



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



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

**Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de mestre pelo  
Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo**

**O Contexto de Estágio no âmbito da Modalidade de Futebol no Grupo Desportivo  
Estoril Praia (Sub14)**

**Orientador:**

Professor Doutor Valter Bruno Fernandes Pinheiro

**Gonçalo Filipe Salvador dos Santos**

**2022**

# Índice

<b>Resumo</b> .....	3
<b>Objetivos Gerais</b> .....	4
<b>Objetivos específicos</b> .....	4
<b>Revisão de Literatura</b> .....	5
• <b>Periodização do Treino</b> .....	5
• <b>O Microciclo de Treino</b> .....	6
• <b>O Modelo de Jogo</b> .....	7
• <b>A sessão de Treino</b> .....	8
• <b>Jogos Reduzidos e Condicionados</b> .....	8
• <b>O comportamento do treinador em Treino e em Competição</b> .....	9
<b>Descrição do Contexto</b> .....	11
<b>Clube e sua História</b> .....	11
<b>Missão do GD Estoril Praia</b> .....	11
<b>Visão do GD Estoril Praia</b> .....	12
<b>A Equipa</b> .....	12
<b>A Equipa Técnica</b> .....	13
<b>Análise Inicial do Contexto</b> .....	13
• <b>Avaliação individual de cada atleta</b> .....	13
• <b>Avaliação do Estagiário</b> .....	16
• <b>Avaliação Geral da Equipa</b> .....	16
• <b>Exemplo de um Microciclo</b> .....	17
• <b>Microciclos</b> .....	18
<b>-Período Pré-Competitivo</b> .....	18
<b>-Período Competitivo</b> .....	21
• <b>Mesociclos (Conteúdos Abordados)</b> .....	41
<b>Discussão</b> .....	51
<b>Conclusões</b> .....	53
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	56
<b>Anexos</b> .....	58

## **Resumo**

Este relatório surge no âmbito do Estágio do Mestrado em Treino Desportivo-Especialização em Futebol, realizado na equipa de Iniciados B (Sub-14) do Grupo Desportivo Estoril Praia, que disputou o Campeonato Distrital de Iniciados da Associação de Futebol de Lisboa na 2ª Divisão Série 2 e 3ª Divisão Série 5, na época de 2021/22. O relatório focar-se-á na descrição, fundamentação e reflexão das decisões tomadas ao longo do percurso desportivo da equipa, especialmente no contexto de treino.

A realização deste estágio tem diversos objetivos, que servirão como base para o meu futuro profissional na área. Ao realizar o estágio, pretendo ganhar experiência e conhecimento, aplicando o que fui aprendendo ao longo do meu percurso, tanto académico como profissional, e adaptando esse mesmo conhecimento ao contexto em que me encontro, tentando tirar o máximo proveito pessoal, enquanto tento desenvolver um trabalho positivo com os atletas, indo ao encontro à missão e à visão do clube.

Ao longo do relatório é possível ter uma ideia aprofundada daquilo que foi trabalhado ao longo do estágio, com um resumo dos conteúdos abordados, tendo em conta o contexto do clube, o escalão da equipa e a competição em que se insere. São ainda aprofundados e detalhados os pontos fortes e fracos de cada atleta, bem como da equipa e do estagiário, tal como os objetivos do mesmo relativamente à realização deste estágio.

## **Objetivos Gerais**

- Evoluir enquanto treinador de futebol em todas as vertentes
- Aplicar conhecimentos teóricos em contexto de prática de treino
- Aumentar a compreensão do processo de treino
- Ter participação ativa no planeamento e na operacionalização do processo de treino
- Obter conhecimento em áreas menos abordadas do treino, sobretudo a preparação física e a fisiologia
- Evoluir na análise aos vídeos de jogo

## **Objetivos específicos**

- Aumentar a compreensão do jogo, dos seus momentos, fases, princípios e aspetos táticos
- Desenvolver competências técnicas, táticas e estratégicas na Prescrição do Treino
- Identificar as necessidades dos atletas e da equipa
- Melhorar a adaptabilidade a situações imprevistas no processo de treino
- Adaptar a postura, o planeamento e a operacionalização do treino ao escalão e ao contexto

## Revisão de Literatura

- **Periodização do Treino**

A periodização do treino, tem sido alvo de discussão e debate desde sempre, com várias concepções e ideias. Inicialmente muito mais focada no individual e sem grandes referências naquilo que aos desportos coletivos diz respeito, tem vindo a sofrer várias alterações neste sentido.

Numa primeira concepção, idealizada por Matveev (1991), “este dividia a época desportiva em três grandes períodos: Período Preparatório, Período Competitivo e Período Transitório”. Este é, no entanto, um modelo que não responde às necessidades de todas as modalidades, nomeadamente as coletivas, onde se insere o Futebol. Neste, o Período Competitivo tem uma duração muito maior e o Período Preparatório bem mais reduzida. É, no entanto, aceite o mesmo tipo de divisão nestes Períodos acima referidos, preconizando tempos e abordagens diferentes entre eles.

Mourinho (2010), sendo uma referência e importante também neste pensamento mais holístico do treino assegura que “Uma coisa é um desporto individual com um homem a ser preparado para um determinado objetivo e outra é um desporto coletivo onde um homem, por si só, nada vale. As qualidades que se podem trabalhar num desporto individual com um só atleta não têm nada que ver com as qualidades que se trabalham num desporto coletivo, ainda por cima num desporto como o futebol, com onze futebolistas (...) o homem é um ser complexo e (...) temos de perceber que onze homens à procura de um objetivo é completamente diferente de um homem à procura de um objetivo.”

Para responder a estas necessidades, Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018) afirmam que é necessário desenvolver 3 diferentes aspetos durante o Período Preparatório. Entre eles coloca-se o Eixo Fisiológico onde “se leve a efeito um programa de readaptação ao esforço, (...) com base em exercícios específicos do modelo de jogo preconizado. Neste eixo é necessário também respeitar tempos de descanso e intensidade dos exercícios para que se evitem lesões. O Eixo Tático tem como finalidade a implementação de um Modelo de Jogo para a equipa, que definirá a maneira como a equipa jogará e que atitudes terá perante o jogo, nas diversas situações ocorridas ao longo do mesmo (com e sem bola). O Eixo da Coesão Grupal será onde se procederá a atividades, dentro e fora do treino, que levarão à coesão do grupo e os tornará numa equipa, tirando o máximo partido do coletivo em prol da equipa.

Inicialmente, a vertente física assumia um papel determinante na Periodização do Treino, pois considerava-se que as capacidades condicionais “(...) eram a base para o desenvolvimento dos restantes aspetos do rendimento dos atletas”. Atualmente o Modelo de Jogo tem uma preponderância maior no planeamento do treino, sendo que

todas as outras vertentes estarão inseridas no mesmo, mas nunca descontextualizadas. “(...) a implementação de um Modelo de Jogo só poderá ser almejada através da criação de exercícios que permitam vivenciar, em situação de treino, os comportamentos que se desejam ver implementados na competição.” A criação destes mesmos exercícios deverá ter em conta todas as vertentes do treino, contextualizando-as dentro daquilo que são as ideias e comportamentos pretendidos pelo treinador.

Voltando ao exemplo de José Mourinho, concordante com este pensamento, visando “(...) treinar o todo, de forma simultânea e integrada. (...) Mourinho vê o homem, neste caso os profissionais da sua equipa, como um todo complexo.”

- **O Microciclo de Treino**

A definição de Microciclo é algo que nem sempre é consensual e que pode variar tanto na sua metodologia, como no número de dias que o constitui. Segundo Platanov (2001), um microciclo é definido por “uma série de sessões realizadas durante vários dias e que asseguram a consecução dos objetivos de uma dada etapa de treino”. Apesar da discórdia existente, “os microciclos mais regulares coincidem com uma semana do calendário” (Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos, 2018)

Os Microciclos referidos por Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018) são: Microciclos Introdutórios, Microciclos de Choque, Microciclos de Recuperação e Microciclos de Aproximação. Contudo, estes Microciclos são referidos para os desportos individuais e tendo em conta a especificidade do Futebol, percebemos que dificilmente se conseguirá aplicar estes Microciclos na modalidade. Tentado responder às necessidades e especificidade do Futebol, os mesmos autores referem os seguintes Microciclos:

**Microciclo de Readaptação ao Esforço**, “usado na primeira semana após o período de férias e terá como finalidade (...) acomodar progressivamente os atletas ao esforço”, levando a cabo exercícios técnicos e táticos, tendo sempre em atenção a intensidade imposta.

**Microciclo Uni Competitivo**, é o tipo mais utilizado pelas equipas, com 5/6 Unidades de Treino, finalizando com jogo no final da semana. Cada dia da semana terá tipos de exercícios e intensidades diferentes de acordo com a aproximação ao dia do jogo, para que os atletas cheguem a este nas melhores condições fisiológicas e competitivas.

**Microciclo Pluri Competitivo**, constituído por 2 momentos competitivos na mesma semana (Fim de semana e meio da semana), utilizado maioritariamente por equipas que disputem competições europeias e/ou taças. Um dos maiores focos deste microciclo é a

recuperação entre competições, tentando claro, nunca descurar os aspetos táticos e estratégicos da equipa para os jogos.

**Microciclo Extraordinário**, ocorrem com menor frequência quando existem, por exemplo, paragens de campeonatos para jogos das seleções nacionais. Nestes Microciclos poderá levar-se a cabo melhorias dos aspetos do Modelo de Jogo da equipa, ou da Coesão grupal, dependendo do número de atletas presentes (devido às chamadas às seleções) e daquilo que a equipa necessitar mais no momento.

Independentemente do tipo de Microciclo que for utilizado, “o que é verdadeiramente importante é que a organização do mesmo, permita uma apropriação dos comportamentos típicos do Modelo de Jogo da equipa”.

- **O Modelo de Jogo**

A definição daquilo que é o Modelo de Jogo, é algo que também nem sempre gera concordância entre autores e, é por diversas vezes utilizado erradamente e confundido com outros termos.

Lage (2019), falando numa lógica progressiva de um modelo de formação, diz que “A identidade deve estar associada a uma ideia de jogo, independentemente do escalão e da qualidade individual dos jogadores, essa ideia de jogo deve ser perceptível (...)”. Acrescenta ainda que “O atleta deve dispor de competências técnicas, de acordo com o seu pensamento tático”.

O modelo de jogo pretende dar “sentido ao desenvolvimento do processo em face de um conjunto de regularidades que se pretende observar (...) delinear o caminho e os passos a serem dados. O modelo de jogo busca desenvolver um processo coerente e específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (...) (Garganta, 1997; Oliveira, 2004; Gomes, 2008).

Com a contribuição de ideias de vários autores ao longo dos anos, sobre aquilo que é o Modelo de Jogo, chegamos então a uma definição consensual, definida por Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018):

“O Modelo de Jogo poderá ser entendido como uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador; cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube e do país, redundando numa forma sui generis de abordar os 4 momentos do jogo de futebol... O importante é que o modelo escolhido seja passível de operacionalizar e concomitantemente conduzir a equipa para a consecução dos objetivos delineados.”

- **A sessão de Treino**

Numa era onde o rendimento desportivo tem cada vez maior preponderância naquilo que é o trabalho das equipas, o treino é a melhor arma disponível para o potenciamento dos jogadores e das equipas, sendo fulcral o aproveitamento total das sessões de treino para este fim. “O treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição” (Garganta, 2004)

O processo de treino desportivo tem como objetivo fundamental o desenvolvimento da prestação desportiva em situação de treino e sua comparação na competição (Marques, 1990; Carl, 1992).

No Futebol diz-se frequentemente que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. “O planeamento e a periodização são fases cruciais diretamente implicadas na eficácia, consistência e qualidade do jogo das equipas.” (Santos, 2011)

Esta relação é consubstanciada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente com o jogo (estrutura do movimento, estrutura da carga, natureza das tarefas, etc.), no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico do jogo. Referindo novamente que o treino deve ter induzido a “criação de exercícios que permitam vivenciar, em situação de treino, os comportamentos que se desejam ver implementados na competição.”

Deste modo, pretende-se que a preparação seja adequada, isto é, induza adaptações específicas que viabilizem uma maior eficácia de processos na competição

Impõe-se assim a identificação dos problemas do jogo, dos seus indicadores de qualidade, para, a partir deles, sistematizar conteúdos, definir objetivos, construir e seleccionar exercícios para o ensino e treino.

- **Jogos Reduzidos e Condicionados**

Nas últimas décadas, tem sido sugerido que a prioridade no processo de ensino, aprendizagem e treino técnico-tático no futebol esteja na utilização de jogos reduzidos ao invés das atividades analíticas.

Com a constante procura nos últimos anos de novas e melhores metodologias de treino nas Modalidades Coletivas, procura-se também conhecer quais as condicionantes que influenciam a prática dos atletas nos exercícios e no treino. Com a passagem da melhoria dos aspetos fisiológicos para segundo plano, os Jogos Reduzidos e Condicionados passaram a ter grande importância no treino, pois revelam cruciais na evolução e melhoria dos aspetos táticos, técnicos e também físicos dos atletas, tendo em conta que possuem tudo o que o jogo de futebol possui: bola, companheiros e adversários. Além disso, ao incluírem regras mais simples, menos jogadores e espaço reduzido, comparativamente ao jogo 11vs11, são inerentes as próprias limitações técnico-táticas nas crianças. Depois, o jogar é aquilo que interessa e sacia a natureza das crianças (Garganta, 2006). E por fim, sendo jogos, demandam o desenvolvimento dos aspetos técnico-táticos em contexto específico de jogo (Davids et al., 2013).

O número de atletas, as dimensões do campo, o número de toques consecutivos na bola, o tipo de marcação e ainda o encorajamento por parte do treinador, são os fatores a manipular no treino para que se tenha maior ou menor intensidade nos exercícios.

Um menor número de atletas, um espaço maior de jogo e um menor número de contactos na bola por jogador, levam a maior número de frequências cardíacas, uma maior concentração de lactato e perceção subjetiva do esforço. Já uma marcação individual em detrimento de uma marcação livre por parte dos atletas, leva também a estes mesmos resultados, bem como um maior encorajamento por parte do treinador.

O treino “deve simular o jogo, manipulando as áreas de jogo, bem como os objetivos e as regras, através de jogos condicionados” (Davids et al., 2013).

É então importante referir, que os Jogos Reduzidos e Condicionados são um dos pontos cruciais do treino para a evolução dos atletas e da equipa, e há que saber gerir as condicionantes acima referidas, de acordo com a intenção técnica, tática e física.

## • **O comportamento do treinador em Treino e em Competição**

O comportamento do treinador tanto em contexto de treino como de jogo, é dos principais influenciadores da eficácia daquilo que é transmitido à equipa e consequentemente realizado pela mesma, ou não. Com isto, tem sido cada vez mais estudado e investido no Treino do Treinador. Este “treino” tem como objetivo modificar comportamentos indesejados por parte do treinador e consequentemente evolui-los e melhorá-los.

Não duvidando de si, mas também não se colocando numa posição conformista relativamente à sua postura e métodos, “O treinador deve tomar partido, elegendo a sua visão, o seu método, o seu caminho, tomando consciência de que os métodos são bons

quando os seus utilizadores reconhecem o respetivo alcance e limites; não a sua onnipotência” (Garganta, 2004)

Sugerido por Pinheiro (2017), o Método de Avaliação do Treinador e do Exercício (MaTe), pretende avaliar o treinador em variados domínios, entre eles a Qualidade do seu Feedback, Linguagem Corporal, a distribuição de feedback pelos jogadores, o apelo à coesão grupal, se mantêm o bom ambiente e o clima motivacional no treino e no seio do grupo, se os exercícios resolvem os problemas impostos pela competição, etc.

