drible boa capacidade de desequilíbrio quando tem espaço;                                     |
| Médio centro "10" forte fisicamente, com boa qualidade técnica a nível de passe, receção, drible, destaca-se essencialmente pela boa decisão e pelas bolas na rotura que coloca. |

| PONTOS FORTES                                                                                         | PONTOS FRACOS                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Bons movimentos de overlap nos corredores;                                                            | Dificuldades a sair a jogar curto quando são pressionados;                      |
| Chegam sempre com muitos jogadores a e ocupam bem as zonas de finalização em situação de cruzamentos; | Poucas dinâmicas dos 3 jogadores da frente ;                                    |
| Variam de corredor com qualidade através da linha média ou linha defensiva                            | Jogadores da linha defensiva mais limitados tecnicamente e com piores decisões; |
| Equipa agressiva e pressão forte;                                                                     | Na pressão dão espaço para sair diretamente pelos alas;                         |
| Equipa boa individualmente;                                                                           | Alguma dificuldade em defender a profundidade ;                                 |
| Linha defensiva forte a tapar apoios frontais e no jogo aéreo;                                        |                                                                                 |
| Perigosos nas bolas paradas.                                                                          |                                                                                 |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Defender homens do canto curto;                                                                                                                        |
| Linha defensiva preparada para responder aos estímulos de bola longa e tapar apoios frontais;                                                          |
| Equipa agressiva a disputar primeiras e segundas bolas;                                                                                                |
| Reagir rapidamente à perda;                                                                                                                            |
| Definir uma pressão forte à linha de 4;                                                                                                                |
| Procurar sair através dos alas mais baixos em primeira fase;                                                                                           |
| Alas a dar largura total a partir de uma posição mais baixa e a atacar costas da defesa quando os extremos baixam por dentro a arrastar jogadores;     |
| Possível troca de posicionamento entre lateral e médio ou extremo, com o lateral a ficar por dentro e o extremo ou médio centro a ficar por fora;      |
| Médio centro a abrir no corredor em primeira fase para receber soquinho com ala a projetar e extremo a baixar por dentro;                              |
| Central do meio a ter linha defensiva adversária para colocar bolas da rotura para os corredores ou bolas para os alas receberem no pé nos corredores; |
| Extremos e avançados sempre a alternarem entre movimentos de rotura e apoio frontal;                                                                   |
| Procurar variar de corredor através de uma cobertura dada pelos médios ou pelos centrais;                                                              |
| Central do lado contrário mais subido para dar continuidade à variação de jogo quando médio do mesmo lado está demasiado perto do corredor da bola.    |



## **Relatório de Análise ao Milfontes – 2ªFase – 1ªVolta**



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17  
Série D  
2ªFase – 1ª Volta  
Análise  
Cd Milfontes**



**JOGO ANALISADO:** Cova da Piedade - Milfontes

**RESULTADO:** 4-0

**FORMA:** 2J – 2V – 0E – 0D – 0GM – 8GS – -8DG

**POSIÇÃO:** 8º

Real Sport Clube – Juvenis Sub17 – Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 4-1-4-1 em meio campo defensivo;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |  |
| Geralmente em bloco médio baixo;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Quando pressionam no meio campo ofensivo uma linha de quatro em 4-4-2 com o avançado e o médio ofensivo a pressionarem em "v", quando um pressiona o central o outro fica com o médio defensivo, um dos médios fica com o outro médio adversário e o outro médio ocupa espaço entre linhas; os extremos preparam para sair aos laterais e os laterais preparam para sair aos extremos, ficando a fazer uma linha de três os dois centrais mais o lateral que não pressiona; |      |  |
| Pressionam alto nos pontapés de baliza;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |  |
| Na segunda parte já com 10 jogadores passaram a jogar em 4-4-1 pressionando da mesma forma a exceção do jogador que ficava entre linhas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                      | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 4-3-3 com um médio defensivo;                                           |      |  |
| Quando têm espaço tentam sair a jogar, e procuram essencialmente os laterais;             |      |  |
| Nos pontapés de baliza procuram sair a jogar pelos centrais quando lhes dão algum espaço; |      |  |
| Quando pressionados batem nos três homens da frente;                                      |      |  |
| Na segunda parte já com 10 jogadores passaram a jogar em 4-2-3;                           |      |  |
| Na segunda parte bateram quase sempre longo.                                              |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                | NOTA |  |
|----------------------------------------------------|------|--|
| Procuram reagir à perda, encostando homem a homem. |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                 | NOTA |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram passe vertical na rotura ou no apoio frontal no avançado ou nos extremos. |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                              | NOTA |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                             |      |  |
| Um jogador no primeiro poste, um jogador entre primeiro poste e linha da pequena área, quatro jogadores na linha da pequena área, três jogadores na zona da marca do penalti a marcarem individualmente, e um jogador à entrada da área; |      |  |
| Não colocam ninguém no segundo poste;                                                                                                                                                                                                    |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                     |      |  |
| Dois jogadores na barreira, um jogador à entrada da grande área e linha de sete jogadores.                                                                                                                                               |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |  |
| Dois jogadores perto do meio campo, um jogador à entrada da área, um jogador perto do limite lateral da pequena área para aproximar para canto curto, e cinco jogadores a começar perto da marca do penalti (em que um deles aparece para pentear a bola junto do primeiro poste, um fica na zona do penalti e os outros três atacam primeiro e segundo poste e meio da baliza). |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |  |
| Dois jogadores perto do meio campo, um jogador a meio do meio campo ofensivo mais deslocado para o corredor contrário, um jogador perto da entrada da grande área e cinco jogadores ao longo da linha da grande área.                                                                                                                                                            |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS | NOTA |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 55"                 | 1-0  | Mau alinhio do médio centro à entrada da área, bola cai na mesma zona mas mais deslocada para o lado direito, jogador do Celinas conduz bola até à quina da pequena área ultrapassando dois defesas e remata para o golo;                                                                                                                                                                     |
| 63"                 | 2-0  | Bola recuperada a meio campo pelo médio centro adversário, após mau pontapé do guarda-redes, é colocada bola do extremo esquerdo adversário uns metros mais à frente do meio campo, que vê a linha defensiva subida e num toque coloca bola na rotura para o extremo direito, na zona entre lateral esquerdo e central, e este remata à entrada da grande área de pé esquerdo fazendo o golo; |
| 15"                 | 3-0  | penalti batido com o pé direito para o lado direito do guarda-redes, este ainda toca na bola, mas esta acaba por entrar;                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 25"                 | 4-0  | central adversário progride com bola até ao meio campo e passa curto para o médio centro, este coloca na lateral direita no respetivo corredor a meio do meio campo ofensivo, este passa para o extremo direito, que recebe a bola já junto da linha de fundo e cruza para a pequena área perto do primeiro poste onde aparece o avançado para finalizar de cabeça.                           |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Médio ofensivo "13" jogador rápido, competente a pressionar, a reagir à perda e a transitar ofensivamente em condução;                                |
| Extremo esquerdo "16" razoável tecnicamente em termos de passe, receção, primeiro toque, condução de bola e tomada de decisão, mas fraco fisicamente; |
| Extremo direito "17" rápido, agressivo, bom drible e boa finta.                                                                                       |

