



Instituto Superior de Ciências Educativas

Relatório de estágio apresentado no âmbito do
Mestrado de Treino Desportivo em Futsal

O Contexto de Estágio Grau II no âmbito da Modalidade de Futsal

Rui Luís Seia e Cunha dos Santos

2017 / 2018

INSTITUTO SUPERIOR DE CIENCIAS EDUCATIVAS

Relatório de Estágio Grau II – Época 2017/2018

– Juniores C. R. C. Quinta dos Lombos –

Estagiário

Rui Cunha Santos

Época

2017 / 2018

INDICE

INTRODUÇÃO.....	4
OBJETIVOS GERAIS	6
OBJETIVOS ESPECIFICOS	7
REVISÃO DA LITERATURA	8
DESCRIÇÃO DO CONTEXTO	13
Basquetebol feminino.....	15
Futsal feminino.....	16
Futsal masculino.....	17
Desportos náuticos.....	18
Desportos adaptados.....	19
BOCCIA	19
SURF para todos.....	20
Karaté goju ryu.....	21
Corfebol.....	22
Cultura e eventos	23
React.....	24
Danças para crianças; para adultos; contemporânea; salsa e quizomba	24
O Pavilhão do Clube.....	25
COMPOSIÇÃO DO DEPARTAMENTO DE FUTSAL	29
EQUIPA FUTSAL CRCQL JUNIORES “A”.....	30
PONTOS FORTES E A MELHORAR NA EQUIPA.....	31
PERÍODO COMPETITIVO.....	35
AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS	35

DISCUSSÃO.....	136
CONCLUSÃO.....	138
BIBLIOGRAFIA.....	139



INTRODUÇÃO

No âmbito do mestrado de treino desportivo e de acordo com o determinado pelo plano de estudos do dito mestrado, foi-me solicitado a elaboração de um relatório de estágio, relativo á época desportiva (2017/2018), realizada no Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, na secção de Futsal e no escalão de Juniores “A” masculinos.

O presente relatório de estágio tem como propósito uma descrição das aprendizagens concretas, resultado das experiências vividas durante a presente época junto da equipa de futsal de juniores “A” do Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, liderando a equipa técnica na disputa do campeonato nacional do escalão.

Tratou-se de um longo caminho percorrido com cerca de 120 treinos, com uma equipa muito jovem para o que é habitual no escalão, com uma equipa técnica que trabalha pela primeira vez junta, mas realizada com muita preparação, envolvimento, identidade e cumplicidade, com partilha e reflexão, onde os atletas são motivados a ter autonomia, responsabilidade, iniciativa, capacidade de cooperação e entreajuda, capacidade de decidir, vontade de aprender e de praticar esta modalidade.

Este estágio tem como principal objetivo possibilitar estabelecer relações entre a teoria e a prática, numa dialética constante de um “saber” e um “saber fazer”.

Para ensinar e aprender é essencial que se tenha um objetivo, um projeto, um desejo, uma inquietação quer profissional, quer pessoal.

Constatee que a busca de exercícios inovadores e diferenciadores foi uma constante, de modo a estabelecer relações e meios que permitissem aos atletas a superação de obstáculos, de uma forma estimulante, bem como uma forma de aprendizagem diferente, dinâmica e motivadora.

Quando iniciei este estágio, muitas eram as expectativas, antevendo momentos de aprendizagens diversas, partilhas e interação de saberes e competências, mas também rico em momentos de reflexão e conseguir misturar toda esta dinâmica com a necessidade de, ao mais alto nível, atingir os objetivos propostos pela direção, que se encontrava definida para manutenção da equipa no campeonato nacional.

Um estágio, tal como qualquer formação, deve ser orientado no sentido de desenvolver competências, quer pessoais, quer profissionais, que permitam refletir sobre a construção do conhecimento e as formas de o transformar em ação.

Resumidamente, considero que as exigências deste curso, deste estágio, contribuíram e de que maneira para a minha formação de “ser treinador”.

OBJETIVOS GERAIS

A escolha da opção de estágio foi por mim tomada como forma de potenciar a aplicação da teoria na prática, isto é, aplicar no grupo e no treino toda a aprendizagem que os anos anteriores da licenciatura me tinham proporcionado.

Como tal, tinha como objetivos gerias para este estágio:

- Ter a perceção do controlo sobre um grupo de jovens em treino e jogo.
- Preparar exercícios específicos para o desenvolvimento técnico, tático e físico dos jogadores.
- Desenvolver a atividade de treinador em ambiente treino e jogo, consolidando as capacidades técnico-táticas, pedagógicas, organizacionais e de relacionamento com a estrutura técnica da Equipa.
- Fazer regularmente reflexões críticas sobre os treinos, sobre os processos de treino, sobre a evolução dos atletas e da equipa e sobre a competição.
- Ter uma experiência prática de relacionamento, aprendizagem e partilha com os treinadores do Clube, tutor e jogadores.
- Ter a capacidade de gerir a relação com os Pais e participar nas atividades do Clube, para majorar o conhecimento do “modus-operandi” existente.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Tinha igualmente, no início do estágio, definido os objetivos específicos que pretendia alcançar e que me queria obrigar a cumprir;

- Preparar as unidades de treino, analisando os treinos e os dados estatísticos recolhidos em treinos e jogos.
- Realizar a avaliação e reflexão pedagógica sobre as sessões de treino através de observação e análise e realização de sessões de audiovisuais para analisarmos os nossos jogos e os adversários.
- A participação na condução das sessões de treino.
- A participação na orientação da Equipa em competição.
- Realizar a análise crítica sobre a performance individual e da Equipa na competição, para se poder promover as alterações necessárias às sessões de treino futuras.
- Gerir pedagogicamente a relação entre a equipa técnica, com os atletas e com os pais e apoiantes.
- Ter sessões de esclarecimento com o treinador principal dos seniores (e meu tutor neste estágio) para aperfeiçoar e consolidar a aprendizagem e melhorar a conciliação de ideias.
- Efetuar, em conjunto com o tutor, reuniões regulares avaliativas do desempenho, das análises efetuadas e das novas ideias para criar maior consolidação de conhecimentos e melhorar a capacidade futura enquanto treinador, conseguindo assegurar os objetivos propostos para a equipa e potenciar os jovens na modalidade e na subida de escalão.

REVISÃO DA LITERATURA

O futsal é uma modalidade em plena ascensão e com crescente popularidade em Portugal e no Mundo, onde os atletas desenvolvem a sua velocidade de raciocínio para as tomadas de decisão e a velocidade de execução das diferentes ações técnico-táticas, a capacidade para driblar em espaços reduzidos, além da forma física, pois a necessidade de prontidão motora e uma capacidade aeróbica são fundamentais para o bom desempenho do atleta, ou seja, as 4 dimensões tem grande importância, físicas, técnicas, táticas e psicológicas.

Os jogos reduzidos e condicionados são um dos mecanismos que os treinadores utilizam para o desenvolvimento físico, técnico, tático e fisiológicos dos seus atletas. De acordo com Baldi (2017), os jogos reduzidos são adaptações do jogo formal do futebol 11 (Hill-Hass et al., 2011) amplamente utilizados no processo de ensino, aprendizagem e treinamento nas escolinhas de futebol (BALDI et al., 2016). Isto porque, esses jogos ao incluírem, em geral, regras mais simples, menos jogadores e espaço reduzido são inerentes a própria limitação técnico-tática das crianças. Segundo, por que a partir destas modificações o professor ou treinador pode criar diferentes cenários de prática (GARGANTA, 2006) que estimulam um determinado fluxo de ações (técnico-táticas) em contexto real de jogo (DAVIDS et al., 2013).

O futsal estimula os jogadores a pensar, a tomar decisões e a encontrar soluções para os problemas que o jogo lhes coloca.

A solução que procuramos é como deveremos atuar e em que quadrantes é que devemos trabalhar (e de que forma) para conseguir que os atletas atinjam patamares de evolução e adaptação que lhes permitam (em conjunto com os restantes elementos da equipa) cumprir com os objetivos.

O modelo ou conceção do jogo não é mais nem menos um conjunto de princípios e de gestão do jogo que pré-estabelecidos pelo treinador, através do processo de treino (Garganta, 2003).

O modelo de jogo é um dos mecanismos de deveremos treinar, permitindo aumentar o sucesso da equipa e o conhecimento do jogo coletivo por parte dos atletas, o conceito de modelo de jogo é, segundo Caldeira (2013), o modelo de jogo é um conjunto de ideias do treinador relativamente à forma de jogar da sua equipa (daquela, em particular, já que depende dos jogadores disponíveis e das interações entre estes) em tudo aquilo que ele pensa que trará vantagens táticas e estratégicas no sentido de vencer. A modelação do jogo visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011). Esta ideia é corroborada por Leal e Quinta (2001), que referem que a criação de modelos constitui um pressuposto essencial que dinamiza e orienta a definição de objetivos e seleção dos meios mais adequados para o processo de treino.

O modelo de jogo é uma conjectura do treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defensiva e transição ofensiva), que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva (Oliveira, 2004). Os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, articulados entre si e correspondentes a cada momento de jogo, criam uma organização funcional própria e caracterizadora da identidade de uma equipa (Azevedo, 2011).

Com a introdução dos microciclos no treino, torna-se mais eficaz o planeamento e o acompanhamento das situações que carecem de ser melhoradas. O microciclo varia de acordo com a altura da época desportiva, o dia da semana com a tipologia de exercício específico para o que se pretende trabalhar, bem como varia de acordo com a adversário que iremos defrontar. De acordo com Raposo (2002), o microciclo é o conjunto de sessões de treino que repetem uma parcela relativamente completa do processo de treino, com uma duração, em média de uma semana, que engloba um mínimo de duas sessões de tipo diferente.

A programação do treino, com a criação de microciclos e unidades de treinos ajustados a cada uma das fases da época desportiva são mecanismos adicionais que permitem ao treinador conferir qualidade de melhoria ao treino e dessa forma, criar as condições para a melhoria desportiva e de resultados da sua equipa.

Castelo (2010) refere que a sociedade onde vivemos é exigente, complexa e para se obter sucesso, temos de ter e ser constantemente exigentes para cumprimos os objectivos a que nos propomos.

O papel do treinador assume extrema importância na formação e desenvolvimento dos jovens atletas, pela sua preocupação no desenvolvimento físico, psicológico e social dos mesmos, no entanto, a preparação do treino de jovens e de adultos é diferente, de acordo com (Gomes 2009) a preparação desportiva é de um processo complexo, levando a que o sucesso só possa ser atingido com a sinergia de diversos fatores, cujo entendimento não depende apenas dos domínios do conhecimento do conteúdo do treino, mas também da arte e da intuição do treinador.

Cada vez mais os treinadores seleccionam os jovens jogadores tendo por base as suas características antropométricas, relegando para segundo plano as suas performances técnico-táticas (Helsen, et al, 2000; Helsen, et al, 2005; Vaeyens et al., 2005). De entre estas características, a altura parece ser crucial para o treinador, não só porque permitirá saltar mais alto, como também está associada a melhores resultados no *sprint* de 10 e 30m, e também na distância alcançada no teste YO-YO (Wong et al., 2009).

No treino de adultos, pretende-se a potenciação das características do jogador para majorar a capacidade de performance e os resultados desportivos.

A ligação treinador-jovem atleta é repercussiva nos dois sentidos. Como Damásio e Serpa (2000) referem, não só o treinador representa uma referência determinante nas suas emoções, pensamentos e comportamentos, como também o atleta procura nele a segurança que necessita. É notável a forma como os atletas depositam a sua confiança nesta pessoa com o propósito de atingirem os seus objetivos pessoais. Desta forma, os treinadores, pelas características das suas funções e pelo papel relevante que desempenham na direção do processo de preparação dos jovens praticantes, terão sempre um lugar decisivo na manutenção da decidir o trilho dos nossos jovens.

A estrutura do processo de treino parte do princípio que o treino deve atender às conceções ou modelos do treinador. O treino, os exercícios, os métodos, só têm sentido se forem ao encontro daquilo que o treinador diagnosticou e preconizou como sendo o mais relevante para ser treinado.

Uma vez identificados os aspetos relevantes para serem treinados, é necessário identificar qual a melhor forma de atingir os objetivos propostos para os atletas e para a equipa. Neste sentido, passa-se a uma fase de organização dos exercícios e do treino.

Os conhecimentos por parte do treinador são essenciais para o seu sucesso, mas o conhecimento e a capacidade de saber observar o treino e o exercício de treino é que lhe vai permitir melhorar o rendimento e atingir níveis elevados de eficácia desportiva.

Castelo (2010) refere que o treinador tem de ser responsável pela definição do modelo de jogo, do modelo de jogadores pretendidos e que melhor se ajustem e desempenhem o modelo de jogo preconizado e que conjugados com o seu modelo de liderança serão os alicerces para o início da planificação.

Castelo (2010) refere que planear é efetuar uma projeção dos objetivos coletivos e individuais, construir do macrociclo até às unidades de treino para majorar a capacidade de perceção do modelo de jogo, para realizar adaptações nos atletas, aumentar a eficiência da equipa na utilização do modelo de jogo e desta forma poder majorar a performance e aumentar a probabilidade de cumprirem com os objetivos preconizados.

De acordo com Castelo (2010), a periodização tem de ser feita conjugando a planificação inicial com os objetivos e aplicada até á unidade de treino, de forma a poder haver melhores adaptações ao modelo de jogo, ao entendimento em competição e ao melhoramento do rendimento desportivo.

Para que se atinja o sucesso desportivo, é necessário que os atletas sejam bem orientados, logo, é necessário que o treinador possua um bom domínio dos métodos de treino e saiba organizar os exercícios em função dos problemas que se lhe deparam, sendo fundamental a compreensão e o domínio dos critérios de organização dos exercícios no processo de treino.

Ao longo do processo de treino, o treinador tem que saber observar e analisar os contextos em que o clube, a equipa e a competição se inserem, de modo a que consiga elaborar e dotar o planeamento de acordo com uma flexibilidade desejável.

De acordo com Pinheiro (2012), o treinador através da utilização dos seus valores, relacionamento com os atletas, da forma de os abordar, do envolvimento que cria com o grupo, a sua dedicação e foco, relação com os pais e com o Clube assume-se como uma referência à volta da qual o grupo se poderá unir, aumentando a coesão grupal, potenciando a gestão de conflito, podendo majorar nos atletas a qualidade desportiva.

A liderança é claramente um especto determinante na vida do ser humano, assumindo especial importância na abordagem dos fenómenos individuais que estão associados aos fenómenos do grupo, da multidão ou da sociedade.

Um dos fatores fundamentais na liderança é a comunicação, de acordo com Marques (2015), a importância dos comportamentos de apoio e a criação de um clima motivacional de envolvimento com a tarefa pelos treinadores é fundamental, como tem sido extensivamente estudada ao longo da última década. No entanto, sugere-se que os pais, dirigentes e treinadores permaneçam atentos ao clima motivacional que existe entre os jogadores das suas equipas. Embora um treinador possa ter um perfil positivo, o clima da equipa pode afetar negativamente a experiência desportiva dos jovens, criando ansiedade, baixa autoestima e desconforto, podendo levar ao abandono. Os estudos existentes permitem correlacionar o estilo de comunicação do treinador com a perceção do clima motivacional da equipa.

As intervenções e comportamento do treinador, a sua forma de ensinar, corrigir, dar feed back e de interligação com os jogadores será muito importante para a satisfação do grupo, a sua motivação para o treino e competição e para a criação de um espírito de grupo saudável e contribuidor para o sucesso desportivo e para a satisfação dos seus elementos.

O treinador, para além da sua função de orientador técnico, desenvolve um conjunto de atividades fundamentais relacionadas com o processo de treino, com a seleção e recrutamento dos atletas e técnicos-adjuntos e com atividades de âmbito social.

Para ser eficiente na sua relação com os atletas e ter capacidade de influenciar a equipa, o treinador deve dominar determinadas competências verbais e não-verbais da comunicação. Torna-se evidente a necessidade de saber enviar mensagens, saber ouvir os atletas, compreender a comunicação não-verbal e de gerir conflitos e criar uma boa coesão grupal.

Os treinadores devem expressar diretamente aos atletas ou à equipa, de uma forma construtiva, aquilo que pensam e sentem.

Os elementos envolvidos na dinâmica do grupo (dirigentes, médicos, massagistas, fisioterapeuta, treinadores-adjuntos), devem ser também fonte de atenção do treinador no sentido da melhoria das suas relações interpessoais e promoção da coesão do grupo.

De acordo com Sousa e Rosado (2008), a “influência dos processos emocionais no rendimento desportivo de atletas em competição” explica a importância da psicologia no desporto, do emocional e racional na competição.

Existem fatores como a ansiedade que têm impacto direto no desempenho. Como é referido nas considerações finais, “os fatores emocionais parecem funcionar, umas vezes como alavancas facilitadoras do rendimento (pelo menos nalguns atletas) e, outras, como mecanismos inibitórios e debilitadores da prestação desportiva. Treinar também a gestão de emoções se torna importante para potenciar a probabilidade de sucesso e para a parte emocional não ser bloqueador do bom desempenho em competição.

Todas as situações retratadas irão entroncar na relação atleta e treinador e na capacidade de liderança e comunicação, de acordo com Mata (2016) a eficácia da liderança dependerá da congruência entre os ciclos conceptual e prático, que contêm a filosofia, os comportamentos para implementar esses princípios e os correspondentes critérios de avaliação. Além disso, os fatores situacionais (contexto, líder e membros) também influenciam as ações do líder. Estes dois domínios irão ser ajustados sistematicamente através do feedback dado pelos atletas à liderança; ou seja, indicarão se existe ou não uma congruência entre o ciclo conceptual e o ciclo prático da liderança. Desta forma, a liderança será tanto mais eficaz quanto maior for a consonância entre estes dois ciclos (hipótese da congruência). Por outro lado, a eficácia poderá ser avaliada através de medidas objetivas (e.g., resultados concretos obtidos pela equipa) e subjetivas (e.g., satisfação dos membros da equipa). De facto, como refere Gomes (2014a), “a melhor eficácia da liderança ocorre quando o líder é capaz de integrar a filosofia da liderança nas rotinas de funcionamento dos membros da equipa”.

DESCRIÇÃO DO CONTEXTO

CRCQL -Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos

Foi fundado no ano de 1975 e resultou da vontade de um grupo de jovens moradores da Quinta dos Lombos, em Carcavelos, na sua grande maioria constituído por pessoas oriundas das antigas colónias, com uma juventude dinâmica, com hábitos sociais e actividade desportiva regular que deram corpo à ideia de se criar uma associação recreativa, cultural e desportiva que lhes permitisse ocupar os seus tempos livres.

Para o sucesso do projeto foi fundamental e determinante o apoio incondicional dos mais velhos, em especial dos pais dos jovens envolvidos que acolheram a ideia com simpatia e acreditaram que a mesma seria importante, não só para os jovens do Bairro, mas também para a própria comunidade de Carcavelos.

O percurso foi reconhecido pela Câmara Municipal de Cascais, que no ano de 1997, agraciou o C.R.C.Q.L. com a Medalha de Solidariedade.

Desde então, vários têm sido os troféus e galardões, individuais e coletivos, atribuídos a Atletas, Dirigentes e Equipas.

O CRCQL acredita que a prática desportiva, em especial nas camadas mais jovens, assume um papel fundamental na formação e educação para os grandes valores humanos, motivo pelo qual se utiliza como lemas a lealdade, igualdade, dignidade, justiça e fraternidade.

No CRCQL pretende-se potenciar o desporto através de um maior crescimento e de uma maior estabilidade no futuro.

Existe a ambição de transformar o CRCQL num dos melhores Clubes de Portugal, e de ter uma das melhores formações de atletas jovens do País.

O CRCQL hoje pode afirmar que é um pequeno grande clube, não só pelos atletas que forma, pelos títulos já obtidos, mas acima de tudo porque desde a sua criação tem vindo a crescer desportivamente e socialmente.

A missão do Clube é promover oportunidades de desporto e cultura; a todos os que queiram delas beneficiar.

A visão com que encaram a missão é que o direito ao desporto e à cultura é um direito inalienável e de todos os cidadãos.

A ambição do Clube para os próximos anos é serem cada vez mais uma referência de futuro em matéria de sustentabilidade social, desportiva e cultural.

O CRCQL propõe-se crescer e, com os resultados que tem obtido demonstram que existem todas as condições para serem ainda maiores e no panorama social e desportivo nacional.

Em 42 anos, a Quinta dos Lombos tem somado vitórias atrás de vitórias, sempre superando as enormes dificuldades com que um clube pequeno e naturalmente considerado “de bairro” se confronta.

Hoje, já somam um respeitável palmarés de triunfos, conquistas e sucessos. Tudo fruto de muito trabalho sacrifício e espírito de equipa.

O CRCQL tem ganho prémios e obtido resultados muito além do normal para um clube desta dimensão. Em várias modalidades como o basquetebol feminino, futsal masculino, futsal feminino e nos desportos náuticos tem conseguido vitórias, títulos e uma sustentabilidade notável, destacando-nos cada vez mais, dentro das dimensões e possibilidades existentes.

Atualmente, o CRCQL tem as seguintes modalidades:

Basquetebol feminino

Futsal (masculino e feminino)

Desportos Náuticos (surf e bodyboard)

Desporto adaptado

Corfebol

Karaté goju ryu

Trata-se de um clube com equipas segmentadas por formação e competição, sendo que as equipas séniores do clube jogam a um nível competitivo muito elevado, utilizando orçamentos anuais crescentes para proporcionarem as condições necessárias ao posicionamento das equipas de competição em patamares elevados, nomeadamente, o da 1ª Divisão do Futsal Nacional (Masculino e Feminino), onde jogam Clubes como o Sporting Clube de Portugal e o Sport Lisboa e Benfica, entre outros.