É através da filmagem do treinador em contexto de treino e de jogo e de questionários aos atletas, que o treinador poderá percecionar os seus comportamentos de maneira a poder atuar e corrigi-los ou não, de acordo com aquilo que é observado. Poderá também recorrer-se à avaliação do treinador por parte de um treinador retirado, que possua já uma maior e vasta experiência, que o permita avaliar aquilo que é o comportamento do treinador em questão. Na impossibilidade de recorrer a um treinador retirado, poderá também recorrer-se a um dos membros da equipa técnica, no entanto, há que ter em conta que esta avaliação poderá não ser 100% imparcial.

“Independetemente do método que se utilize para proceder à avaliação do comportamento do treinador, o mais importante é levar a cabo este procedimento, porquanto do mesmo poderá resultar uma melhoria substancial da eficácia da prática do treinador.” (Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos, 2018)

Colocando aqui também a questão psicológica e de liderança do treinador, aliada ao desejo de evolução e ao seu mesmo processo, “O papel do treinador de Futebol não deve, assim, ser entendido nos limites restritos do “técnico”, do instrutor ou do adestrador, pois dele se espera que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo” (Garganta, 2004)

## **Descrição do Contexto**

### **Clube e sua História**

Grupo Desportivo Estoril Praia, fundado a 17 de maio de 1939, fruto da Sociedade Estoril-Plage, tendo como principal dinamizador o Sr. Fausto Cardoso de Figueiredo, proprietário dos caminhos de ferro Lisboa-Cascais, dos hotéis Inglaterra, Paris e Palácio, do Edifício das Termas e do Casino Estoril. Adaptou como seu emblema e suas cores as maiores riquezas que a região detém, o amarelo do sol e o azul do mar, espelhando a ligação do clube à região, que era nessa época a melhor paragem balnear do país. O equipamento amarelo e azul fez com que a equipa ganhasse a alcunha de "Canarinhos", em homenagem à seleção brasileira.

Neste momento, o clube conta com cerca de 2.000 atletas e 19 modalidades como futebol, futsal, futebol praia, futvolei, pesca submarina, triatlo, voleibol, basquetebol, atletismo, ténis de mesa, badminton, triatlo, bodyboard entre outras.

No palmarés do clube contabilizam-se, troféus e títulos nacionais nas mais diversas modalidades, como natação, triatlo, bodyboard, badminton, ténis de mesa, basquetebol e os mais sonantes e marcantes, os da modalidade de futebol onde constam troféus de campeão da 2ª liga profissional de futebol.

Relativamente ao futebol de formação, o Grupo Desportivo Estoril Praia possui um Centro de Treinos e Formação composto por 6 campos sintéticos. O Grupo Desportivo Estoril Praia apresenta mais recentemente um projeto de crescimento com o objetivo de desenvolver o jogador individualmente o máximo possível criando um coletivo forte. Este objetivo tem apresentado resultados positivos uma vez que nos dias de hoje, o clube conta com as suas equipas nos respetivos campeonatos nacionais competindo assim com as melhores equipas e jogadores dos respetivos escalões, desde iniciados até juniores passando ainda pelo futebol sénior na SAD.

Este investimento tem mostrado cada vez mais resultados, com vários jogadores a fazer a ponte entre o clube e a SAD do GD Estoril Praia.

### **Missão do GD Estoril Praia**

A missão do clube consiste no desenvolvimento global e harmonioso dos jovens jogadores, nas vertentes física, intelectual, emocional e social, e bem assim na sua formação cívica, proporcionando-lhes oportunidades de desenvolvimento pessoal e social através da integração num grupo, desenvolvendo a sua autoestima.

## **Visão do GD Estoril Praia**

Em termos de visão, o clube tenta garantir:

- Proporcionar as melhores condições infraestruturais e humanas, garantindo que a atividade do jovem jogador decorre em instalações adequadas e sob uma supervisão qualificada.

- Sustentabilidade das iniciativas que visam criar um espírito familiar, entre o clube, atletas, encarregados de educação e adeptos.

- Lançar atletas para o futebol sénior e de preferência para a equipa Profissional da Estoril Praia Futebol, SAD. É mais importante ter vários atletas num bom patamar competitivo no futebol sénior, do que ganhar títulos no futebol jovem.

- Trabalhar com o intuito de que os atletas possam servir as seleções distritais de Lisboa e as seleções nacionais da Federação Portuguesa de Futebol.

## **A Equipa**

Devido à pandemia Covid-19, os atletas de 2008 não tiveram período competitivo na época 2020/21, tendo apenas realizado alguns jogos amigáveis. Com isto, a análise qualitativa dos jogadores tornou-se bastante limitada para os treinadores, e sendo um escalão de transição para o Futebol 11, o clube decidiu para a época 2021/22 neste escalão de Iniciados B dar oportunidade a um maior número de atletas de continuarem a fazer parte dos quadros do clube, tendo havido um número de dispensas reduzido entre épocas, tendo havido igualmente o normal número de entradas de jogadores provenientes do recrutamento. Isto permitiu que se criassem duas equipas a competir dentro do mesmo plantel (Equipa A e B), dando oportunidade a todos os atletas de terem muito tempo de jogo dentro do seu nível competitivo (2ª e 3ª Divisão), sendo que destes atletas, alguns se juntam aos de 2009 para competir no Campeonato Iniciados C1, num misto de atletas nascidos em 2008 e 2009. Neste relatório, o foco será maior na Equipa B, tendo em conta o local de realização do meu estágio.

## A Equipa Técnica

<b>Treinador Principal</b>	Pedro Ferreira
<b>Treinador Principal Equipa B</b>	Fábio Jesus
<b>Treinador Adjunto</b>	Vasco Marques
<b>Treinador Adjunto</b>	Rafael Ribeiro
<b>Treinador Adjunto</b>	Diogo Louro
<b>Treinador Adjunto</b>	Vítor Silva
<b>Treinador Estagiário</b>	Simão Figueira
<b>Treinador Estagiário</b>	Gonçalo dos Santos
<b>Treinador de Guarda Redes</b>	João Louro Santos
<b>Coordenador Futebol 11</b>	Pedro Alegria
<b>Coordenador Futebol Formação</b>	Hugo Leal

## Análise Inicial do Contexto

- **Avaliação individual de cada atleta**

<b>Atleta</b>	<b>Avaliação Física</b>	<b>Avaliação Tática</b>	<b>Avaliação Técnica</b>	<b>Avaliação Psicológica</b>
FD (GR)	Baixa estatura	Capacidade em saltar pressão adversária em passe longo	Qualidade passe longo	Atleta empenhado
LP (GR)	Estatura Alta	Boa defesa de baliza	Qualidade na pega alta	Atleta introvertido
RS (GR)	Jogador ágil	Ocupação racional do espaço	Realiza bem a “mancha”	Atleta receoso
AG (DD)	Jogador veloz	Procura combinações	Qualidade nos cruzamentos	Atleta empenhado
AB (DC)	Jogador resistente	Capacidade em ligar bolas nos médios	Qualidade no passe longo	Atleta impulsivo

AF (DC)	Estatura alta	Ocupação racional do espaço	Qualidade de cabeceamento (ofensivo e defensivo)	Atleta introvertido
FT (DE)	Jogador veloz e resistente	Garante solução na largura	Facilidade no Drible em condução	Atleta resiliente
GVY (DC)	Baixa estatura	Capacidade em ligar bolas nos médios	Qualidade de passe	Atleta introvertido
GV (DD)	Jogador Veloz	Garante solução na largura	Qualidade nos cruzamentos	Atleta perseverante
JC (MDF)	Facilidade em ganhar bolas divididas	Garante coberturas defensivas aos interiores	Receções enquadradas	Atleta resiliente
JM (PL)	Jogador resistente	Procura servir de apoio frontal	Qualidade de passe e finalização	Atleta altruísta
JS (PL)	Jogador veloz	Percebe quando dar solução em apoio ou na profundidade	Qualidade no drible e finalização	Atleta impulsivo
JV (MC)	Dificuldade em ganhar bolas divididas	Facilidade em encontrar espaço entre linhas	Qualidade no drible e no passe	Atleta introvertido
JA (MDF/DC)	Facilidade em ganhar bolas divididas	Variação do centro de jogo	Qualidade de desarme	Atleta altruísta
LS (MC)	Tendência para evitar duelos físicos	Facilidade em encontrar espaço entre linhas	Qualidade de passe	Atleta empenhado
ME (MC)	Facilidade em ganhar bolas divididas	Facilidade em encontrar espaço entre linhas e variar centro de jogo	Qualidade de passe	Atleta autodeterminado
MS (MC)	Dificuldade nos duelos	Boa orientação espacial	Qualidade de passe e procura combinações	Atleta aplicado
MB (MC)	Baixa estatura	Procura combinações	Qualidade de passe	Atleta aplicado
MD (EXT)	Jogador Veloz	Procura zonas de passe em rutura	Facilidade no drible em condução	Atleta empenhado
MM (DD/EXT)	Jogador Veloz e resistente	Garante solução na largura	Facilidade no drible em condução	Atleta persistente

MS (EXT/MC)	Jogador Veloz e resistente	Capacidade para jogar em espaços interiores ou exteriores	Facilidade no drible em condução	Atleta resiliente
RS (MDF)	Jogador positivamente agressivo	Garante coberturas defensivas	Qualidade de desarme	Atleta resiliente
RC (EXT)	Jogador veloz	Procura zonas com espaço para driblar	Facilidade no drible	Atleta impulsivo
RB (PL)	Evita bolas divididas	Percebe quando dar solução em apoio ou na profundidade	Qualidade na finalização	Atleta aplicado
RP (MDF/DC)	Jogador positivamente agressivo	Procura variações do centro de jogo	Qualidade de desarme e passe longo	Atleta altruísta
SV (EXT/MC)	Jogador ágil	Facilidade em encontrar espaço entre linhas	Facilidade no drible e qualidade de passe	Atleta aplicado
SS (DE)	Jogador resistente	Ocupação racional do espaço	Qualidade de passe e desarme	Atleta perseverante
TC (MC/EXT)	Jogador ágil	Facilidade em encontrar espaço entre linhas	Facilidade no drible e qualidade de passe	Atleta aplicado
VS (DD/EXT)	Jogador veloz	Procura combinações para eliminar	Qualidade de remate	Atleta resiliente

## Reflexão

Esta avaliação aos atletas foi feita com base apenas naquilo que foi a minha observação, não tendo existido a realização de nenhum teste ou utilização de qualquer instrumento fiável para chegar aos resultados apresentados neste quadro, por não ter sido permitido pelo clube. A avaliação aqui apresentada é meramente subjetiva.

- **Avaliação do Estagiário**

Pontos Fortes	Pontos a Melhorar
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Planeamento do Processo de Treino</li> <li>-Relacionamento com os atletas</li> <li>-Motivação para a tarefa</li> <li>- Operacionalização do treino e dos exercícios de treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Espírito crítico pouco apurado</li> <li>- Adaptabilidade a situações imprevistas</li> <li>- Aumentar o conhecimento de áreas menos abordadas (Fisiologia, preparação física, nutrição)</li> </ul>

- **Avaliação Geral da Equipa**

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Qualidade individual dos atletas</li> <li>-Vários jogadores para cada posição</li> <li>-Índices de Coesão Grupal (avaliação subjetiva)</li> <li>- Qualidade em Posse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Limitações na compreensão do jogo (falta de estímulo competitivo devido à pandemia)</li> <li>-Perfil Físico dos atletas</li> <li>- Dificuldade de adaptação a novos estímulos</li> </ul>

- Exemplo de um Microciclo

2ª feira	3ª feira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	Sábado	Domingo
Treino (Campo 11- Salesianos)	Folga	Treino (1/2 Campo 11- Estoril)	Folga	Treino (Campo 7 e 5- Estoril)	Folga	Jogo

Grupo Desportivo Estoril Praia - Futebol Masculino Planeamento Anual - Sub 14										
Conteúdos a abordar	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
<b>Organização Ofensiva</b>										
Progredir com bola para atrair adversário	✕	✕	✕	✕	●	●	●	●	●	●
Cobertura ao Portador da bola	✕	✕	✕	✕	●	●	●	●	●	●
Mobilidade para ser Solução	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕
Ocupação racional do espaço ( campo grande)	●	●	✕	✕	✕	✕	✕	✕	●	●
Circulação da Bola utilizando os 3 Corredores	●	●	●	●	✕	✕	✕	✕	✕	✕
1ª Fase de Construção	●	●	●	●	✕	✕	✕	✕	✕	✕
Estrutura funcional 4X4; 6X6; 7X7	✕	✕	✕	✕	✕	●	●	●	●	●
Utilização de apoios Frontais	●	●	●	●	●	●	●	✕	✕	✕
<b>Organização Defensiva</b>										
Contenção	✕	✕	●	●	●	●	●	●	●	●
Coberturas defensivas	✕	✕	✕	✕	●	●	●	●	●	●
Equilíbrio Defensivo	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕
Bloco Compacto (campo pequeno)	●	●	●	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕
Indicadores de pressão	●	●	●	●	●	●	●	●	✕	✕
<b>Transição Ofensiva</b>										
Sair da zona de pressão	●	●	●	●	●	●	✕	✕	✕	✕
Descompactar o bloco ( Passagem para campo grande)	●	●	●	●	✕	✕	✕	●	●	●
<b>Transição Defensiva</b>										
Reação à perda de bola	✕	✕	✕	✕	●	●	●	●	●	●
Reação coletiva à perda da posse de bola					✕	✕	✕	●	●	●
<b>Ações Colectivas Ofensivas</b>										
Desmarcações de apoio/ruptura	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Combinações simples/directas e indirectas	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Temporização	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Compensações	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Funções e missões	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
<b>Ações Colectivas Defensivas</b>										
Mancação	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Dobras	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Desdobramento/compensações	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Funções e missões	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
<b>Técnica Individual</b>										
Dribles/fintas	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	✕
Passo/Recepção	✕	✕	✕	✕	●	●	●	✕	✕	✕
Remate	✕	✕	✕	✕	●	●	●	✕	✕	✕
Lateralidade	✕	✕	✕	✕	●	●	●	✕	✕	✕
<b>Objectivos Psico-Sociais</b>										
Regulamento Interno	✕	✕	✕	✕	●	●	●	✕	✕	✕
Coesão Grupo	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕
Visão/Missão do GDEP	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕

**Legenda:**

✕ Conteúdos prioritários

● Conteúdos Secundários

Figura 1-Conteúdos a trabalhar (Mesociclos)

- **Microciclos**

**-Período Pré-Competitivo**

<b>Microciclo 1</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 7- 1 Alcoitão</b>

- Durante o Período Pré-Competitivo, e sobretudo neste primeiro microciclo, a equipa técnica achou importante dedicar muito tempo a exercícios muito mais técnicos e a muitas situações de jogo formal (número e forma variável), especialmente depois de uma época atípica sem competição. Este microciclo focou-se sobretudo nisso, muitos exercícios de manutenção de posse bola e jogos reduzidos e/ou formais. Importante também o trabalho condicional específico, nesta fase muito mais virado para as questões técnicas após o período de paragem. Relativamente às minhas funções, tanto neste como nos restantes microciclos, o meu foco foi maioritariamente o processo defensivo. A nível individual corrigir os posicionamentos dos jogadores, as suas abordagens e sobretudo orientação corporal. Coletivamente a questão igualmente dos posicionamentos e da adaptação dos mesmos consoante os colegas e o adversário, e a perceção dos comportamentos coletivos a adotar consoante as ações adversárias. A nível do processo de treino penso que os atletas compreenderam as ideias transmitidas, e para mim foi também importante começar a perceber dinâmicas de treino diferentes do habitual com treinadores que não estava habituado a trabalhar. O momento competitivo do microciclo acabou por se revelar desnivelado, tendo servido muito mais para rodar alguns jogadores por várias posições e para que a equipa começasse a sentir-se confortável com as ideias de jogo do clube (jogo posicional forte e fortes em posse) num nível competitivo mais baixo.