| PONTOS FORTES                                                | PONTOS FRACOS                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Equipa oportunista;                                          | Linha defensiva desarticulada e fraca a controlar a profundidade e a tapar apoios frontais;                        |
| O jogo longo prejudica adversários que gostam de ter bola;   | Laterais e extremos demoram muito a recuperar posições defensivas;                                                 |
| Primeira linha de pressão competente;                        | Pouca agressividade;                                                                                               |
| Movimentos de retura perigosos dos três jogadores da frente; | Pouca qualidade individual;                                                                                        |
|                                                              | Laterais facilmente amastados para dentro;                                                                         |
|                                                              | Muito espaço entre linha média e linha defensiva quando pressionam mais alto;                                      |
|                                                              | Dificuldades nas bolas aéreas em situações de cruzamentos;                                                         |
|                                                              | Más coberturas defensivas das linhas média e defensiva;                                                            |
|                                                              | Nas transições defensivas são facilmente atraídos aos jogadores mais perto da bola e criam espaço nas suas costas; |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Definir pressão a uma linha de 4;                                                                                                                                      |
| Dar espaço para adversário sair a jogar e pressionar depois;                                                                                                           |
| Agressivos na reação à perda e a disputar primeiras e segundas bolas;                                                                                                  |
| Linha defensiva a controlar a profundidade e a tapar apoios frontais;                                                                                                  |
| Bater bolas paradas ao segundo poste;                                                                                                                                  |
| Projetar bem os alas;                                                                                                                                                  |
| Muitos movimentos de retura e apoios frontais dos extremos e avançado de forma alternada;                                                                              |
| Utilizar dinâmicas variadas em primeira fase de construção;                                                                                                            |
| Extremos a atrair laterais para dentro para os alas fazerem overláp;                                                                                                   |
| Nas transições ofensivas procurar jogar atrair jogadores para a zona de bola para depois jogar numa cobertura colocar bola no espaço deixado nas costas do adversário. |

## **Relatório de Análise ao Estoril – 2ªFase – 1ªVolta**



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**  
**Série D**  
**2ªFase – 1ª Volta**  
**Análise**  
**Gd Estoril Praia**



**JOGO ANALISADO:** Estoril- Portimonense

**RESULTADO:** 2-1

**FORMA:** 4J – 3V – 1E – 0D – 11GM – 5GS - +6DG

**POSIÇÃO:** 1ª

Real Sport Clube – Juvenis Sub17 – Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 4-3-3 em bloco alto;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |  |
| Pressionaram uma construção a 3 com o avançado a sair ao central do meio e os extremos a saírem nos centrais de fora, sendo que o extremo que não pressiona fica mais dentro, um dos médios centrais sai ao médio-centro do lado da bola, o outro médio-centro dá cobertura e o médio defensivo fica com o médio ofensivo adversário, lateral do lado da bola sai ao ala, e os dois centrais juntamente com o lateral do lado contrário fazem linha de 3; |      |  |
| Pressionam alto o portapé de bola;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                 | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 4-3-3 com um médio defensivo e com os extremos maioritariamente abertos;                                           |      |  |
| Construção baixa e apoiada;                                                                                                          |      |  |
| Alteram construção entre 4+1 e 4+2;                                                                                                  |      |  |
| Têm solução de bola longa para os extremos quando muito pressionados;                                                                |      |  |
| Dinâmica ofensiva com o extremo do lado da bola a baixar para arrastar o central de fora ou o ala e o lateral a projetar nas costas; |      |  |
| Têm dinâmica do extremo a abrir no corredor e o avançado a fazer rotura nas costas destas;                                           |      |  |
| Utilizam guarda-redes para sair da pressão;                                                                                          |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                                      | NOTA |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Reage o jogador mais perto da bola e os restantes têm tendência para recuperar posições; |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                                                                                             | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram acelerar em condução, ou através de passe nos três homens da frente normalmente em apoio frontal, surgindo de seguida os médios de frente para jogar, quando não há espaço para acelerar entram em ataque posicional; |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                      | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                     |      |  |
| Um jogador no primeiro poste, linha de quatro jogadores atrás da linha da pequena área, três jogadores na linha da pequena área, um jogador entre marca do penalti e pequena área, e um jogador fora de área preparado para sair no canto curto. |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                             |      |  |
| Um jogador na barreira, um jogador à entrada da área, dois jogadores na zona da marca do penalti, e linha seis jogadores entre marca do penalti e linha da pequena área.                                                                         |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                                  | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |      |  |
| Quatro jogadores a partir da zona da marca do penalti a atacar meio da baliza e primeiro poste, um jogador a atacar segundo poste, três jogadores à entrada da área, um jogador perto do meio campo.                                                                        |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |      |  |
| Dois jogadores a atacar segundo poste, um jogador atacar primeiro poste, um jogador a atacar meio da baliza, um jogador a atacar marca do penalti, um jogador mais perto do lado direito da grande área, um jogador à entrada da área e dois jogadores perto do meio campo. |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 67'                 | 1-0 | Penalti batido pelo extremo direito "11" de pé esquerdo a meia altura para o lado esquerdo do guarda-redes.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 75'                 | 1-1 | Lançamento de linha lateral do lado esquerdo do portimionense já depois da grande área do Estoril, efetuado rapidamente para um colega de equipa que estava sozinho junto à linha de fundo, este crusa por cima para o vértice da pequena área, onde aparece um avançado do portimionense entre lateral direito e central do lado direito do Estoril a finalizar de primeira para junto do segundo poste. |
| 79'                 | 2-1 | Duelo aéreo perto do vértice direito da grande área adversária, ganho pelo extremo direito, este mete a bola no chão e passa para o médio centro "22" junto à entrada da grande área que a dois toques faz passe de rotura entre centrais para dentro da grande área, onde aparece de novo o extremo direito "11" para finalizar.                                                                         |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Médio centro "22" agressivo, com boa qualidade de drible, passe, receção, primeiro toque e boa decisão;                      |
| Extremo direito "11" forte e rápido, forte na condução de bola e nos movimentos de rotura quando tem espaço;                 |
| Médio defensivo "6" boa qualidade de drible, passe, receção, primeiro toque e tomada de decisão e competente defensivamente; |
| Central do lado esquerdo "34" bom tecnicamente em termos de drible e passe e boa tomada de decisão.                          |