Basquetebol feminino

A secção de Basquetebol foi fundada em fevereiro de 1996, é um projeto sólido e sustentado que garante as condições necessárias para as jovens atletas alcançarem o maior sucesso possível.

As atletas da Quinta dos Lombos são regularmente selecionadas para as seleções nacionais de Sub14, Sub16, Sub18 e Sub20.

Mais de 150 atletas competem contra mais de 2.000 outras atletas de diferentes equipas e pontos do país em Sub8, Sub10, Sub12, Sub14, Sub16, Sub19 e Seniores.

A equipa sénior desta modalidade tem como marco histórico a época de 2010/2011 em que venceram tudo o que havia para vencer - o Campeonato Nacional; a Taça da Liga; a Taça de Portugal e fizeram história ao conquistar a participação nas competições europeias.



Futsal feminino

A secção de futsal feminino foi fundada em 1990. É um projeto que tem vindo a crescer muito para além das expectativas e neste momento os resultados aparecem em todos os escalões. Destaque para as 2 equipas Seniores e para o escalão de Juniores, com vários títulos nas últimas épocas, onde competem com equipas como o Benfica, o Sporting, com orçamentos muito acima das nossas possibilidades. As Seniores A foram Campeãs Nacionais na época 2012/13. As atletas da Quinta dos Lombos são regularmente selecionadas para a seleção nacional sénior. Mais de 50 atletas competem contra mais de 1.000 outras atletas de diferentes equipas e pontos do país em Juvenis, Juniores e Seniores.



Futsal masculino

A secção de futsal masculino foi fundada em 1979.

Assim como as modalidades referidas anteriormente, também o Futsal Masculino tem um grande destaque neste Clube.

Até 2007, esta modalidade competia apenas em Campeonatos distritais, a partir dessa data passou para o panorama nacional e a equipa Sénior já se encontra hoje na 1ª Divisão Nacional.

Cerca de 200 atletas competem contra mais de 2000 outros atletas de diferentes equipas e pontos do país com a nossa Academia, Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

A equipa de Juniores A encontrasse a disputar o campeonato nacional e o CRCQL é um dos poucos clubes em Portugal que se pode orgulhar de ter todos os seus escalões de futsal na divisão maior de cada escalão.



Desportos náuticos

Apesar do Surf ter sido a 1ª modalidade do Clube, esta secção só foi fundada em 1994.

Hoje os resultados estão à vista em mais modalidades como o Bodyboard, Longboard, Kneeboard, Dropknee e Skimming Board, e têm vindo a crescer ano após ano, com vários atletas de renome nacional e internacional, incluindo títulos de campeões nacionais e até europeus.

Destaque para a Taça de Portugal onde, desde 2006, o CRCQL tem conquistado sucessivamente o título.

Foi inaugurado no passado dia 21/09/2013 o Cascais Surf Center, na praia de Carcavelos, passando a ser também a nova sede dos Desportos Náuticos do CRCQL.

Pela primeira vez em Portugal, foi criado um espaço que junta as principais associações desportivas relacionadas com a prática do Surf.

Desta união espera-se conseguir criar sinergias com o objetivo de desenvolver esta modalidade no país.



Desportos adaptados

A secção de desporto adaptado foi fundada em 2004, promove a inclusão de pessoas portadoras de deficiência e com mobilidade reduzida, acreditando que é neste grupo de pessoas que se eleva o significado humano, social e pedagógico do desporto, bem como a grandeza da sua função humanitária

BOCCIA

Este projeto dirige-se a pessoas com deficiência, mobilidade reduzida e seniores. Da prática regular desta modalidade, seja na vertente recreativa ou de competição, têm resultado benefícios para os praticantes, proporcionando-lhes as melhores condições para uma vida mais saudável e uma boa integração social.



SURF para todos

Este projeto proporciona a interação com a natureza em ambiente de praia, pretendendo que os seus utilizadores alarguem os seus horizontes e sintam que conseguem ultrapassar alguns limites, tornando-se pessoas mais confiantes e motivadas, preparadas a participarem na sociedade como cidadãos ativos.



Karaté goju ryu

A secção de Karaté, é das mais recentes do Clube, tendo sido criada em setembro de 2012. Já temos atletas que participaram em diversas provas e Torneios, com a obtenção de vários prémios e medalhas. No Campeonato Nacional de Karaté-Do Okinawakan, em prova por equipas, obtivemos um 3º lugar (Bronze) e um 1º lugar (Ouro) e em prova individual, conquistámos um 3º lugar (Bronze) e um 2º lugar (Prata). Existe a convicção que esta modalidade continuará a crescer em número de atletas, bem como em resultados.



Corfebol

A secção de Corfebol é a mais recente do Clube, tendo sido criada nesta mesma época de 2013.

Tem raízes profundas na história do Corfebol em Portugal, pois a sua coordenação tem uma vasta experiência, tendo já passado por outros Clubes até chegar ao CRCQL.

É uma modalidade mista (50% rapazes e 50% raparigas) e neste momento é composta por 2 equipas seniores, e começa agora a dar os primeiros passos na área da formação, tendo um treino exclusivo para crianças a partir dos 8 anos de idade.

É uma modalidade em crescimento, cujos resultados se esperam que se traduzam num crescimento de praticantes e da modalidade.



Cultura e eventos

Danças de Salão (competição).

O CRCQL está frequentemente representado em campeonatos de danças de salão através do par constituído pela Vanessa e Ricardo, com classificações muito honrosas a nível Nacional.

Estas atividades realizam-se nas instalações antigas denominadas Sede do Clube.



React

Grupo de dança de Hip Hop.

Participam como animação em vários espetáculos e programas de televisão.



Danças para crianças; para adultos; contemporânea; salsa e quizomba



Para além de toda a actividade desportiva que envolve centenas de jovens e as suas famílias e amigos, ainda existe uma forte componente social com a utilização do pavilhão para eventos culturais.

No Pavilhão da Quinta dos Lombos ocorrem frequentemente concertos, exposições, feiras, encontros, palestras, convenções e festas.

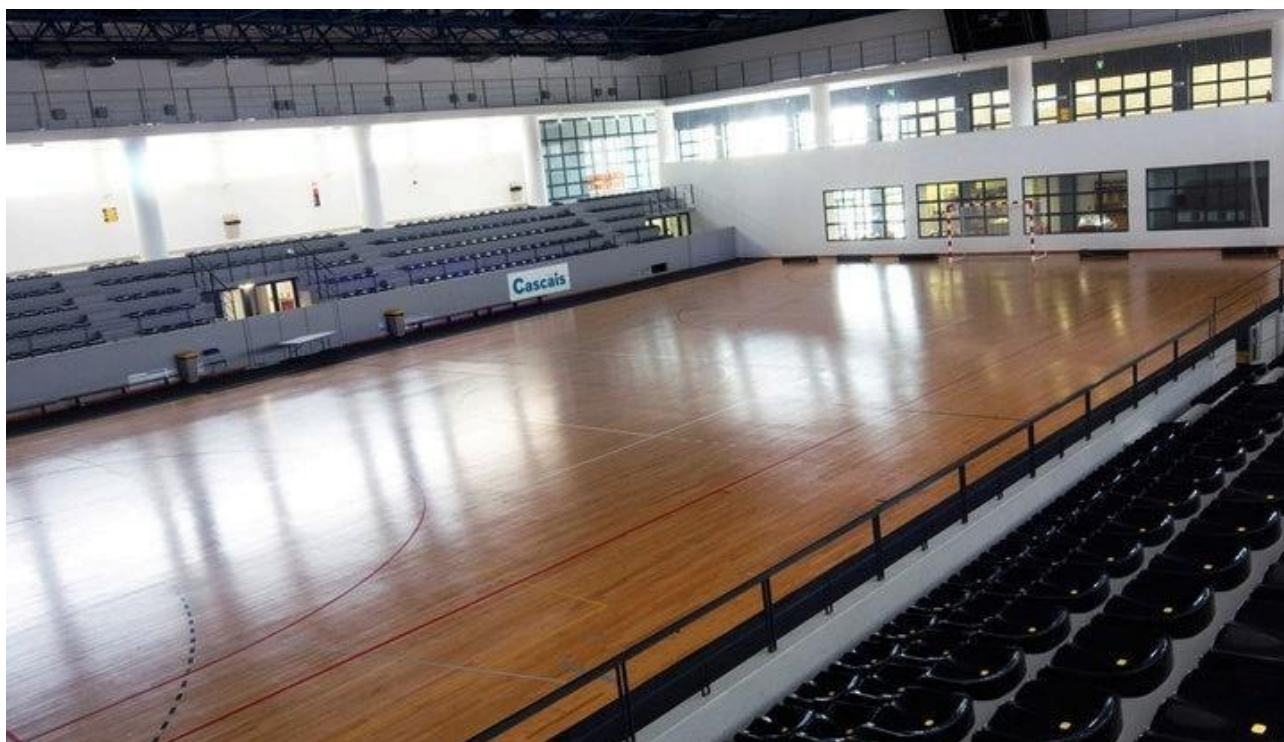
Estes eventos em muito contribuem para o enriquecimento cultural e convívio social dos milhares de pessoas que frequentam regularmente as instalações do Clube.

O Pavilhão do Clube



Gentilmente cedido pela C.M. de Cascais, o Pavilhão dos Lombos é uma notável obra estética. Um local com um sentido e aproveitamento ímpar do espaço, aliado à elevada qualidade dos acabamentos desportivos e dos materiais

Estas excelentes condições fazem deste recinto desportivo uma escolha de eleição para os mais variados eventos culturais e até estágios e treinos de Seleções Nacionais de várias modalidades desportivas.



O espaço na praia “A Praia de Carcavelos” foi desde o início o recinto desportivo da secção de desportos náuticos.

Agora conta com o apoio de um novo edifício, o Cascais Surf Center, onde passou a estar sediada a secção, com as melhores condições do país para a prática dos desportos de água, disponibilizando também auditório (disponível para alugar) e balneários de apoio às modalidades.



As instalações do Clube dispõem de:

- Circuito de Manutenção Exterior (Público);
- Salas de Conferência/ Formação/ Reuniões (Disponível para alugar);
- Garagens/ Parqueamentos (Disponível para alugar);
- Posto Médico/ Fisioterapia;
- Bar/ Restaurante “Lombos Klub” (Público);
- 2 Polidesportivos (Disponíveis para alugar);
- Edifício da Sede do CRCQL com Salas para Festas (Disponíveis para alugar);
- Campo Relvado Sintético Exterior (Disponível para alugar);
- Campo Tênis Exterior (Disponível para alugar);
- Campos de padel (Disponível para alugar).

Numa altura de grande desenvolvimento do clube e das suas modalidades, o futsal é a modalidade com mais equipas e atletas.

COMPOSIÇÃO DO DEPARTAMENTO DE FUTSAL

Diretor do Departamento do Futsal – Bruno Olim Pedreira

Coordenador Administrativo – Diogo Domingues

Secretário Técnico – Paulo Augusto

TREINADORES FUTSAL MASCULINO

Séniiores A – Rodrigo Barreiros

Seniores B – Nuno Santos

Juniores A – Rui Cunha Santos

Juniores B – Pedro Mesquita

Juniores C – Rui Cunha Santos

Juniores D – João Nogueira

Benjamins – Diogo Domingues

O meu estágio está a decorrer na equipa de juniores “A”, de futsal masculino, que disputa o campeonato nacional do escalão. A equipa técnica é composta por:

Treinador Principal – Rui Cunha Santos

Treinador Adjunto – Diogo Domingues

Treinador Guarda-Redes – Rui Rodrigues

Seccionista – Ana Sá

Observação e Análise – Alexandre Ferreira

EQUIPA FUTSAL CRCQL JUNIORES “A”

<u>NOME DESPORTIVO</u>	<u>POSICÃO</u>	<u>CLUBE ANTERIOR</u>	<u>Ano de Nascimento</u>
Pedro Jardim	Guarda Redes	Porto Salvo	1999
Gonçalo Figueira	Guarda Redes	Juvenil CRCQL	2000
Gonçalo Rodrigues	Guarda Redes	Juvenil CRCQL	2000
Fábio Matos	Guarda Redes	Sporting	2000
Luís Pinto	Fixo	Juvenil CRCQL	2000
Rodrigo Ramos	Ala	Juvenil CRCQL	2000
João Santos	Pivô	Juvenil CRCQL	2000
Pedro Mesquita	Ala	Juvenil CRCQL	2000
Gonçalo Silva	Universal	C F Oeiras	2000
Bernardo Fernandes	Fixo	Vila Verde	1999
Rafael Silva	Ala	CRCQL	1999
Rodrigo Costa	Ala	ACO	1999
Ruben Almeida	Ala	CRCQL	1999
André Rodrigues	Pivô	Fontainhas	1999
Henrique Júnior	Ala	CRCQL	1999
André Costa	Pivô	Sporting	1998
Gonçalo Mimoso	Pivô	CRCQL	1998
Tomás Ferreira	Ala	CRCQL	1998

PONTOS FORTES E A MELHORAR NA EQUIPA

Pontos Fortes	Pontos a melhorar
Dinâmica ofensiva	Transição defensiva
Organização defensiva	Individualização sem cobertura defensiva
Transição ofensiva	Pouca comunicação em jogo
Resistência emocional	Trocas na marcação individual
Tomada de decisão	Tempo de posse de bola

ANÁLISE FÍSICA, PSICOLÓGICA, TÉCNICA E TÁTICA DOS ATLETAS

Avaliação dos jogadores

<u>NOME</u>	<u>ASPETOS FÍSICOS</u>	<u>ASPETOS PSICOLÓGICOS</u>	<u>ASPETOS TÉCNICOS</u>	<u>ASPETOS TÁTICOS</u>
Pedro Jardim	Ágil na linha de baliza Atleta muito rápido nas saídas da área	Atleta com muito bom controlo da ansiedade e na pressão da competição	Dificuldade na reposição de bolas longas	Bom posicionamento defensivo dentro do modelo de jogo
Gonçalo Figueira	Alto, rápido nas bolas baixas	Elevada autoconfiança, persistente e com enorme vontade de aprender e melhorar	Apresenta apetência para jogar com os pés fora da área, postura correta na posição de barreira e nas bolas baixas	Boa leitura de jogo e boa percepção da saída da baliza
Gonçalo Rodrigues	Apresentava excesso de peso, alto, mas pouco ágil	Necessita de melhorar a auto-confiança e a determinação em treino	Tem facilidade na reposição de bolas longas Apresentava dificuldades nas bolas baixas	Apresenta frequentemente dificuldade nas tomadas de decisão
Fábio Matos	Muito magro, ágil nas bolas altas, necessita de aumentar a resistência	Apresenta défice de auto-confiança, é pouco dedicado ao treino	Eficaz nas saídas da baliza Apresentava dificuldades nas bolas baixas	Bom na reposição de bolas longas
Luís Pinto	Pouca capacidade de aceleração	Bom controlo emocional e mental	Eficaz no processo defensivo e no 1x1	Boa leitura do modelo de jogo, forte na contenção e nas coberturas defensivas
Rodrigo Ramos	Muito magro, rápido na aceleração, mas pouco resistente à fadiga	Apresenta pouca autoconfiança e pouca dedicação ao treino	Facilidade na individualização ofensiva e rápido na transição ofensiva	Problemas com a tomada de decisão, no jogo coletivo e na finalização
João Santos	Alto, atleta com grande resistência à fadiga e a jogar em esforços máximos	Autoconfiante, determinado, resiliente; forte na coesão grupal	Precisa de melhorar a potência de finalização, o jogo com o pé esquerdo; Desequilibrador no 1 x 1	Bom na leitura de jogo, forte nas transições e na tomada de decisão

Pedro Mesquita	Alto, atleta resistente a esforços máximos	Baixo controlo emocional, Pouca capacidade de tolerar o erro próprio	Apetência para a finalização em habilidade	Muito individualista, problemas na tomada de decisão
Gonçalo Silva	Alto, resistente a esforços máximos e à fadiga	Apresenta índices elevados de controlo emocional, mental e forte na coesão do grupo	Apetência para a posse de bola, boa capacidade de drible.	Boa leitura do modelo de jogo, eficiente na transição ofensiva
Bernardo Fernandes	Pouco resistente a fadiga, mas com boa capacidade de jogar sempre com intensidades elevadas	Determinado e resiliente Boa capacidade de aceitação do erro	Apresenta boa capacidade em finalizar em potência Atleta muito veloz nas transições	Dificuldade na temporização dos tempos de jogo e na 1ª fase de construção
Rafael Silva	Ágil, atleta resistente à fadiga e a esforços máximos	Forte controlo emocional e mental, forte na coesão de grupo	Boa capacidade de drible e passe, apresenta apetência para a finalização (multilateral)	Boa leitura do modelo de jogo, forte na contenção e nas coberturas defensivas, boa execução da transição ofensiva
Rodrigo Costa	Pouca resistência a esforços máximos prolongados, veloz e ágil	Falta de autoconfiança Apresenta melhor performance em treinos dos que nos jogos	Atleta com boa capacidade de passe e remate	Bom no desequilíbrio individual e na tomada de decisão
Ruben Almeida	Ágil, apresenta boa capacidade de, resistir á fadiga e a esforço prolongados	Forte controlo emocional e mental, forte na coesão de grupo	Apresenta boa capacidade de drible e passe	Boa leitura do modelo de jogo, forte na contenção e nas coberturas defensivas
Henrique Júnior	Rápido, muito veloz, muito resistente a esforços máximos	Precisa de melhorar o controlo emocional, jogador importante na coesão de grupo	Apresenta boa capacidade de drible, de remate e no controlo de bola em progressão	Boa leitura do modelo de jogo, forte na contenção e nas coberturas defensivas
André Rodrigues	Atleta frágil na individualização e pouco rápido na decisão	Atleta com fraco controlo emocional e mental, atleta com pouca auto-confiança	Boa capacidade de finalização e no jogo interior (passe curto e desmarcação)	Grande dificuldade no processo defensivo

André Costa	Muito resistente à fadiga, alto, boa capacidade de utilizar as mudanças de velocidade	Atleta autodeterminado, autoconfiante, forte na coesão do grupo	Apresenta boa capacidade na organização ofensiva, no drible e na finalização	Atleta com boa leitura do modelo de jogo e na tomada de decisão
Gonçalo Mimoso	Atleta resistente à fadiga, apresenta dificuldade nos esforços máximos	Atleta com boa capacidade de superação, autoconfiante e determinado	Apresenta muito boa capacidade de drible, de desarme e no passe	Apresenta muito boa leitura de jogo e tomada de decisão
Tomás Ferreira	Estatura baixa, muito ágil e rápido	Confiante, determinado e resiliente	Excelente capacidade de driblar, muito eficaz na finalização e na criação de situações de finalização	Apresenta boa leitura de jogo, boa tomada de decisão, é muito rápido nas transições, precisa de melhorar na organização defensiva.

PERÍODO COMPETITIVO

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 1 – 21 a 27 de agosto

Nº treinos: 7 e 1 jogo de treino

Conteúdos fundamentais da semana:

Ficaram definidos 4 treinos (todos no nosso pavilhão) para o 1º microciclo e um estágio, que decorreria de 6ª feira até domingo, na Arruda dos Vinhos

O início dos trabalhos iniciou-se na 2ª feira, na sala de audiovisuais do Clube, na qual utilizámos uma palestra para apresentar o plantel, equipa técnica, staff de apoio, explicar e entregar a todos os atletas o regulamento do escalão, onde constavam todos os princípios que teríamos de seguir ao longo do ano.

Seguidamente, comunicámos os objectivos do Clube para o nosso escalão (a manutenção no Campeonato Nacional) e definimos que, enquanto grupo e face ao que acreditávamos que seríamos capazes de realizar, o objetivo do grupo era ficar nos primeiros 4 lugares da 1ª fase, superando desta forma o objetivo do Clube e permitindo que possamos jogar a 2ª fase de apuramento de campeão com as melhores 8 equipas nacionais.

Realço a importância do estágio no processo de aprendizagem do grupo, dos treinos bi-diários e fundamentalmente a importância que teve no excelente espírito de equipa e na enorme união existente entre os jogadores.

Pontos fortes da semana: Enorme alegria pelo regresso ao trabalho, início da emergência dos líderes dentro do grupo, grande foco e determinação no trabalho e muita carga física para melhorarmos o estado físico geral do grupo.

Pontos a melhorar: Alguns atletas, apesar de terem levado exercícios físicos para executarem nas semanas de férias, apresentaram muitas dificuldades em acompanhar a intensidade do treino.

Análise do jogo: O jogo treino foi contra os Séniores do Livramento, tendo-se notado alguma dificuldade física na 2ª parte do jogo, por inerência das cargas físicas aplicadas aos jogadores e ao pouco repouso tido na 1ª semana de treinos. Já apresentámos uma boa organização defensiva, bastantes soluções nas bolas paradas e ainda alguma dificuldade no processo ofensivo, o que é natural porque foi o menos trabalhado ao longo da semana.

Resultado: 10-2

Conclusão da semana: Grande vontade de aprender por parte de todos os atletas, o estágio foi fundamental para fazermos 2 dias de treinos bi-diários e para termos todas as condições para darmos as cargas físicas que entendemos ajustadas, bem como, para haver períodos de recuperação ajustados.