<b>Microciclo 2</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 4- 1 Sub19 Femininas GD Estoril Praia</b>

- Nesta 2ª semana de treinos, começou-se já a trabalhar alguns aspetos do modelo de jogo idealizado, como o privilegiar bastante a posse de bola (algo trabalhado desde cedo no clube), aliado às dinâmicas e comportamentos desejados por nós, com muito foco na participação dos médios no processo ofensivo a procurarem sempre o espaço vazio para poderem receber e jogar, sendo que estive ocupado a ajudá-los a perceber e a encontrar estes espaços com a correção do seu posicionamento e orientação corporal para poderem receber da melhor forma. Sendo que ainda tivemos alguns jogadores a treinar à experiência, acabou um pouco por desvirtuar o que é o processo pois não possuíam ainda os mesmos estímulos e hábitos de treino. Ainda assim achamos que as ideias transmitidas foram bem-recebidas e essenciais para o início da compreensão das mesmas. No fim de semana o jogo foi disputado com as sub19 femininas do clube, num jogo bem disputado contra atletas mais velhas e fisicamente mais capazes, onde os golos surgiram de jogadas bem trabalhadas, fazendo-se já notar algumas ideias transmitidas no processo de treino, pois conseguimos ser pacientes na circulação da bola e privilegiar o jogo interior com a participação ativa dos médios.

<b>Microciclo 3</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Jogo Cancelado</b>

- No 3º microciclo da época acabámos por sentir algumas dificuldades, visto termos tido várias baixas não só por casos Covid, como também algumas lesões. O processo de treino acabou por não ir ao encontro daquilo que estava inicialmente planeado, pois pretendíamos trabalhar muito mais questões intersectoriais em futebol 11, sobretudo os movimentos de rutura e ataque à profundidade dos extremos quando os médios recebiam em condições de agredir a linha defensiva, e tivemos de proceder a várias alterações no planeamento, com exercícios não tão macro mas onde procurámos trabalhar estas mesmas questões de maneira mais analítica e isolada ou em contextos de jogo com um número mais reduzido. Ainda assim os atletas presentes responderam bem aos estímulos aplicados. O jogo que estava inicialmente marcado com o Damaiense teve de ser cancelado, pois não tínhamos jogadores aptos em número suficiente para realizar dois jogos e acabou por se realizar apenas o jogo da equipa A.

<b>Microciclo 4</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Tenente Valdez 2-5 GD Estoril Praia</b>

- Iniciámos o 4º microciclo ainda com algumas baixas, mas fomos contando com o regresso gradual de jogadores ao longo da semana de treinos, o que tornou ainda a semana um pouco confusa devido à volatilidade de alteração de jogadores disponíveis para treino, mas que permitiu trabalhar as questões intersectoriais que pretendíamos ter trabalhado na semana anterior como as desmarcações na profundidade dos extremos quando os médios teriam possibilidade de requisitar esses movimentos. Voltámos a trabalhar e a incluir alguns aspetos mais complexos do modelo de jogo idealizado, com algum foco naquilo que eram as dinâmicas de corredor lateral, entre laterais, extremos e médios. Quanto às minhas funções neste microciclo, estive maioritariamente focado em aspetos mais micro e questões técnicas individuais dos jogadores, orientando assim o meu feedback nesse sentido durante a semana. O jogo acabou por ser bem disputado contra uma equipa mais forte fisicamente e onde acabámos por fazer um jogo muito bom ofensivamente e onde criámos várias situações de perigo tendo feito 5 golos, e onde defensivamente verificámos alguns erros a corrigir.

<b>Microciclo 5</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Unidos 1-1 GD Estoril Praia</b>

- Na última semana da pré-época voltámos a poder contar com quase todos os jogadores, excetuando os ausentes por lesão prolongada, o que tornou o treino bem mais intenso e competitivo. Sentimos nos jogadores a ansiedade normal da aproximação da competição, especialmente após uma época sem competir. Trabalhámos e corrigimos alguns aspetos defensivos, essencialmente a defesa de cruzamento que verificámos termos cometido alguns erros neste aspeto. A minha tarefa neste microciclo acabou por

incidir exatamente neste aspeto, com o meu feedback ser direcionado sobretudo para questões micro e técnicas defensivas dos jogadores, como a colocação dos apoios, a ocupação do espaço em defesa de baliza e a orientação da linha defensiva. O jogo acabou por ser aquele onde sentimos mais dificuldade e que acabou por se verificar um empate a 1, e criou-nos algumas situações a corrigir que ainda não tinham ocorrido nos jogos anteriores como os comportamentos da linha defensiva na retirada de profundidade onde sentimos que, sobretudo pela maior competitividade e intensidade do jogo por o adversário ter jogadores da frente fisicamente mais capazes, conseguiu aproveitar com maior sucesso os nossos erros. Percebemos que teríamos de corrigir tanto os timings de retirada e a colocação dos apoios dos jogadores, como os posicionamentos dos jogadores quando a bola se encontrava no corredor contrário ao seu.

### **-Período Competitivo**

<b>Microciclo 6</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 6- 1 Porto Salvo</b>

- Iniciando o primeiro microciclo do Período Competitivo sentimos logo uma maior intensidade e competitividade no treino. Tanto pelo crescimento e evolução ao longo do Período Preparatório, bem como pelo aspeto psicológico que o regresso à competição traz. Preocupámo-nos em integrar muitos estímulos competitivos no treino e trabalhamos mais a fundo a questão dos Esquemas Táticos, sempre implementados ao longo dos jogos formais. O meu feedback foi maioritariamente direcionado para questões técnicas individuais, tanto ofensivas como defensivas, e passou muito também por feedback volitivo sobretudo nos exercícios mais competitivos. A equipa deu uma resposta muito boa no primeiro jogo oficial, num jogo onde mostrou uma predisposição e uma atitude competitiva muito boa, mantendo sempre a intensidade independentemente do resultado. Melhorámos bastante a questão da linha defensiva e da sua retirada de profundidade, com os jogadores a perceberem bem melhor os timings de retirada e como teriam de estar posicionados para o fazerem, sabendo também que o adversário não tinha tanta capacidade para nos causar tantos problemas nesse aspeto. A nível ofensivo conseguimos também solicitar muito os nossos médios para ligar e conseguirmos depois enfrentar a linha defensiva adversária em situações de superioridade e solicitar o avançado e os extremos em movimentos de profundidade,

criando por várias vezes situações de 1xGR. Acabámos por fazer também o primeiro golo surgido de um esquema tático, neste caso de um canto trabalhado no microciclo.

<b>Microciclo 7</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Central 32 3-3 GD Estoril Praia</b>

- Ao entrar neste microciclo, voltámos a sofrer algumas baixas devido a casos Covid, o que nos voltou a dificultar a tarefa tanto na operacionalização do treino como no número de jogadores para o jogo. A minha função neste microciclo passou por corrigir sobretudo posicionamentos ao nível defensivo, bem como questões técnicas e abordagens a ter aos lances. Acabámos por trabalhar num contexto muito mais micro ao longo da semana, e subimos alguns jogadores de 2009 para o jogo de Domingo. Foi um jogo mais competitivo do que estávamos à espera, sendo que a presença de vários atletas de 2009 acabou por equilibrar um pouco mais o jogo. Apesar do trabalho no clube ser numa lógica progressiva e com as ideias base do modelo de jogo a serem transversais a todos os escalões, sentimos com naturalidade que os atletas mais novos ainda não estavam tão capazes (sobretudo fisicamente) para terem sucesso no ataque à profundidade, ou mesmo para receber bolas entre linhas e conseguirem decidir e executar bem, com menos tempo para o fazer pois eram pressionados pelo adversário mais rapidamente do que estão habituados. Procurámos sobretudo indicar-lhes para procurarem espaços mais vazios e olharem sempre por cima do ombro antes de receber a bola para conseguirem ter mais sucesso. Ainda assim a equipa mostrou-se sempre disponível durante o jogo e perante a adversidade, mas não foi além do empate a 3, com o adversário a conseguir fazer os seus 3 golos em menos de 10 minutos numa altura em que ganhávamos por 2-0 e controlávamos o jogo. Dos jogadores do nosso plantel teremos a corrigir essencialmente a defesa de cruzamento, pois sofremos 2 dos golos após cruzamento, e ofensivamente procurarmos soluções mais perto e um jogo mais de posse, ao invés de solicitar tantas bolas na profundidade que permitiu, neste jogo em concreto, o adversário anular-nos com mais facilidade. Algo a trabalhar e corrigir também será o foco na tarefa para que consigamos evitar situações assim no futuro.

<b>Microciclo 8</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 1- 6 Malveira da Serra</b>

- Neste microciclo voltámos a sentir alguma dificuldade relativamente a ausências de jogadores, o que voltou a tornar o processo de treino um pouco mais difícil de gerir. Ainda assim a equipa tentou dar uma boa resposta durante a semana e mostrou-se empenhada na tarefa. Continuámos a trabalhar mais pormenorizadamente alguns aspetos mais simples do Modelo de jogo, mas dificultando o foco nos aspetos mais complexos e na introdução de novas nuances como a construção a 3 com o nosso 6. Numa lógica progressista, começámos por introduzir o 6 a montar no meio dos centrais, colocando os nossos laterais mais projetados por fora, e os extremos a procurar zonas mais interiores. Demos também o feedback para os nossos médios fazerem movimentos de aclaramento quando batêssemos a pressão em condução por um central, ocupando o espaço vazio que se criava e dando assim uma linha de passe. O jogo acabou por ser bastante desnivelado e sofremos a primeira derrota do campeonato por 6-1, num derby contra o Malveira da Serra, uma das equipas mais fortes da série. Começámos a perder o jogo bastante cedo o que abalou bastante a equipa, além da diferença a nível físico que acabou por pender bastante o jogo para a equipa adversária, que teve muita facilidade em solicitar os jogadores da frente na profundidade sobretudo em zonas de cruzamento, e ganhando depois os cruzamentos que surgiam fazendo 3 golos assim.

<b>Microciclo 9</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Linda a Velha “B” 0- 2 GD Estoril Praia</b>

- Após uma derrota pesada, procurámos subir os níveis de moral da equipa, especialmente no primeiro treino da semana com a realização de alguns jogos lúdicos. Procurámos dar também muito estímulo competitivo aquando da realização dos jogos formais, tornando-os também muito mais intensos não só pela questão competitiva dos exercícios, bem como pelo próprio feedback mais volitivo dos treinadores. Procurámos também trabalhar a nossa pressão num bloco um pouco mais baixo do que o habitual, procurando condicionar para que a bola entrasse primeiro em zonas exteriores e só depois pressionar com intenção de roubar a bola. Isto surgiu por verificarmos que ao jogar contra atletas mais velhos e mais capazes fisicamente, teríamos maior dificuldade em pressionar mais alto e caso condicionássemos o adversário a ir para zonas exteriores, não teriam tanta facilidade em explorar constantemente as costas da nossa defesa. Acabámos por voltar às vitórias após 2 semanas, contra uma equipa que contava igualmente com muitos atletas de 1º ano de Iniciados mas bem trabalhada e que acabou por tornar o jogo algo competitivo, ainda que com uma notória superioridade por parte da nossa equipa, sobretudo no aspeto da posse de bola e na criação de situações de golo, criadas essencialmente através de corredor central com a preponderância dos médios e dos extremos a receberem em zonas interiores, baralhando um pouco as marcações adversárias.

<b>Microciclo 10</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 7- 1 Alcoitão</b>

- Após o regresso às vitórias, avizinhavam-se duas semanas com jogos teoricamente mais acessíveis, o que nos fez também preocupar com a questão do foco na tarefa e o “desleixo” que poderia advir pelo nível dos jogos em questão. Procurámos manter uma intensidade bastante elevada no treino, com exercícios igualmente complexos, trabalhando a construção a 3 com o médio e aproveitámos também para trabalhar situações novas no Modelo de Jogo, introduzindo a construção com os laterais por dentro, ainda que apenas de um modo introdutório, visto não termos ainda a construção a 3 tão aprofundada. O que procurámos aqui foi que os atletas se sentissem já familiarizados com algumas variantes de construção, para que as pudessemos trabalhar mesmo em contexto de jogo consoante a maneira como o adversário nos pressionasse. O jogo acabou por ser como o esperado e de um nível mais acessível para nós, terminando com 7 golos marcados e com algumas jogadas bem trabalhadas da nossa parte ao longo do jogo, sendo que criámos muitas mais situações e acabámos por pecar um pouco na finalização.

<b>Microciclo 11</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Tires 0-11 GD Estoril Praia</b>

- Iniciámos este microciclo com praticamente todos os jogadores disponíveis, o que nos permitiu tornar o processo de treino mais complexo e trabalhar com mais foco alguns dos comportamentos desejados por nós, sobretudo intersectoriais, onde introduzimos os movimentos de apoio do avançado que pretendíamos não só para ser uma linha de passe como também para criar espaço para os extremos atacarem a profundidade. As minhas funções nesta semana passaram muito por corrigir o timing de ataque à profundidade por parte dos extremos aquando do movimento de apoio do avançado, para evitar situações de fora de jogo e garantir maior sucesso nestas ações. Demos também algum ênfase a exercícios de finalização, com várias formas e número. O jogo seria como esperado, bastante desnivelado e acabámos por vencer confortavelmente e marcando 11 golos. Melhorámos bastante no capítulo da finalização de uma semana para a outra, tendo sido muito mais objetivos e eficazes aquando das situações de perigo criadas. Observámos também que conseguimos construir com sucesso em ambas as variantes de construção que vínhamos a trabalhar, tanto a 3 com o médio a baixar no meio dos centrais, bem como com os laterais a procurar espaços interiores.

<b>Microciclo 12</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Torre 2-3 GD Estoril Praia</b>

- Após dois microciclos com momentos competitivos que se esperavam mais acessíveis, avizinhava-se um período de jogos de um nível mais próximo do nosso, tornando os jogos mais competitivos e elevando o nível tal como nós queremos para que os atletas

compitam num contexto que os faça crescer e evoluir. Iniciamos aqui um período mais de consolidação dos princípios até aqui trabalhados, bem como dos comportamentos em cada momento do jogo, tentando que os atletas os compreendessem e pusessem em prática com maior qualidade antes de introduzir novos conteúdos. Procurámos consolidar a construção a 3, trabalhando também em alguns momentos a construção com os laterais por dentro. Voltámos a trabalhar também os movimentos de apoio do avançado para arrastar marcações e criar espaço para a entrada dos extremos na profundidade, onde mais uma vez procurei corrigir os timings dos movimentos dos extremos. Relativamente ao jogo, conseguimos marcar cedo e rapidamente dilatar a vantagem para 0-3, tendo depois sofrido 2 golos novamente em pouco tempo. Ainda assim sabíamos que seria um jogo bastante competitivo e conseguimos manter a vantagem mínima até ao fim do jogo, tendo passado ainda uma boa parte do 2º tempo sem a bola, o que acabaria por ser um estímulo novo, pois nesta divisão não será comum, obrigando os jogadores a terem de se superar e adaptar neste aspeto. Isto obrigou-nos também, que na nossa organização defensiva tivéssemos de abordar o jogo, em certos momentos, num bloco mais compacto e mais baixo do que o habitual.