| PONTOS FORTES                                                                                     | PONTOS FRACOS                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Paciência e critério com bola, sem forçar corredor e variando o centro de jogo quando necessário; | Algumas dificuldades em primeira fase quando muito pressionados;   |
| Equipa individualmente forte tecnicamente;                                                        | Dão algum espaço aos alas quando pressionam;                       |
| Pressão organizada que resulta em algumas recuperações;                                           | Linha defensiva com algumas dificuldades a controlar profundidade; |
| Jogadores agressivos;                                                                             | Não têm grande reação à perda;                                     |
| Passam muito tempo em organização ofensiva;                                                       |                                                                    |
| Variabilidade em primeira fase de construção e boa dinâmica do homem livre;                       |                                                                    |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Definir uma pressão sempre alta a uma construção a 4 com o avançado perto do médio defensivo e os extremos a sair de frente para os centrais;                                                                                         |
| Alas a começar mais baixos para atrair laterais;                                                                                                                                                                                      |
| Extremos a baixarem por dentro e laterais a projetarem no corredor;                                                                                                                                                                   |
| Central do meio a ler linha defensiva adversária para colocar diagonal nas costas ou no pé;                                                                                                                                           |
| Extremos e avançados a alternarem movimentos de rotura e apoio frontal;                                                                                                                                                               |
| Forte reação à perda da bola;                                                                                                                                                                                                         |
| Fortes a ganhar primeiras e segundas bolas;                                                                                                                                                                                           |
| Paciência com bola, sem fugir corredor e a encontrar coberturas dos médios ou centrais para variar jogo;                                                                                                                              |
| Definir zonas de finalização nos cruzamentos;                                                                                                                                                                                         |
| Linha defensiva a controlar profundidade e a tapar apoios frontais;                                                                                                                                                                   |
| Nas transições ofensivas procurar rapidamente acelerar pelos corredores, quando os laterais estão projetados ou jogar no apoio frontal do avançado com extremos e médios a aparecer de frente para jogar e a colocar bolas na rotura; |



## **Relatório de Análise ao Casa Pia – 2ªFase – 1ªVolta**



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**  
**Série D**  
**2ªFase – 1ª Volta**  
**Análise**  
**Casa Pia AC**



**JOGO ANALISADO:** Estoril – Casa Pia

**RESULTADO:** 4-4

**FORMA:** 5J – 2V – 2E – 1D – 23GM – 13GS - -10DG

**POSIÇÃO:** 7ª

Real Sport Clube – Juvenis Sub17 – Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 4-4-2 com bloco médio alto;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |  |
| Pressionaram uma construção a 4 com os dois avançados a começar perto dos dois médios mais recuados e a sair de frente para os centrais à vez, um dos médios fica com o médio centro adversário que o avançado deixa; o outro médio fica com o médio ofensivo adversário; o extremo prepara para sair nos laterais; o lateral do lado da bola sai ao extremo, e os dois centrais e lateral do lado contrário formam a linha defensiva; |      |  |
| Pressionam alto no pontapé de baliza com os dois avançados, os dois médios centros dividem espaço para defender os três médios adversários.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                                                             | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 4-4-2;                                                                                                                                                                         |      |  |
| Preferência por construção curta;                                                                                                                                                                |      |  |
| Alteram entre primeira fase de construção a quatro e construção a três com um dos médios a baixar no meio dos centrais e com os laterais a projetar;                                             |      |  |
| Ambos laterais projetam muito ora por fora ora por dentro dos extremos;                                                                                                                          |      |  |
| Os dois avançados trabalham em movimentos alternados de apoio e rotura;                                                                                                                          |      |  |
| Procuram sair a jogar no pontapé de baliza com os centrais dentro de área e com um dos médios à entrada da área, extremo do lado da bola procura baixar por dentro e o lateral projeta por fora; |      |  |
| Quando começaram a ser pressionados bateram bola para o corredor para um dos avançados ou um dos extremos, em que um dos jogadores pedia bola de cabeça e o outro vai nas costas da defesa.      |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                                                                   | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram reagir através dos 2/3 jogadores mais próximos da bola, se não recuperarem a bola tentam recuperar posições. |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                            | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram extremos ou avançados em apoio frontal ou na rotura. |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                          | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                         |      |  |
| Um jogador ao primeiro poste, três jogadores na linha da pequena área, um jogador entre segundo poste e linha da pequena área, dois jogadores na zona da marca do penalti, um jogador à entrada da área, e dois jogadores na frente. |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                 |      |  |
| Três jogadores na barreira, um jogador a defender a largura do lado da bola, cinco jogadores na linha da grande área, e um jogador à entrada da área.                                                                                |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                      | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                    |      |  |
| Quatro jogadores na linha da pequena área, dois jogadores à entrada da grande área, um jogador para fazer canto curto, dois jogadores perto do meio campo.                                                      |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Dois jogadores perto da bola, um jogador a dar largura no corredor da bola, cinco jogadores na linha da grande área a fazer movimento vertical, um jogador à entrada da área, e um jogador perto do meio campo. |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     | NOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|---------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3'                  | 0-1 | Canto batido do lado esquerdo com o pé direito para zona do primeiro poste, a bola passa entre dois defesas do Estoril, o guarda-redes ainda defende mas a bola sobra para a confusão dentro da pequena área onde surge o "10" para encostar para o golo.                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 10'                 | 0-2 | Falta na sequência de um contra-ataque que origina um penalti. penalti batido de pé esquerdo, rasteiro para o meio da baliza, guarda-redes faz defesa incompleta e na recarga o "6" faz golo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 15'                 | 1-2 | Passo falhado em primeira fase de construção por parte do central do lado direito, a bola é recuperada a meio do meio campo defensivo, um dos adversários progride até perto da grande área, atrai os dois centrais e faz passe de rotura, a bola entra no espaço onde deveria estar o lateral direito que se encontrava projetado, onde aparece o avançado adversário que faz golo numa situação de 1x0.                                                                                                           |  |
| 69'                 | 2-2 | Perda de bola após cruzamento no corredor direito, defesa adversário perto da marca do penalti afasta de cabeça para o meio do seu meio campo defensivo, um dos médios recebe a bola e passa para um dos avançados no corredor direito na linha do meio campo, este sem a oposição do lateral que estava projetado progride até meio do seu meio campo ofensivo pelo corredor central, dribla um dos centrais e fora da área remata de pé esquerdo com a bola a entrar junto ao ângulo superior esquerdo da baliza. |  |
| 78'                 | 2-3 | Não é possível observar no vídeo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 81'                 | 3-3 | Recuperação da bola do adversário no corredor direito a meio do seu meio campo ofensivo, após atirio da defesa do casa pia, um jogador do Estoril recebe bola já para lá da linha da grande área e cruza para a entrada da pequena área, onde surge um avançado que recebe após o defesa falhar a interceção, e remata contra o guarda-redes, sobrando assim a bola para outro jogador do Estoril que encosta para o fundo das redes.                                                                               |  |
| 82'                 | 3-4 | Reposição da bola a meio campo, o avançado passa para trás para o central do lado esquerdo este faz um passe tenso para o extremo esquerdo que se encontrava aberto no seu corredor já depois do meio campo, este acelera com bola, ultrapassa o lateral adversário e após passar pela grande área adversária faz um passe rasteiro para a entrada da grande área onde surge o médio centro "8" para finalizar de primeira de pé direito, com um remate rasteiro a entrar junto ao poste.                           |  |
| 90'                 | 4-4 | Na sequência de um atirio do central do casa pia, um jogador do Estoril recebe a bola junto ao vértice direito da grande área, combina diretamente com um colega de equipa e cruza a bola que passa perto do primeiro poste, o guarda-redes toca ainda na bola, e um dos centrais tira de cabeça em cima da linha, na recarga à entrada da pequena área surge um jogador do Estoril a atirar de primeira para o fundo da baliza.                                                                                    |  |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avançados 9 e 10, muito disponíveis fisicamente, fortes a proteger a bola e rápidos quando têm algum espaço, muito competentes a pressionar e bons movimentos de rotura e apoio;            |
| Lateral esquerdo "5" bom tecnicamente em termos de passe, receção, primeiro toque e drible;                                                                                                 |
| Extremo esquerdo "7" muito rápido e forte tecnicamente, com boa aceleração, bom drible em velocidade, bom 1x1 ofensivo, e bom também no passe, receção, primeiro toque e tomada de decisão; |
| Médio centro "6", muito disponível fisicamente, forte e rápido, forte na pressão e razoável tecnicamente em termos de passe, receção e drible e boa tomada de decisão.                      |