O jogo treino foi somente para termos competição na 1ª semana, mas denotou-se que a capacidade de apreender do grupo era muito boa pela utilização que já souberam fazer da organização defensiva e das bolas paradas que trabalhamos ao longo da semana.



JUNIORES A - Agosto 2017

Microciclo 1 - 21 a 27 de Agosto 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
21	Fase Preparatória	22	Fase Preparatória	23	Fase Preparatória	24	Fase Preparatória
TREINO Nº 1		TREINO Nº 2		TREINO Nº 3		TREINO Nº 4	
Pavilhão Lombos		Pavilhão Lombos		Pavilhão Lombos		Pavilhão Lombos	
20.30h/21h15 - Reunião		Poli 1 - Das 20h00 às 21h30		Poli 1 - Das 20h00 às 21h30		Poli 1 - Das 19h30 às 21h00	
Poli 1 - Das 21h30 às 23h00							
Treino		Treino		Treino		Treino	
Sexta		Sábado		Domingo			
25	Fase Preparatória	26	Fase Preparatória	27	Fase Preparatória		
TREINO Nº 1		TREINO Nº 5		TREINO Nº 6			
Pavilhão Lombos		Pavilhão Arruda		Pavilhão Arruda			
Saída para estágio							
Folga/Saída para o estágio		Treino		Treino / Jogo			

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 2 – 28 de agosto a 03 de setembro

Nº treinos: 3 e 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: O maior objetivo desta semana era ministrar nova carga física, depois da recuperação do estágio e, dessa forma, optámos por fazer 3 treinos seguidos (3ª, 4ª e 5ª feira), seguido de um período de descanso e um jogo treino (contra a equipa de juniores do Benfica da Charneca), mais com o intuito lúdico do que competitivo, face à diferença de capacidade existente entre as 2 equipas. Os 2 objetivos da semana foram claramente superados.

Pontos fortes da semana: Denotou-se grande envolvimento no trabalho por parte de todo o grupo, percebeu-se e conseguiu-se medir um aumento da capacidade de resistência do grupo à fadiga e a exercícios de esforços máximos, o que nos permite (conforme programamos no macrociclo) começar a fazer um trabalho mais técnico-tático e com exigência física próxima do período competitivo.

Pontos a melhorar: Apesar de ainda não termos dedicado o trabalho necessário, nota-se que a equipa apresenta melhor performance na organização defensiva do que na ofensiva, mas o trabalho das próximas 2 semanas seria muito focado nesse aperfeiçoamento.

Análise do jogo: Jogo com pouco grau de dificuldade, sofremos 2 golos de transição ofensiva do adversário por erro na 1ª fase de construção da nossa equipa. No capítulo defensivo estivemos muito organizados, já conseguimos fazer rotação de bola com coberturas ofensivas. No capítulo da finalização, mais do que as jogadas trabalhadas, a qualidade individual acabou por marcar a diferença.

Resultado: 8-2

Conclusão da semana: A equipa tem reagido muito bem à preparação física que tem sido sujeita, os seus índices físicos estão ajustados ao que se tinha programado, o que nos permite começar a preparar a equipa, a nível técnico-tático para o período competitivo que se avizinha.



Juniores - Agosto 2017

Microciclo 2 - 28 de Agosto a 03 de Setembro 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
28	Fase Preparatória	29	Fase Preparatória	30	Fase Preparatória	31	Fase Preparatória
		TREINO Nº 7		TREINO Nº 8		TREINO Nº 9	
FOLGA		Pavilhão Lombos		Pavilhão Lombos		Pavilhão Lombos	
		Poli 2 - Das 18h30 às 20h00		Poli 2 - Das 19h00 às 19h30 Poli 1 - Das 19h30 às 20h30		Poli 2 - Das 19h00 às 19h30 Poli 1 - Das 19h30 às 20h30	
		Treino		Treino		Treino	
Sexta		Sábado		Domingo			
1	Fase Preparatória	2	Fase Preparatória	3	Fase Preparatória		
FOLGA		FOLGA		Jogo treino			
				Benfica da Charneca Pavilhão Lombos			
				Jogo Apresentação / Treino			

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 3 – 04 a 10 de setembro

Nº treinos: 3 e 1 jogo treino

Conteúdos fundamentais da semana: Esta seria, de acordo com o macrociclo, a última semana com grande ênfase na preparação física. Esta semana já iríamos treinar no mesmo horário e dias que treinaríamos durante a semana, para começarmos a ganhar as rotinas para o período competitivo que se aproximava. Fomos convidados pelos seniores do Livramento (com quem tínhamos feito jogo treino no nosso estágio) para o jogo de apresentação, apesar de saber que a equipa se iria apresentar mais desgastada fisicamente.

Pontos fortes da semana: Semana de grande exigência física, mas que mereceu dos atletas todo o empenho e esforço para conseguirmos superar os objectivos, a nível tático, já fizemos algum trabalho para melhorar a nossa organização ofensiva e a rapidez de execução através de exercícios em espaço reduzido.

Pontos a melhorar: O período de recuperação das cargas físicas tem servido para o grupo se envolver em brincadeiras (o que é bom para o espírito de grupo) mas que os desfoca para o exercício seguinte, acabando por ter havido algumas chamadas de atenção para focar no trabalho.

Análise do jogo: No domingo, o jogo não correu como o tínhamos programado, estivemos pouco intensos nas disputas de bola, apresentámos falhas no processo defensivo e não conseguimos imprimir a rapidez que treinámos no processo ofensivo. Apesar da vitória frente à equipa de seniores do Livramento, que apresentava alguns bons executantes, notou-se que as cargas físicas que a equipa tem vindo a ser sujeitas, teve clara interferência na capacidade de jogar.

Resultado: 3-2

Conclusão da semana: Foi uma semana de enorme exigência física, onde os atletas se dedicaram ao trabalho de forma ajustada, o jogo do fim de semana não decorreu como programámos porque fisicamente os nossos jogadores apresentaram-se muito cansados e pouco resistentes á fadiga.



Juniores - Agosto 2017

Microciclo 3 - 04 a 10 de Setembro 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
28	Fase Preparatória	29	Fase Preparatória	30	Fase Preparatória	31	Fase Preparatória
TREINO Nº 10				TREINO Nº 11		TREINO Nº 12	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos		Pavilhão Lombos	
Poli 2 - Das 19h30 às 20h00		FOLGA		Poli 2 - Das 22h00 às 22h30		Poli 2 - Das 19h30 às 20h00	
Poli 1 - Das 20h00 às 21h00				Poli 1 - Das 22h30 às 23h30		Poli 1 - Das 20h00 às 21h00	
Treino				Treino		Treino	
Sexta		Sábado		Domingo			
1	Fase Preparatória	2	Fase Preparatória	3	Fase Preparatória		
				Mafra			
				Séniore			
FOLGA		FOLGA		Sporting C Livramento			
				17h00			
				Jogo treino			

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 4 – 11 a 17 de setembro

Nº treinos: 2 e 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Semana destinada à recuperação física e ao aumento da preparação técnico-tática, para melhorarmos a nossa organização ofensiva, defensiva e bolas paradas.

Pontos fortes da semana: Treino com grande intensidade, com enormes solicitações musculares e resistência à fadiga. Diversos exercícios em espaços reduzidos para melhorarmos a rapidez de execução e a tomada de decisão. Semana onde se notou uma grande alegria no seio do grupo, por redução dos exercícios físicos específicos por troca com exercícios sempre com bola. Tem-se vindo a notar uma excelente coesão de grupo e uma alegria constante dos atletas no treino.

Pontos a melhorar: Semana sem grandes aspetos a melhorar, com muita dedicação ao trabalho, concentração nos exercícios.

Análise do jogo: O jogo foi mais lúdico que competitivo atendendo à enorme diferença existente entre as duas equipas, o processo defensivo que já apresentámos e as soluções do processo ofensivo e a rapidez de execução com que jogámos, não permitiu que a equipa de juniores do Santa Marta pudesse ser um adversário difícil.

Resultado: 18 - 0

Conclusão da semana: Semana de grande intensidade, com treinos muito exigentes do ponto de vista psíquico e físico, mas sempre com bola, mas que reforçou claramente a coesão grupal, terminando com uma excelente exibição e execução do que trabalhámos durante a semana num jogo pouco competitivo e muito desequilibrado.



Juniores - Agosto 2017

Microciclo 4 - 11 a 17 de Setembro 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
11	Fase Preparatória	12	Fase Preparatória	13	Fase Preparatória	14	Fase Preparatória
TREINO Nº 13		FOLGA		TREINO Nº 14		Jogo Treino	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos		Pavilhão Santa Marta	
Poli 1 - Das 19h00 às 20h30				Poli 2 - Das 21h00 às 22h30		Seniores Sta Marta Pinhal	
Treino				Treino		Jogo Treino	

Sexta		Sábado		Domingo	
15	Fase Preparatória	16	Fase Preparatória	17	Fase Preparatória
FOLGA		FOLGA		FOLGA	
FOLGA		FOLGA		FOLGA	
FOLGA		FOLGA		FOLGA	

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 5 – 18 a 24 de setembro

Nº treinos: 2 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Entrada no período competitivo, o primeiro adversário era o Belenenses, equipa candidata ao apuramento para a final four (e atual vice-campeão nacional) e que defendia em pressão alta em defesa individual e apresentava uma organização ofensiva em saídas rápidas pelas alas e por vezes utilizava bola direta do guarda-redes para o pivô.

Os dois treinos da semana foram de aperfeiçoamento ao nosso modelo de organização defensiva, a jogos em espaços reduzidos para aumento de intensidade e jogo formal, para podermos ir corrigindo os pormenores e aproximarmos muito o treino da competição. Apesar do Belenenses ser claramente favorito, sentimos que podíamos ser um adversário aborrecido e poderíamos ser capazes de vencer o jogo.

Pontos fortes da semana: Muito foco e determinação no trabalho, com o claro compromisso do início da competição. Sentimos que a pré-época foi um sucesso.

Pontos a melhorar: Muita ansiedade pelo início da competição, logo contra o vice-campeão nacional, situação que é explicável pela juventude da equipa e pela falta de experiência neste escalão.

Análise do jogo: O jogo tinha a particularidade de colocar frente a frente duas equipas que se conhecem bem, o treinador do Belenenses já treinava no ano anterior nos Lombos, 4 atletas do Belenenses eram dos Lombos no ano anterior e, como tal, havia um conhecimento da qualidade dos jogadores e dos sistemas de jogo. Foi um jogo muito equilibrado, começou o Belenenses a ganhar 1-0, depois os Lombos fizeram 2-1 e o Belenenses acabou por ganhar por 3-2, num jogo muito competitivo, equilibrado e demonstrativo que a nossa equipa, não obstante ter ficado eliminada na Taça AFL (que viria a ser ganha pelo Benfica, numa final com o Belenenses, por 5-3), estava preparada para um bom campeonato.

Resultado: 3-2

Conclusão da semana: Semana que se revertia de alguma complexidade (quer pelo adversário que iríamos defrontar como pelo facto do início do período competitivo), mas todos souberam perceber a especificidade do que tinham de fazer e foi claramente uma semana de sucesso, quer pela aprendizagem como pelo sucesso desportivo. Apesar de termos perdido o jogo, ficámos cientes das nossas capacidades e percebemos que poderíamos mais além do que achavam que éramos capazes.



Juniores - Agosto 2017

Microciclo 5 - 18 a 24 de Setembro 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
18	Período Competitivo	19	Período Competitivo	20	Período Competitivo	21	Período Competitivo
TREINO Nº 14		FOLGA		TREINO Nº 15		FOLGA	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - Das 19h00 às 20h30				Poli 2 - Das 21h00 às 22h30			
Treino				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
22	Período Competitivo	23	Período Competitivo	24	Período Competitivo		
Jogo Taça AFL		Jogo Taça AFL		Jogo Taça AFL			
Pavilhão Lombos		Pavilhão Paz e Amizade		Pavilhão Paz e Amizade			
Hora inicio 20h		Hora inicio 19h		Hora inicio 17h			
Belenenses		Meia Final		Final			
Jogo Oficial		Jogo Oficial		Jogo Oficial			

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 6 – 25 de setembro a 01 de outubro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Semana que fica marcada pelo início do campeonato nacional, com o primeiro jogo a realizar-se no pavilhão Acácio Rosa, no Restelo, onde defrontaríamos o Belenenses, que nos tinha ganho na semana anterior para a taça da AFL. Durante a semana trabalhamos muito a nossa organização defensiva com defesa na linha 3, saídas na trajetória da bola e pressão muito próxima no portador da bola, para podermos contrariar a organização ofensiva do Belenenses e não deixar que a bola entrasse em balão nas costas nos nossos defesas, trabalhamos muito a nossa organização ofensiva com saída pelas alas e com coberturas próximas, bolas paradas e 5x4 (onde tínhamos a perceção que poderíamos surpreender o adversário)

Pontos fortes da semana: Semana de grande intensidade, determinação em treino, concentração de todos para poder ter um bom resultado no final de semana, todos sentiam que poderíamos vencer o jogo.

Pontos a melhorar: Gestão de ansiedade que provocou pontualmente alguma virilidade adicional nos lances mais intensos e disputados.

Análise do jogo: O jogo decorreu como o preconizámos, com muito equilíbrio, conseguimos anular maioritariamente a organização ofensiva do Belenenses e das restantes e as nossas ações coletivas acabaram por permitir vencer o jogo e começar da melhor maneira o campeonato.

Resultado: 3 - 5

Conclusão da semana: Percebemos que estávamos bem preparados ao nível físico, técnico e tático, compreendemos que se fizermos um bom trabalho psicológico com o grupo, poderemos surpreender todos. Excelente semana de trabalho e um muito bom resultado com uma vitória na casa do vice-campeão nacional.



Juniores - Agosto 2017

Microciclo 6 - 25 de Setembro a 01 de Outubro 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
25	Período Competitivo	26	Período Competitivo	27	Período Competitivo	28	Período Competitivo
TREINO Nº 17		FOLGA		TREINO Nº 18		TREINO Nº 19	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos		Pavilhão Lombos	
Poli 1 - Das 20h00 às 21h00				Vídeo - 21h- sala de vídeo		Poli 2 - Das 19h30 às 20h00	
				Poli 2 - Das 22h00 às 22h30			
				Poli 1 - Das 22h30 às 23h30		Poli 1 - Das 20h00 às 20h45	
Treino				Treino		Treino	




Sexta		Sábado		Domingo	
29	Período Competitivo	30	Período Competitivo	1	Período Competitivo
		1ª Jornada Nacional Sub 20			
FOLGA		Pavilhão Acácio Rosa		FOLGA	
		Restelo			
		Hora inicio 15h			
		Belenenses / Lombos			
		Campeonato			

Classificação e resultados após a 1ª jornada

CAMPEONATO Jornada 1

CAMPEONATO

< anterior JORNADA 1 seguinte >

30/09	AD Fundão	1-2	Sporting	 
	Belenenses	2-4	Quinta dos Lombos	 
	Leões Porto Salvo	10-2	Quinta Sobrado	 
	Benfica	9-1	São Brás	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Leões Porto Salvo	3	1	1	0	0	10	2	+8	+
2	Benfica	3	1	1	0	0	9	1	+8	+
3	Quinta dos Lombos	3	1	1	0	0	4	2	+2	+
4	Sporting	3	1	1	0	0	2	1	+1	+
5	AD Fundão	0	1	0	0	1	1	2	-1	+
6	Belenenses	0	1	0	0	1	2	4	-2	+
7	Quinta Sobrado	0	1	0	0	1	2	10	-8	+
8	São Brás	0	1	0	0	1	1	9	-8	+

[Ver classificação detalhada »](#)

-  *Play-off Campeão*
-  *Play-off Despromoção*

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 7 – 02 a 08 de outubro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: A nossa equipa estava muito motivada face a ter vencido a 1ª jornada, o nosso próximo adversário era o Benfica, campeão Nacional e claramente o maior favorito a vencer este ano, fizemos audiovisuais do jogo anterior, percebemos onde não tínhamos estado tão bem na organização defensiva e determinámos o que deveríamos fazer de forma diferente. Os treinos decorreram com muita alegria e incidimos os exercícios dos treinos de igualdade numérica (1x1, 3x3 e 4x4), superioridade numérica (3x2), campo reduzido para melhorar a tomada de decisão e muito trabalho específico de bolas paradas (a equipa do Benfica faz uma pressão alta, com elevada intensidade e habitualmente chega às 5 faltas com alguma celeridade)

Pontos fortes da semana: O espírito de grupo e união que o grupo apresentou, o começar a acreditar que podemos chegar tão longe como os melhores e vencer o Benfica (algo que nunca acontecer) não é uma utopia, é uma probabilidade e é no campo que se irá discutir o vencedor

Pontos a melhorar: Alguma agressividade excessiva em alguns exercícios de espaços reduzidos, que tentámos relativizar e que são próprios de uma equipa que começa a acreditar que pode vencer sempre.

Análise do jogo: Foi o nosso primeiro jogo em casa, o pavilhão tinha uma assistência muito elevada e o jogo correu-nos bem na primeira parte, estivemos a perder 2-0, reduzimos para 2-1, estávamos a conseguir anular as saídas rápidas do Benfica na transição e estávamos a conseguir sair bem da primeira linha de construção. O Benfica, numa jogada de insistência, fez o 3-1 a 5 minutos do fim e optámos por colocar 5x4 para tentar ganhar o jogo, o Benfica conseguiu anular esta nossa iniciativa e acabámos por perder por 7-1, um resultado enganador para quem viu o jogo.

Resultado: 1-7

Conclusão da semana: Semana de grande empenho e superação, enorme motivação patente na forma como todos treinaram e que fica marcada por um excelente desempenho no jogo do fim-de-semana, apesar da derrota e do resultado enganador.



Juniores - Outubro 2017

Microciclo 7 - 02 a 08 de Outubro 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
2	Período Competitivo	3	Período Competitivo	4	Período Competitivo	5	Período Competitivo
TREINO Nº 20		FOLGA		TREINO Nº 21		TREINO Nº 22	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos		Pavilhão Lombos	
Poli 1 - Das 20h00 às 21h00				Vídeo - 21h- sala de vídeo		Poli 2 - Das 19h30 às 20h00	
				Poli 2 - Das 22h00 às 22h30			
				Poli 1 - Das 22h30 às 23h30		Poli 1 - Das 20h00 às 20h45	
Treino				Treino		Treino	

Sexta		Sábado		Domingo	
6	Período Competitivo	7	Período Competitivo	8	Período Competitivo
FOLGA		FOLGA		2ª Jornada Nacional Sub 20	
				Pavilhão Lombos	
				Hora inicio 17h Lombos / Benfica	
				Campeonato	

Classificação e resultados após a 2ª jornada

CAMPEONATO Jornada 2

CAMPEONATO

< anterior

JORNADA 2

seguinte >

08/10	Sporting	4-1	Leões Porto Salvo	 
	São Brás	4-3	AD Fundão	 
	Quinta Sobrado	3-4	Belenenses	 
	Quinta dos Lombos	1-7	Benfica	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	6	2	2	0	0	16	2	+14	+
2	Sporting	6	2	2	0	0	6	2	+4	+
3	Quinta dos Lombos	3	2	1	0	1	5	9	-4	+
4	Leões Porto Salvo	3	2	1	0	1	11	6	+5	+
5	São Brás	3	2	1	0	1	5	12	-7	+
6	Belenenses	3	2	1	0	1	6	7	-1	+
7	AD Fundão	0	2	0	0	2	4	6	-2	+
8	Quinta Sobrado	0	2	0	0	2	5	14	-9	+

[Ver classificação detalhada »](#)

-  Play-off Campeão
-  Play-off Despromoção

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 8 – 9 a 15 de outubro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: O próximo adversário era a Quinta do Sobrado Palmeiro, equipa que tinha subido este ano dos campeonatos distritais e que vinha de 2 derrotas nas primeiras 2 jornadas, contra o Porto Salvo no recinto destes e em casa contra o Belém, pelo que, pela primeira vez a nossa equipa era favorita. Falámos muito sobre isso ao longo da semana, que tínhamos de assumir o controlo da posse de bola, ser pressionantes e sermos eficientes nos 4 momentos do jogo, especialmente na organização defensiva, onde deveríamos estar muito focados e concentrados. Todos os treinos incidiram em exercícios de intensidade elevada, jogos reduzidos para aumentar a rapidez de decisão e a tomada de decisão, fizemos muitos exercícios de finalização e de organização defensiva. Vimos o vídeo do último jogo que tínhamos feito com o Benfica e percebemos quais os grandes desafios que tínhamos pela frente, no capítulo defensivo e ofensivo.

Pontos fortes da semana: O empenho e envolvimento de todo o grupo nos treinos, o apoio ao erro entre todos e a disponibilidade para treinar sempre em níveis de intensidade elevada. Psicologicamente, sentimos que o grupo estava muito bem preparado para enfrentar as dificuldades que o adversário iria trazer.

Pontos a melhorar: Semana que decorreu bem, quer do ponto de vista do grupo como do treino e sem grandes pontos a melhorar.