<b>Microciclo 13</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 2- 2 Outurela</b>

- Neste microciclo voltámos a consolidar os conteúdos até aqui trabalhados, com algum maior grau de complexidade nos exercícios e tentando manter sempre o maior nível de intensidade possível nos exercícios, para que também os comportamentos desejados saíssem da melhor forma possível. De realçar sobretudo o foco nos movimentos de apoio do avançado, com a nuance de procurarmos uma variação de corredor após o passe de frente no médio, com esta variação a poder ser no extremo, mas procurar também que o lateral esteja preparado para a receber em zonas adiantadas. Tendo isto em conta, nos exercícios onde trabalhámos este aspeto coube-me a mim ajudar os laterais a perceber onde teriam de estar posicionados para receber a bola, dando-lhes esse feedback. Ao contrário da semana de treinos, acabámos por fazer um jogo menos conseguido que culminou num empate a 2, mas onde sentimos que a equipa não fez um jogo de acordo com as expectativas tanto a nível ofensivo como defensivo, independentemente de como tivesse sido o resultado final. Acabámos por controlar mal a profundidade nos golos sofridos e ao longo do jogo, com algumas más abordagens à bola, e ofensivamente tivemos dificuldade em desbloquear a pressão adversária tendo de recorrer a um jogo muito mais direto, algo que não estamos tão estimulados a fazer. Os

nossos golos acabam por surgir ambos de canto, com o trabalho dos esquemas táticos a sobressair.

<b>Microciclo 14</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>EAS Estoril 3-2 GD Estoril Praia</b>

- Tendo em conta o jogo anterior, onde os níveis de agressividade foram muito baixos e acabou por nos prejudicar bastante naquilo que foi o jogo, e contando com o jogo que se avizinhava num campo muito pequeno e onde a agressividade (positiva) teria uma grande preponderância no jogo tendo em conta o maior número de duelos esperado, este foi um microciclo trabalhado muito na base de jogos competitivos e exercícios em espaços mais curtos, com um menor número de toques permitido por jogador. É algo que também temos o cuidado de promover normalmente muito no treino, pois permitenos ir de encontro àquilo que são as nossas ideias e ao forte jogo em posse, mas que demos especial ênfase nesta semana devido às condicionantes do jogo. Como esperado, as dimensões reduzidas do campo condicionaram-nos bastante, bem como a marcação individual do adversário que nos dificultou bastante a tarefa. Foi um jogo com muita aprendizagem da nossa parte, onde pudemos experienciar a dificuldade que é desmontar uma marcação individual num campo de dimensões reduzidas, tendo de procurar ferramentas diferentes das habituais para o fazer. Foi um jogo onde também houve a ausência dos árbitros nomeados para jogo, tendo a arbitragem ter de ser feita pelos elementos das duas equipas técnicas, o que leva sempre o jogo para um contexto diferente do esperado e desejado, mesmo pela parte dos atletas das duas equipas.

<b>Microciclo 15</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 2- 1 Cascais “B”</b>

- Começámos neste microciclo a introduzir alguns conteúdos novos que, também devido às experiências do momento competitivo do fim de semana anterior, sentimos

serem necessários comecem a ser trabalhados para poder dar novas ferramentas aos atletas. Começámos a introduzir a construção com a introdução do 6 por fora, dando aqui uma nova possibilidade de podermos bater a pressão adversária. Voltámos a trabalhar também com maior foco os esquemas táticos, que tínhamos vindo a trabalhar menos nos microciclos anteriores. O jogo frente ao Cascais acabou por ser um jogo especial para alguns dos atletas, pois reencontraram aqui alguns antigos colegas que acabaram por sair do Estoril para o Cascais na transição de épocas, o que como esperado trouxe uma maior competitividade e agressividade ao jogo. Foi um jogo onde estivemos maioritariamente por cima do mesmo, mas acabámos por falhar várias situações de finalização ao longo da partida, tendo feito o golo da vitória já no minuto final. Começámos por construir com o 6 por fora como tínhamos trabalhado durante a semana, mas acabámos por alterar para uma construção com os laterais por dentro devido à pressão adversária. Surgiram também vários movimentos em apoio do avançado, mas não conseguimos muitas vezes criar uma variação após esta combinação, acabando por procurar mais vezes o extremo do corredor mais próximo. Mostrámos bastante resiliência e união após termos sofrido o golo do empate perto do fim, o que nos permitiu fazer um jogo com muita qualidade culminando no golo no último minuto que premiou o jogo realizado pelos atletas.

<b>Microciclo 16</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Algés 1-1 GD Estoril Praia</b>

- Nesta semana de treinos continuámos a trabalhar os conteúdos introduzidos no microciclo anterior, essencialmente a construção com o 6 por fora, voltando também a trabalhar com algum afinco e regularidade os esquemas táticos. Trabalhámos ainda as nossas dinâmicas em criação no corredor lateral, com a criação de triângulos entre lateral-médio-extremo, procurando combinações rápidas para bater a organização defensiva adversária. No jogo acabámos por sofrer um golo bastante cedo, mas conseguimos fazer um jogo de encontro àquilo que são as nossas ideias, tendo maioritariamente a posse de bola durante o jogo e criando várias situações de perigo, mas onde não fomos felizes e acabámos por ter duas bolas no poste e não conseguimos chegar ao 2º golo. Em criação acabámos por explorar muito mais os corredores laterais e conseguimos criar várias vezes as combinações desejadas entre lateral-médio-extremo tal como trabalhado durante a semana. Foi ainda assim um jogo bem disputado e onde os jogadores cumpriram com o que lhes foi pedido e que temos vindo a trabalhar, não

havendo nada a apontar a eles. Temos de procurar trabalhar mais a questão da finalização, procurando dar esse estímulo durante a semana.

<b>Microciclo 17</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Trajouce 2-1 GD Estoril Praia</b>

- Procurámos neste microciclo continuar a tentar consolidar o processo e os conteúdos trabalhados na semana anterior, pois sentimos que alguns ainda não o estavam e havia ainda alguns pormenores a corrigir. Trabalhamos por isso com algum foco, novamente a construção com o 6 por fora e as dinâmicas de corredor lateral em criação. Procurámos aqui dar maior preponderância ao 6 na construção, pois sentimos que não estávamos a saber explorar a sua presença em zonas mais exteriores, e que seria essencial a bola passar mais vezes por ele. Para isto criámos zonas onde este poderia receber sem oposição, criando assim uma vantagem e uma tendência para que a bola passasse por ele. Tivemos também a preocupação de trabalhar bastante a finalização ao longo da semana. Relativamente ao jogo, enfrentámos uma equipa algo bem trabalhada para aquilo que é o contexto da divisão com 2/3 individualidades a fazer a diferença especialmente ao nível físico, e que iria lutar pela subida de divisão. Soubemos explorar o 6 em zonas mais exteriores, conseguindo muitas vezes criar superioridades no corredor e confundindo marcações adversárias. Fizemos um jogo onde cumprimos com os nossos princípios e fomos bastante competitivos, mas onde sentimos alguma dificuldade no aspeto físico e acabámos por sofrer o golo que daria a vitória ao Trajouce já perto do final do jogo num lance individual por parte do jogador adversário e onde nos tenha faltado talvez alguma agressividade sobre o portador.

<b>Microciclo 18</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Porto Salvo 4-3 GD Estoril Praia</b>

- Neste microciclo tivemos algum do nosso foco em corrigir os nossos comportamentos e posicionamentos na pressão, onde vínhamos a sentir que não estavam bem consolidados. Procurámos trabalhar também uma linha de pressão um pouco mais baixa para podermos ter também essa hipótese em jogos onde o adversário procure excessivamente explorar a profundidade e nos possa causar problemas sobretudo por ser um campeonato onde jogamos maioritariamente contra adversários mais velhos e mais capazes fisicamente. Para o momento competitivo deste microciclo acabámos por voltar a ter algumas baixas devido a lesões e casos Covid, tendo partido para o mesmo com vários atletas do escalão abaixo (Infantis A), e poucos no banco. Acabámos por sentir alguma dificuldade exatamente por isso, contra um adversário mais velho e muito mais forte a nível físico e que acabou por explorar muito esse aspeto, e onde apesar de nos termos colocado primeiro em vantagem através de um golo de canto, a equipa adversária conseguiu dar a volta e virar o jogo para 3-1. Mérito para os jogadores que procuraram continuar a jogar e atrás do resultado apesar da dificuldade.

<b>Microciclo 19</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 3-3 Central 32</b>

- Entrámos nesta semana novamente com a condicionante do elevado número de ausências, o que nos condicionou o processo de treino naquilo que é o seu planeamento e operacionalização, mas também viria a condicionar novamente a convocatória em termos de número. Acabou por ser um microciclo novamente mais virado para aspetos micro, muitos exercícios de posse e de finalização em número reduzido, e situações de 1x1 e 2x2. Voltámos a ir para jogo com vários atletas dos Infantis A e apenas 2 jogadores no banco, o que nos voltou a causar vários problemas devido à discrepância a nível físico. Mantivemos um bom nível de jogo e cumprimos com os princípios desejados, conseguimos ter muita posse de bola e criar várias situações de golo, sobretudo pelos nossos extremos em jogadas individuais, tendo também marcado um golo vindo de uma jogada coletiva muito boa, mas não fomos além do empate. Voltar a enaltecer a capacidade de superação dos atletas tendo em contas as dificuldades sentidas com todas as condicionantes, e que conseguiram o golo do empate já mesmo em cima do apito final.

<b>Microciclo 20</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Jogo Adiado</b>

- Apesar de ainda termos algumas ausências à entrada para este microciclo, tivemos alguns regressos, o que nos permitiu trabalhar com maior especificidade de encontro àquilo que idealizamos para o treino, com algum trabalho setorial e intersectorial, e onde procurámos introduzir também a construção em 2+2, com um dos interiores a baixar para a linha do 6, criando assim mais uma possibilidade para abordarmos os jogos. Vimos também o jogo desta divisão adiado o que permitiu preparar essencialmente o jogo da 2ª Divisão e com algum foco essencialmente na nossa construção e pressão.

<b>Microciclo 21</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 1-0 Linda-a-Velha “B”</b>

- Após um microciclo onde não jogámos (apenas jogo da 2ª Divisão), procurámos consolidar o nosso momento de construção 2+2 e criação especialmente em corredor central, e aquilo que eram os comportamentos e posicionamentos pretendidos dos médios. Tivemos algum foco também naquilo que é a manutenção de posse de bola, pois vínhamos a sentir que era necessário trabalhar esse aspeto. Em relação ao jogo, cumprimos com aquilo que são as nossas ideias de jogo e onde conseguimos ter a maioria da posse de bola e acabámos por criar várias situações de golo, mas acabámos por conseguir fazer apenas um golo apesar do grande volume ofensivo que conseguimos

ter. Em relação à construção 2+2 que vínhamos a trabalhar nas duas semanas que antecederam este jogo, os médios já perceberam melhor que espaços ocupar e conseguimos ter maior sucesso.

<b>Microciclo 22</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 9-0 Carcavelos “B”</b>

- Neste microciclo voltámos a trabalhar e focar no nosso momento de criação e na ocupação de zonas de finalização, bem como os tipos de finalização em diversas situações. A manutenção de posse de bola acabou por estar também bastante presente ao longo das unidades de treino. O jogo acabou por ser de um nível mais baixo como esperado, onde o adversário nos marcou individualmente e obrigou-nos a procurar maneiras diferentes de ultrapassar essa marcação e onde o conseguimos com sucesso, devido sobretudo à diferença de qualidade individual das equipas. Conseguimos criar muitas situações de finalização e finalizá-las também, resultando em 9 golos marcados.

<b>Microciclo 23</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Academia Alcoitão 0-3 (DA) GD Estoril Praia</b>

- Neste microciclo procurámos trabalhar com maior ênfase alguns conteúdos já anteriormente introduzidos de forma mais introdutória. Alguns movimentos de rotura dos extremos e o movimento do avançado em apoio especialmente, criando algumas dinâmicas diferentes que nos pudessem dar maior número de soluções para criar situações de golo. O jogo, infelizmente, acabou por não se realizar devido à falta de policiamento no campo, um erro de organização por parte do clube adversário que acabou por resultar numa derrota administrativa para eles.

<b>Microciclo 24</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 2-3 Tires “B”</b>

- Neste microciclo voltámos a dar ênfase aos mesmos conteúdos trabalhados na semana anterior, procurando consolidar os mesmos. Procurámos que os movimentos trabalhados começassem a sair de forma mais natural e espontânea quando fossem solicitados. Para o fim de semana voltámos a ter algumas baixas e a ter de subir alguns jogadores do escalão abaixo, mas que em teoria seria um jogo de um nível mais baixo e poderia ser benéfico para o crescimento dos jogadores. O Tires acabaria por baixar alguns jogadores da equipa “A” (que haviam terminado o campeonato na semana anterior) e causou-nos muito mais dificuldade do que era o esperado. Tivemos um bom processo ofensivo durante o jogo e conseguimos ter até a maioria da posse de bola e criar diversas situações de perigo, sobretudo em ligações dentro-fora e com uma dinâmica de corredor lateral forte entre lateral e extremo, com os laterais a surgirem várias vezes nas costas dos extremos criando várias situações de golo após cruzamento, mas o Tires acabou por nos fazer 3 golos em contra-ataque um pouco contra a corrente do jogo e acabámos por perder o jogo apesar da qualidade que conseguimos colocar ao longo do jogo.

<b>Microciclo 25</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 4-0 AD Torre</b>

- Neste microciclo acabámos por procurar consolidar aquilo que foram os conteúdos trabalhados nas últimas semanas, colocando algum foco essencialmente nos movimentos de apoio do avançado e as soluções que isso nos poderiam dar e que espaços explorar de seguida. Tendo em conta também a forma como sofremos os golos no jogo anterior, focámos também na organização defensiva e nos comportamentos

imediatos após a perda da bola (transição defensiva), onde achámos ter vindo a haver alguns erros que eram necessários corrigir. No domingo, com a Torre acabámos por voltar a colocar muita qualidade no jogo, conseguindo explorar muitas vezes o avançado em apoio e de seguida procurar os extremos em rutura. Conseguimos criar várias situações de perigo ao longo do jogo com essas dinâmicas, resultando em 4 golos das mesmas.

<b>Microciclo 26</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Outurela 3-3 GD Estoril Praia</b>

- Neste microciclo procurámos trabalhar corrigir alguns comportamentos sobretudo na nossa organização defensiva. Trabalhámos sobretudo a questão da marcação individual, pois em alguns jogos sentimos que nos poderia ser útil e ao alterar para a mesma alguns comportamentos e posicionamentos não saíam corretamente por ser algo que não trabalhamos com muito afinco. Ao trabalhar a questão defensiva da marcação individual acabamos por estimular também quem ataca e obrigar a criar e procurar soluções para sair da mesma, visto que algumas vezes também apanhamos equipas a marcarem-nos assim. No jogo sentimos algumas dificuldades muito pelas dimensões do campo e pela pressão muito alta do adversário, que sabendo que não somos uma equipa habituada a bater e sim a construir curto a partir de trás nos procurou condicionar logo na nossa fase de construção. Apesar de nos termos conseguido colocar cedo em vantagem e dilatar a mesma para 0-2, o adversário conseguiu condicionar com a sua pressão e deu a volta, com o nosso golo do empate a surgir já perto do fim do encontro. Foi um jogo que quando conseguimos bater a pressão adversária e ligar na criação conseguimos causar perigo, mas onde tivemos muita dificuldade em conseguir encontrar as vantagens para o fazer e concedemos muitas recuperações de bola ao adversário perto da nossa baliza. Sentimos também que deveríamos ter sido melhores a defender os contra-ataques adversários.

<b>Microciclo 27</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 2-2 Salesianos Estoril</b>

- Nas unidades de treino deste microciclo procurámos estimular sobretudo o nosso processo de organização defensiva, com algum foco no controlo da profundidade e na defesa de baliza. Ofensivamente procurámos também criar situações de igualdade em diversos cenários, recriando situações de marcação individual e obrigando os jogadores a procurarem as melhores soluções para se desenvencilharem da mesma. No jogo, a 1ª parte acaba por não nos correr da melhor maneira e onde tivemos bastante dificuldade em enfrentar uma equipa num bloco um pouco mais baixo e não conseguimos criar muitas situações de perigo, e acabamos por ceder 2 golos adversários em contra-ataque já perto do intervalo. Na 2ª parte entrámos bem e com muita vontade de jogar e dar a volta ao marcador, e conseguimos empatar o jogo logo nos 10 minutos iniciais, inclusivamente com um golo vindo de um livre lateral. Contudo, depois disso o adversário voltou a procurar baixar o seu bloco e a defender com muitos jogadores e voltámos a sentir muitas dificuldades em criar situações de finalização depois disso, não conseguindo assim dar a volta ao resultado.