| PONTOS FORTES                                                                       | PONTOS FRACOS                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Pressão forte e coordenada;                                                         | Laterais demoram a recuperar nas transições;                             |
| Variabilidade na construção;                                                        | Linha defensiva desorganizada e dá algum espaço nas costas para roturas; |
| Equipa agressiva;                                                                   | Algumas dificuldades quando são pressionados alto;                       |
| Perigosos nos cantos ofensivos (especial atenção para toda a zona da pequena área); | Forçam demasiado o corredor da bola;                                     |
|                                                                                     | Dão muito espaço nas costas dos médios quando a pressão é batida;        |
|                                                                                     | Dificuldade nas bolas aéreas;                                            |
|                                                                                     | Dificuldade em defender a largura total.                                 |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Definir uma pressão forte em todos os momentos a uma construção a 4 e a variante do médio a balizar no meio dos centrais;                    |
| Ter especial atenção aos cantos ofensivos do adversário (zona da pequena área) ;                                                             |
| Agressivos a disputar primeiras e segundas bolas no ar e no chão;                                                                            |
| Reagir rapidamente à perda;                                                                                                                  |
| Explorar corredores laterais nas transições ofensivas quando os laterais adversários estão projetados;                                       |
| Avançado e extremos a fazer movimentos alternados de rotura e apoio;                                                                         |
| Centrais a ler linha defensiva para colocar bola na rotura, nos corredores ou em apoio frontal;                                              |
| Alas projetados para dar largura total ao campo;                                                                                             |
| Alternar dinâmicas de construção com médios lado a lado, em linhas diferentes ou a abrir no corredor para o ala projetar ou vir para dentro; |
| Marcar cantos para zona do primeiro poste (poucos jogadores nesta zona);                                                                     |
| Linha defensiva a controlar profundidade e a tapar apoios frontais;                                                                          |
| Tirar bola das zonas de pressão através da cobertura de um médio ou central.                                                                 |

## **Relatório de Análise ao Cova da Piedade – 2ª Fase – 1ª Volta**



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**

**Série D**

**2ª Fase – 1ª volta**

**Análise**

**Cd Cova da Piedade**



**JOGO ANALISADO:** Casa Pia - Cova da Piedade

**RESULTADO:** 1-1

**FORMA:** 4J – 1V – 3E – 0D – 9GM – 5GS – +4DG

**POSIÇÃO:** 3ª

Real Sport Clube – Juvenis Sub17 – Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 5-2-3 em bloco baixo;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |  |
| Pressionaram uma construção de 3+1 com o avançado a ficar no médio mais baixo e os extremos a saírem aos centrais de fora com o ala do lado da bola a ficar com o ala adversário, um dos médios a ficar perto do médio adversário e o outro médio a sobrar, e com o ala do lado contrário a ficar na linha defensiva juntamente com os três centrais; |      |  |
| No pontapé de baliza sobem ligeiramente e o avançado fica no limite da grande área.                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                                                     | NOTA |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 3-4-3;                                                                                                                                                                 |      |  |
| Preferência por um estilo de jogo mais direto pelos corredores laterais, com bola longa dos centrais de fora;                                                                            |      |  |
| Avançados e extremos a alternarem movimentos de rotura e apoio no corredor lateral;                                                                                                      |      |  |
| No pontapé de baliza saem a jogar pelos centrais de fora que posteriormente procuram ganhar metros e colocar bola longa nos corredores (passaram a bater quase sempre na segunda parte). |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                                                          | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram reagir à perda através dos 2/3 jogadores mais perto da bola enquanto que o resto recupera posições. |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                      | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram acelerar no corredor em progressão ou através de passe num jogador aberto quando têm espaço, ou colocam bola longa para o avançado e extremos. |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                           | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                          |      |  |
| Dois jogadores no canto curto, um jogador no primeiro poste, um jogador entre primeiro poste e linha da pequena área, cinco jogadores na linha da pequena área, um jogador perto da marca do penalti. |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                  |      |  |
| Linha de oito jogadores na linha da grande área, um jogador à entrada da área e um jogador no meio campo.                                                                                             |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                           | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |  |
| Quatro jogadores a fazerem movimento vertical a partir da marca do penalti, um jogador a ficar na marca do penalti, um jogador à entrada da área e três jogadores no meio campo.                                                                                                                                     |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |  |
| Dois jogadores no meio campo, um jogador a meio do meio campo ofensivo, quatro jogadores a fazerem movimento vertical a partir da linha da grande área, um jogador a ficar na entrada da grande área e um jogador na linha da grande área mais próximo para o corredor da bola a pentear a bola para dentro de área. |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29'                 | 1-0 | Médio centro "8" recupera a bola na sequência de um alívio defensivo do casa pia após cruzamento, faz passe curto para o médio "6", este coloca a bola no corredor lateral para o extremo "10" que cruza após a linha da grande área para a entrada da pequena área onde surge o extremo "11" para finalizar. |
| 88'                 | 1-1 | Penalti sofrido na sequência de uma falta que surgiu após disputa de bola num canto defensivo. Penalti batido para o canto superior esquerdo do guarda-redes.                                                                                                                                                 |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Extremos "10" e "11" muito rápidos com bom drible, passe e primeiro toque e boa finta;                             |
| Avançado "9" rápido, forte fisicamente na disputa de duelos, razoável tecnicamente, com bons movimentos em rotura; |
| Médio "8" muito disponível fisicamente, forte e rápido, muito forte defensivamente e razoável tecnicamente.        |

| PONTOS FORTES                                       | PONTOS FRACOS                                                                                   |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bloco muito baixo, com linha defensiva muito coesa; | Pouca variabilidade na construção;                                                              |
| Boas bolas longas;                                  | Dão espaço nas transições nas costas dos alas e nos médios centros;                             |
| Bons movimentos de rotura;                          | Pressão passiva;                                                                                |
| Equipa muito agressiva;                             | Dificuldades nas bolas paradas defensivas e cruzamentos defensivos;                             |
| Equipa forte individualmente.                       | Na pressão deixam espaço entre linhas ao lado dos médios centros quando os extremos pressionam. |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Linha defensiva a controlar profundidade e a tapar apoios frontais;                                                            |
| Pressão sempre alta em todos os momentos do jogo;                                                                              |
| Forte reação à perda;                                                                                                          |
| Procurar movimentos de rotura no corredor lateral e de apoio frontal do avançado no corredor central nas transições ofensivas; |
| Central do meio a colocar diagonais para alas e extremos;                                                                      |
| Movimentos alternados dos alas e extremos em primeira fase;                                                                    |
| Movimentos alternados do extremo e avançados no último terço em apoio e rotura;                                                |
| Concentração nas bolas paradas defensivas;                                                                                     |
| Paciência com bola.                                                                                                            |