Análise do jogo – Na primeira parte, fomos precipitados na organização ofensiva, quisemos fazer tudo depressa de mais e em 2 transições ofensivas, a Quinta do Sobrado conseguiu diminuir para 3-2, resultado que existia ao intervalo. Na jogada de saída da 2ª parte conseguiram empatar o jogo, o que motivou um desconto de tempo da nossa parte. A mensagem passada ao grupo foi de revolta por um resultado enganador, dei instruções para subirmos a linha defensiva para a linha 1, pressionarmos alto e não deixarmos o adversário construir na 1ª linha, ao nível ofensivo teríamos de ser mais rápidos na transição ofensiva e os jogadores sem bola tinham de dar mais linhas de passe e ser mais móveis. Entramos a seguir ao desconto de tempo e dominámos totalmente o jogo, o adversário não mais conseguiu causar situações de finalização e, no final, todos perceberam que tínhamos uma excelente capacidade de pressionar os adversários, sem perder os nossos princípios defensivos e que fisicamente tivemos um ótimo desempenho.

Resultado: 7-3

Conclusão da semana: Excelente semana de trabalho, com envolvimento de todos e com uma excelente performance no jogo de fim de semana.



Juniores - Outubro 2017

Microciclo 8 - 09 a 15 de Outubro de 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
9	Período Competitivo	10	Período Competitivo	11	Período Competitivo	12	Período Competitivo
TREINO Nº 23				TREINO Nº 24			
Pavilhão Lombos		FOLGA		Pavilhão Lombos		FOLGA	
Poli 1 - Das 20h00 às 21h00				Poli 2 - Das 22h00 às 22h30 Poli 1 - Das 22h30 às 23h30			
Treino				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
13	Período Competitivo	14	Período Competitivo	15	Período Competitivo		
TREINO Nº 25				3ª Jornada Campeonato			
Pavilhão Escola Náutica		FOLGA		Pavilhão Lombos			
Poli 1 - Das 21h30 às 23h00				Hora inicio 17h Lombos / Quinta Sobrado			
Treino				Jogo Oficial			

Classificação e resultados após a 3 jornada

CAMPEONATO

CAMPEONATO

< anterior JORNADA 3 seguinte >

14/10	Leões Porto Salvo	4-3	São Brás	 
15/10	Benfica	4-0	AD Fundão	 
	Belenenses	0-3	Sporting	 
	Quinta dos Lombos	7-3	Quinta Sobrado	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	9	3	3	0	0	20	2	+18	+
2	Sporting	9	3	3	0	0	9	2	+7	+
3	Leões Porto Salvo	6	3	2	0	1	15	9	+6	+
4	Quinta dos Lombos	6	3	2	0	1	12	12	0	+
5	Belenenses	3	3	1	0	2	6	10	-4	+
6	São Brás	3	3	1	0	2	8	16	-8	+
7	AD Fundão	0	3	0	0	3	4	10	-6	+
8	Quinta Sobrado	0	3	0	0	3	8	21	-13	+

[Ver classificação detalhada >](#)

-  *Play-off Campeão*
-  *Play-off Despromoção*

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 9 – 16 a 22 de outubro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Semana de enorme entusiasmo no grupo face aos resultados, classificação e o sentimento que seríamos capazes de lutar e vencer todos os jogos. O adversário era o Sporting, candidato ao título, mas todos queríamos ganhar. Os treinos incidiram muito nas transições ofensivas e na organização defensiva, bolas paradas e 5x4.

Pontos fortes da semana: A determinação com que todos encararam o trabalho e a sessão de audiovisuais na 4ª feira, onde pudemos analisar 2 vídeos do Sporting e 2 nossos, ficando claramente mais bem preparados para perceber como haveríamos de tentar contrariar as mais-valias do adversário.

Pontos a melhorar: O nosso guarda-redes Gonçalo Figueira lesionou-se (como já tínhamos o Gonçalo Rodrigues com uma rotura de ligamentos) ficámos mais debilitados para a preparação do jogo.

Análise do jogo: Jogo muito equilibrado, estivemos a ganhar 1-0, não tivemos a sorte e a competência para finalizar como o Sporting, no entanto, a festa que os jogadores do Sporting fizeram após o apito final é sinonimo da qualidade de jogo que apresentámos, sendo que o 5x4 que treinámos durante a semana permitiu fazer 2 dos nossos golos, para além dos exercícios reduzidos que fizemos, conferiram-nos a solidez defensiva que nos permitiu discutir o jogo perante um adversário com maior historial.

Resultado: 5 - 3

Conclusão da semana: Esta semana foi de enorme importância para a nossa equipa, terminámos com 2 vitórias e 2 derrotas (e sempre muito disputadas) os primeiros 4 jogos que nos colocaram a jogar contra os 3 principais candidatos à vitória. No final do jogo do Sporting, fizemos uma roda no campo e depois de dar os parabéns aos jogadores, assumimos como nosso objetivo ganhar todos os jogos que teríamos até ao final da 1ª volta, que faríamos uma 2ª volta de enorme valia e seríamos apurados para a fase de apuramento de campeão. Assumido o novo compromisso, acordamos não tornar a fazer contas, não mais olhar para baixo na classificação e focarmo-nos nos treinos e nos jogos. O olhar dos atletas mostrou-nos que este seria o nosso caminho. Viemos a falar no autocarro de regresso que tínhamos entrado numa nova fase e num ciclo vitorioso.



Juniiores - Outubro 2017

Microciclo 9 - 16 a 22 de Outubro de 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
16	Período Competitivo	17	Período Competitivo	18	Período Competitivo	19	Período Competitivo
TREINO Nº 23		FOLGA		TREINO Nº 24		TREINO Nº 25	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos		Pavilhão Lombos	
Poli 1 - Das 20h00 às 21h00				Vídeo - Das 21h00 às 22h00		Poli 2 - Das 22h00 às 22h30	
Treino				Poli 1 - Das 22h30 às 23h30		Poli 1 - Das 19h30 às 21h00	
Sexta		Sábado		Domingo			
20	Período Competitivo	21	Período Competitivo	22	Período Competitivo		
FOLGA		4ª Jornada Campeonato		FOLGA			
		Pavilhão S.J. Talha					
		Hora inicio 18h					
		Sporting / Lombos					
		Jogo Oficial					

Classificação e resultados após a 4 jornada





CAMPEONATO

CAMPEONATO

< anterior

JORNADA 4


seguinte >

21/10	Quinta Sobrado	1-11	Benfica	 
	Sporting	5-3	Quinta dos Lombos	 
	AD Fundão	3-6	Leões Porto Salvo	 
	São Brás	4-4	Belenenses	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	12	4	4	0	0	31	3	+28	+
2	Sporting	12	4	4	0	0	14	5	+9	+
3	Leões Porto Salvo	9	4	3	0	1	21	12	+9	+
4	Quinta dos Lombos	6	4	2	0	2	15	17	-2	+
5	Belenenses	4	4	1	1	2	10	14	-4	+
6	São Brás	4	4	1	1	2	12	20	-8	+
7	AD Fundão	0	4	0	0	4	7	16	-9	+
8	Quinta Sobrado	0	4	0	0	4	9	32	-23	+

[Ver classificação detalhada >](#)

-  *Play-off Campeão*
-  *Play-off Despromoção*

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 10 – 23 a 29 de outubro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Trabalho muito focado em jogos reduzidos com elevado grau de intensidade, a próximo adversário (S. Brás) tinha subido ao campeonato nacional este ano e tinha jogadores muito alto e que jogavam sempre a intensidades muito elevadas. Toda a programação do treino incidiu nisso, nas bolas paradas e no 5x4.

Pontos fortes da semana: O grupo deixou de falar do que já construímos e limitou-se a falar do que vamos conquistar, do que vamos aprender e o aumento do empenho em treino chegou a níveis muito elevados. Associado a isto, as bolas paradas e o 5x4 que tínhamos vindo a treinar estava a níveis muito interessantes e seriam cada vez mais um fator de desequilíbrio a nosso favor.

Pontos a melhorar: Semana sem nenhum reparo.

Análise do jogo: Jogo muito bem controlado por parte da nossa equipa, contra um S. Brás que tentava desequilibrar pelas suas valências físicas, mas para as quais nós conseguimos sempre apresentar os antídotos para vencermos o jogo. Destaque para 2 golos de bola parada, 1 de 5x4 e o sistema defensivo com coberturas pronunciadas para contrariar o futsal direto no pivô que o opositor apresentava.

Resultado: 6 - 3

Conclusão da semana: Semana de muito empenho, dedicação e foco de toda a equipa nos treinos que culminou com uma vitória e onde fomos sempre melhores em todos os capítulos do jogo.



Juniores - Outubro 2017

Microciclo 10 - 23 a 29 de Outubro de 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
23	Período Competitivo	24	Período Competitivo	25	Período Competitivo	26	Período Competitivo
Jogo Treino		FOLGA		TREINO Nº 26		FOLGA	
Pavilhão Salesianos Estoril				Pavilhão Lombos			
Salesianos / Quinta Lombos Jogo - Das 21h00 às 22h30				Vídeo - Das 21h00 às 22h00 Poli 2 - Das 22h00 às 22h30 Poli 1 - Das 22h30 às 23h30			
Jogo Treino				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
27	Período Competitivo	28	Período Competitivo	29	Período Competitivo		
TREINO Nº 27		FOLGA		5ª Jornada Campeonato			
Pavilhão Escola Náutica				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - Das 21h30 às 23h00				Hora inicio 17h Lombos / S. Brás			
Treino				Jogo Oficial			

Classificação e resultados após a 5 jornada

CAMPEONATO Jornada 5

CAMPEONATO

< anterior JORNADA 5 seguinte >

29/10	Benfica	6-4	Leões Porto Salvo	 
	Belenenses	11-3	AD Fundão	 
	Quinta dos Lombos	6-3	São Brás	 
	Quinta Sobrado	1-8	Sporting	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	15	5	5	0	0	37	7	+30	+
2	Sporting	15	5	5	0	0	22	6	+16	+
3	Leões Porto Salvo	9	5	3	0	2	25	18	+7	+
4	Quinta dos Lombos	9	5	3	0	2	21	20	+1	+
5	Belenenses	7	5	2	1	2	21	17	+4	+
6	São Brás	4	5	1	1	3	15	26	-11	+
7	AD Fundão	0	5	0	0	5	10	27	-17	+
8	Quinta Sobrado	0	5	0	0	5	10	40	-30	+

[Ver classificação detalhada >](#)

- Play-off Campeão
- Play-off Despromoção

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 11 – 30 de outubro a 05 de novembro

Nº treinos: 3

Conteúdos fundamentais da semana: Na ausência de jogo oficial por causa da seleção do escalão, fizemos um maior foco na preparação física e exercícios focados na finalização. Nos 3 treinos fizemos jogo formal, algo que não acontece habitualmente.

Pontos fortes da semana: Semana sem pontos fortes, mas com o empenho de todos em ambiente de treino.

Pontos a melhorar: Semana sem pontos a melhorar

Análise do jogo: Não houve jogo oficial

Resultado: NA

Conclusão da semana: Semana em que os treinos foram cumpridos dentro da normalidade e começou-se a preparar o próximo jogo oficial.



Juniiores - Outubro 2017

Microciclo 11 - 30 de Outubro a 05 de Novembro de 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
30	Período Competitivo	31	Período Competitivo	1	Período Competitivo	2	Período Competitivo
TREINO Nº 32				TREINO Nº 30			
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - Das 20h às 21h		FOLGA		Poli 2 - Das 22h00 às 22h30 Poli 1 - Das 22h30 às 23h30		FOLGA	
Jogo Treino				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
3	Período Competitivo	4	Período Competitivo	5	Período Competitivo		
TREINO Nº 31							
Pavilhão Escola Náutica							
Poli 1 - Das 21h30 às 23h00		FOLGA		FOLGA			
Treino							

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 12 – 06 a 12 de novembro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Audiovisuais para preparar a deslocação ao Fundão, alertámos para a necessidade de todos estarem preparados para este evento especial (a 1ª viagem longa de muitos dos atletas) e um jogo oficial contra uma equipa que tinha contratado um atleta brasileiro que eram um finalizador e um desequilibrador. Trabalhámos muito o processo defensivo com coberturas acentuadas, a posse de bola e as transições ofensivas, bem com o 5x4.

Pontos fortes da semana: Grande empenho de todos os atletas e enorme foco no treino.

Pontos a melhorar: Deveríamos ter feito um jogo treino no fim de semana passado para evitar que exista períodos sem competição, tendo-se notado por vezes em treino, alguma fadiga pela carga física da semana anterior.

Análise do jogo: Jogo que começámos mal, com um jogador do Fundão a desequilibrar e nós a não fazermos as coberturas pelo corredor central da forma certa, entrámos com pouca intensidade (possivelmente fruto da viagem de autocarro de 3h e pouco tempo de ativação antes do jogo), conseguimos equilibrar o nosso modelo e acabámos por ganhar um jogo num campo difícil, pequeno e contra uma equipa forte no seu reduto.

Resultado: 2 - 4

Conclusão da semana: Semana de grande crescimento, fizemos a 1ª viagem de muitos quilómetros e quase sem ativação, acabámos por conseguir fazer um jogo bem conseguido e alcançar uma vitória importante para o nosso objetivo.



Juniiores - Outubro 2017

Microciclo 12 - 06 a 12 de Novembro de 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
6	Período Competitivo	7	Período Competitivo	8	Período Competitivo	9	Período Competitivo
TREINO Nº 35		FOLGA		TREINO Nº 36		FOLGA	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - Das 20h às 21h				Poli 2 - Das 22h00 às 22h30 Poli 1 - Das 22h30 às 23h30			
Jogo Treino				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
10	Período Competitivo	11	Período Competitivo	12	Período Competitivo		
TREINO Nº 37		FOLGA		6ª Jornada Campeonato			
Pavilhão Escola Náutica				Pavilhão Fundão Concentração Lombos 8.45h			
Poli 1 - Das 21h30 às 23h00				Hora inicio jogo 16h Fundão / Lombos			
Treino				Jogo Oficial			

Classificação e resultados após 6 jornadas

CAMPEONATO Jornada 6

CAMPEONATO

< anterior

JORNADA 6


seguinte >

11/11	Benfica	2-2	Sporting	 
	Leões Porto Salvo	6-1	Belenenses	 
	São Brás	2-2	Quinta Sobrado	 
12/11	AD Fundão	2-4	Quinta dos Lombos	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	16	6	5	1	0	39	9	+30	+
2	Sporting	16	6	5	1	0	24	8	+16	+
3	Leões Porto Salvo	12	6	4	0	2	31	19	+12	+
4	Quinta dos Lombos	12	6	4	0	2	25	22	+3	+
5	Belenenses	7	6	2	1	3	22	23	-1	+
6	São Brás	5	6	1	2	3	17	28	-11	+
7	Quinta Sobrado	1	6	0	1	5	12	42	-30	+
8	AD Fundão	0	6	0	0	6	12	31	-19	+

[Ver classificação detalhada »](#)

-  *Play-off Campeão*
-  *Play-off Despromoção*

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 13 – 13 a 19 de novembro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Semana onde discutíamos o 3º lugar com os Leões de Porto Salvo, onde poderíamos aumentar a nossa vantagem para o 5º classificado (Belenenses que iria receber o Benfica), realizámos muito trabalho específico de bolas paradas, jogo em campo reduzido e exercícios de 3x3 e 3x2 porque iríamos defrontar uma equipa dos Leões de Porto Salvo que tem muito atletas rápidos, que finalizam bem e com muita qualidade na individualização.

Pontos fortes da semana: Semana muito interessante no que diz respeito ao espírito de grupo, com muitas conversas sobre “esta semana, depois de ganharmos aos Leões, vamos olhar para o calendário”, combinou-se e fomos 10 elementos do plantel, na véspera do nosso jogo, ver o Belenenses-Benfica (vitória do Benfica por 9-1), o grupo estava muito unido e focado em ter sucesso.

Pontos a melhorar: Detetámos alguma ansiedade pelo lugar que ocupávamos e nos resultados que tínhamos feito. A maturidade do grupo (e da maior parte dos seus elementos) ainda se recente em momento de decisão como este.

Análise do jogo: O jogo decorreu de forma atípica, nós tivemos as melhores oportunidades de finalizar, mais posse de bola, melhor organização ofensiva, mas os Leões de Porto Salvo em 4 remates que fizeram á nossa baliza tiveram sucesso em 3, ou seja, fomos a perder 3-0 para o intervalo. Na palestra de balneário, não falei de uma única questão técnico-tática, disse-lhes que se unissem, que olhassem ao caminho que percorremos e o que fizemos e se tínhamos sido melhores que o Porto Salvo na 1ª parte, não obstante estarmos a perder, tínhamos toda a 2ª parte para ganhar o jogo, assumir o 3º lugar e posicionarmo-nos para superar o nosso objetivo. Como nunca ninguém nos tinha dado nada, eramos nós os responsáveis por ganhar e era melhor irmos depressa para o campo porque tínhamos um jogo para ganhar. Os atletas interiorizaram a capacidade de superação, fizeram uma 2ª parte brilhante, usando 5x4 ofensivo conseguimos finalizar 5 vezes com sucesso e os Leões só conseguiram reduzir a 2 segundos do fim quando os atletas e os espectadores comemoravam uma vitória importante numa 2ª parte de grande intensidade, bem jogada e muito emotiva.

O estado de espírito dos atletas no final do jogo era de grande acreditação nas capacidades da equipa, do grupo, do nosso trabalho e todos estávamos convictos que nada nos retiraria da superação do nosso objetivo.

Resultado: 5-4

Conclusão da semana: Semana muito proveitosa para o grupo, para a coesão grupal, pelo trabalho realizado em treino e pelo acreditar na vitória até ao fim, no final da 1ª volta estávamos em 3º lugar do campeonato nacional.



Juniiores - Outubro 2017

Microciclo 12 - 13 a 19 de Novembro de 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
13	Período Competitivo	14	Período Competitivo	15	Período Competitivo	16	Período Competitivo
	TREINO Nº 38				TREINO Nº 39		
	Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos		
	Poli 1 - Das 20h às 21h		FOLGA		Poli 2 - Das 22h00 às 22h30 Poli 1 - Das 22h30 às 23h30		FOLGA
	Jogo Treino				Treino		
Sexta		Sábado		Domingo			
17	Período Competitivo	18	Período Competitivo	19	Período Competitivo		
	TREINO Nº 40				7ª Jornada Campeonato		
	Pavilhão Escola Náutica				Pavilhão Lombos Concentração Lombos 15h45		
	Poli 1 - Das 21h30 às 23h00		FOLGA		Hora inicio jogo 17h Lombos / Leões Porto Salvo		
	Treino				Jogo Oficial		

Classificação e resultados após a 7ª jornada

CAMPEONATO Jornada 7

CAMPEONATO

< anterior

JORNADA 7

seguinte >

18/11	Belenenses	1-9	Benfica	 
19/11	Sporting	6-1	São Brás	 
	Quinta dos Lombos	5-4	Leões Porto Salvo	 
	Quinta Sobrado	5-0	AD Fundão	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	19	7	6	1	0	48	10	+38	+
2	Sporting	19	7	6	1	0	30	9	+21	+
3	Quinta dos Lombos	15	7	5	0	2	30	26	+4	+
4	Leões Porto Salvo	12	7	4	0	3	35	24	+11	+
5	Belenenses	7	7	2	1	4	23	32	-9	+
6	São Brás	5	7	1	2	4	18	34	-16	+
7	Quinta Sobrado	4	7	1	1	5	17	42	-25	+
8	AD Fundão	0	7	0	0	7	12	36	-24	+

[Ver classificação detalhada >](#)

-  *Play-off Campeão*
-  *Play-off Despromoção*

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 14 – 20 a 26 de novembro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Reunião com a Equipa, audiovisuais a mostrar-lhes o que de bom já tínhamos feito, uma palavra á união do grupo e apelo para não permitirmos que as próximas jornadas pudessem deitar a perder o excelente campeonato que tínhamos vindo a fazer. Sentimos o grupo com uma pressão grande porque se ganhássemos ao Belenenses, passaríamos a ter 11 pontos de avanço e vantagem no confronto direto. Optámos por fazer treinos diferentes, focados na diversão, na união, jogos às cavalitas, jogos reduzidos para potenciar a finalização (virados para o sucesso e a facilidade). Trabalhámos muito a organização defensiva com coberturas e o 5x4.

Pontos fortes da semana: Semana de trabalho anímico, de coesão grupal, de apelo á união e focado no sucesso para estarmos emocionalmente preparados para a importante vitória no fim de semana.

Pontos a melhorar: Semana que decorreu com grande união, com grande apoio entre todos, mas com alguma ansiedade excessiva e que nos poderia ser prejudicial no jogo de domingo.

Análise do jogo: Fizemos um dos melhores jogos (senão o melhor) deste campeonato, a nossa equipa deu uma demonstração enorme da sua qualidade, exímios na organização defensiva, nas coberturas defensivas anulando as iniciativas ofensivas do Belenenses, fomos ágeis nas saídas sob pressão e na forma como soubemos tomar as decisões, fomos exímios na finalização e defendemos sempre muito bem o 5x4 ofensivo que o Belenenses utilizou, num jogo muito equilibrado e que as duas equipas não queriam perder e no final, a união em campo e a alegria com que superaram as dificuldades e como comemoraram os sucessos foi sinonimo do dever cumprido e da bela performance que a equipa soube ter perante um adversário forte e a precisar de pontos.

Resultado: 2 - 0

Conclusão da semana: Semana muito proveitosa e importante na união do grupo, na nossa perceção de que tínhamos conseguido gerir animicamente a ansiedade e que tínhamos todos prontos e unidos para lutar pelos nossos objetivos.