<b>Microciclo 28</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GDS Cascais 1-2 GD Estoril Praia</b>

-Neste microciclo voltámos a trabalhar bastante o controlo da profundidade no nosso processo defensivo, bem como situações de inferioridade a defender procurando recriar situações idênticas àquelas em que sofremos os golos de contra-ataque tanto no jogo anterior como em outros. Em alguns destes exercícios optámos até por colocar jogadores em perseguição, obrigando a que houvesse espírito de entre ajuda e uma boa aplicação dos princípios defensivos por parte de quem defende, obrigando ao mesmo tempo que quem ataca tivesse de decidir e executar mais rápido e com melhor qualidade

para conseguir ter sucesso. No jogo conseguimos entrar bem e marcar cedo, com o adversário a conseguir empatar alguns minutos depois. Conseguimos voltar a colocarnos em vantagem pouco depois e ainda antes do intervalo, mas o jogo acabou por não ter muito mais história. Foi um jogo competitivo e onde as equipas procuraram jogar, mas onde de parte a parte acabou por não haver muito mais situações de perigo no resto do jogo, mantendo o resultado inalterado até ao fim.

<b>Microciclo 29</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 8-1 Algés “B”</b>

- Após dois microciclos onde colocámos um maior foco na nossa organização defensiva e naquilo que são os princípios defensivos, voltámos a centrar-nos sobretudo na nossa organização ofensiva e nos nossos comportamentos com bola. Procurámos fazer muitos exercícios de manutenção de posse de bola, pois vínhamos a sentir que não estávamos a conseguir ser fortes como habitual nesse aspeto, e muitos exercícios também que estimulassem situações de igualdade e superioridade a atacar, obrigando os jogadores a decidirem e executarem melhor. O jogo acabou por ser desnivelado como também já era esperado, mas onde conseguimos pôr em prática um bom futebol com muito volume ofensivo, com capacidade para ter bola e criar muitas situações de finalização, conseguindo igualmente finalizar com qualidade resultando em 8 golos marcados no jogo.

<b>Microciclo 30</b>			
Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado
<b>Ibercup Cascais 2022</b>			

-Sendo esta uma semana de pausa de campeonato e uma altura de férias, participámos com duas equipas na Ibercup Cascais 2022. É um momento competitivo diferente, onde

podemos competir com equipas de outras zonas do país ou até de outros países, tornando-o num evento especial para os jogadores. Foi uma semana muito boa para os miúdos, com vários jogos, muita competição e um momento de fortalecer também o espírito de equipa. Acabámos por ficar em 1º lugar na Fase de Prata com uma das equipas, aliando a boa experiência do torneio a um resultado positivo.

<b>Microciclo 31</b>			
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>	<b>Domingo</b>
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Malveira Serra 0-1 GD Estoril Praia</b>

- À entrada para este microciclo, sabíamos que teríamos de ser bastante competitivos no fim de semana e que os nossos níveis de agressividade também teriam de ser superiores a muitos jogos visto que o jogo seria um derby, contra atletas mais velhos e mais maturados, onde normalmente colocam muita intensidade e agressividade no jogo sobretudo nestes jogos. Procurámos trabalhar e consolidar as ideias do nosso modelo como de hábito, introduzindo muitos jogos em formatos competitivos e exercícios onde a agressividade com e sem bola fosse crucial para ter sucesso no mesmo. O jogo como esperado foi muito intenso, competitivo e com muitos duelos, sendo que de parte a parte colocou-se muita qualidade coletiva e individual no jogo. O resultado acabou por nos ser favorável, num jogo onde houve algumas situações de golo criadas por ambas as equipas, mas onde conseguimos ter também muita qualidade defensiva e espírito de sacrifício e entre ajuda nos momentos onde o adversário se conseguiu superiorizar. Este jogo demonstrou também aquilo que é o contexto do nosso clube, que colocando as suas equipas em competições contra equipas constituídas maioritariamente por atletas mais velhos e mais maturados, têm tendência a ter uma curva evolutiva muito acentuada desde o início da época até ao fim. Na primeira volta acabámos por perder contra esta mesma equipa por 1-6 e sem ter grandes hipóteses de jogar nesse jogo, conseguindo depois na segunda volta ganhar o jogo ao 1º classificado e sendo bastante competentes e competitivos ao longo do mesmo.

<b>Microciclo 32</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>Carcavelos “B” 0-9 GD Estoril Praia</b>

- Neste microciclo focámo-nos muito naquilo que era a nossa organização ofensiva, trabalhando e corrigindo alguns comportamentos sobretudo na nossa fase de criação, bem como na fase de finalização e ocupação de zonas. Voltámos a trabalhar também e a consolidar alguns esquemas táticos introduzidos recentemente e que ainda não tinham sido trabalhados com muito foco. O jogo acabou por ser novamente desnivelado tal como na primeira volta (acabando inclusivamente com o mesmo resultado), onde o adversário nos marcou individualmente e tivemos muita facilidade e conseguir sair dessa situação em todos os momentos e explorar os espaços criados, sobretudo na profundidade. Fomos eficazes também nas situações que criámos, podendo em uma ou outra situação ter definido melhor, mas que talvez por força do resultado já dilatado os jogadores acabaram por não executar da melhor maneira. Foi um jogo onde conseguimos pôr em prática o que trabalhamos de forma quase perfeita, marcando também 2 golos através de esquemas táticos, tendo em consideração claro, que o nível do jogo não era o mais elevado.

<b>Microciclo 33</b>			
Segunda Feira	Quarta Feira	Sexta Feira	Domingo
<b>Treino (Campo 11- Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5- Estoril)</b>	<b>GD Estoril Praia 1-1 Trajouce</b>

- À entrada do último microciclo competitivo, procurámos consolidar os conteúdos introduzidos sobretudo com a realização de muitos jogos formais com várias formas e número e corrigir os comportamentos a partir daí. Novamente voltámos a trabalhar com algum foco os esquemas táticos. À entrada para este jogo sabíamos de antemão que o adversário necessitava de ganhar o jogo para assegurar a subida de divisão e que iria dar tudo para conseguir fazê-lo, tornando o jogo muito competitivo. Foi um jogo bem disputado, com o Trajouce a depender muito de 2/3 individualidades apesar do processo

interessante que tentava implementar no jogo. Conseguimos também colocar as nossas ideias em prática e disputar o jogo, estando por diversas vezes por cima do jogo, mas sem conseguir finalizar. O Trajouce acabou por fazer o seu golo no início da 2ª parte, tendo assim a sua subida assegurada e ganhando ali também alguma capacidade para controlar o jogo. Contudo, já perto do fim do jogo fazemos o golo do empate através de um grande golo de livre direto, empurrando assim o Trajouce para o playoff de subida. Para nós este jogo foi também muito bom em termos de evolução mental, pois foi um jogo com muito público a apoiar a equipa adversária, algo que não é muito comum nestas idades e competição, obrigando os jogadores a lidar com esse novo estímulo e crescer com isso.

<b>Microciclo 34</b>		
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>
<b>Treino (Campo 11-Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5-Estoril)</b>

- Após o término da competição começaram os microciclos onde teriam de ser tomadas decisões acerca da continuidade dos atletas para a próxima época, e onde a partir deste microciclo começaram a ser dadas essas instruções. Microciclo com alguns jogos lúdicos e jogos reduzidos, com muito tempo de jogo formal em todas as unidades de treino, sem grande introdução de conteúdos. Saídas de alguns atletas e entrada de vários à experiência (captações), servindo muito mais para observação e avaliação dos mesmos com o intuito de garantir a contratação daqueles que nos interessassem a integração no plantel da próxima época.

<b>Microciclo 35</b>		
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>
<b>Treino (Campo 11-Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5-Estoril)</b>

- Para este microciclo voltamos a aplicar alguns jogos lúdicos e jogos reduzidos, com muito tempo de jogo formal em todas as unidades de treino, sem grande introdução de conteúdos. Com as saídas de alguns atletas e entrada de vários à experiência, serviu para

observação e avaliação dos mesmos com o intuito de garantir a contratação daqueles que nos interessassem a integração no plantel da próxima época. As minhas funções passaram por, além de liderar alguns exercícios, observar individualmente os jogadores à experiência para que entre equipa técnica se pudesse decidir o nosso possível interesse nos mesmos.

<b>Microciclo 36</b>		
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>
<b>Treino (Campo 11-Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5-Estoril)</b>

- Mais uma vez, neste microciclo foram aplicados jogos lúdicos e jogos reduzidos, com muito tempo de jogo formal em todas as unidades de treino, sem grande introdução de conteúdo, avaliando sobretudo os jogadores à experiência. As minhas funções novamente passaram por liderar alguns exercícios aplicados no treino e observar meticulosamente os novos atletas para podermos tomar as melhores decisões acerca dos jogadores a dar continuidade.

<b>Microciclo 37</b>		
<b>Segunda Feira</b>	<b>Quarta Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>
<b>Treino (Campo 11-Salesianos)</b>	<b>Treino (1/2 Campo 11- Estoril)</b>	<b>Treino (Campo 7 e 5-Estoril)</b>

- No último microciclo da época precisámos de tomar as decisões finais acerca do plantel e dos jogadores à experiência a dar continuidade. Foram novamente unidades de treino com alguns jogos lúdicos e jogos reduzidos, com muito tempo de jogo formal em todas as unidades de treino, sem grande introdução de conteúdos. As minhas funções em treino passaram por liderar alguns exercícios e avaliar os jogadores em captação, e em conjunto com a equipa técnica discutir os jogadores em captação que queríamos manter no plantel para a próxima época. Foi um término de época bastante intenso e trabalhoso, pois foram tomadas decisões importantes de não continuidade de alguns atletas, enquanto novos jogadores vinham em avaliação e sentíamo-nos pressionados em tomar as melhores decisões, bem como em referenciar alvos ao departamento de scouting, que eram para nós essenciais abordar.

• **Mesociclos (Conteúdos Abordados)**

Conteúdos	Competências Psicológicas	Processo Ofensivo	Processo Defensivo	Capacidades Motoras
<b>Setembro</b>	<p>*Introdução da Equipa Técnica ao plantel</p> <p>*Habituação ao contexto de treino e jogos com realização de vários jogos amigáveis</p>	<p><b>- Construção:</b></p> <p>* Introdução dos conceitos de construção com os centrais + gr + 6</p> <p>* Procura de corredor central através do passe entre linhas em corredor central</p> <p>* Variação de um corredor para o outro</p> <p><b>- Criação:</b></p> <p>* Criação em corredor lateral, através de dinâmicas de lateral, extremo, interior</p> <p>* Criação em corredor central com ruturas e combinações</p> <p><b>- Finalização:</b></p> <p>* Zonas de finalização em cruzamento</p>	<p><b>- Introdução da linha Defensiva e os seus comportamentos:</b></p> <p>* Defesa de cruzamento</p> <p>* Criação do 3 + 1</p> <p>* Posicionamento quando a bola está em corredor central e lateral</p> <p>* Controlo de profundidade - Bola coberta e descoberta</p> <p><b>- Organização Defensiva:</b></p> <p>* Criação de 2 linhas de 4 com um jogador entre linhas</p> <p>* Defesa em corredor lateral - Criação de triângulos</p> <p><b>- Pressão:</b></p> <p>* Introdução dos conceitos fundamentais da pressão</p> <p>* Criação de zonas</p>	<p><b>Aumento dos níveis físicos:</b></p> <p>* Resistência</p> <p>* Força</p> <p>* Velocidade</p>

			de pressão em corredor central	
--	--	--	--------------------------------	--

<b>Outubro</b>	<p><b>Início da competição:</b></p> <p>*Preparação dos jogos</p> <p>*Jogos de cariz mais lúdico</p>	<p><b>Construção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação dos comportamentos coletivos quando a equipa está a sair a jogar - Construção em corredor central e em corredor lateral</li> <li>- Movimentação dos interiores + 6 Criação</li> <li>- Consolidação da criação em corredor lateral com lateral + extremo + interior</li> <li>- Movimentos de rutura através do avançado + extremos + interiores</li> </ul> <p><b>Finalização:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação das zonas de finalização nas diferentes zonas de cruzamento</li> <li>- Remates fora da área</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cobertura ofensiva <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutura</li> <li>- Drible com mudança de velocidade</li> <li>- Desmarcação oferecendo a melhor linha de passe ao portador da bola</li> </ul> </li> <li>- Passe com ambos os pés para saída de pressão</li> <li>- Remate - Situações de 1x0 dentro a área e fora de área</li> </ul>	<p><b>Pressão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução da pressão em 4 - 1 - 4 - 1 - com as zonas de pressão em corredor lateral</li> <li>- Encurtamento do portador da bola e das suas linhas de passe em corredor lateral</li> </ul> <p><b>Organização Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da defesa de corredor lateral com a formação de triângulos</li> <li>- Consolidação do posicionamento do médio defensivo entre as duas linhas de pressão</li> <li>- Orientação de apoios para obrigar o adversário a ir para a nossa zona de pressão (corredor lateral)</li> </ul> <p><b>Linha Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução da defesa de cruzamento com a linha defensiva + médios</li> <li>- Consolidação do controlo da profundidade por parte da linha Defensiva</li> <li>- Formação do 3 + 1 a linha defensiva quando estão a</li> </ul>	<p><b>Técnica de corrida -</b></p> <p>com escada de coordenação</p> <p>Força -</p> <p>Membros inferiores e exercícios de core</p> <p>Velocidade -</p> <p>Exercícios com velocidade de reação e velocidade máxima com e sem bola</p> <p>Resistência</p>