## Relatório de Análise ao Oeiras – 2ªFase – 2ªVolta

---



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**  
**Série D**  
**2ªFase - 2ª Volta**  
**Análise**  
**AD Oeiras**



**JOGO ANALISADO:** Cova da Piedade – AD Oeiras  
**RESULTADO:** 0-3  
**FORMA:** 8J – 3V – 3E – 2D – 19GM – 13GS - +6DG  
**POSIÇÃO:** 5ª

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 4-1-4-1 em bloco médio;                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |  |
| Pressionaram uma construção em 3-4-3 com o avançado a ficar com o central do meio, o extremo do lado da bola a sair de frente no central, dois médios a pegarem individualmente os dois médios adversários, e o médio defensivo sobra e lateral a sair ao lado da bola, lateral do lado contrário e centrais compõem a linha defensiva; |      |  |
| Deixam sair a jogar no pontapé de baliza, e pressionam depois da bola sair nos centrais;                                                                                                                                                                                                                                                |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                           | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 4-3-3 com um médio defensivo e extremos abertos;                                             |      |  |
| Procuram sair curto a jogar com primeira fase de construção a variar entre 4+1 ou 4+2;                         |      |  |
| Dinâmica do extremo a balizar na largura eo médio centro do lado da bola a fazer rotura nas costas do lateral; |      |  |
| No pontapé de baliza se os centrais tiverem pressionados procura sair diretamente pelos laterais;              |      |  |
| Dinâmica da projeção do lateral com o extremo a vir para dentro (nomeadamente no lado direito) ;               |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                             | NOTA |  |
|-------------------------------------------------|------|--|
| Dão preferência por recuperar posicionamentos.. |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                                      | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram acelerar em condução quando têm espaço ou através do passe nos movimentos de apoio e do avançado ou extremos.. |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                      | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                     |      |  |
| Um jogador ao primeiro poste, um jogador entre primeiro poste e linha da pequena área, linha de cinco jogadores na pequena área, um jogador perto da marca do penalti, um jogador à entrada da área e um jogador a meio do meio-campo defensivo. |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                             |      |  |
| Dois jogadores na barreira, linha de sete jogadores na linha da marca do penalti, e um jogador à entrada da grande área.                                                                                                                         |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                 | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                               |      |  |
| Um jogador na pequena área perto do guarda-redes, quatro jogadores a fazer movimento vertical para a baliza, um jogador entre marca do penalti e linha da grande área, um jogador à entrada da área, e dois jogadores perto do meio campo. |      |  |
| <b>LIBRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                       |      |  |
| Quatro jogadores a fazer movimento vertical a partir da linha da grande área, três jogadores à entrada da área, e dois jogadores perto do meio campo.                                                                                      |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41'                 | 0-1 | Lançamento de linha lateral efetuado pelo lateral direito já perto da linha de fundo do meio campo ofensivo para, avançado, que para de peito e devolve para o lateral, este ultrapassa um adversário, conduz a bola de fora para dentro da grande área, passa para o avançado, que conduz a bola até ao corredor central e remata de pé esquerdo para o fundo da rede;                                                                                                                                        |
| 57'                 | 0-2 | Recuperação de bola junto a sua grande área, o médio 8 passa para o extremo esquerdo que começava a abrir para o corredor lateral este progride com bola, passa pelo meio campo e passa para o médio centro "10" que estava no corredor central este continua a conduzir até à entrada da grande área, fixa o defesa e solta no extremo esquerdo do lado esquerdo da grande área este fixa o adversário faz passe atrasado para a entrada da área onde aparece o médio 8 que remata de fora de área e faz gol; |
| 62'                 | 0-3 | Recuperação de bola de cabeça por parte do central perto da sua grande área na sequência de um lançamento de linha lateral do adversário, bola sobra para o médio centro "10" que conduz em velocidade, passa pelo meio campo e faz passe de rotura para o avançado que recebe a bola junto à entrada da grande área e remata para fazer gol.                                                                                                                                                                  |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Extremo "7" rápido, bom em termos de drible, finta, primeiro toque, passe, receção e tomada de decisão;                                                           |
| Médio-centro "10" bom drible e finta, coloca bons passes em rotura, bom primeiro toque e receção e boa decisão;                                                   |
| Avançado "9" forte no apoio frontal e a proteger a bola de costas, rápido quando tem espaço, razoável em termos de passe receção, e primeiro toque, e bom remate; |
| Lateral "2", agressivo rápido, boa capacidade de drible e finta, e bom passe, receção e primeiro toque;                                                           |

| PONTOS FORTES                                             | PONTOS FRACOS                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Linha defensiva coordenada;                               | Extremo e lateral do lado contrário defendem demasiado dentro, dando muito espaço no corredor contrário;           |
| Pressão organizada;                                       | Nas transições defensiva são pouco agressivos e deixam muitas vezes o adversário de frente para a linha defensiva; |
| Perigosos nas bolas paradas;                              | Na pressão dão espaço ao adversário nos corredores laterais visto e os laterais demoram a ir pressionar os alas;   |
| Bons movimentos de rotura dos médios nas costas dos alas; | Dificuldade a defender segundo poste nos cruzamentos (lateral do lado contrário demasiado dentro);                 |
| Boas dinâmicas de projeção do laterais;                   | Dificuldades nas bolas aéreas.                                                                                     |
| Boas transições ofensivas;                                |                                                                                                                    |
| Boas individualidades.                                    |                                                                                                                    |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pressionar sempre alto com o avançado sempre no médio defensivo e os extremos a saírem nos centrais e alas a saírem aos laterais;        |
| Equipa agressiva a reagir à perda e a disputar bolas no ar e no chão;                                                                    |
| Linha defensiva a controlar profundidade (em especial nas transições) e a tapar os apoios frontais;                                      |
| Alas bem projetados para criar superioridade no corredor;                                                                                |
| Movimentos alternados do avançado e extremos quando a bola está na ala ou médio centro;                                                  |
| Centrais a ler linha defensiva adversária para ora colocar bola da rotura do avançado e alas, ora a jogar entre linhas para os extremos; |
| Linha defensiva a corresponder aos estímulos, no controlo da profundidade e a tapar apoios frontais;                                     |
| Centrais e médios centros a oferecerem linhas de passe quando a bola está no corredor lateral para rapidamente variar centro de jogo;    |
| Médios a começarem mais afastados em primeira fase e a aproximarem à posterior para não se darem à marcação individual;                  |
| Encontrar coberturas dos médios e dos centrais para variar o jogo com passe curto ou longo;                                              |
| Cruzar para a zona do segundo poste;                                                                                                     |
| Concentração nos cantos defensivos.                                                                                                      |