Juniiores - Novembro 2017

Microciclo 14 - 20 a 26 de Novembro de 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
20	Período Competitivo	21	Período Competitivo	22	Período Competitivo	23	Período Competitivo
TREINO Nº 40		FOLGA		TREINO Nº 41		FOLGA	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - Das 20h às 21h				Poli 2 - Das 22h00 às 22h30 Poli 1 - Das 22h30 às 23h30			
Treino				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
24	Período Competitivo	25	Período Competitivo	26	Período Competitivo		
TREINO Nº 42		FOLGA		8ª Jornada Campeonato			
Pavilhão Escola Náutica				Pavilhão Lombos Concentração Lombos 15h45			
Poli 1 - Das 21h30 às 23h00				Hora inicio jogo 17h Lombos / Belenenses			
Treino				Jogo Oficial			

Classificação e resultados após a 8ª jornada

CAMPEONATO Jornada 8

CAMPEONATO

< anterior

JORNADA 8

seguinte >

25/11	Sporting	6-2	AD Fundão	 
	São Brás	0-8	Benfica	 
26/11	Quinta Sobrado	3-4	Leões Porto Salvo	 
	Quinta dos Lombos	2-0	Belenenses	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	22	8	7	1	0	56	10	+46	+
2	Sporting	22	8	7	1	0	36	11	+25	+
3	Quinta dos Lombos	18	8	6	0	2	32	26	+6	+
4	Leões Porto Salvo	15	8	5	0	3	39	27	+12	+
5	Belenenses	7	8	2	1	5	23	34	-11	+
6	São Brás	5	8	1	2	5	18	42	-24	+
7	Quinta Sobrado	4	8	1	1	6	20	46	-26	+
8	AD Fundão	0	8	0	0	8	14	42	-28	+

[Ver classificação detalhada »](#)

-  Play-off Campeão
-  Play-off Despromoção

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 15 – 27 de novembro a 03 de dezembro

Nº treinos: 2 + 1

Conteúdos fundamentais da semana: Seguiu-se o Benfica, o campeão nacional e que mais facilmente tinha ganho os jogos (somente com um empate contra o Sporting) mas claramente a equipa que nos tinha criado maiores dificuldades na 1ª volta, optámos por dar folga na 2ª feira para psicologicamente marcar a importante vitória que tínhamos conseguido e demos maior ênfase no trabalho das transições rápidas, jogos condicionados (para promover o sucesso e a finalização), dinâmicas de finalização ao 2º poste e jogos de 2x2 em campos reduzido.

Pontos fortes da semana: Semana que decorreu com enorme empenho, motivação, incentivos entre todos e que deixava antever uma boa prestação no jogo competitivo.

Pontos a melhorar: A semana não apresentou grandes pontos a melhorar.

Análise do jogo: O jogo não decorreu como todos pretendíamos, o Benfica foi mais organizado defensivamente, nós só conseguimos até ao 2-1 equilibrar o jogo e a posse de bola e criar oportunidades de finalização, depois tivemos 5m de total desconcentração, baixamos demasiado as linhas e sofremos 4 golos que colocaram o marcador em 6-2 ao intervalo. Na 2ª parte nunca fomos capazes de inverter o jogo e acabámos por decidir jogar em 5x4, terminando o jogo com uma derrota justa porque o adversário foi melhor que nós.

Resultado: 10 - 3

Conclusão da semana: Não somos imbatíveis, mas não é uma derrota que nos abate, temos de continuar a trabalhar porque quem queremos vencer ainda está mais forte que nós.



Juniores - Novembro 2017

Microciclo 15 - 27 de Novembro a 3 de Dezembro de 2017








Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
27	Período Competitivo	28	Período Competitivo	29	Período Competitivo	30	Período Competitivo
FOLGA		FOLGA		TREINO Nº 43		FOLGA	
				Pavilhão Lombos			
				Poli 2 - Das 22h00 às 22h30			
				Poli 1 - Das 22h30 às 23h30			
				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
1	Período Competitivo	2	Período Competitivo	3	Período Competitivo		
TREINO Nº 44		9ª Jornada Campeonato		FOLGA			
Pavilhão Escola Náutica		Pavilhão Nº2 Benfica					
		Concentração Lombos 17h00					
Poli 1 - Das 18h00 às 19h30		Hora inicio jogo 19h Benfica / Lombos					
Treino		Jogo Oficial					

Classificação e resultados após 9 jornadas

CAMPEONATO Jornada 9

CAMPEONATO

< anterior JORNADA 9 seguinte >

02/12	Belenenses	4-6	Quinta Sobrado	 
	Leões Porto Salvo	1-4	Sporting	 
	AD Fundão	5-1	São Brás	 
	Benfica	10-3	Quinta dos Lombos	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	25	9	8	1	0	66	13	+53	+
2	Sporting	25	9	8	1	0	40	12	+28	+
3	Quinta dos Lombos	18	9	6	0	3	35	36	-1	+
4	Leões Porto Salvo	15	9	5	0	4	40	31	+9	+
5	Quinta Sobrado	7	9	2	1	6	26	50	-24	+
6	Belenenses	7	9	2	1	6	27	40	-13	+
7	São Brás	5	9	1	2	6	19	47	-28	+
8	AD Fundão	3	9	1	0	8	19	43	-24	+

[Ver classificação detalhada »](#)

- Play-off Campeão*
- Play-off Despromoção*

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 16 – 04 a 10 de dezembro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Na 2ª feira, efetuámos treino com trabalho específico na dinâmica com finalização ao 2º poste e jogos condicionados para a tomada de decisão, na 4ª feira jogos em espaço reduzidos e condicionados para melhorarmos a tomada de decisão e intensidade das ações, na 6ª feira trabalhámos muito a organização defensiva, as transições e jogo formal.

Pontos fortes da semana: Depois de uma derrota contra o Benfica e uma exibição menos conseguida, treinámos muito e bem e percebemos que a capacidade anímica dos jogadores estava outra vez nos patamares desejados.

Pontos a melhorar: Semana de grande entusiasmo e otimismo sem grandes pontos a melhorar

Análise do jogo: O jogo do fim de semana foi na batalha, frente ao Sobrado, perante um pavilhão ruidoso e um público que gritava muito, com uma arbitragem muito má (expulsou-nos o guarda redes porque pediu 3 vezes para limpar o chão) e com diversos erros técnicos, soubemos ser assertivos, eficientes, rápidos nas transições (especialmente a defensiva) e fomos muito eficazes na finalização.

Resultado: 9-4

Conclusão da semana: Semana bem conseguida, de forte reforço de coesão grupal, o ritmo e intensidade dos treinos conjugada com os resultados desportivos deixam-nos positivos para os desafios que se advinham.



Juniors - Dezembro 2017

Microciclo 16 - 4 a 10 de Dezembro de 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
4	Período Competitivo	5	Período Competitivo	6	Período Competitivo	7	Período Competitivo
TREINO Nº 45		FOLGA		TREINO Nº 46		FOLGA	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - Das 20h00 às 21h00				Jogo treino Seniores B			
Treino				Poli 2 - Das 22h00 às 22h30 Poli 1 - Das 22h30 às 23h30			
Sexta		Sábado		Domingo			
8	Período Competitivo	9	Período Competitivo	10	Período Competitivo		
TREINO Nº 47		FOLGA		10ª Jornada Campeonato			
Pavilhão Escola Náutica				Pavilhão Quinta do Sobrado			
Poli 1 - Das 18h00 às 19h30				Concentração Lombos 10h00		Hora inicio jogo 17h	
Treino				Quinta do Sobrado / Lombos		Jogo Oficial	

Classificação e resultados após 10 jornadas

CAMPEONATO Jornada 10

CAMPEONATO

< anterior JORNADA 10 seguinte >

09/12	São Brás	3-8	Leões Porto Salvo	 
	Sporting	4-6	Belenenses	 
10/12	AD Fundão	4-8	Benfica	 
	Quinta Sobrado	4-9	Quinta dos Lombos	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	28	10	9	1	0	74	17	+57	+
2	Sporting	25	10	8	1	1	44	18	+26	+
3	Quinta dos Lombos	21	10	7	0	3	44	40	+4	+
4	Leões Porto Salvo	18	10	6	0	4	48	34	+14	+
5	Belenenses	10	10	3	1	6	33	44	-11	+
6	Quinta Sobrado	7	10	2	1	7	30	59	-29	+
7	São Brás	5	10	1	2	7	22	55	-33	+
8	AD Fundão	3	10	1	0	9	23	51	-28	+

[Ver classificação detalhada »](#)

- Play-off Campeão*
- Play-off Despromoção*

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 17 – 11 a 17 de dezembro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Recebíamos o Sporting em casa, todos acreditávamos que os poderíamos vencer e, desta forma ambicionamos o 2º lugar. Trabalhámos muito a organização defensiva, as transições defensivas e o 5x4. Estivemos mais tempo que o habitual nos audiovisuais a verificar com muito cuidado as bolas paradas do Sporting.

Pontos fortes da semana: Grande dinâmica e intensidade de treino, grande empenho para o grupo poder alcançar os objetivos a que nos propusemos e podermos almejar a vitória perante o Sporting.

Pontos a melhorar: Semana sem grandes pontos a melhorar

Análise do jogo: Aos 6 segundos de jogo estávamos a perder 1-0, numa saída de bola combinada e com autogolo do nosso guarda-redes. A equipa nunca se desposicionou nem perdeu os princípios do jogo, colocámos 5x4 e conseguimos virar o jogo para 2x1 a nosso favor, o Sporting colocou 5x4 e conseguiu marcar 2 golos, nos últimos 4 minutos, foi um excelente jogo, bem jogado, onde fomos superiores ao Sporting, mas as individualidades acabaram por fazer a diferença na finalização.

Resultado: 2-3

Conclusão da semana: Falámos no final do jogo e, apesar dos espectadores estarem a aplaudir a equipa, os atletas estavam destroçados porque tinham trabalhado muito, jogado bem e os pequenos pormenores acabaram por ditar o resultado.



Juniiores - Dezembro 2017

Microciclo 17 - 11 a 17 de Dezembro de 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
11	Período Competitivo	12	Período Competitivo	13	Período Competitivo	14	Período Competitivo
TREINO Nº 48		FOLGA		TREINO Nº 49		FOLGA	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - Das 20h00 às 21h00				Vídeo 21h00 às 22h			
Treino				Poli 2 - Das 22h00 às 22h30 Poli 1 - Das 22h30 às 23h30			
Sexta		Sábado		Domingo			
15	Período Competitivo	16	Período Competitivo	17	Período Competitivo		
TREINO Nº 50		FOLGA		11ª Jornada Campeonato			
Pavilhão Escola Nautica				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - Das 21h30 às 23h00				Concentração Lombos 15h45			
Treino				Hora inicio jogo 17h Lombos / Sporting			
				Jogo Oficial			

Classificação e resultados após 11 jornadas

CAMPEONATO Jornada 11

CAMPEONATO

< anterior JORNADA 11 seguinte >

16/12	Benfica	4-0	Quinta Sobrado	 
	Belenenses	4-0	São Brás	 
17/12	Leões Porto Salvo	4-1	AD Fundão	 
	Quinta dos Lombos	2-3	Sporting	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	31	11	10	1	0	78	17	+61	+
2	Sporting	28	11	9	1	1	47	20	+27	+
3	Quinta dos Lombos	21	11	7	0	4	46	43	+3	+
4	Leões Porto Salvo	21	11	7	0	4	52	35	+17	+
5	Belenenses	13	11	4	1	6	37	44	-7	+
6	Quinta Sobrado	7	11	2	1	8	30	63	-33	+
7	São Brás	5	11	1	2	8	22	59	-37	+
8	AD Fundão	3	11	1	0	10	24	55	-31	+

[Ver classificação detalhada »](#)

- Play-off Campeão*
- Play-off Despromoção*

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 18 – 18 a 24 de dezembro

Nº treinos: 1 +1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Na 2ª feira fizemos uma palestra para reanimar os atletas e para fazermos as contas dos nossos resultados com os objetivos do Clube e os nossos e rapidamente foi percebido pelo grupo que só tínhamos de estar orgulhosos do percurso feito e fundamentalmente, se queríamos vencer o Sporting e o Benfica tínhamos de continuar a trabalhar muito e bem para estarmos mais bem preparados quando nos cruzarmos na 2ª fase do Nacional. Na 4ª feira fizemos um jogo treino contra os juniores do AMSAC

Pontos fortes da semana: Tristeza por não termos conseguido ganhar ao Sporting e algum cansaço emocional.

Pontos a melhorar: A maturidade do grupo tem de crescer para não ficarmos tão afetados com as derrotas.

Análise do jogo: Fizemos o pior jogo da época, pouco intensos, a cometer muito erros na organização defensiva e defensiva, enfim, entre motivação afetada e férias a partir do dia seguinte, tudo pode justificar um jogo tão mau da nossa parte.

Resultado: 2 - 6

Conclusão da semana: Semana difícil, entrada no período de férias e um jogo treino onde estivemos longe do que podemos e sabemos fazer.



Juniiores - Dezembro 2017

Microciclo 18 - 18 a 24 de Dezembro de 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
18	Período Competitivo	19	Período Competitivo	20	Período Competitivo	21	Período Competitivo
TREINO Nº 51		FOLGA		TREINO Nº 52		FOLGA	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - Das 20h00 às 21h00				Jogo treino Juniores AMSAC Aquecimento 22h (Poli 2) Jogo - 22h30 às 23h30 (Poli 1)			
Treino				Jogo Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
22	Período Competitivo	23	Período Competitivo	24	Período Competitivo		
FOLGA		FOLGA		FOLGA			

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 19 – 25 a 31 de dezembro

Nº treinos: 2

Conteúdos fundamentais da semana: Recuperação anímica dos jogadores, optámos por trabalhar bolas paradas, exercícios de finalização e jogos lúdicos para estabilizar o grupo e colocar a parte psicológica nos patamares que pretendíamos. Na 4ª feira vimos um vídeo com os melhores momentos (melhores jogadas e golos da nossa equipa) e terminámos com uma imagem da classificação.

Pontos fortes da semana: Recuperação anímica da equipa e retorno ao trabalho focado nos resultados.

Pontos a melhorar: A intensidade e especialmente o acreditar nas nossas conquistas tem de ser uma constante ao longo da época. O crescimento da maturidade do grupo far-nos-á crescer ainda mais na vertente desportiva.

Análise do jogo: Não houve jogo esta semana

Resultado:

Conclusão da semana: Conseguimos recuperar animicamente a equipa e os seus atletas e sentimo-nos prontos para continuar a realizar um ótimo campeonato.



Juniiores - Dezembro 2017

Microciclo 19 - 25 a 31 de Dezembro de 2017

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
25	Período Competitivo	26	Período Competitivo	27	Período Competitivo	28	Período Competitivo
				TREINO Nº 53			
FOLGA		FOLGA		Pavilhão Lombos		FOLGA	
				Poli 1 - 15h30 às 17h00			
				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
29	Período Competitivo	30	Período Competitivo	31	Período Competitivo		
TREINO Nº 53							
Pavilhão Lombos		FOLGA		FOLGA			
Poli 1 - 21h30 às 23h00							
Treino							

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 29 – 29 de fevereiro a 06 de março

Nº treinos: 2 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Retomamos os trabalhos com muitos jogadores lesionados e só tínhamos 12 jogadores para levar a jogo, sabendo que se ganhássemos, assegurávamos um dos primeiros quatro lugares e desta forma, estaríamos na fase de apuramento de campeão e assegurávamos a permanência no campeonato nacional ao fim de 12 jornadas. Treinámos muito a nossa organização defensiva, as bolas paradas e as transições ofensivas, dando especial destaque á finalização.

Pontos fortes da semana: Entusiasmo e determinação para a vitória, predisposição para o treino e foco no apuramento para a fase de campeão nacional.

Pontos a melhorar: Alguns elementos da equipa denotam algum cansaço acumulado e pequenas lesões

Análise do jogo: Fomos jogar a S. Brás, fomos exímios na nossa organização defensiva, fomos ágeis e rápidos na transição ofensiva e apesar de estarmos privados da utilização de 5 jogadores e de ter tido um jogador expulso, aplicámos no jogo o que treinámos durante a semana. Não fossem alguns erros defensivos (2 golos são passes errados para os jogadores do S. Brás finalizarem) e alguma inoperância na finalização, o resultado seriam muito mais desnivelados.

Resultado: 4 - 6

Conclusão da semana: O entusiasmo e a ansiedade que este jogo acarretava fez com que não tivéssemos uma exibição como poderíamos ter tido, no entanto, missão cumprida.



Juniors - Janeiro 2018

Microciclo 20 - 01 a 07 de Janeiro de 2018









Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
1	Período Competitivo	2	Período Competitivo	3	Período Competitivo	4	Período Competitivo
				TREINO Nº 55			
				Pavilhão Lombos			
	FOLGA		FOLGA	Poli 2 - 22h00 às 22h30 Poli 1 - 22h30 às 23h30			FOLGA
				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
5	Período Competitivo	6	Período Competitivo	7	Período Competitivo		
	TREINO Nº 56			12ª Jornada Campeonato			
	Pavilhão Massapés			Pavilhão S. Brás			
	Tires		FOLGA	Concentração Lombos 13h00			
	Das 21h30 às 23h00			Hora inicio jogo 15h S. Brás / Lombos			
	Treino			Jogo Oficial			

Classificação e resultados após 12 jornadas

CAMPEONATO Jornada 12 ▾

CAMPEONATO

[< anterior](#) **JORNADA 12** [seguinte >](#)

22/12	Leões Porto Salvo	0-4	Benfica	 
06/01	AD Fundão	1-4	Belenenses	 
	Sporting	12-0	Quinta Sobrado	 
07/01	São Brás	4-6	Quinta dos Lombos	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	34	12	11	1	0	82	17	+65	+
2	Sporting	31	12	10	1	1	59	20	+39	+
3	Quinta dos Lombos	24	12	8	0	4	52	47	+5	+
4	Leões Porto Salvo	21	12	7	0	5	52	39	+13	+
5	Belenenses	16	12	5	1	6	41	45	-4	+
6	Quinta Sobrado	7	12	2	1	9	30	75	-45	+
7	São Brás	5	12	1	2	9	26	65	-39	+
8	AD Fundão	3	12	1	0	11	25	59	-34	+

[Ver classificação detalhada »](#)

-  *Play-off Campeão*
-  *Play-off Despromoção*

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 21 – 08 a 14 de janeiro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: defesa com coberturas pronunciadas na organização defensiva (para precaver os individualismos que o Fundão tem na organização ofensiva), organização ofensiva com triangulações e bolas na paralela, jogo em largura e profundidade, bolas paradas e 5x4.

Pontos fortes da semana: Entusiasmo e determinação para o treino para podermos assegurar o 3º lugar nacional com uma vitória sobre o Fundão.

Pontos a melhorar: Semana de grande dinamismo e compromisso, sem grandes pontos a melhorar

Análise do jogo: Jogo bem conseguido, após alguma dificuldade em anular os melhores jogadores do Fundão, conseguimos interpretar o que tínhamos vindo a trabalhar e assegurámos uma vitória tranquila e o 3º lugar.

Resultado: 4 - 2

Conclusão da semana: Semana de grande ansiedade, foco e trabalho, mas acima de tudo, muito querer nas nossas capacidades e no que tínhamos de fazer para ganhar. Gestão na tarefa e foco total no resultado. Cumprimos o objetivo do Clube para a época desportiva e o nosso primeiro grande objetivo do grupo.



Juniiores - Janeiro 2018

Microciclo 21 - 08 a 14 de Janeiro de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
8	Período Competitivo	9	Período Competitivo	10	Período Competitivo	11	Período Competitivo
				TREINO Nº 57			
FOLGA		FOLGA		Pavilhão Lombos		FOLGA	
				Vídeo - 21h00 às 22h00			
				Poli 2 - 22h00 às 22h30			
				Poli 1 - 22h30 às 23h30			
				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
12	Período Competitivo	13	Período Competitivo	14	Período Competitivo		
TREINO Nº 58				13ª Jornada Campeonato			
Pavilhão Massapés		FOLGA		Pavilhão Lombos			
Tires				Concentração Lombos 15h00			
Das 21h30 às 23h00				Hora inicio jogo 16h			
				Lombos / Fundão			
Treino				Jogo Oficial			

Classificação e resultados após 13 jornadas

CAMPEONATO

CAMPEONATO

[< anterior](#) **JORNADA 13** [seguinte >](#)

14/01	Belenenses	6-5	Leões Porto Salvo	 
	Quinta dos Lombos	4-2	AD Fundão	 
	Quinta Sobrado	4-2	São Brás	 
	Sporting	4-4	Benfica	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	35	13	11	2	0	86	21	+65	+
2	Sporting	32	13	10	2	1	63	24	+39	+
3	Quinta dos Lombos	27	13	9	0	4	56	49	+7	+
4	Leões Porto Salvo	21	13	7	0	6	57	45	+12	+
5	Belenenses	19	13	6	1	6	47	50	-3	+
6	Quinta Sobrado	10	13	3	1	9	34	77	-43	+
7	São Brás	5	13	1	2	10	28	69	-41	+
8	AD Fundão	3	13	1	0	12	27	63	-36	+

[Ver classificação detalhada »](#)

 *Play-off Campeão*

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 22 – 15 a 21 de janeiro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Trabalhámos exercícios reduzidos para a tomada de decisão, aumento de intensidade na organização defensiva e 5x4.

Pontos fortes da semana: Muita alegria pelo objetivo alcançado, muita satisfação pelo apuramento para a fase de campeão e muito foco na 2ª fase.

Pontos a melhorar: Semana com muitos jogadores lesionados, somente tinha 9 jogadores para levar a jogo.