		<p><b>Esquemas Táticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cantos Ofensivos - Livre Ofensivos</li> <li>- Lançamentos de linha lateral ofensivos (antes e depois do meio campo)</li> </ul>	<p>retirar profundidade</p> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da cobertura defensiva + Contenção</li> <li>- Cabeceamento Defensivo</li> <li>- Desarme</li> </ul>	
<p><b>Novembro</b></p>	<p><b>Início do Campeonato:</b> Preparação dos jogos</p>	<p><b>Construção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação dos comportamentos coletivos quando a equipa sai a jogar;</li> <li>- Construção em corredor central e em corredor lateral;</li> <li>- Interiores profundos;</li> <li>- Movimento de aclaramento do 6;</li> <li>- Introdução de montar o 6;</li> </ul> <p><b>Criação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da criação em corredor lateral com lateral + extremo + interior;</li> <li>- Movimentos de rutura.</li> </ul> <p><b>Finalização:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação das zonas de finalização;</li> <li>- Remate pé esquerdo/ direito fora de área.</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cobertura ofensiva;</li> <li>- Ruturas;</li> <li>- Drible com mudança de direção;</li> <li>- Desmarcação dando a melhor linha de passe;</li> <li>- Passe com ambos os pés para saída de pressão</li> <li>- Remate - Situações de 1x0 dentro a área e fora de área</li> </ul> <p><b>Esquemas Táticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cantos Ofensivos</li> </ul>	<p><b>Pressão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da pressão em 4 - 1 - 4 - 1 - com as zonas de pressão em corredor lateral</li> <li>- Encurtamento do portador da bola e das suas linhas de passe em corredor lateral</li> </ul> <p><b>Organização Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da defesa de corredor lateral com a formação de triângulos</li> <li>- Consolidação do posicionamento do médio defensivo entre as duas linhas de pressão</li> <li>- Orientação de apoios para obrigar o adversário a ir para a nossa zona de pressão (corredor lateral)</li> </ul> <p><b>Linha Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da defesa de cruzamento com a linha defensiva + médios</li> <li>- Consolidação do controlo da profundidade por parte da linha Defensiva</li> <li>- Consolidação da formação do 3 + 1 a linha defensiva quando estão a</li> </ul>	<p>Velocidade Máxima Resistência Força membros inferiores Força Core Prevenção de Lesões</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Livre Ofensivos</li> <li>- Lançamentos de linha lateral ofensivos (antes e depois do meio-campo)</li> </ul>	retirar profundidade <b>Princípios:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da cobertura defensiva + Contenção</li> <li>- Cabeceamento Defensivo</li> <li>- Desarme</li> <li>- Orientação dos apoios consoante a zona da bola</li> </ul>	
<b>Dezembro</b>	Foco e concentração na tarefa Coesão de Grupo Agressividade Competitividade	<b>Construção:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construção em corredor central e em corredor lateral</li> <li>- Centrais olharem longe primeiro (procurar interior sozinho)</li> <li>- Introdução à movimentação dos laterais consoante a pressão adversária (Extremos de fora para dentro, dentro para fora, etc.)</li> <li>- Quando equipa adversária joga com 2 avançados, 6 sair de corredor central (Consolidação do conceito)</li> </ul> <b>Criação:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruturas extremos nas costas do lateral, entre lateral-central</li> <li>- Ruturas avançado entre centrais ou entre central-lateral</li> <li>- Introdução a movimentos de apoio por parte do avançado</li> </ul> <b>Princípios:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cobertura ofensiva</li> <li>- Rutura</li> <li>- Drible com mudança de velocidade</li> <li>- Desmarcação oferecendo a melhor linha de passe ao portador da bola</li> <li>- Passe com ambos os pés para saída de</li> </ul>	<b>Pressão:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução da pressão homem a homem no 6 e interiores do adversário</li> <li>- Pressão coletiva</li> <li>- Ganhar primeira e segunda bola quando a mesma está no ar</li> </ul> <b>Organização Defensiva:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação das trocas defensivas quando equipa adversária sai a jogar e ajustamento quando existe variação de jogo</li> <li>- Consolidação do posicionamento do médio defensivo quando existe variação de jogo da equipa adversária</li> <li>- Consolidação da orientação de apoios para obrigar o adversário a ir para a nossa zona de pressão (corredor lateral)</li> </ul> <b>Linha Defensiva:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da defesa de cruzamento com a linha defensiva + médios</li> <li>- Consolidação do controlo da profundidade por parte da linha Defensiva</li> <li>- Consolidação da</li> </ul>	Velocidade Máxima Resistência Prevenção de Lesões Mobilidade Circuitos de Agilidade Força membros inferiores e core

		<p>pressão</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remate - Situações de 1x0 dentro a área e fora de área</li> </ul> <p><b>Esquemas Táticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução a novos cantos Ofensivos - Consolidação cantos defensivos</li> </ul>	<p>formação do 3 + 1 a linha defensiva quando estão a retirar profundidade</p> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da cobertura defensiva + Contenção</li> <li>- Cabeceamento Defensivo</li> <li>- Desarme</li> <li>- Orientação dos apoios consoante a zona da bola</li> </ul>	
<b>Janeiro</b>	<p>Coesão de grupo</p> <p>Competitividade</p> <p>Motivação</p> <p>Foco na tarefa</p>	<p><b>Construção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrais olharem longe primeiro (procurar interior sozinho)</li> <li>- Consolidação à movimentação dos laterais consoante a pressão adversária (Extremos de fora para dentro, dentro para fora, etc.)</li> <li>- Quando equipa adversária joga com 2 avançados, 6 sair de corredor central (Consolidação do conceito)</li> <li>- Introdução da saída em quadrado</li> </ul> <p><b>Criação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação das ruturas extremos nas costas do lateral, entre lateral-central</li> <li>- Consolidação das ruturas avançado entre centrais ou entre central-lateral</li> <li>- Consolidação a movimentos de apoio por parte do avançado</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cobertura ofensiva</li> <li>- Rutura</li> <li>- Drible com mudança de velocidade</li> <li>- Desmarcação oferecendo a melhor</li> </ul>	<p><b>Pressão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da pressão homem a homem no 6 e interiores do adversário</li> <li>- Pressão contra equipas a sair a 3, extremos a sair de fora para dentro</li> <li>- Pressão coletiva</li> </ul> <p><b>Organização Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução das trocas defensivas quando equipa adversária joga com 2 pontas, central comunicar com 6</li> <li>- Extremos fecharem dentro quando bola está no lado contrário</li> </ul> <p><b>Linha Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da defesa de cruzamento com a linha defensiva + médios</li> <li>- Consolidação do controlo da profundidade por parte da linha Defensiva</li> <li>- Consolidação da formação do 3 + 1 a linha defensiva quando estão a retirar profundidade</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução</li> </ul>	<p>Prevenções de lesões</p> <p>Recuperação dos índices físicos anteriores à paragem de natal</p>

		<p>linha de passe ao portador da bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe com ambos os pés para saída de pressão</li> <li>- Remate - Situações de 1x0 dentro a área e fora de área</li> <li>- Situações de superioridade numérica</li> </ul>	<p>equilíbrio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientação dos apoios consoante a zona da bola</li> </ul>	
<b>Fevereiro</b>	<p>Coesão de grupo</p> <p>Competitividade</p> <p>Motivação</p> <p>Foco na tarefa</p>	<p><b>Construção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrais olharem longe primeiro (procurar interior sozinho)</li> <li>- Introdução dos laterais a posicionarem-se dentro para eliminar pressão adversária.</li> <li>- Quando equipa adversária joga com 2 avançados, 6 sair de corredor central (Consolidação do conceito)</li> <li>- Consolidação da saída em quadrado</li> </ul> <p><b>Criação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação das roturas extremos nas costas do lateral, entre lateral-central</li> <li>- Introdução às roturas em movimento circular do avançado em corredor lateral</li> <li>- Consolidação a movimentos de apoio por parte do avançado</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cobertura ofensiva <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutura</li> <li>- Drible com mudança de velocidade</li> <li>- Desmarcação oferecendo a melhor linha de passe ao portador da bola</li> </ul> </li> <li>- Passe com ambos os pés para saída de</li> </ul>	<p><b>Pressão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução de um bloco médio baixo procurando atrair adversário.</li> <li>- Consolidação pressão contra equipas a sair a 3, extremos a sair de fora para dentro</li> <li>- Pressão coletiva</li> </ul> <p><b>Organização Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação das trocas defensivas quando equipa adversária joga com 2 pontas, central comunicar com 6</li> <li>- Extremos fecharem dentro quando bola está no lado contrário</li> </ul> <p><b>Linha Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da defesa de cruzamento com a linha defensiva + médios</li> <li>- Consolidação do controlo da profundidade por parte da linha Defensiva</li> <li>- Consolidação da formação do 3 + 1 a linha defensiva quando estão a retirar profundidade</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação equilíbrio</li> <li>- Orientação dos apoios consoante a</li> </ul>	<p>Velocidade</p> <p>Máxima</p> <p>Resistência</p> <p>Prevenção de Lesões</p> <p>Mobilidade</p> <p>Circuitos de Agilidade</p> <p>Força membros inferiores e core</p>

		<p>pressão</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remate - Situações de 1x0 dentro a área e fora de área</li> <li>- Situações de superioridade numérica</li> </ul>	<p>zona da bola</p>	
<p><b>Março</b></p>	<p>Coesão de grupo Competitividade Motivação Foco na tarefa</p>	<p><b>Construção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrais procurarem referência do avançado</li> <li>- Consolidação dos laterais a posicionarem-se dentro para eliminar pressão adversária.</li> <li>- Introdução de GR a saltar pressão adversária com passe longo no lateral</li> <li>- Consolidação da saída em quadrado</li> </ul> <p><b>Criação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação das roturas extremos nas costas do lateral, entre lateral-central</li> <li>- Consolidação das roturas em movimento circular do avançado em corredor lateral</li> <li>- Consolidação a movimentos de apoio por parte do avançado</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cobertura ofensiva <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutura</li> <li>- Drible com mudança de velocidade</li> <li>- Desmarcação oferecendo a melhor linha de passe ao portador da bola</li> <li>- Passe com ambos os pés para saída de pressão</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Pressão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação de um bloco médio baixo procurando atrair adversário.</li> <li>- Consolidação pressão contra equipas a sair a 3, extremos a sair de fora para dentro</li> <li>- Consolidação dos indicadores de pressão</li> </ul> <p><b>Organização Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação das trocas defensivas quando equipa adversária joga com 2 pontas, central comunicar com 6</li> <li>- Consolidação dos posicionamentos para defender num bloco compacto</li> </ul> <p><b>Linha Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da defesa de cruzamento com a linha defensiva + médios</li> <li>- Consolidação do controlo da profundidade por parte da linha Defensiva</li> <li>- Consolidação da formação do 3 + 1 da linha defensiva quando estão a retirar profundidade</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação equilíbrio</li> </ul>	<p>Velocidade Máxima Resistência Prevenção de Lesões Mobilidade Circuitos de Agilidade Força membros inferiores e core</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remate - Situações de 1x0 dentro a área e fora de área</li> <li>- Situações de superioridade numérica</li> <li>-Cruzamento e finalização após cruzamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientação dos apoios consoante a zona da bola</li> </ul>	
<b>Abril</b>	<p>Coesão de grupo Competitividade Motivação Foco na tarefa</p>	<p><b>Construção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação dos centrais a procurarem referência do avançado</li> <li>- Utilização do GR a saltar pressão adversária com passe longo no lateral</li> <li>- Introdução dos médios a procurar zonas mais laterais</li> </ul> <p><b>Criação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução das ruturas interiores nas costas do lateral, entre lateral-central</li> <li>- Consolidação das roturas em movimento circular do avançado em corredor lateral</li> <li>- Consolidação a movimentos de apoio por parte do avançado</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cobertura ofensiva <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutura</li> <li>- Drible com mudança de velocidade</li> <li>- Desmarcação oferecendo a melhor linha de passe ao portador da bola</li> <li>- Passe com ambos os pés para saída de pressão</li> </ul> </li> <li>- Remate - Situações de 1x1 dentro a área e fora de área</li> </ul>	<p><b>Pressão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução a pressionar com 2 (Avançado e médio)</li> <li>- Introdução de extremo contrário a trancar variação</li> <li>- Consolidação dos indicadores de pressão</li> </ul> <p><b>Organização Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução a defender com 2 médios + extremos dentro</li> <li>- Consolidação dos posicionamentos para defender num bloco compacto</li> </ul> <p><b>Linha Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da defesa de cruzamento com a linha defensiva + médios</li> <li>- Consolidação do controlo da profundidade por parte da linha Defensiva</li> <li>- Introdução às dobras do central em corredor lateral</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação equilíbrio</li> <li>- Orientação dos apoios consoante a zona da bola</li> <li>-Marcações</li> <li>-Dobras</li> </ul>	<p>Velocidade Máxima Resistência Prevenção de Lesões Mobilidade Circuitos de Agilidade Força membros inferiores e core</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situações de superioridade numérica</li> <li>-Cruzamento e finalização após cruzamento</li> <li>-Tipos de finalização</li> </ul>		
<b>Maio</b>	<p>Coesão de grupo Competitividade Motivação Foco na tarefa</p>	<p><b>Construção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução à variação longa nos extremos</li> <li>- Consolidação do GR a saltar pressão adversária com passe longo no lateral</li> <li>- Consolidação dos médios a procurar zonas mais laterais</li> </ul> <p><b>Criação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação das ruturas interiores nas costas do lateral, entre lateral-central</li> <li>- Introdução das roturas dos interiores entre centrais</li> <li>- Consolidação a movimentos de apoio por parte do avançado</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cobertura ofensiva <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutura</li> <li>- Drible com mudança de velocidade</li> <li>- Desmarcação oferecendo a melhor linha de passe ao portador da bola</li> </ul> </li> <li>- Passe com ambos os pés para saída de pressão</li> <li>- Remate - Situações de 2x1 dentro a área e fora de área</li> <li>- Situações de superioridade numérica</li> </ul>	<p><b>Pressão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação a pressionar com 2 (Avançado e médio)</li> <li>- Consolidação de extremo contrário a trancar variação</li> <li>- Consolidação dos indicadores de pressão</li> </ul> <p><b>Organização Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação a defender com 2 médios + extremos dentro</li> <li>- Consolidação dos posicionamentos para defender num bloco compacto</li> </ul> <p><b>Linha Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da defesa de cruzamento com a linha defensiva + médios</li> <li>- Consolidação do controlo da profundidade por parte da linha Defensiva</li> <li>- Introdução às dobras do central em corredor lateral</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação equilíbrio</li> <li>- Orientação dos apoios consoante a zona da bola</li> <li>-Marcações</li> <li>-Dobras</li> </ul>	<p>Velocidade Máxima Resistência Prevenção de Lesões Mobilidade Circuitos de Agilidade Força membros inferiores e core</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cruzamento e finalização após cruzamento</li> <li>-Zonas de cruzamento</li> <li>-Tipos de finalização</li> </ul>		
<b>Junho</b>	<p>Coesão de grupo Competitividade Motivação Foco na tarefa</p>	<p><b>Construção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da variação longa nos extremos</li> <li>- Consolidação do GR a saltar pressão adversária com passe longo no lateral</li> <li>- Consolidação dos médios a procurar zonas mais laterais</li> </ul> <p><b>Criação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação das ruturas interiores nas costas do lateral, entre lateral-central</li> <li>- Consolidação das roturas dos interiores entre centrais</li> <li>- Consolidação a movimentos de apoio por parte do avançado</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cobertura ofensiva <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutura</li> <li>- Drible com mudança de velocidade</li> <li>- Desmarcação oferecendo a melhor linha de passe ao portador da bola</li> <li>- Passe com ambos os pés para saída de pressão</li> </ul> </li> <li>- Remate - Situações de 2x1 dentro a área e fora de área</li> <li>- Situações de superioridade numérica</li> </ul>	<p><b>Pressão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação a pressionar com 2 (Avançado e médio)</li> <li>- Consolidação de extremo contrário a trancar variação</li> <li>- Consolidação dos indicadores de pressão</li> </ul> <p><b>Organização Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação a defender com 2 médios + extremos dentro</li> <li>- Consolidação dos posicionamentos para defender num bloco compacto</li> </ul> <p><b>Linha Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação da defesa de cruzamento com a linha defensiva + médios</li> <li>- Consolidação do controlo da profundidade por parte da linha Defensiva</li> <li>- Introdução às dobras do central em corredor lateral</li> </ul> <p><b>Princípios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidação equilíbrio</li> <li>- Orientação dos apoios consoante a zona da bola</li> <li>-Marcações</li> <li>-Dobras</li> <li>-Consolidação das missões e funções</li> </ul>	<p>Velocidade Máxima Resistência Prevenção de Lesões Mobilidade Circuitos de Agilidade Força membros inferiores e core</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cruzamento e finalização após cruzamento</li> <li>-Zonas de cruzamento</li> <li>-Tipos de finalização</li> </ul>	defensivas	
--	--	--	------------	--

## Discussão

Chegando ao fim da época desportiva, é altura de refletir sobre aquilo que foi feito durante a mesma, comparando com aquilo que foi lido e dito por diversos autores acerca do processo de treino e de tudo aquilo que este engloba, tendo desta forma uma visão mais prática daquilo que poderá ter resultados em contexto do treino.