## **Relatório de Análise ao Portimonense – 2ªFase – 2ªVolta**

---



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**

**Série D**

**2ªFase – 2ª Volta**

**Análise**

**Portimonense SC**



**JOGO ANALISADO:** Portimonense – Casa Pia

**RESULTADO:** 4-4

**FORMA:** 9J – 4V – 3E – 2D – 28GM – 11GS - +17DG

**POSIÇÃO:** 4º

Real Sport Clube – Juvenis Sub17 – Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 4-2 (extremo esquerdo a defender como avançado);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |  |
| Pressionam uma construção de 3+1 com um dos avançados a sair aos centrais de fora e o outro a sair ao central de dentro; o médio ofensivo a pressionar o médio defensivo, o médio do lado esquerdo e o extremo direito a fechar por dentro e a preparar para sair ao lateral do seu lado, o outro médio centro sobra, e centrais e lateral do lado contrário fazem linha de três; |      |  |
| Pressionam alto no pontapé de baliza;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                        | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema em 4-2-3-1 com um "10" e extremos abertos;                                                          |      |  |
| Construção em primeira fase alterna entre 4+1 ou 4+2;                                                       |      |  |
| Saem a jogar curto em primeira fase e nos pontapés de baliza mesmo quando pressionados;                     |      |  |
| Procuram coberturas para variar o jogo e acelerar no corredor contrário;                                    |      |  |
| Têm solução de bola longa no corredor lateral com extremo a baixar para pentear e avançado a ir nas costas; |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                                                                          | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram reagir rápido e recuperar a bola com agressividade dos 2/3 jogadores mais próximos; |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                           | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Quando têm condições procuram acelerar através de passe nos três homens da frente, ou através de condução, quando não têm esse espaço entram em organização; |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                    | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                   |      |  |
| Dois jogadores preparados para o canto curto, linha de cinco jogadores na linha da pequena área, um jogador na zona da marca do penalti e um jogador ao primeiro poste (não deixam ninguém ao segundo poste) - |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                           |      |  |
| Um jogador a controlar a largura do lado da bola, um jogador a meio do meio campo defensivo, um jogador à entrada da área e sete jogadores na linha da grande área.                                            |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                                        | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |  |
| Um jogador a aproximar para canto curto, um jogador entre primeiro poste e linha da pequena área, dois jogadores perto da marca do penalti; um jogador preparado para atacar primeiro poste, um jogador preparado para atacar segundo poste e três jogadores perto do meio campo. |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |      |  |
| Cinco jogadores na linha da marca do penalti a fazer movimento vertical; um jogador a ficar na marca do penalti, um jogador a dar cobertura no corredor da bola, um jogador a meio do meio campo ofensivo, e um jogador no meio campo.                                            |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     | NOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5'                  | 1-0 | Recuperação de bola através de pressão, médio ofensivo intercepta bola que ia entrar no meio defensivo, faz passe para o extremo esquerdo que estava à entrada da grande área, este finta um adversário para o seu lado esquerdo e remata de pé esquerdo rasteiro para o fundo da baliza;                                 |  |
| 26'                 | 1-1 | Golo através de um penalti batido de pé direito para o lado esquerdo do guarda-redes que ainda defende mas a bola acaba por ganhar efeito e entrar do lado contrário da baliza;                                                                                                                                           |  |
| 28'                 | 2-1 | Golo através de recarga de um penalti defendido que foi batido de pé direito para o lado esquerdo do guarda-redes;                                                                                                                                                                                                        |  |
| 33'                 | 2-2 | Não é possível ver através do vídeo;                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 45'                 | 3-2 | Penalti batido de pé esquerdo para o lado direito do guarda-redes;                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 48'                 | 4-2 | Recuperação de bola de um médio a meio do meio campo defensivo, passe curto para o outro médio que coloca bola na profundidade para o extremo no corredor direito, este conduz entra dentro da grande área e já perto da pequena área cruza rasteiro para a entrada da pequena área onde surge o avançado para finalizar; |  |
| 59'                 | 4-3 | Canto do lado esquerdo do portimorense batido para o segundo poste onde aparece um jogador da casa pla sem oposição para fazer golo de cabeça;                                                                                                                                                                            |  |
| 85'                 | 4-4 | Canto direto batido do lado esquerdo do portimorense.                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                             |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Extremo 25, bom finalizador, rápido, boa finta, capacidade de desequilíbrio, bom passe receção e primeiro toque;                                 |  |
| Extremo 17, forte, grande disponibilidade física, rápido, agressivo a pressionar, bom drible e capacidade de desequilíbrio quando tem espaço;    |  |
| Avançado 9, forte fisicamente, nas bolas aéreas e nos apoios frontais, boa decisão, e boa técnica de passe, receção, drible e tomada de decisão; |  |
| Médio ofensivo 10, bom a pressionar, rápido, boa técnica de passe, receção, drible curto e boa tomada de decisão.                                |  |

| PONTOS FORTES                                                                                         | PONTOS FRACOS                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Bons movimentos alternados dos extremos e avançado em apoio e rotura;                                 | Dificuldades a sair a jogar cinto quando são pressionados;                  |
| Chegam sempre com muitos jogadores a e ocupam bem as zonas de finalização em situação de cruzamentos; | Dificuldade nas bolas paradas ao segundo poste;                             |
| Variam de corredor com qualidade através da linha média ou linha defensiva;                           | Dificuldade a defender a largura total se variamos rápido o centro de jogo; |
| Equipa agressiva e pressão forte;                                                                     | Dão espaço para sair pelos alas na pressão;                                 |
| Equipa boa individualmente;                                                                           |                                                                             |
| Linha defensiva forte a tapar apoios frontais e no jogo aéreo;                                        |                                                                             |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bater cantos para segundo poste;                                                                                          |
| Definir pressão forte e alta a uma construção 4+1 e 4+2 em todo o jogo;                                                   |
| Dinâmicas de primeira fase com médios a poderem abrir no corredor e alas a projetar;                                      |
| Alas e externos a variar movimentos no corredor quando a bola está no central de fora;                                    |
| Extremos e avançados a fazer movimentos alternados quando a bola está no ala ou meio centro;                              |
| Central do meio a ler linha defensiva adversária para colocar diagonal para os alas;                                      |
| Centrais de fora a assumirem condução se bloco adversário demasiado baixo para atrair a pressão e criar espaço;           |
| Maior disponibilidade dos dois médios nas transições, na reação à perda e nas primeiras e segundas bolas no ar e no chão; |
| Linha defensiva a controlar profundidade e a tapar apoios frontais;                                                       |
| Centrais a dar coberturas mais baixas para não estarem demasiado perto da pressão e conseguirem variar o jogo.            |



## **Relatório de Análise ao Milfontes – 2ªFase – 2ªVolta**

---



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17  
Série D  
2ªFase – 2ª Volta  
Análise  
Cd Milfontes**