Análise do jogo: Jogo que os Leões de Porto Salvo tinham de ganhar para assegurarem o apuramento para a fase de campeão, foi sempre mais intenso que nós, os jogadores perceberam a importância da vitória e foram mais competentes que a nossa equipa no processo ofensivo. Apesar de termos sido sujeitos a uma arbitragem muito má, isso não pode desvirtuar o facto dos Leões de Porto Salvo terem sido mais eficientes.

Resultado: 3 - 0

Conclusão da semana: Jogo pouco conseguido, mas com os objetivos cumpridos e com muitos jogadores lesionados, achamos que deveremos deixar alguma tolerância. Na conversa no balneário após o jogo, saímos todos convictos que todos têm de contar connosco.



Juniors - Janeiro 2018

Microciclo 22 - 15 a 21 de Janeiro de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
15	Período Competitivo	16	Período Competitivo	17	Período Competitivo	18	Período Competitivo
TREINO Nº 59		FOLGA		TREINO Nº 60		FOLGA	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - 20h00 às 21h00				Vídeo - 21h00 às 22h00			
Treino				Poli 2 - 22h00 às 22h30			
Poli 1 - 22h30 às 23h30		Poli 1 - 22h30 às 23h30		Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
19	Período Competitivo	20	Período Competitivo	21	Período Competitivo		
TREINO Nº 61		FOLGA		14ª Jornada Campeonato			
Pavilhão Massapés				Pavilhão Leões Porto Salvo			
Tires				Concentração Lombos 14h30			
Das 21h30 às 23h00				Hora inicio jogo 16h			
Treino				Leões Porto Salvo / Lombos			
				Jogo Oficial			

Classificação final do Campeonato Nacional Juniores “A”

Zona Sul

CAMPEONATO

CAMPEONATO

< anterior	JORNADA 14			seguinte >
21/01	Benfica	5-1	Belenenses	 
	Leões Porto Salvo	3-0	Quinta dos Lombos	 
	AD Fundão	5-4	Quinta Sobrado	 
	São Brás	2-4	Sporting	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	38	14	12	2	0	91	22	+69	+
2	Sporting	35	14	11	2	1	67	26	+41	+
3	Quinta dos Lombos	27	14	9	0	5	56	52	+4	+
4	Leões Porto Salvo	24	14	8	0	6	60	45	+15	+
5	Belenenses	19	14	6	1	7	48	55	-7	+
6	Quinta Sobrado	10	14	3	1	10	38	82	-44	+
7	▲ AD Fundão	6	14	2	0	12	32	67	-35	+
8	▼ São Brás	5	14	1	2	11	30	73	-43	+

[VER CLASSIFICAÇÃO DETALHADA](#)

-  Play-off Campeão
-  Play-off Despromoção

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 23 – 22 a 28 de janeiro

Nº treinos: 2 treinos

Conteúdos fundamentais da semana: Semana de interregno no campeonato, onde incidimos o trabalho em exercícios lúdicos e jogo, foco no espírito de grupo e tentando preparar o melhor possível o início da fase de apuramento de campeão. Esta semana, e muita da performance desta fase, fica marcada pela saída do Fábio (deixou de jogar) e fundamentalmente do Henrique Júnior para o Sporting, deixando a equipa menos capacitada nas opções ofensivas e no desequilíbrio individual.

Pontos fortes da semana: Muita alegria pelo objetivo alcançado, muita satisfação pelo apuramento para a fase de campeão e muito foco na 2ª fase.

Pontos a melhorar: Semana com muitos jogadores lesionados, outros jogadores que foram chamados para jogar pela equipa de séniores B e notou-se um sentimento de perda pela saída do Henrique Júnior.

Análise do jogo: Semana sem jogo para o campeonato.

Conclusão da semana: Semana que fica marcada pela saída de jogadores, pelo cansaço e alguma descompressão face ao objetivo cumprido e pelo elevado número de jogadores lesionados.



Juniores - Janeiro 2018
Microciclo 23 - 22 a 28 de janeiro de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
22	Período Competitivo	23	Período Competitivo	24	Período Competitivo	25	Período Competitivo
				TREINO Nº 62			
FOLGA		FOLGA		Pavilhão Lombos		FOLGA	
				Vídeo - 21h00 às 22h00			
				Poli 2 - 22h00 às 22h30			
				Poli 1 - 22h30 às 23h30			
				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
26	Período Competitivo	27	Período Competitivo	28	Período Competitivo		
TREINO Nº 63							
Pavilhão Massapés		FOLGA		FOLGA			
Tires							
Das 21h30 às 23h00							
Treino							

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 24 – 29 de janeiro a 04 de fevereiro

Nº treinos: 4 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Foco na organização defensiva, marcação individual e jogos reduzidos para aumentar a intensidade de jogo.

Pontos fortes da semana: Retorno ao treino de alguns jogadores que tinham estado lesionados na semana anterior.

Pontos a melhorar: Denotou-se muita ansiedade no grupo, menor intensidade em treino e percebeu-se que o grupo tinha algum receio do ritmo competitivo e da qualidade que iríamos enfrentar nesta fase de apuramento de campeão. Decidimos realizar um treino adicional na quinta-feira contra os seniores, para elevar os índices de intensidade do grupo e perceber como reagiriam perante adversário com maior ritmo competitivo.

Análise do jogo: Jogo contra o Módicus, conseguimos fazer uma boa primeira parte, fomos equilibrados no processo defensivo mas denotámos alguma dificuldade no processo ofensivo, ao intervalo falámos que teríamos de assumir mais o jogo, circular a bola com maior velocidade e os jogadores sem bola teriam de dar mais linhas de passe ao portador da bola, nos primeiros segundos da segunda parte sofremos golo e a equipa deixou de conseguir criar soluções ofensivas e situações de finalização, a meio da segunda parte deixámos que o Módicus passasse a dominar o jogo e a ter inúmeras situações de finalização, decidimos colocar 5 x 4 para acalmar o jogo e criar soluções de finalização mas dois passes errados permitiram ao Módicus vencer o jogo.

Resultado: 1 - 3

Conclusão da semana: Jogo pouco conseguido, fomos pouco eficientes no processo ofensivo e a segunda parte denotou alguma falta de maturidade do grupo perante a adversidade e frente a uma equipa fisicamente mais bem preparada e com maior ritmo competitivo.



Juniores - Janeiro 2018

Microciclo 24 - 29 de janeiro a 04 de fevereiro de 2018







Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
29	Período Competitivo	30	Período Competitivo	31	Período Competitivo	1	Período Competitivo
TREINO Nº 64		FOLGA		TREINO Nº 65		TREINO Nº 66	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos		Jogo treino	
Poli 1 - 20h00 às 21h00				Vídeo - 21h00 às 22h00		Seniores Lombos	
Treino				Poli 2 - 22h00 às 22h30		Poli 1 - 21h00	
				Poli 1 - 22h30 às 23h30		Jogo treino	
Sexta		Sábado		Domingo			
2	Período Competitivo	3	Período Competitivo	4	Período Competitivo		
TREINO Nº 67		FOLGA		1ª Jornada Apuramento Campeão			
Pavilhão Massapés				Pavilhão Lombos			
Tires				Concentração Lombos 15h45			
Das 21h30 às 23h00				Hora inicio jogo 17h			
Treino				Lombos / Módicus		Jogo Oficial	

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

CAMPEONATO MEIAS-FINAIS FINAL

< anterior JORNADA 1 seguinte >

04/02	Leões Porto Salvo	3-5	Benfica	 
	Ossela	4-3	CS São João	 
	Quinta dos Lombos	1-3	Modicus	 
	Sporting	6-2	Caxinas	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	3	1	1	0	0	6	2	+4	+
2	Benfica	3	1	1	0	0	5	3	+2	+
3	Modicus	3	1	1	0	0	3	1	+2	+
4	Ossela	3	1	1	0	0	4	3	+1	+
5	CS São João	0	1	0	0	1	3	4	-1	+
6	Leões Porto Salvo	0	1	0	0	1	3	5	-2	+
7	Quinta dos Lombos	0	1	0	0	1	1	3	-2	+
8	Caxinas	0	1	0	0	1	2	6	-4	+

[Ver classificação detalhada »](#)

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 25 – 05 a 11 de fevereiro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Foco na recuperação psicológica do grupo e na gestão de lesões, trabalhámos a organização defensiva com coberturas pronunciadas e a finalização.

Pontos fortes da semana: União do grupo para superar a má entrada na fase.

Pontos a melhorar: Os índices de confiança da equipa precisavam de ser reforçados, maior dificuldade na qualidade do treino por só ter 8 jogadores de campo disponíveis, gestão de lesões e a predisposição para a vitória.

Análise do jogo: A viagem até Coimbra para defrontar o S. João foi cheia de atribulações, avaria do autocarro, um atleta a vomitar que nos obrigou a algumas paragens, dois atletas com gastroenterite que acabaram por não poder ser utilizados em jogo, provocando que chegássemos a Coimbra tarde, fazendo um aquecimento muito reduzido. O jogo correu-nos mal e, não obstante de termos conseguido pontualmente equilibrar o jogo, nunca conseguimos impor a nossa organização defensiva, erramos demasiados passes e não soubemos ser eficazes na saída de pressão, possibilitando ao S. João a recuperação de bola na nossa primeira linha de construção, sofrendo 3 golos em transição.

Resultado: 4 - 2

Conclusão da semana: Semana atípica no treino, muitos problemas com lesões e doenças de jogadores, viagens atribulada e um jogo pouco conseguido, gerando a segunda derrota nesta fase do campeonato.



Juniors - Janeiro 2018

Microciclo 25 - 05 a 11 de fevereiro de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
5	Período Competitivo	6	Período Competitivo	7	Período Competitivo	8	Período Competitivo
TREINO Nº 68		FOLGA		TREINO Nº 69		FOLGA	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - 20h00 às 21h00				Vídeo - 21h00 às 22h00			
Treino				Poli 2 - 22h00 às 22h30 Poli 1 - 22h30 às 23h30			
Treino				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
9	Período Competitivo	10	Período Competitivo	11	Período Competitivo		
TREINO Nº 70		FOLGA		2ª Jornada Apuramento Campeão			
Pavilhão Massapés				Pavilhão S. João			
Tires				Concentração Lombos 08h45			
Das 21h30 às 23h00				Hora inicio jogo 15h30			
Treino				S. João / Lombos			
				Jogo Oficial			

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

CAMPEONATO	Jornada 2	MEIAS-FINAIS	FINAL
< anterior	JORNADA 2		seguinte >
10/02	Caxinas	4-2	Leões Porto Salvo
11/02	CS São João	4-2	Quinta dos Lombos
	Modicus	2-3	Sporting
	Benfica	5-1	Ossela

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	6	2	2	0	0	10	4	+6	+
2	Sporting	6	2	2	0	0	9	4	+5	+
3	Ossela	3	2	1	0	1	5	8	-3	+
4	Modicus	3	2	1	0	1	5	4	+1	+
5	Caxinas	3	2	1	0	1	6	8	-2	+
6	CS São João	3	2	1	0	1	7	6	+1	+
7	Leões Porto Salvo	0	2	0	0	2	5	9	-4	+
8	Quinta dos Lombos	0	2	0	0	2	3	7	-4	+

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 26 – 12 a 18 de fevereiro

Nº treinos: 2 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Decidimos dar folga na 2ª feira e permitir a recuperação física dos jogadores doentes e lesionados, trabalho em exercícios em espaço reduzido para aumentar a intensidade, organização defensiva e criação de situações de finalização.

Pontos fortes da semana: Palestra sobre o nosso percurso, sobre as nossas vitórias, grupo com quase todos os jogadores disponíveis para treino e jogo, análise de vídeo com perceção dos pontos fortes e fracos do Ossela para melhor prepararmos o jogo com o treino, maior envolvimento de todos no treino e melhoria da alegria do grupo.

Pontos a melhorar: Os índices de confiança da equipa precisavam de ser reforçados, exercícios de organização ofensiva para melhorarmos a nossa capacidade de finalização.

Análise do jogo: A viagem até Ossela correu muito bem, o grupo denotou uma alegria e partilha que há muito não víamos, jogávamos contra uma equipa que apresentou nos jogos anteriores algumas dificuldades na transição defensiva porque atacava sem coberturas e com muitos individualismos, tínhamos trabalhado durante a semana diversas soluções para contrariar esse tipo de jogo e especialmente os momentos de jogo. Durante a primeira parte fomos exímios nas coberturas defensivas e nos momentos de jogo, apesar de termos estrategicamente optado por ser muito ponderados no processo ofensivo. Estava 0-0 ao intervalo e falámos que, mantendo a mesma dinâmica defensiva deveríamos ser eficazes na transição ofensiva para podermos finalizar com sucesso, sem nunca deixar de ser equilibrados e de ter coberturas defensivas porque em transições desequilibradas e em jogadas de 1 x 1, o Ossela era muito forte e acabaria por ganhar o jogo. Estivemos bem nos primeiros 10 minutos do segundo tempo e estávamos a ganhar por 3-0, o entusiasmo de estar a ganhar fez com que entrássemos transições ofensivas desequilibradas, deixámos de dar as coberturas defensivas e fomos ineficazes nos momentos do jogo, permitindo que o Ossela acabasse por ganhar por 5-6 a 10 segundos do fim.

Resultado: 6 - 5

Conclusão da semana: Semana em que conseguimos treinar bem, fizémos um bom jogo mas oferecemos a vitória ao adversário, quando tínhamos o jogo controlado, quando deixámos de aplicar a estratégia que tínhamos defenido e que tão bem a equipa soube intrepertar nos primeiros 30 minutos do jogo. Nesta fase do campeonato, a menor falha é rapidamente aproveitada pelo adversário.



Juniões - Janeiro 2018

Microciclo 26 - 12 a 18 de fevereiro de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
12	Período Competitivo	13	Período Competitivo	14	Período Competitivo	15	Período Competitivo
				TREINO Nº 71			
	FOLGA		FOLGA	Pavilhão Lombos Reunião de equipa - 21h00 Poli 2 - 22h00 às 22h30 Poli 1 - 22h30 às 23h30			FOLGA
				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
16	Período Competitivo	17	Período Competitivo	18	Período Competitivo		
	TREINO Nº 72			3ª Jornada Apuramento Campeão			
	Vídeo - 20h Lombos		FOLGA	Pavilhão S. João Concentração Lombos 09h30 Hora inicio jogo 18h00 Ossela / Lombos			
	Pavilhão Escola Náutica			Jogo Oficial			
	Treino das 21h30 às 23h00						
	Treino						

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

CAMPEONATO	Jornada 3	MEIAS-FINAIS	FINAL
< anterior	JORNADA 3		seguinte >
18/02	Sporting	2-0	CS São João
	Leões Porto Salvo	6-4	Modicus
	Ossela	6-5	Quinta dos Lombos
	Benfica	4-2	Caxinas

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	9	3	3	0	0	14	6	+8	+
2	Sporting	9	3	3	0	0	11	4	+7	+
3	Ossela	6	3	2	0	1	11	13	-2	+
4	Caxinas	3	3	1	0	2	8	12	-4	+
5	Leões Porto Salvo	3	3	1	0	2	11	13	-2	+
6	CS São João	3	3	1	0	2	7	8	-1	+
7	Modicus	3	3	1	0	2	9	10	-1	+
8	Quinta dos Lombos	0	3	0	0	3	8	13	-5	+

Ver classificação detalhada »

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 27 – 19 a 25 de fevereiro

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Organização defensiva para a defesa contra-ataques com bloqueios, coberturas defensivas, finalização e 5 x 4.

Pontos fortes da semana: Melhoria no espírito de grupo, no acreditar que podemos competir a este nível, maior envolvimento e entrega dos jogadores ao treino.

Pontos a melhorar: índices de assertividade na finalização, intensidade defensiva e confiança nas capacidades da equipa.

Análise do jogo: Fizemos o pior jogo da época, muito displicentes no processo defensivo, demos muito espaço ao adversário e a qualidade individual do adversário colocou-os rapidamente a ganhar por 5-0, ao intervalo percebemos que o espírito anímico da equipa estava muito mau, rodámos muito a equipa, mas não conseguimos impor uma capacidade defensiva ajustada nem conseguimos criar situações de finalização. Aos 10 minutos de jogo e a perder por 7-0, colocámos 5x4 para tentar inverter o ritmo de jogo ao qual o Sporting respondeu com 5x4 de posse de bola e o jogo não teve mais situações de finalização.

Resultado: 0 - 7

Conclusão da semana: Semana que correu bem no que diz respeito ao treino, mas o jogo foi desastroso, contra um adversário que conhecíamos bem, que já tínhamos defrontado em nos dois jogos anteriores e conseguimos sempre equilibrar o jogo e discutir o resultado. Foi um jogo atípico, onde cometemos muitos erros, onde não fomos eficientes defensivamente e depressa deixámos de acreditar que podíamos discutir o resultado.



Juniões - Janeiro 2018
Microciclo 27 - 19 a 25 de fevereiro de 2018



Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
19	Período Competitivo	20	Período Competitivo	21	Período Competitivo	22	Período Competitivo
TREINO Nº 73		FOLGA		TREINO Nº 74		FOLGA	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - 20h00 às 21h00				Vídeo - 21h00			
Treino				Poli 2 - 22h00 às 22h30 Poli 1 - 22h30 às 23h30			
Treino		Treino		Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
23	Período Competitivo	24	Período Competitivo	25	Período Competitivo		
TREINO Nº 75		FOLGA		4ª Jornada Apuramento Campeão			
Pavilhão Massapés				Pavilhão Lombos			
Tires				Concentração Lombos 15h15			
Treino das 21h30 às 23h00				Hora inicio jogo 16h30			
Treino				Lombos / Sporting			
				Jogo Oficial			

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

CAMPEONATO MEIAS-FINAIS FINAL

< anterior **JORNADA 4** seguinte >

24/02	Caxinas	7-1	Ossela	 
	CS São João	4-1	Leões Porto Salvo	 
25/02	Quinta dos Lombos	0-7	Sporting	 
	Modicus	4-7	Benfica	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	12	4	4	0	0	18	4	+14	+
2	Benfica	12	4	4	0	0	21	10	+11	+
3	Caxinas	6	4	2	0	2	15	13	+2	+
4	Ossela	6	4	2	0	2	12	20	-8	+
5	CS São João	6	4	2	0	2	11	9	+2	+
6	Leões Porto Salvo	3	4	1	0	3	12	17	-5	+
7	Modicus	3	4	1	0	3	13	17	-4	+
8	Quinta dos Lombos	0	4	0	0	4	8	20	-12	+

[Ver classificação detalhada »](#)

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 28 – 26 de fevereiro a 04 de março

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Recuperação anímica do grupo.

Pontos fortes da semana: Recuperar animicamente o grupo, capacitá-lo que não desaprendemos a jogar e que eramos nós, enquanto grupo, que tínhamos de perceber que para ganhar os jogos tínhamos de querer, acreditar e fazer o que tão bem sabemos fazer na 1ª fase do campeonato. Exercícios lúdicos, jogos de superioridade numérica e finalização para gerar sucesso.

Pontos a melhorar: índices de assertividade na finalização, organização defensiva com pressão alta, intensidade de jogo.

Análise do jogo: Fizemos um bom jogo num dérbi com um adversário que conhecíamos muito bem, fomos equilibrados na nossa organização defensiva, sabemos fechar o corredor central evitando o jogo direto do adversário, sabemos usar os momentos do jogo e sair em transições ofensivas sem desequilibrar o nosso processo defensivo, conseguindo uma boa vitória num jogo muito intenso e bem disputado.

Resultado: 2 - 3

Conclusão da semana: Soube muito bem voltar a ganhar, melhorámos muito no cumprimento da estratégia, fomos sempre equilibrados a defender e sabemos usar os momentos do jogo para criar as situações de finalização que nos permitiu fazer um bom jogo e obter uma boa vitória.



Juniores - Janeiro 2018

Microciclo 28 – 26 de fevereiro a 04 de março de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
26	Período Competitivo	27	Período Competitivo	28	Período Competitivo	1	Período Competitivo
	TREINO Nº 76				TREINO Nº 77		
	Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos		
	Poli 1 - 20h00 às 21h00		FOLGA		Poli 2 - 22h00 às 22h30 Poli 1 - 22h30 às 23h30		FOLGA
	Treino				Treino		
Sexta		Sábado		Domingo			
2	Período Competitivo	3	Período Competitivo	4	Período Competitivo		
	TREINO Nº 78		5ª Jornada Apuramento Campeão				
	Pavilhão Massapés		Pavilhão Porto Salvo				
	Tires		Concentração Lombos 14h15				
	Treino das 21h30 às 23h00		Hora inicio jogo 16h00 Leões Porto Salvo / Lombos		FOLGA		
	Treino		Jogo Oficial				

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

CAMPEONATO	Jornada 5	MEIAS-FINAIS	FINAL
< anterior	JORNADA 5		seguinte >
03/03	Leões Porto Salvo	2-3	Quinta dos Lombos
	Caxinas	2-3	Modicus
	Ossela	2-5	Sporting
	Benfica	3-1	CS São João

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	15	5	5	0	0	23	6	+17	+
2	Benfica	15	5	5	0	0	24	11	+13	+
3	Caxinas	6	5	2	0	3	17	16	+1	+
4	Modicus	6	5	2	0	3	16	19	-3	+
5	Ossela	6	5	2	0	3	14	25	-11	+
6	CS São João	6	5	2	0	3	12	12	0	+
7	Quinta dos Lombos	3	5	1	0	4	11	22	-11	+
8	Leões Porto Salvo	3	5	1	0	4	14	20	-6	+

[Ver classificação detalhada »](#)

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 29 – 05 a 11 de março

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: organização ofensiva, criação de situações de finalização, exercícios de espaços reduzidos para aumento de intensidade, organização defensiva com pressão alta e 5 x 4.