Seguindo uma linha mais atual do treino, que como era referido anteriormente por alguns autores o trabalho era muito mais físico e analítico, mas que essa visão tem vindo a mudar ao longo dos anos e é atualmente um trabalho muito mais global e complexo que engloba todas as vertentes do jogo e do jogador (salvo algumas exceções), o nosso trabalho ao longo da época foi também muito mais nesse sentido. Um treino mais holístico, procurando englobar na maioria do treino as vertentes técnicas, táticas, físicas e psicológicas do jogo, que na nossa opinião beneficia a aprendizagem dos atletas e conseqüentemente o seu rendimento e vai ao encontro da literatura mais atual sobre o processo de treino, Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018) referem “atualmente o Modelo de Jogo tem uma preponderância maior no planeamento do treino, sendo que todas as outras vertentes estarão inseridas no mesmo, mas nunca descontextualizadas. “(...) a implementação de um Modelo de Jogo só poderá ser almejada através da criação de exercícios que permitam vivenciar, em situação de treino, os comportamentos que se desejam ver implementados na competição.”

Mourinho (2010), não sendo um autor científico, mas sendo uma referência e importante no pensamento mais holístico do treino assegura que “Uma coisa é um desporto individual com um homem a ser preparado para um determinado objetivo e outra é um desporto coletivo onde um homem, por si só, nada vale (...) o homem é um ser complexo (...) treinar o todo, de forma simultânea e integrada. (...) Mourinho vê o homem, neste caso os profissionais da sua equipa, como um todo complexo.”

Naquilo que foi o nosso trabalho ao longo da época, procurámos que os jogadores evoluíssem individualmente, (missão do clube e o mais importante no futebol de

formação) mas que evoluíssem dentro de uma ideia e que o futebol praticado fosse praticado dentro de uma ideia, o Modelo de Jogo. Para nós é essencial que independentemente do escalão e da idade dos atletas, se encontrem padrões referentes ao nosso modelo. Claro que em idades mais jovens este modelo é muito mais “rudimentar” e são apenas alguns ideais que pretendemos, mas que se vai tornando mais complexo ao longo dos escalões dando as ferramentas necessárias aos jovens atletas para que evoluam dentro daquilo que são os nossos ideais. Isto acaba por ir ao encontro de Lage (2019), falando numa lógica progressiva de um modelo de formação, diz que “A identidade deve estar associada a uma ideia de jogo, independentemente do escalão e da qualidade individual dos jogadores, essa ideia de jogo deve ser perceptível (...) O atleta deve dispor de competências técnicas, de acordo com o seu pensamento tático”. Também outros autores seguem a mesma linha de pensamento dizendo que o modelo de jogo pretende dar “sentido ao desenvolvimento do processo em face de um conjunto de regularidades que se pretende observar (...) O modelo de jogo busca desenvolver um processo coerente e específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (...) (Garganta, 1997; Oliveira, 2004; Gomes, 2008).

Relativamente ao processo de treino, enquanto treinador e na nossa equipa técnica valorizamos muito aquilo que é o treino, os exercícios de treino, a sua especificidade e os seus objetivos, a sua intensidade e o máximo aproveitamento de tempo que procuramos obter nas unidades de treino. “O treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição” (Garganta, 2004). Para nós o treino é aquilo que nos faz evoluir os atletas e tirar o máximo rendimento do seu potencial, para isso o planeamento prévio do treino procurando prever todas as condicionantes existentes é o primeiro passo para obter sucesso no treino. Este pensamento vai ao encontro de Santos (2011), “O planeamento e a periodização são fases cruciais diretamente implicadas na eficácia, consistência e qualidade do jogo das equipas.”

No treino, uma das formas que achamos ter mais eficácia tanto na aprendizagem do jogo como no conseqüente rendimento dos atletas, é a aplicação de jogos reduzidos. Estes impõem diferentes estímulos aos atletas, obrigando-os a tomar as melhores decisões em diferentes contextos, onde têm de respeitar diferentes regras, jogar com um diferente número de colegas, em diferentes espaços de jogo, mas sempre jogando futebol e tudo aquilo que a modalidade exige independentemente do contexto. Indo ao encontro de David et al., (2013) O treino “deve simular o jogo, manipulando as áreas de jogo, bem como os objetivos e as regras, através de jogos condicionados (...) pois os jogos reduzidos demandam o desenvolvimento dos aspetos técnico-táticos em contexto específico de jogo.”

Falando um pouco também sobre a postura do treinador e do seu tipo de liderança, é um assunto que tem sido cada vez mais alvo de estudos e que a mim próprio tem suscitado maior interesse. Daquilo que foi a minha pesquisa, o estudo da liderança dentro do futebol é um pouco mais recente, mas a liderança tem vindo a ser estudada há já vários

anos, havendo ainda assim muitas questões por responder ou por confirmar. Para mim a liderança é algo que bem compreendido e aplicado poderá trazer muito sucesso, obrigando-me a mim a procurar cada vez mais conhecimento sobre o assunto. Acho importante que o treinador se consiga relacionar com os demais, levando-os a irem ao encontro das suas ideias, obrigando-o também a estar em constante autocrítica para procurar a evolução pessoal, indo na mesma linha de “quanto mais o treinador conseguir obter uma congruência entre os comportamentos que assume e aqueles que lhe são exigidos pelo contexto e os que são preferidos pelos atletas, maior é a possibilidade de aumentar a satisfação dos praticantes e o rendimento das equipas” (Gomes, Pereira & Pinheiro, 2008).

## **Conclusões**

Chegando ao fim deste estágio e estando agora numa fase de reflexão sobre aquilo que este foi, é altura de tirar conclusões sobre o mesmo.

Ao nível da equipa e dos atletas que a constituem, e ligando com aquilo que são os objetivos e a missão do clube Estoril Praia, penso que o objetivo principal foi alcançado: o desenvolvimento individual dos atletas. Obviamente esta é uma avaliação subjetiva, não tendo havido nenhum teste realizado para chegar a esta afirmação. O nosso objetivo enquanto formadores será sempre que os atletas se desenvolvam e evoluam ao nível individual nos aspetos técnicos, táticos, psicológicos e sociais. No fundo o desenvolvimento global do atleta e do indivíduo. O treino é direcionado para esse objetivo, os treinadores tentam que os atletas sigam esse caminho, e o clube tenta proporcionar as melhores ferramentas para que o caminho seja seguido e esses objetivos sejam alcançados.

Relativamente aos meus objetivos pessoais, penso terem sido alcançados. Tive oportunidade de aplicar o meu conhecimento teórico na prática em contextos diferentes, permitindo que o pudesse fazer mais vezes e perceber as correções a fazer em cada um deles. Além disso procurei nova informação através da literatura como me tinha proposto, não só ao nível do processo de treino e de jogo, como de liderança e da fisiologia. Esta procura fez-me pensar mais sobre o jogo e sobre o treino e criar sem dúvida maior conhecimento em mim. Contudo, não pesquisei muito acerca da nutrição desportiva, pois foquei-me maioritariamente em procurar conhecimento sobre o jogo em si, tendo falhado assim este objetivo. Sinto que poderei e deverei obter mais conhecimento nessa área.

Um dos meus objetivos era também a possibilidade de ter participação ativa no processo de treino e na sua operacionalização, e sinto que neste aspeto o objetivo foi claramente alcançado. Tive de me adaptar a funções mais de operacionalização do treino do que de planeamento e distribuição de funções, o feedback mais focado em aspetos técnicos individuais e questões micro, mas que me fizeram lidar com outra realidade e de certeza me fizeram evoluir na questão da distribuição de tarefas enquanto treinador principal.

O contato com uma outra realidade, num escalão diferente e com outros treinadores, ver a sua forma de trabalhar e discutir o treino e o jogo com eles, fizeram-me pensar mais o jogo e o treino e experienciar situações novas que não experienciaria se não tivesse realizado este estágio. Com isto pude desenvolver as minhas capacidades de prescrição do treino, aumentei o meu conhecimento sobre o processo de treino, ou seja, de que forma deve ser organizado o treino e que tipo de exercícios usar para cada objetivo, e sobre o jogo, indo assim de encontro aos objetivos por mim propostos para este estágio.

Num escalão e numa idade onde o tempo de jogo é essencial para que os atletas aprendam e evoluam sobretudo com os erros que cometem, a participação da equipa em duas divisões foi fulcral para que todos conseguissem esse desejado tempo de jogo em contextos diferentes, com alguns atletas a participarem inclusivamente nos jogos do escalão abaixo, criando um ambiente competitivo onde pudessem somar assim mais minutos e oportunidades para jogarem ainda mais e evoluírem.

Com o contexto pandémico em vigor foi igualmente uma época onde a ausência de jogadores se foi sentido sempre ao logo da mesma, tornando muitas vezes a gestão do processo de treino e de jogo mais difícil, mas que ao mesmo tempo abriu oportunidades para que os atletas mais jovens (2009) competissem neste escalão e tivessem inseridos num contexto favorável ao seu crescimento, abrindo assim o leque de atletas que este escalão ajudou a evoluir.

Sendo o resultado um ponto secundário do futebol de formação, mas não deixando de ser um aspeto do jogo, importa também referir que àquilo que à equipa em competição na 3ª Divisão Distrital de Iniciados da AFL diz respeito, terminou no 5º lugar da sua série. Os resultados nem sempre foram positivos e sobretudo na 1ª volta do campeonato sentimos algumas dificuldades. No entanto, a 2ª volta demonstrou exatamente aquilo que pretendemos que é uma curva evolutiva ascendente nos atletas, e que os resultados obtidos na mesma são apenas o fruto do seu trabalho e do seu crescimento ao longo da época desportiva, normal para equipas de um clube que as insere num contexto competitivo duro e desafiante jogando contra atletas mais velhos.

A nível pessoal, sinto que a realização do estágio num clube histórico como o Estoril Praia e em contextos desafiantes como aqueles em que estive inserido, só teve benefícios para aquilo que é/será a minha carreira enquanto treinador de futebol. Criou-se um ambiente à minha volta bastante propício à minha evolução. Foi uma época desafiante e desgastante, com a acumulação de tarefas e funções diferentes, em escalões diferentes, mas com muitas semelhanças naquilo que são as necessidades e prioridades dos atletas nesta faixa etária.

A minha inserção enquanto treinador estagiário no escalão de Iniciados B, permitiu-me evoluir em todos os sentidos. Aumentei o meu conhecimento sobre o jogo e sobre o treino tanto pelo contato com outros treinadores e com o processo, como pela minha procura através de artigos e livros. Aumentei a minha capacidade de liderança, obtive maior conhecimento em áreas que não estava tão estimulado como a preparação física e fisiologia, fortaleci a minha capacidade de relacionamento com os atletas (algo que

considero essencial enquanto treinador sobretudo na formação), e sinto-me cada vez mais capaz em liderar e ser líder após as experiências vividas ao longo desta época desportiva.

Para concluir, tenho a agradecer ao Grupo Desportivo Estoril Praia por me permitir estar inserido nestes contextos e continuar a confiar nas minhas capacidades enquanto treinador, pois têm sido sem dúvida épocas de aprendizagem e de sucesso no que à missão do clube diz respeito. Agradeço também ao ISCE e aos docentes, por me terem capacitado ao longo destes anos das ferramentas necessárias para me poder inserir, neste momento, num clube histórico como o Estoril Praia e sentir que nada faltou na minha formação académica para que possa realizar as minhas funções da melhor maneira possível. Saio deste estágio e deste mestrado sem dúvida melhor treinador e melhor ser humano.

## Referências Bibliográficas

Baldi, M. F., da Silva, C. H., Vacari, L., Neto, N. L. N., dos Santos, R., Pelegrinelli, C. A., & Pondian, V. (2016). Análise das ações técnico-táticas em jogos reduzidos no futebol. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 20(1).

Carl, K. (1992). Training science: Fundamental aspects. In *Sport Science in Germany* (pp. 223-240). Springer, Berlin, Heidelberg.

Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and sport sciences reviews*, 41(3), 154-161.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol -Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento

Garganta, J. Ú. L. I. O. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*, 227-234.

Gomes, M. O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica. MCSports, 2008.

Gomes, A. R., Pereira, A. P., & Pinheiro, A. R. (2008). Liderança, coesão e satisfação em equipas desportivas: um estudo com atletas portugueses de futebol e futsal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21, 482-491.

Lage, B. (2019). Formação- Da iniciação à Equipa B

Lourenço, L. (2010). Mourinho- A descoberta guiada. PrimeBooks

Marques A (1990). Sobre a Utilização dos Meios de Preparação Geral na Preparação Desportiva (II). *Treino Desportivo* 15: 55-61

Matveev L. (1991) Fundamentos do treino desportivo. Livros Horizontes

Oliveira, G. (2004). Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.



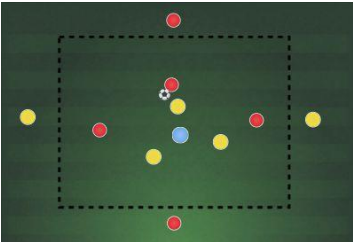
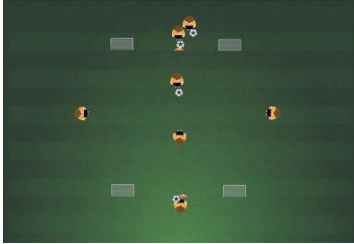
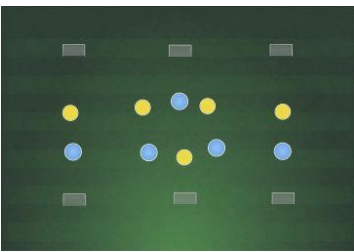
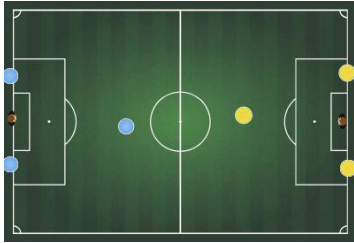
Platanov (2001). Teoria general el entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo

Pinheiro, V. (2017). *A observação e análise no contexto do futebol: A importância de avaliar o comportamento do treinador*. Comunicação apresentada no Sport Science Day do Benfica Lab. Caixa Futebol Campus

Pinheiro, V., Belchior, D., Malico Sousa, P., & Santos, F. (2018). Manual para Treinadores de Futebol de Excelência. PrimeBooks

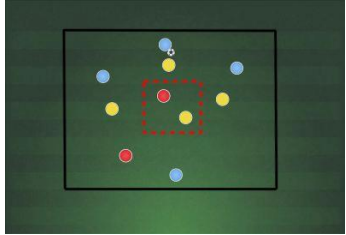
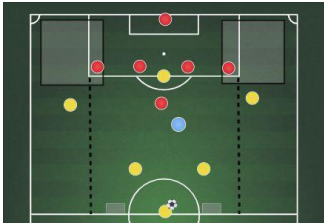
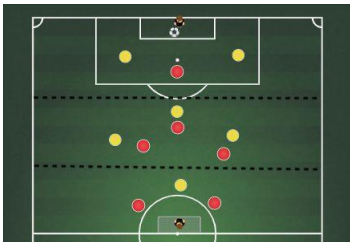
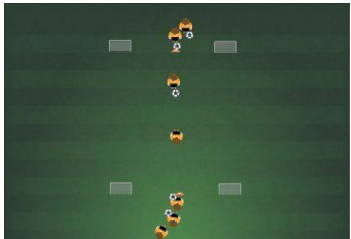
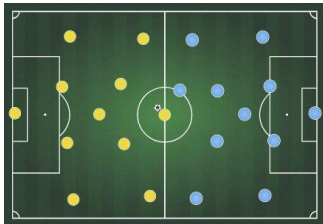
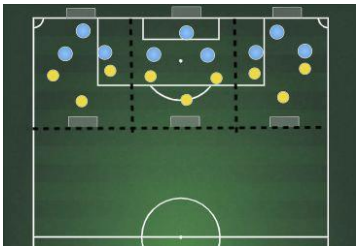
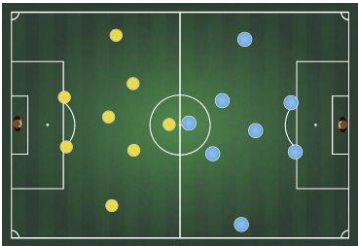
Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 25, 455-472.