**JOGO ANALISADO:** Oeiras - Milfontes

**RESULTADO:** 7-0

**FORMA:** 10J – 0V – 0E – 10D – 4GM – 67GS – -63DG

**POSIÇÃO:** 8ª

Real Sport Clube – Juvenis Sub17 – Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 5-4-1 em bloco baixo;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |  |
| Pressionaram uma construção de 4+1 com o avançado a sair do médio defensivo para um dos centrais, o médio do lado contrário a tapar o médio defensivo adversário, com cobertura do médio do lado da bola e do extremo do lado contrário, extremo do lado da bola a sair ao lateral, lateral do lado da bola a sair ao extremo, e centrais e lateral do lado contrário a formar linha de 4; |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                                                                                   | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 3-4-3;                                                                                                                                                                               |      |  |
| Preferência clara pelo jogo longo;                                                                                                                                                                     |      |  |
| No pontapé de baliza saem a jogar preferencialmente pelo central do lado direito que bate bola para o corredor do seu lado, normalmente, com extremo a aparecer em apoio e o avançado a ir nas costas; |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA                 | NOTA |  |
|-------------------------------------|------|--|
| Procuram recuperar posicionamentos; |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                             | NOTA |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Procuram acelerar em condução ou em passe longo para os três homens da frente; |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                     | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                    |      |  |
| Um jogador ao primeiro poste, linha de quatro jogadores na linha da pequena área, quatro jogadores em marcação individual e um jogador à entrada da área (não deixam ninguém ao segundo poste); |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                            |      |  |
| Linha de dez jogadores na linha da grande área, com um dos jogadores mais descaldo para o corredor da bola;                                                                                     |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS     | NOTA |  |
|--------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                   |      |  |
| Não foi possível ver no vídeo. |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>           |      |  |
| Não foi possível ver no vídeo. |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     | NOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|---------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 11'                 | 1-0 | Adversário em organização ofensiva, perto do corredor esquerdo a meio do meio campo defensivo do Milfontes, um jogador do Oeiras faz passe longo na retura para o lateral do lado contrário, com a bola a entrar entre central e ala do lado contrário, o lateral perto da linha de fundo cruza para perto do primeiro poste, o extremo desse lado segura a bola de costas toca de frente para o médio que estava à entrada da área, o este de primeira de pé esquerdo remata para o fundo das redes; |  |
| 17'                 | 2-0 | Penalti batido de pé direito, rasteiro para o lado esquerdo do guarda-redes;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 22'                 | 3-0 | Canto do lado esquerdo do Milfontes batido para a zona do segundo poste onde aparece um jogador do oeilas para finalizar de cabeça perto do limite da pequena área;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 31'                 | 4-0 | Recuperação da bola do central direito do Oeiras perto do meio campo após pontapé de baliza no Milfontes, este passa a bola ao lateral direito perto do corredor, este passa para o extremo que se encontrava no corredor uns metros a frente, este conduz a bola passa pelo lateral esquerdo e o central esquerdo do Milfontes e após passar a linha da grande área cruza para a zona do segundo poste, onde aparece o extremo esquerdo para fazer gol no limite da pequena área;                    |  |
| 45'                 | 5-0 | Recuperação da bola por parte do avançado do oeilas a meio do meio campo defensivo do Milfontes, na sequência de uma intercepção incompleta, este combina com o médio centro, que faz passe curto para o outro médio centro que solta a bola no extremo esquerdo aberto no corredor este já depois da linha da grande área cruza para a zona do primeiro poste onde aparece o avançado para finalizar perto da linha da pequena área;                                                                 |  |
| 59'                 | 6-0 | Não foi possível ver no vídeo ;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 64'                 | 7-0 | Não foi possível ver no vídeo .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Extremo esquerdo "11", jogador rápido e agressivo, razoável tecnicamente em termos de drible, passe, receção e tomada de decisão; |
| Avançado "9", rápido e agressivo, bom no apoio frontal, e razoável em termos de passe, receção e primeiro toque.                  |

| PONTOS FORTES                                                                | PONTOS FRACOS                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jogo longo pode ser perigoso quando a linha defensiva está demasiado subida. | Linha defensiva desarticulada e fraca a controlar a profundidade e a tapar apoios frontais; |
| Bons movimentos alternados entre extremos e avançados.                       | Alguns espaço entre linhas;                                                                 |
| pressão estável e pouco articulada.                                          | Pouca agressividade;                                                                        |
| bloco baixo deixa pouco espaço nas costas.                                   | Pouca qualidade individual;                                                                 |
| transições ofensivas podem ser perigosas.                                    | Laterais facilmente anastados para dentro;                                                  |
|                                                                              | Pressão passiva;                                                                            |
|                                                                              | Dificuldades nas bolas aéreas em situações de cruzamentos.                                  |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Definir uma pressão forte durante o jogo todo a uma construção a 3-4-3;                                |
| Agressividade e intensidade a ganhar primeiras e segundas bolas no ar e no chão;                       |
| Agressivos na reação à perda e a disputar primeiras e segundas bolas;                                  |
| Linha defensiva a controlar a profundidade e a tapar apoios frontais;                                  |
| Centrais a assumirem a construção e a progredirem quando têm espaço para atrair pressão;               |
| Projetar bem os alas;                                                                                  |
| laterais e extremos a fazerem movimentos alternados quando a bola está no central do seu lado;         |
| Extremos e avançado a fazerem movimentos alternados quando a bola está nos alas ou nos médios centros; |
| Fazer o canto do segundo poste.                                                                        |

## Relatório de Análise ao Estoril – 2ªFase – 2ªVolta

---



**Campeonato Nacional de Juvenis Sub17**  
**Série D**  
**2ªFase – 2ª Volta**  
**Análise**  
**Gd Estoril Praia**



**JOGO ANALISADO:** Estoril – Louletano

**RESULTADO:** 2-1

**FORMA:** 11J – 4V – 2E – 4D – 31GM – 20GS - +11DG

**POSIÇÃO:** 3º

Real Sport Clube – Juvenis Sub17 – Época 2021/2022

| ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NOTA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 5-1-3-1;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |  |
| Pressionaram no pontapé de bola numa construção de 4+1 com um dos avançados a sair num dos centrais, o outro a fechar como extremo do lado direito e a sair ao lateral do seu lado, um dos médios centrais a ficar com o médio defensivo, outro a fechar como extremo esquerdo, e o médio defensivo a fechar o médio centro do lado da bola, os alas preparados para sair aos extremos e linha de 4 defesas a controlar a profundidade; |      |  |
| Pressionam alto o pontapé de bola;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |  |
| Alteraram para 4-1-4-1 na segunda parte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |  |

| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA                                                                                                                | NOTA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Sistema tático em 3-1-4-2;                                                                                                          |      |  |
| Construção baixa e apoiada, inclusive no pontapé de bola;                                                                           |      |  |
| Alternam construção entre 3+1 e 3+2;                                                                                                |      |  |
| Largura total dos alas;                                                                                                             |      |  |
| Os dois avançados sempre com movimentos alternados em apoio e rotura;                                                               |      |  |
| No meio campo adversário têm dinâmica de juntar um ou dois médios na zona entre linhas para fazerem movimentos de rotura ou apoios; |      |  |
| Alteraram para 4-3-3 na segunda parte.                                                                                              |      |  |