Pontos fortes da semana: Enorme alegria pelo bom jogo, pela vitória, por acreditarem que é possível concorrer com os melhores, grande envolvimento no treino, intensidade e assertividade na finalização.

Pontos a melhorar: Semana que o não denotámos muitos pontos a melhorar

Análise do jogo: Jogávamos contra o campeão nacional, que estava em 1º lugar na fase de apuramento do campeão e com quem perdemos sempre na 1ª fase do campeonato sem nunca termos conseguido disputar o resultado. Fizemos um bom jogo, preparamos uma estratégia contrária ao que o adversário achava que faríamos, pressionando alto, evitando que o Benfica pudesse explanar a sua organização ofensiva, usamos muitas coberturas defensivas para contrariar as individualizações dos jogadores adversários, conseguimos criar boas oportunidades de golo, ao intervalo estávamos a perder por 2-3 mas com um jogo muito equilibrado, na palestra de balneário, determinámos manter a estratégia porque sentíamos que era possível vencer, o Benfica entrou na 2ª parte, fez o 2-5 e fez 2 golos em 2 transições ofensivas enquanto nós falhámos algumas situações de finalização, pedimos um desconto de tempo e colocámos 5 x 4, pressionámos muito o adversário e chegámos a 4-5, alguma falta de maturidade e calma provocou a perda de 2 bolas que geraram 2 golos ao adversário, terminando o jogo com a vitória do Benfica.

Resultado: 4 - 7

Conclusão da semana: Excelente jogo contra um adversário muito forte, mas com quem conseguimos rivalizar pela vitória. Falamos no final do jogo, concluindo que os pormenores e a eficácia de finalização permitiram que o Benfica ganhasse, mas nada disso obsta no bom jogo que realizámos.



Juniiores - Janeiro 2018

Microciclo 29 – 05 a 11 de março de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
5	Período Competitivo	6	Período Competitivo	7	Período Competitivo	8	Período Competitivo
TREINO Nº 79		FOLGA		TREINO Nº 80		FOLGA	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos Vídeo - 21h00			
Jogo treino Juvenis Poli 1 - 19h00 às 20h30				Poli 2 - 22h00 às 22h30 Poli 1 - 22h30 às 23h30			
Treino				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
9	Período Competitivo	10	Período Competitivo	11	Período Competitivo		
TREINO Nº 81		FOLGA		6ª Jornada Apuramento Campeão			
Pavilhão Massapés				Pavilhão Lombos Concentração Lombos 20h15			
Tires				Hora inicio jogo 21h30 Lombos / Benfica			
Treino das 21h30 às 23h00				Jogo Oficial			
Treino							

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

CAMPEONATO MEIAS-FINAIS FINAL

< anterior **JORNADA 6** seguinte >

10/03	Ossela	6-6	Modicus	 
11/03	Sporting	9-4	Leões Porto Salvo	 
	Quinta dos Lombos	4-7	Benfica	 
19/04	CS São João	2-2	Caxinas	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	18	6	6	0	0	32	10	+22	+
2	Benfica	18	6	6	0	0	31	15	+16	+
3	Caxinas	7	6	2	1	3	19	18	+1	+
4	Modicus	7	6	2	1	3	22	25	-3	+
5	Ossela	7	6	2	1	3	20	31	-11	+
6	CS São João	7	6	2	1	3	14	14	0	+
7	Quinta dos Lombos	3	6	1	0	5	15	29	-14	+
8	Leões Porto Salvo	3	6	1	0	5	18	29	-11	+

[Ver classificação detalhada »](#)

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 30 – 12 a 18 de março

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Jogos reduzidos, finalização, organização defensiva com coberturas e 5 x 4.

Pontos fortes da semana: Boa coesão grupal, envolvimento e intensidade de treino, foco e determinação para a vitória no jogo do fim de semana.

Pontos a melhorar: Alguma virilidade excessiva nas disputas de bola, criação de situações de finalização e na finalização.

Análise do jogo: Deslocação difícil e longa até Vila do Conde, saímos atrasados de Lisboa e a viagem teve menos 1 paragem do que o previsto, almoçámos muito próximo da hora do jogo. Após um aquecimento reduzido, entrámos bem no jogo, soubemos ser equilibrados defensivamente, mas tivemos algumas dificuldades na criação de situações de finalização, o jogo teve muitas transições e foi muito intenso, fomos para o intervalo a perder 2-1, mas realizando uma boa primeira parte. Na segunda parte entrámos pouco intensos, a ter dificuldade em acompanhar as rotações ofensivas do Caxinas e com a não conseguir criar situações de finalização. O Caxinas foi mais eficiente na construção e criação e fisicamente deixámos de conseguir acompanhar o ritmo e intensidade do jogo do adversário. Perdemos numa segunda parte muito abaixo do que podemos fazer

Resultado: 6 - 2

Conclusão da semana: A equipa apresenta dificuldades em jogos que sejam antecedidos por deslocações longas, não fomos competentes no jogo e merecemos perder.



Juniors - Janeiro 2018

Microciclo 30 – 12 a 18 de março de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
12	Período Competitivo	13	Período Competitivo	14	Período Competitivo	15	Período Competitivo
	TREINO Nº 82				TREINO Nº 83		
	Pavilhão Lombos		FOLGA		Pavilhão Lombos		FOLGA
	Poli 1 - 19h00 às 20h30				Poli 2 - 22h00 às 22h30		
	Treino				Poli 1 - 22h30 às 23h30		
	Treino				Treino		
Sexta		Sábado		Domingo			
16	Período Competitivo	17	Período Competitivo	18	Período Competitivo		
	TREINO Nº 84		7ª Jornada Apuramento Campeão				
	Pavilhão Massapés		Pavilhão Caxinas		FOLGA		
	Tires		Concentração Lombos 08h15				
	Treino das 21h30 às 23h00		Hora inicio jogo 16h00 Caxinas / Lombos				
	Treino		Jogo Oficial				

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

CAMPEONATO MEIAS-FINAIS FINAL

< anterior JORNADA 7 seguinte >

17/03	Leões Porto Salvo	8-3	Ossela	 
	Modicus	1-0	CS São João	 
	Caxinas	6-2	Quinta dos Lombos	 
	Benfica	5-8	Sporting	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	21	7	7	0	0	40	15	+25	+
2	Benfica	18	7	6	0	1	36	23	+13	+
3	Modicus	10	7	3	1	3	23	25	-2	+
4	Caxinas	10	7	3	1	3	25	20	+5	+
5	Ossela	7	7	2	1	4	23	39	-16	+
6	CS São João	7	7	2	1	4	14	15	-1	+
7	Leões Porto Salvo	6	7	2	0	5	26	32	-6	+
8	Quinta dos Lombos	3	7	1	0	6	17	35	-18	+

[Ver classificação detalhada >](#)

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 31 – 19 a 25 de março

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Organização defensiva, jogos reduzidos para aumento de intensidade e tomada de decisão, finalização, 5 x 4.

Pontos fortes da semana: Boa perceção do grupo do que tínhamos de trabalhar para podermos competir a este nível, bom compromisso com o treino, intensidade.

Pontos a melhorar: Coberturas ofensivas, finalização.

Análise do jogo: Deslocação a Sandim para defrontar o Mórdicus, um pavilhão muito ruidoso e com a claqué de apoiantes muito ruidosa, que atirava objetos e cuspiam para os nossos jogadores, a equipa de arbitragem muito pressionada e a errar muito para a equipa da casa, fizemos um bom jogo, fomos pressionantes, organizados defensivamente e a criar soluções de finalização, ao intervalo estávamos empatados a um golo, na 2ª parte anularam-nos 2 golos sem percebermos porquê, os nossos atletas recebiam cartões amarelos em jogadas de disputa de bola, inventaram um golo ao Mórdicus num fora marcado rapidamente e que a bola era nossa, com o arbitro a marcar a bola nossa mas após a marcação rápida do golo (em que não esboçámos reação porque a bola era nossa) a equipa de arbitragem não teve coragem de anular o golo, não soubemos reagir a tanta adversidade.

Resultado: 4 - 2

Conclusão da semana: A equipa apresenta continua a apresentar dificuldades em jogos que sejam antecedidos por deslocações longas, entra habitualmente com falta de intensidade e só reage quando se encontra a perder, não fomos mentalmente resistentes às adversidades (público e erros da equipa de arbitragem) e acabámos por não saber cumprir com os nossos princípios de jogo.



Juniors - Janeiro 2018
Microciclo 31 – 19 a 25 de março de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
19	Período Competitivo	20	Período Competitivo	21	Período Competitivo	22	Período Competitivo
TREINO Nº 85		FOLGA		TREINO Nº 86		FOLGA	
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos Vídeo - 21h00			
Poli 1 - 20h00 às 21h00				Poli 2 - 22h00 às 22h30 Poli 1 - 22h30 às 23h30			
Treino				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
23	Período Competitivo	24	Período Competitivo	25	Período Competitivo		
TREINO Nº 87		FOLGA		8ª Jornada Apuramento Campeão			
Pavilhão Massapés				Pavilhão Módicus Concentração Lombos 09h00			
Tires				Hora inicio jogo 18h00			
Treino das 21h30 às 23h00				Módicus / Lombos			
Treino				Jogo Oficial			

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

CAMPEONATO MEIAS-FINAIS FINAL

< anterior **JORNADA 8** seguinte >

24/03	Caxinas	2-2	Sporting	 
	Benfica	4-1	Leões Porto Salvo	 
25/03	CS São João	4-5	Ossela	 
	Modicus	4-2	Quinta dos Lombos	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	22	8	7	1	0	42	17	+25	+
2	Benfica	21	8	7	0	1	40	24	+16	+
3	Modicus	13	8	4	1	3	27	27	0	+
4	Caxinas	11	8	3	2	3	27	22	+5	+
5	Ossela	10	8	3	1	4	28	43	-15	+
6	CS São João	7	8	2	1	5	18	20	-2	+
7	Leões Porto Salvo	6	8	2	0	6	27	36	-9	+
8	Quinta dos Lombos	3	8	1	0	7	19	39	-20	+

[Ver classificação detalhada »](#)

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 32 – 26 de março a 01 de abril

Nº treinos: 2 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Organização defensiva com coberturas, organização ofensiva com trabalho específico em profundidade, finalização e 5 x 4

Pontos fortes da semana: Semana sem grandes pontos fortes a destacar.

Pontos a melhorar: Motivação para vencer face à série de derrotas seguidas.

Análise do jogo: Recebemos, no feriado de dia 30 de março, a equipa do S. João. O jogo começou muito equilibrado, jogo muito tático e com as organizações defensivas a conseguirem anular as organizações ofensivas, numa transição ofensiva por perda de bola, sofremos o 0-1, colocámos 5x4 e conseguimos empatar o jogo, resultado que existia ao intervalo. Na 2ª parte entrámos muito pouco intensos, a falhar demasiados passes e o S. João soube aproveitar os nossos erros consecutivos para se colocar a ganhar por 1-4, colocámos novamente 5x4, mas os erros prosseguiram e acabámos por sofrer mais um golo, nunca conseguindo impor o nosso modelo de jogo nem jogar com a intensidade que se exige a este nível.

Resultado: 1 - 5

Conclusão da semana: Não fomos competentes, a equipa precisa de melhor animicamente para acreditar que pode competir a este nível e fundamentalmente tem de conseguir cumprir em jogo tudo o que trabalhamos durante a semana. Os erros cometidos ditaram a nossa justa derrota. O adversário foi mais competente.



Juniões - Janeiro 2018

Microciclo 32 – 26 de março a 01 de abril de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
26	Período Competitivo	27	Período Competitivo	28	Período Competitivo	29	Período Competitivo
TREINO Nº 88				TREINO Nº 89			
Pavilhão Lombos		FOLGA		Pavilhão Lombos		FOLGA	
Poli 1 - 21h30 às 23h00				Vídeo - 21h00			
Treino				Poli 2 - 22h00 às 22h30			
				Poli 1 - 22h30 às 23h30			
Treino				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
30	Período Competitivo	31	Período Competitivo	1	Período Competitivo		
9ª Jornada Apuramento Campeão							
Pavilhão Lombos		FOLGA		FOLGA			
Concentração Lombos 14h45							
Hora início jogo 16h00							
Lombos / S. João							
Jogo Oficial							

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

CAMPEONATO MEIAS-FINAIS FINAL

< anterior **JORNADA 9** seguinte >

30/03	Quinta dos Lombos	1-5	CS São João	 
	Ossela	3-8	Benfica	 
31/03	Sporting	5-1	Modicus	 
	Leões Porto Salvo	1-2	Caxinas	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	25	9	8	1	0	47	18	+29	+
2	Benfica	24	9	8	0	1	48	27	+21	+
3	Caxinas	14	9	4	2	3	29	23	+6	+
4	Modicus	13	9	4	1	4	28	32	-4	+
5	Ossela	10	9	3	1	5	31	51	-20	+
6	CS São João	10	9	3	1	5	23	21	+2	+
7	Leões Porto Salvo	6	9	2	0	7	28	38	-10	+
8	Quinta dos Lombos	3	9	1	0	8	20	44	-24	+

[Ver classificação detalhada »](#)

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 33 – 02 a 08 de abril

Nº treinos: 2

Conteúdos fundamentais da semana: Por se tratar de uma semana sem jogo (adiamento do jogo com o Ossela), foram feitos diversos exercícios lúdicos e de finalização, para aumentar o sucesso, o espírito de grupo e o sucesso.

Pontos fortes da semana: Semana sem grandes pontos fortes a destacar.

Pontos a melhorar: Semana sem grandes a melhorar a destacar.

Análise do jogo: Não houve jogo

Resultado:

Conclusão da semana: Reforço do espírito de grupo e da coesão grupal, melhoria da situação anímica para a competição da equipa.



Juniiores - Janeiro 2018
Microciclo 33 – 02 a 08 de abril de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
2	Período Competitivo	3	Período Competitivo	4	Período Competitivo	5	Período Competitivo
TREINO Nº 90				TREINO Nº 91			
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos			
Poli 1 - 21h30 às 23h00		FOLGA		Poli 2 - 22h00 às 22h30 Poli 1 - 22h30 às 23h30		FOLGA	
Treino				Treino			
Sexta		Sábado		Domingo			
6	Período Competitivo	7	Período Competitivo	8	Período Competitivo		
FOLGA		FOLGA		FOLGA			

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 34 – 09 a 15 de abril

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Organização defensiva com coberturas, organização ofensiva com trabalho específico em largura e profundidade, defesa de jogadas individuais, finalização e 5 x 4

Pontos fortes da semana: Semana de grande motivação da equipa, o trabalho de reforço motivacional da semana anterior parecia ter sido ajustado, vontade e empenho em fazer bem e treinos com bom índice de intensidade.

Pontos a melhorar: Pequenas lesões em alguns jogadores importantes.

Análise do jogo: Deslocação a S. João da Talha para defrontar o Sporting, fizemos uma boa 1ª parte, conseguimos anular o modelo ofensivo do Sporting e fomos competentes na finalização, saímos para o intervalo a perder por 2-1 face a uma excelente exibição do guarda redes do Sporting. Na 2ª parte fomos menos competentes no processo defensivo e em dois minutos sofremos 3 golos, sem saber reagir às adversidades. Após um desconto de tempo, reagimos, reequilibrámos o jogo e criámos diversas oportunidades de golo, que não concretizámos com o rácio de aproveitamento exigível, acabámos por perder pela excelente exibição do guarda redes do Sporting, como por 2 minutos em que sofremos 3 golos.

Resultado: 6 - 2

Conclusão da semana: Não fomos competentes na finalização e em alguns momentos do jogo, situação que provocou a nossa derrota, sendo que por muito períodos do jogo subimos a contrariar o Sporting e criar muitas situações de finalização.



Juniiores - Janeiro 2018

Microciclo 34 – 09 a 15 de abril de 2018







Segunda		Terça		Quarta		Quinta			
9	Período Competitivo	10	Período Competitivo	11	Período Competitivo	12	Período Competitivo		
TREINO Nº 92		FOLGA		TREINO Nº 93		FOLGA			
Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos					
Poli 1 - 21h30 às 23h00				Vídeo - 21h00 às 22h00					
Treino				Poli 2 - 22h00 às 22h30 Poli 1 - 22h30 às 23h30					
Sexta		Sábado		Domingo					
13	Período Competitivo	14	Período Competitivo	15	Período Competitivo				
TREINO Nº 94		FOLGA		10ª Jornada Apuramento Campeão					
Pavilhão Massapés Tires				Pavilhão S. João Talha					
21h30 às 23h00				Concentração Lombos 13h00		Hora inicio jogo 15h00			
Treino				Sporting / Lombos		Jogo Oficial			

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

CAMPEONATO MEIAS-FINAIS FINAL

< anterior **JORNADA 11** seguinte >

14/04	Ossela	0-3	Caxinas	 
	Leões Porto Salvo	6-2	CS São João	 
15/04	Sporting	6-2	Quinta dos Lombos	 
	Benfica	7-1	Modicus	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	31	11	10	1	0	57	23	+34	+
2	Benfica	30	11	10	0	1	59	29	+30	+
3	Caxinas	17	11	5	2	4	33	27	+6	+
4	Modicus	16	11	5	1	5	35	42	-7	+
5	Ossela	10	11	3	1	7	36	60	-24	+
6	CS São João	10	11	3	1	7	28	31	-3	+
7	Leões Porto Salvo	9	11	3	0	8	37	46	-9	+
8	Quinta dos Lombos	6	11	2	0	9	28	55	-27	+

[Ver classificação detalhada »](#)

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 35 – 16 a 22 de abril

Nº treinos: 3 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Organização defensiva com cobertura de corredor central, triangulações ofensivas, finalização, bolas paradas, 5 x 4

Pontos fortes da semana: Semana de grande motivação da equipa para a competição, envolvimento e foco no treino, empenho e atitude nos exercícios trabalhados no treino.

Pontos a melhorar: Semana sem grandes pontos a melhorar

Análise do jogo: Recebemos os Leões de Porto Salvo, as duas equipas fizeram um muito bom jogo, muito equilibrado e muito tático, uma vez que as duas equipas se conhecem muito bem e já se tinham defrontado 3 vezes anteriormente. Começámos melhor, a defender bem o corredor central e a dificultar muito a bola direta no pivô que o Porto Salvo utiliza, marcámos 2 golos nos primeiros 10 minutos, na segunda metade da primeira parte perdemos alguma intensidade e permitimos que o Porto Salvo marcasse 1 golo, resultado que existia ao intervalo. A segunda parte foi menos bem jogada pela nossa equipa e o Porto Salvo aproveitou erros de passes nossos para, em transição rápida, se colocar a ganhar por 2-4, colocámos 5 x 4 e conseguimos empatar a 4, num livre de 10 metros, o Porto Salvo colocou-se a ganhar (já depois de nós termos falhado 2 livres de 10 metros), no último minutos, com a expulsão de um jogador do Porto Salvo, numa combinação de 4 x 3, empatamos o jogo, sendo esse o resultado final.

Resultado: 5 - 5

Conclusão da semana: Boa semana de treinos e um excelente jogo no fim de semana, em que só não ganhámos porque deveríamos ter sido mais competentes na finalização das bolas paradas e não ter cometido alguns erros em passes que geraram transições ofensivas do Porto Salvo.



Juniões - Janeiro 2018

Microciclo 35 – 16 a 22 de abril de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
16	Período Competitivo	17	Período Competitivo	18	Período Competitivo	19	Período Competitivo
	TREINO Nº 95				TREINO Nº 96		
	Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos		
	Poli 1 - 21h30 às 23h00		FOLGA		Poli 1 - 21h00 às 22h30		FOLGA
	Treino				Treino		
Sexta		Sábado		Domingo			
20	Período Competitivo	21	Período Competitivo	22	Período Competitivo		
	TREINO Nº 97				11ª Jornada Apuramento Campeão		
	Pavilhão Massapés Tires				Pavilhão Lombos		
	21h30 às 23h00		FOLGA		Concentração Lombos 15h15		
	Treino				Hora início jogo 16h30 Lombos / Leões Porto Salvo		
					Jogo Oficial		

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

CAMPEONATO MEIAS-FINAIS FINAL

< anterior **JORNADA 12** seguinte >

21/04	Sporting	11-3	Ossela	 
22/04	CS São João	0-6	Benfica	 
	Quinta dos Lombos	5-5	Leões Porto Salvo	 
	Modicus	2-2	Caxinas	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	34	12	11	1	0	68	26	+42	+
2	Benfica	33	12	11	0	1	65	29	+36	+
3	Caxinas	18	12	5	3	4	35	29	+6	+
4	Modicus	17	12	5	2	5	37	44	-7	+
5	Leões Porto Salvo	10	12	3	1	8	42	51	-9	+
6	Ossela	10	12	3	1	8	39	71	-32	+
7	CS São João	10	12	3	1	8	28	37	-9	+
8	Quinta dos Lombos	7	12	2	1	9	33	60	-27	+

[Ver classificação detalhada »](#)

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 36 – 23 a 29 de abril

Nº treinos: 2 + 2 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Organização defensiva, triangulações ofensivas, finalização, bolas paradas

Pontos fortes da semana: Foco e motivação da equipa para o treino, toda a equipa estava apta, boa intensidade e entrega ao treino.