| TRANSIÇÃO DEFENSIVA          | NOTA |  |
|------------------------------|------|--|
| Procuram recuperar posições. |      |  |

| TRANSIÇÃO OFENSIVA                                                                                                                          | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Quando têm espaço procuram acelerar em passe ou condução; se não tiverem espaço procuram uma cobertura para entrar em organização ofensiva. |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | NOTA |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |  |
| Um jogador no primeiro poste, um jogador entre primeiro poste e linha da pequena área, linha de quatro jogadores na linha da pequena área, um jogador entre segundo poste e linha da pequena área, um jogador perto da marca do penalti, um jogador no vértice da grande área preparado para sair ao canto curto e um jogador no meio campo. |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |  |
| Um jogador na barreira, um jogador à entrada da área, linha de sete jogadores na linha da grande área, com um deles mais deslocado para o corredor da bola e um jogador a meio do meio campo.                                                                                                                                                |      |  |

| ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS                                                                                                                                                      | NOTA |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>CANTO</b>                                                                                                                                                                    |      |  |
| Quatro jogadores perto da marca do penalti a fazem movimento vertical, dois jogadores atacar segundo poste, um jogador à entrada da área, e dois jogadores perto do meio campo. |      |  |
| <b>LIVRE LATERAL</b>                                                                                                                                                            |      |  |
| Não foi possível observar no vídeo de jogo.                                                                                                                                     |      |  |

| DESCRIÇÃO DOS GOLOS |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4'                  | 0-1 | Recuperação de bola de um jogador do louletano à entrada da grande área do Estoril após um alívio defensivo a um cruzamento, o jogador cabeceia de primeira para o colega, apartando a linha defensiva em contra movimento que resulta numa situação 1 contra 1 com o guarda-redes junto ao vértice direito da pequena área do Estoril, resultando em gol.                                                                                                                                          |
| 12'                 | 1-1 | Golo em contra ataque, um dos médios recupera a bola no seu meio campo defensivo já perto da linha de meio campo, conduz em velocidade até pouco antes do meio do meio-campo adversário, e vendo o guarda-redes adiantado faz um chapeu longo ao guarda-redes.                                                                                                                                                                                                                                      |
| 43'                 | 1-2 | Recuperação do louletano a meio do meio-campo defensivo do Estoril, um jogador do louletano faz passe longo de variação de jogo para um jogador aberto no corredor direito este passa para um colega perto do vértice direito da pequena área do Estoril, este cruza para o segundo poste onde aparece um colega a cabecear para o poste, e na recarga à entrada da pequena área surge outro jogador do louletano para fazer golo.                                                                  |
| 52'                 | 1-3 | Bola recuperada no último terço do meio campo ofensivo do louletano após lançamento da linha lateral efetuado pelo Estoril, o extremo esquerdo do louletano recupera a bola, passar por dois adversários junto à linha de fundo passa para um dos avançados que se encontrava dentro da grande área, este conduz até ao vértice esquerdo da pequena área, atrai três jogadores do Estoril e passa para a entrada da área onde surge um jogador do louletano a rematar de primeira e a fazer o golo. |
| 61'                 | 1-4 | Recuperação de bola no corredor direito a meio do meio-campo defensivo do Estoril, após uma intercepção da linha defensiva de cabeça, o jogador conduz de fora para dentro até à entrada da grande área passando por três jogadores, remata e faz golo.                                                                                                                                                                                                                                             |
| 66'                 | 2-4 | Jogada em organização ofensiva, o médio defensivo progride com bola desde o meio campo até à linha da grande área adversária passando por três adversários, faz passe rasteiro para dentro da área para o avançado, que combina de primeira para o extremo direito que remata de primeira já dentro da grande área.                                                                                                                                                                                 |
| 79'                 | 3-4 | Jogada em organização ofensiva, o médio defensivo progride com bola até perto do meio campo, faz passe longo para o lateral esquerdo que estava a projetar no corredor, este recebe a bola junto à linha a meio do meio campo ofensivo, ultrapassa um adversário e passa para a entrada da área onde surge o avançado o avançado nas costas da defesa que faz o golo.                                                                                                                               |

| JOGADORES A DESTACAR                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Médio defensivo "27" forte fisicamente e nos duelos defensivos, boa técnica de passe curto e longo, drible, recepção, primeiro toque, e excelente decisão; |
| Avançados "13" e "21" fortes e intensos fisicamente, com bom drible e finta, bom primeiro, passe e recepção;                                               |
| Central esquerdo "34" forte fisicamente, e com boa técnica de passe recepção, e condução de bola;                                                          |
| lateral direito "19" (segunda parte) muito rápido e agressivo fisicamente, bom drible em espaços largos, bom passe, recepção e primeiro toque;             |

| PONTOS FORTES                                                               | PONTOS FRACOS                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Qualidade na primeira fase de construção com boas dinâmicas;                | Alguma dificuldade em defender a largura toda (ala direito raramente baixa para a linha defensiva quando a bola está do lado contrário); |
| Em meio campo adversário colocam muitos jogadores entre linhas;             | Algumas dificuldades da linha defensiva a controlar profundidade;                                                                        |
| Sem movimentos de rotura dos dois avançados e dos médios;                   | Nas transições defensivas deixam muito espaço nas costas dos médios;                                                                     |
| Chegam quase sempre com 4 jogadores a zonas de cruzamento;                  | Algumas dificuldades quando a pressão é forte;                                                                                           |
| Equipa que passa muito tempo em organização ofensiva e com muita paciência; | Equipa não é muito forte fisicamente;                                                                                                    |
| Boa individualidade (habituais titulares entraram na segunda parte);        |                                                                                                                                          |

| ESTRATÉGIA PARA O JOGO                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Preparar uma pressão forte no jogo todo a uma construção em 3-1-4-2 ou 4-3-3;                                                                             |
| Reagir rapidamente à perda;                                                                                                                               |
| Ganhar primeiras e segundas bolas no ar e no chão;                                                                                                        |
| Linha defensiva a controlar profundidade e a tapar apoios ;                                                                                               |
| Variar construção em primeira fase com médios a jogar em linhas diferentes, ou a fugirem para o corredor projetando o ala e extremo a baixar por dentro ; |
| Alas na largura total;                                                                                                                                    |
| Alas e extremos a fazerem movimentos contrários quando a bola está no central do seu lado;                                                                |
| Extremos e avançados a fazerem movimentos alternados quando a bola está nos alas ou nos médios centros;                                                   |
| Extremo do lado contrário mais dentro para poder oferecer solução como apoio frontal ou na rotura;                                                        |
| Não forçar cruzamentos e o mesmo corredor quando não há vantagem;                                                                                         |
| Procurar uma cobertura dos centrais mais baixa para variar centro de jogo e acelerar;                                                                     |
| Quando os centrais e médios centros não têm pressão procurar uma variação longa de corredor;                                                              |
| Ala do lado contrário a chegar à área em situações de cruzamento;                                                                                         |