Pontos a melhorar: Capacidade de finalização nos exercícios em treino.

Análise do jogo: Semana com 2 jogos, o primeiro com o Ossela onde fizemos um excelente jogo, na primeira parte cumprimos com os nossos princípios de jogo, estivemos muito organizados defensivamente, soubemos ser criteriosos nos momentos de jogo, na 2ª parte e algo motivados pelo resultado positivo, fomos menos eficazes nos momentos do jogo, defendemos pior e atacamos com menor critério, sendo que o resultado de 6-5 é enganador face ao que se passou durante o jogo porque se tivéssemos sido mais eficazes na finalização e inteligentes nos momentos do jogo, a nossa vitória seria mais dilatada.

No segundo jogo contra o Benfica estávamos mais cansados que o adversário, que aproveitou esse fator e a qualidade dos seus atletas e controlou sempre o jogo, que esteve equilibrado até aos 15 minutos da primeira parte.

Resultado: 6 – 5 (Ossela) e 6 – 1 (Benfica)

Conclusão da semana: Boa semana de treinos, com motivação e entrega ao treino, muito bom jogo e uma boa vitória contra o Ossela, sendo que contra o Benfica não conseguimos contrariar o bom jogo do adversário, apesar do jogo ter sido mais equilibrado do que faz querer o marcador.



Juniões - Janeiro 2018
Microciclo 36 – 23 a 29 de abril de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
23	Período Competitivo	24	Período Competitivo	25	Período Competitivo	26	Período Competitivo
	TREINO Nº 98				12ª Jornada Apuramento Campeão		
	Pavilhão Lombos				Pavilhão Lombos		
	Poli 1 - 21h30 às 23h00		FOLGA		Concentração Lombos 15h00		FOLGA
	Treino				Hora inicio jogo 16h00 Lombos / Ossela		
					Jogo Oficial		
Sexta		Sábado		Domingo			
27	Período Competitivo	28	Período Competitivo	29	Período Competitivo		
	TREINO Nº 99				13ª Jornada Apuramento Campeão		
	Pavilhão Massapés Tires				Pavilhão SL Benfica		
	21h30 às 23h00		FOLGA		Concentração Lombos 14h00		
	Treino				Hora inicio jogo 16h00 SL Benfica / Lombos		
					Jogo Oficial		

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

CAMPEONATO MEIAS-FINAIS FINAL

< anterior JORNADA 13 seguinte >

29/04	Leões Porto Salvo	3-6	Sporting	 
	Benfica	6-1	Quinta dos Lombos	 
	Caxinas	2-2	CS São João	 
	Modicus	7-2	Ossela	 

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	37	13	12	1	0	74	29	+45	+
2	Benfica	36	13	12	0	1	71	30	+41	+
3	Modicus	20	13	6	2	5	44	46	-2	+
4	Caxinas	19	13	5	4	4	37	31	+6	+
5	CS São João	11	13	3	2	8	30	39	-9	+
6	Leões Porto Salvo	10	13	3	1	9	45	57	-12	+
7	Ossela	10	13	3	1	9	41	78	-37	+
8	Quinta dos Lombos	7	13	2	1	10	34	66	-32	+

[Ver classificação detalhada >](#)

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS

Microciclo 37 – 30 de abril a 06 de maio

Nº treinos: 2 + 1 jogo

Conteúdos fundamentais da semana: Organização defensiva com coberturas, organização ofensiva com bolas na paralela, quebras e bloqueios, finalização.

Pontos fortes da semana: Jantar de comemoração do treino Nº 100, Determinação em acabar o campeonato a ganhar, foco no treino e intensidade nos exercícios.

Pontos a melhorar: Rapidez na circulação de bola no processo ofensivo.

Análise do jogo: O jogo não nos correu bem, não fomos inteligentes em saber usar o domínio de jogo, a posse de bola e deixámos que o Caxinas aproveitasse, em jogadas de transição ofensiva, os nossos erros. Começamos a ganhar 1-0, e Caxinas empatou dois minutos depois e a seguir entregou-nos o domínio de jogo com uma defesa baixa em 20 metros pressionante e saía em transições ofensivas rápidas. Nós não fomos eficientes na finalização e na transição defensiva. O Caxinas foi um justo vencedor.

Resultado: 1 - 5

Conclusão da semana: A semana iniciou com um jantar de comemoração do treino Nº 100, foi uma boa semana de trabalho e com muita motivação para o treino e para a competição, não fomos eficientes e competentes para ganhar o jogo, o adversário foi mais eficaz e ganhou bem.



Juniiores - Janeiro 2018
Microciclo 37 – 30 de abril a 06 de maio de 2018

Segunda		Terça		Quarta		Quinta	
30	Período Competitivo	1	Período Competitivo	2	Período Competitivo	3	Período Competitivo
	TREINO Nº 100				TREINO Nº 101		
	Sede dos Lombos				Pavilhão Lombos		
	21h00 até ...		FOLGA		Vídeo 21h00 às 22h00		FOLGA
	Jantar				Poli 2 - 22h00 às 22h30		
					Poli 1 - 22h30 às 23h30		
					Treino		
Sexta		Sábado		Domingo			
4	Período Competitivo	5	Período Competitivo	6	Período Competitivo		
	TREINO Nº 102		14ª Jornada Apuramento Campeão				
	Pavilhão Massapés Tires		Pavilhão Lombos				
	21h30 às 23h00		Concentração Lombos 15h00		FOLGA		
	Treino		Hora inicio jogo 16h00				
			Lombos / Caxinas				
			Jogo Oficial				

Classificação do Campeonato Nacional Juniores “A”

Fase de apuramento de campeão nacional

Classificação final

CAMPEONATO MEIAS-FINAIS FINAL

< anterior

JORNADA 14

seguinte >

06/05	Ossela	2-7	Leões Porto Salvo	
	Sporting	0-5	Benfica	
	Quinta dos Lombos	1-5	Caxinas	
	CS São João	4-2	Modicus	

CLASSIFICAÇÃO

			P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	▲	Benfica	39	14	13	0	1	76	30	+46	+
2	▼	Sporting	37	14	12	1	1	74	34	+40	+
3	▲	Caxinas	22	14	6	4	4	42	32	+10	+
4	▼	Modicus	20	14	6	2	6	46	50	-4	+
5		CS São João	14	14	4	2	8	34	41	-7	+
6		Leões Porto Salvo	13	14	4	1	9	52	59	-7	+
7		Ossela	10	14	3	1	10	43	85	-42	+
8		Quinta dos Lombos	7	14	2	1	11	35	71	-36	+

[VER CLASSIFICAÇÃO DETALHADA](#)

DISCUSSÃO

Este estágio tinha por principal objetivo o colocar em prática tudo o que tinha aprendido durante a licenciatura de educação física e desporto e complementado com o primeiro ano do mestrado em treino desportivo. Aceitei o convite para ser o treinador principal do escalão de juniores A masculino do C.R.C. Quinta dos Lombos e, este percurso, permitiu-me crescer, aprender e fundamentalmente estar em constante conflito entre o que tinha aprendido, o que ia lendo e o que ia praticando. Muita foi a literatura lida para me poder posicionar melhor a poder realizar um bom trabalho na gestão do grupo e na obtenção dos resultados pretendidos. Após uma análise detalhada ao grupo de jogadores, definimos o modelo de jogo que achámos que melhor se adaptava á equipa e à competição que onde iríamos participar, O processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a conceitos e a princípios. Significando assim, que a forma de jogar é construída e que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através dum projeto orientado para o conceito de jogo/competição (Garganta, 2008). Castelo (1996) afirma que, partindo do pressuposto de que as equipas e os praticantes são treináveis, o treino é um processo que busca desenvolver as capacidades dos praticantes (técnicas, táticas, físicas e psicológicas) e das equipas, portanto desenvolve-se segundo um programa que é constituído por um conjunto de exercícios essenciais, que possuem especificidade (objetivo, conteúdo e forma) e identidade (relação/concordância com a logica da modalidade) para conseguir transformações nos atletas. Para que essa transformação ocorra, Castelo (1996) afirma que é necessário por parte do treinador um planeamento sistemático e dinâmico do treinamento, e não apenas um conjunto de exercícios de treino sem sentido e com objetivo aleatórios, pois um planeamento bem estruturado permite controlar o desenvolvimento qualitativo dos jogadores (Teodorescu, 2003), avaliar os pontos fortes e fracos (Garganta, 2001) e definir linhas de ação da equipa.

Portanto, a modelação do jogo no futebol, pode ser entendida como uma forma de elaborar e adotar os exercícios de treinos que obtenham as exigências presentes na competição, ou seja, transpor para o treino, os modelos de ação com maior eficácia e tendência de evolução, que caracterizam o desempenho dos melhores jogadores e equipas do mundo, estimulando através do exercício o desenvolvimento dos “comportamentos” definidos (Castelo, 1996), sendo este o motivo pelo qual optámos sempre por preparar microciclos e unidades de treino muito alicerçadas em exercícios relacionados com o jogo, no modelo de jogo e com jogos reduzidos para melhorar a tomada de decisão dos jogadores, a intensidade de treino e o aumento da performance desportiva dos atletas. A escolha por parte do treinador do modelo de jogo obedece basicamente a um critério fundamental: a conceção de jogo por parte do treinador. Tal conceção está diretamente ligada à experiência e a capacidade intelectual do treinador e são os fatores preponderantes na construção de um modelo de jogo, já que o mesmo, não pode implantar ou executar aquilo que não se sabe e se domina com segurança (Castelo, 1996).

Passando da teoria à prática e treinar o que programamos leva-nos a colocar em causa os nossos conhecimentos, quando um treino corre menos bem ou entendemos que a evolução da equipa ou de um jogador em particular não está a correr como preconizamos, colocamos em causa a programação, a forma como estamos a ministrar o treino. Segundo Garganta (2001), na busca da identificação e interpretação dos comportamentos críticos do jogo, destaca-se a utilidade do registo e interpretação, não tanto das quantidades, mas sobretudo das quantidades da qualidade. Sabe-se também que a relevância de uma análise quantitativa pode ser acrescida se estiver associada à dinâmica inerente à coordenação das ações dos jogadores. Nas alturas em que tudo corre como programamos, percebemos que estamos no caminho certo. Muito do sucesso desportivo da época desportiva está relacionada com o relacionamento treinador atleta, da forma como o treinador comunicação, lidera, gere ansiedade, potencia capacidades, gere os processos emocionais dos atletas e fundamentalmente do grupo. Ser um bom profissional é uma tarefa que exige um esforço e empenho contínuos. No entanto, Lima (1982), afirma que “para se ser um bom treinador é preciso que a pessoa esteja suficientemente interessada na modalidade, encontrando nela, sem qualquer esforço, a motivação para trabalhar e estudar”. Hoje em dia, com a modernização das sociedades e, conseqüentemente, com a atualização dos seus ideais éticos, o desporto, nomeadamente o futebol, tornou-se uma atividade de lazer de grande importância, quer seja de forma ativa, através da sua prática, quer de forma menos ativa, sendo um observador da modalidade. Desta forma, a sociedade moderna está cada vez mais focada na obtenção de resultados positivos, ignorando assim todo o trabalho que estes resultados exigem. Tal como a comunicação, a coesão grupal, é um importante fator de sucesso, sendo conseguida através da liderança. Segundo Singer (1977), “a liderança é entendida como uma relação de interação entre personalidade e a situação, uma vez que toda a situação requer talentos especiais para enfrenta-las e resolvê-las”. Seguindo a mesma linha de pensamento, os autores Cartwright e Zander (1967), afirmam que “o líder é aquelas cujas interações permitem melhorar a qualidade e a coesão de grupo, e esta liderança pode ser partilhada ou exercida por um ou vários membros do grupo”. Mais tarde, Noce (1992), diz que “um bom líder terá que ser obrigatoriamente um bom comunicador, eficaz na transmissão da mensagem e com grande capacidade de solucionar problemas e tomar decisões apropriadas”. Desta forma, a coesão de grupo é um fator importante na medida em que todos os elementos da equipa estão focados em atingir os objetivos delineados pelo líder. Assim, caso o líder não possua as características mais adequadas, ou até mesmo se este não se integrar convenientemente, a comunicação dos objetivos à equipa pode falhar, levando ao fracasso da mesma. Todo este estágio me permitiu perceber a correlação da literatura com a prática, da dúvida com a aquisição do conhecimento por procura de aprendizagens e a importância fulcral da comunicação e do conhecimento na condução de um grupo de jogadores rumo a um resultado desportivo e superação de objetivos.

CONCLUSÃO

No final deste estágio, posso concluir que todas estas etapas foram cumpridas com sucesso e que a aprendizagem foi acima do espectável, face aos objetivos gerais e específicos que tracei no início deste estágio.

Do ponto de vista técnico, tático, enquanto criador de modelos de jogo ou exercícios aplicados ao treino, o grau de aprendizagem superou totalmente as minhas expectativas.

No aspeto desportivo, cedo alcançamos os objetivos que a Direção do C. R. C. Quinta dos Lombos tinha para o nosso escalão (a manutenção da equipa no campeonato nacional no próximo ano), pela primeira vez na história do Clube, este escalão disputou a fase final de apuramento de campeão nacional, os três jogadores de 3º ano que constituíam o plantel já assinaram contrato com a equipa de seniores B para o próximo ano, tivemos, ao longo do ano, 11 jogadores (alguns de 1º ano) a jogarem pelos seniores B, tivemos 3 jogadores de 1º ano convocados para a seleção distrital de Lisboa, a evolução tática dos jogadores foi muito significativa, pelo que posso concluir que, desportivamente, foi um ano com muitos sucessos.

Na ótica da minha aprendizagem enquanto treinador, sinto que evoluí muito, que me confrontei com sucessos e insucessos, que tive constantemente que procurar novos exercícios ajustados ao momento da época que vivíamos, tive de gerir no sucesso e no insucesso, gerir euforias e vitórias, desmotivações nas derrotas, potenciar o espírito de grupo, criar e alterar objetivos partilhados e impostos, motivar para o resultado uma equipa que cedo superou o objetivo do Clube e fazer acreditar aos atletas que o grupo é maior que a soma das individualidades e que o grupo pode ser muito mais forte do que imaginamos, desde que acreditemos.

Realço igualmente a excelente relação criada com a equipa, equipa técnica, staff de futsal do Clube, pais e avós dos atletas que foram sempre incansáveis e nos acompanharam em todo o país.

Agradeço ao C. R. C. Quinta dos Lombos pela oportunidade de realizar este estágio, de dirigir a equipa de Juniores A nesta época desportiva, pelo acompanhamento e condições disponibilizadas e a todo o grupo de staff técnico e especialmente aos jogadores, porque acreditaram em mim, nas nossas capacidades, porque quiseram sonhar comigo e trabalhar em conjunto, realizando uma época desportiva que ficará para sempre na minha memória.

Por fim, um obrigado especial á minha mulher Teresa, á minha filha Joana e ao meu filho João (que foi meu atleta neste escalão) que aturaram as minhas ausências e que me souberam sempre incentivar, apoiar, ajudar e motivar para seguir em frente, vocês são muito especiais, obrigado por tudo.

BIBLIOGRAFIA

- Alves, J., Brito, A. P., & Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto - Manual do Treinador*. Lisboa: Psicosport.
- Alves, J., & Brito, A. P. (2011). *Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores (1ª ed.)*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: PrimeBooks.
- Braz, J. (2006). *Organização do jogo e do treino em Futsal. Estudo comparativo acerca das concepções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil*.
- Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.
- Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Mil-Homens, P.; Carvalho, J.; Vieira, J. (dezembro 2000) *Metodologia do Treino Desportivo*, FMH, Lisboa.
- Castelo, J. (2010). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Caregnato, A.; Gonçalves, C.; Souza, D.; Capraro, A.; Silva, C.; Cavichioli, F. (2016) *Motivos que levam os jovens atletas a abandonar o futsal competitivo em um clube brasileiro*. *Revista brasileira Ciência e Movimento*; 24(2): 63-73.
- Chaveiro A., Correia J., Cruz P. & Pinheiro V. (2014), *Estilos de liderança e comunicação dos treinadores de futebol*. *EFDeportes.com – Revista Digital*.
- Chelladurai, P. (1984). *Leadership in sports*. In J. M. Silva, & R. S. Weinberg, *Psychological foundations of sports* (pp. 329-339). Champaign: Human Knetics.
- Chelladurai, P. (2001). *Managing organization for sport and physical activity: A systems perspective*. Scootsdale, AZ: Holcomb-Hathaway.
- Frade, V. (2005). *De principiante a experto... ou simplesmente experto? Conseguirá a prática deliberada explicar a expertise? A perspetiva do professor Vítor Frade*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). *O ensino do futebol*. In A. Graça e J. Oliveira (Ed.). *O ensino dos jogos Desportivos*. Faculdade de Ciências e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação da dimensão táctica do Jogo de Futebol*. Porto: Tese de Doutoramento. FCDEF-UP.

- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos: Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Horizonte XIV* (83): 7-14.
- Garganta, J. (2000): Análisis del juego en el Fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Entrenamiento deportivo*.2.1-19.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1): 57-64.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas.
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In G. Tani, *Pedagogia do Desporto* (pp. 313-326). Rio de Janeiro: Guanabara.
- Gomes, P. (1993a). Educação Física ou Desporto na Escola Primária. In: Bento, J. & Marques, A. (Eds.), *A Ciência do Desporto A cultura e o Homem* (pp.511-516). Porto. F.C.D.E.F.-U.P. e Câmara Municipal do Porto.
- Greco, P.J. (2007). Tomada de decisão nos jogos esportivos coletivos: o conhecimento tácticotécnico como eixo de um modelo pendular. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7,16-16.
- Lança, R. (2013). *Coach to coach*. Lisboa: PrimeBooks.
- Marivoet, S. (1997). Onde Estão as Virtualidades Educativas do Desporto. *Desporto*, nº0, 30-31.
- Marques, Maurício, Nonohay, Roberto, Koller, Silvia, Gauer, Gustavo, & Cruz, Jaume. (2015). El estilo de comunicación del entrenador y la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 47-54.
- Mata, R. T., Gomes, A. R. (2016). Relação treinador-atleta: Teoria, investigação e intervenção. In D. Bartholomeu, J. M Montiel, A. A. Machado, A. R. Gomes, G. Couto, & V. Cassep-Borges (Eds.), *Relações interpessoais: Conceções e contextos de intervenção e avaliação* (pp. 155-174). São Paulo: Vetor.
- Mendonça, L.; (2014); *Futsal, o que treinar?* (1ª edição), Prime Books.
- Mesquita, I., Farias, C., Oliveira, G., & Pereira, F. (2009). A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23 (1), 25-38.
- Mourouço, P., (2004), *Revista Digital Buenos Aires*, Ano 10, Nº 78.

- Pinheiro, V., Costa, A., Joel, M., & Sequeira, P. (2008). A importância do desporto na vida dos jovens. Uma explicação para os pais. *Revista Digital Lecturas*. 13, 123. <http://www.efdeportes.com>
- Pinheiro, V., Costa, A., Baptista, B. & Sequeira, P. (2012). 10 Mandamentos do Treino com Jovens Futebolistas. *REDAF – Revista de Desporto e Actividade Física*, 5 (1).
- Pinheiro, V., Pereira, A., Rodrigues, J., Camerino, O., & Sequeira, P. (2013). Health, sport and values in training young football players. *Atención Primaria*, 45(1), 27-28.
- Queiroz, C. M. Para uma teoria de ensino/treino do futebol. *Ludens*, v.8, n.1, p.25- 44. 1983.
- Rosado, A. (2000). Um Perfil de Competências do Treinador Desportivo. Formação de Treinadores Desportivos. Rio Maior: Edições ESDRM. ESDRM-IPS. Rio Maior.
- Rosado, A., Mesquita, I., Breia, E., Januário, N. (2008). Retenção de informação pelos atletas na apresentação de tarefas e no feedback pedagógico em função da idade. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 8(1), 19-30.
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2009). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & Isabel Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 185-206). FMH-UTL.
- Teodorescu, L. (2003). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa: Horizonte.
- Sequeira, P. (2005). A actividade pedagógica do treinador de andebol de alta competição. Análise do comportamento do treinador e das decisões pré e pós-interativas do treinador de andebol da 1ª divisão de seniores masculinos do treino e na competição. Tese de Doutoramento, não publicada, UTAD, Vila Real.
- Silva, R., Morouço, P. (2017), Avaliação das características antropométricas e capacidades físicas ao longo de uma época desportiva em futebol: comparação entre sub-15, sub-17 e sub-19, *Motricidade*, vol.13, Nº 1.
- Sousa, P., Rosado, A. (2008). A Superação Emocional e o Rendimento Desportivo: Uma Perspectiva da Psicologia do Desporto. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*.
- Sousa, P. M., Rosado, A. B. & Cabrita, T. M. (2008). Análise das Atribuições Causais do Sucesso e do Insucesso na Competição, em Função do Nível Competitivo dos Futebolistas Portugueses.
- Travassos, B., (2014); *A Tomada de Decisão no Futsal* (1ª edição), Prime Books.
- <http://www.sporting.pt/index.asp>.
- <http://www.sporting.pt/Modalidades/Futsal/futsal.asp>.

- DOCUMENTAÇÃO
- Material de apoio do Curso de Treinadores de Futsal Raízes Grau I – AFS 2014
- Material de apoio do Curso de Treinadores de Futsal Grau II – AFL 2016