## Anexos

MICROCICLO 1		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Finalização 1x1,2x1,3x2,4x3</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Padronizado 5x4+GR</p>  <p>MPB dos apoios exteriores</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>1x1+2 AE c/mini balizas</p>  <p>Jogo das 3 mini balizas</p>  <p>Jogo Holandês 1x1</p>

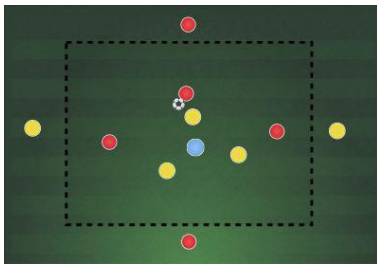
		<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p>
<p>Ataque x Defesa (Procura de zonas de cruzamento)</p>	<p>Jogo do Corredor Contrário</p>	
<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	<p>Torneio Escada</p>	

<b>MICROCICLO 2</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>
<p>Competitivo 3 equipas</p>	<p>Jogo dos apoios frontais</p>	<p>Dinâmica Passe Losango</p>
	<p>MPB JK interiores</p>	

		 <p>MPB Caixa interior</p>
 <p>Ataque x Defesa (Procura de zonas de cruzamento)</p>	 <p>Jogo dos Setores</p>	 <p>Finalização 1x1 c/mini balizas</p>
 <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Torneio Escada</p>	 <p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p>

<b>MICROCICLO 3</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>

2 Estações em Espelho:

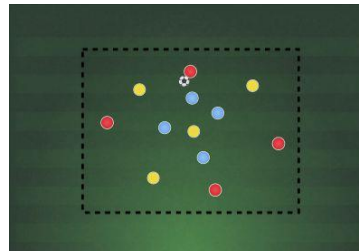


MPB apoios exteriores

2 Estações em Simultâneo:

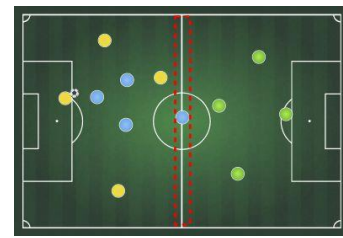


Finalização 1x1, 2x1 e 3x2

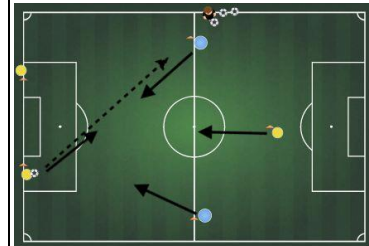


MPB Rabia 3 equipas

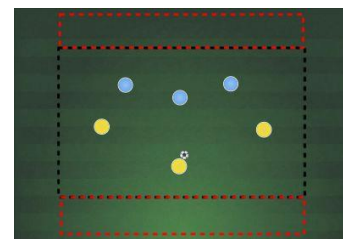
3 Estações em Simultâneo:



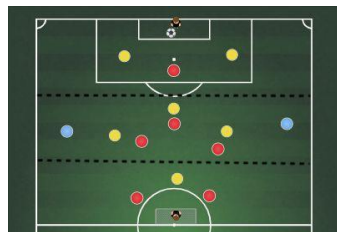
Jogo do rio



Finalização 2x1+1 perseguição+  
Bola TR



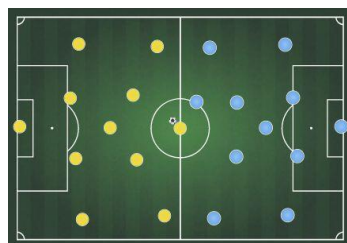
Jogo das zonas rutura/ganhar  
linha



Jogo dos Setores com JK laterais



Jogo da caixa interior

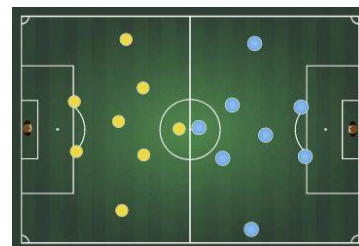


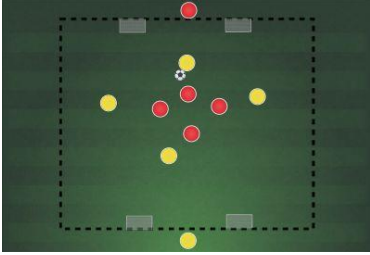

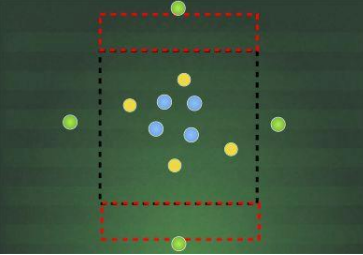
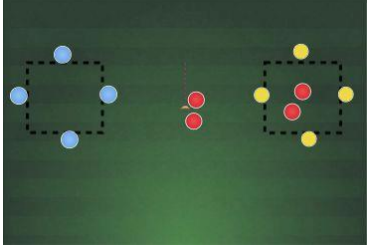
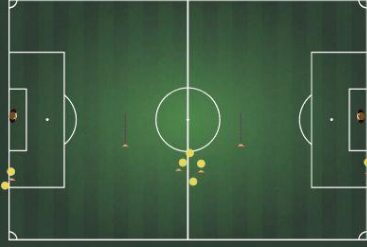
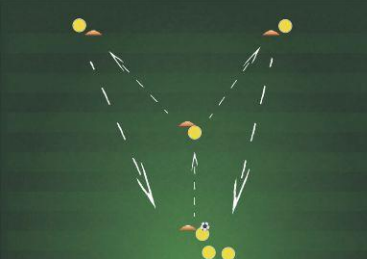
Jogo formal: GR+10x10+GR



Torneio Escada

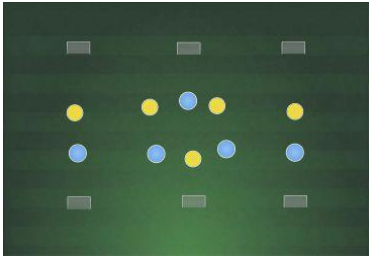
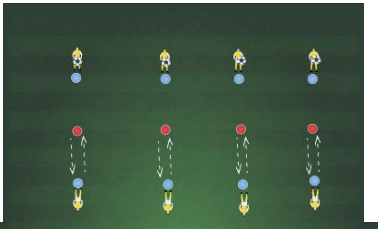


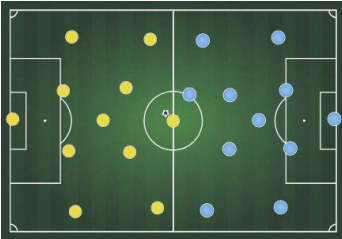

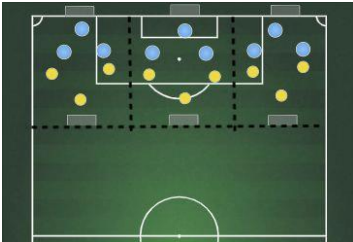
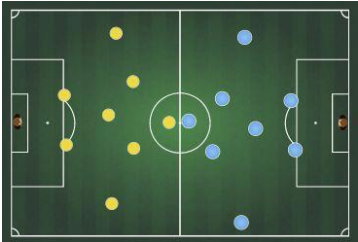
Jogo formal: GR+8x8+GR

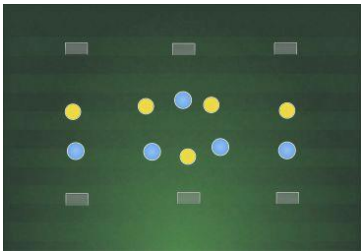
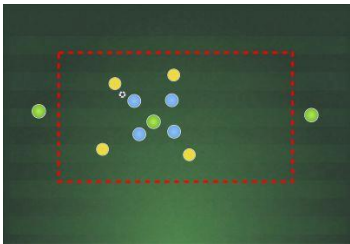
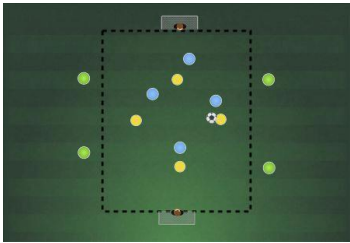
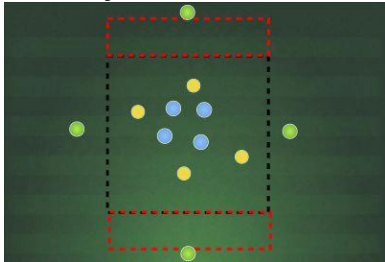
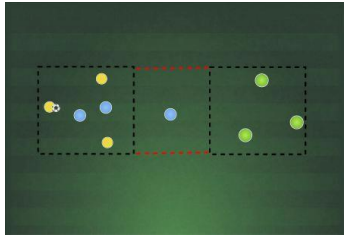
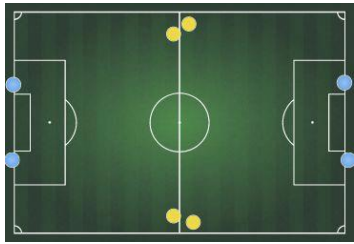


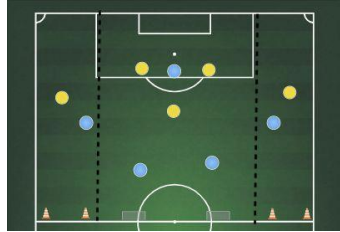
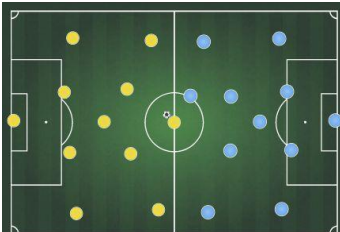

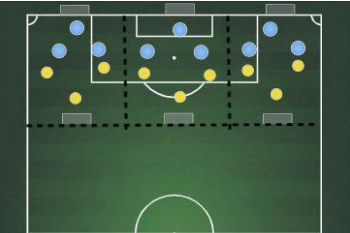
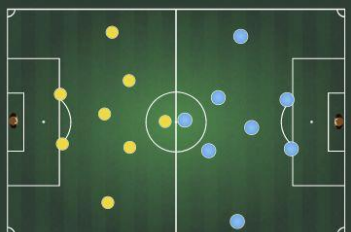
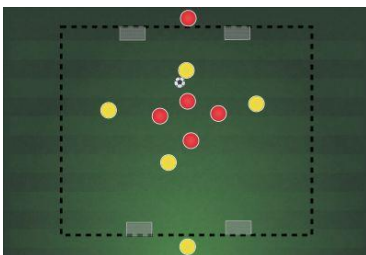

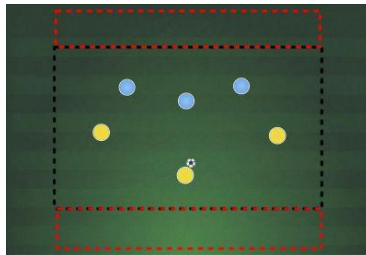
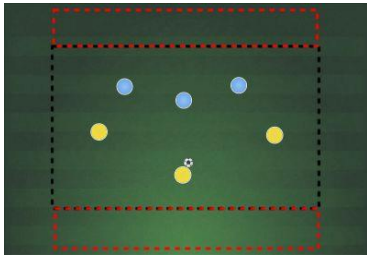
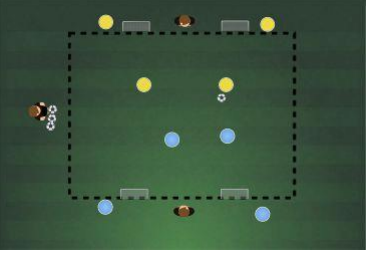
<b>MICROCICLO 4</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Jogo dos apoios frontais</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Futebol com as mãos</p>  <p>Jogo das mil possibilidades</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Meinhos de estafetas</p>  <p>Finalização 1x0+GR após CD</p>  <p>Dinâmica passe em Y</p>

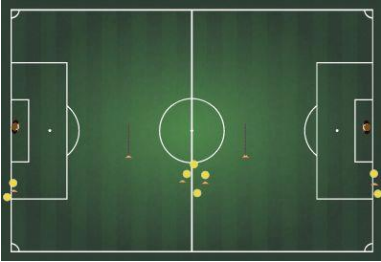
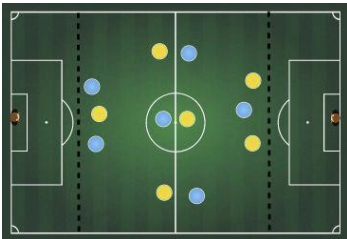
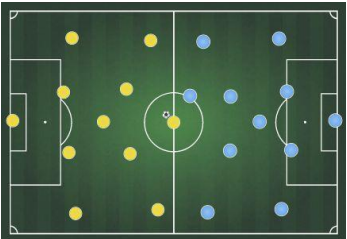

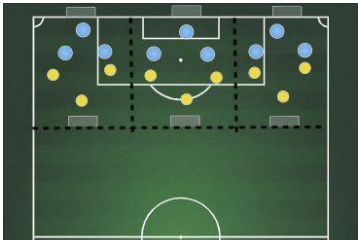
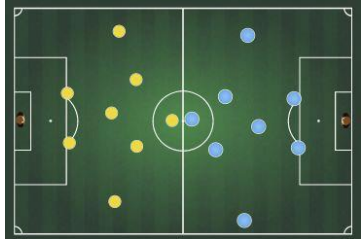
		<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p>
<p>Ataque x Defesa (superioridade em CL)</p> <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	<p>Jogo dos setores com JK laterais</p> <p>Torneio Escada</p>	

MICROCICLO 5		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p> <p>Finalização 1x1, 2x1 e 3x2</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>

	<p>Jogo Holandês</p>  <p>Jogo das 3 mini balizas</p>	<p>Jogo reduzido das 3 equipas 2x2+apoio frontal c/ mini balizas</p>   <p>Técnica de cabeceamento</p>
 <p>Ataque x Defesa (Ocupação racional campo)</p>  <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Jogo das 3 balizas</p>  <p>Torneio Escada</p>	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 

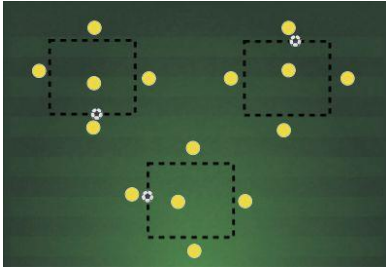
MICROCICLO 6		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Jogo das 3 mini balizas</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>MPB com apoios exteriores+JK</p>  <p>Competitivo 3 equipas (apoios exteriores)</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Jogo das mil possibilidades</p>  <p>Jogo do Rio</p>  <p>Finalização 1x1 e 2x1</p>

 <p>Ataque x Defesa (Ocupação racional campo)</p>  <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Jogo do corredor contrário</p>  <p>Torneio Escada</p>	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 
<b>MICROCICLO 7</b>		
<p><b>SEGUNDA-FEIRA</b></p> <p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p><b>QUARTA-FEIRA</b></p> <p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p><b>SEXTA-FEIRA</b></p> <p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Jogo dos apoios frontais</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Finalização 1x1, 2x1, 3x2 e 4x3</p>  <p>Jogo da zona rutura/ganhar linha</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Jogo da zona rutura/ganhar linha</p> 

		<p>2x2+apoio frontal c/mini balizas</p>  <p>Finalização 1x0 e 1x1 c/CD</p>
 <p>Jogo das zonas rutura</p>  <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Jogo da caixa interior</p>  <p>Torneio Escada</p>	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 

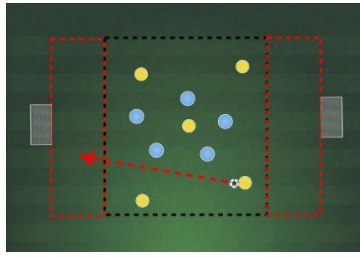
<b>MICROCICLO 8</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>

2 Estações em Espelho:



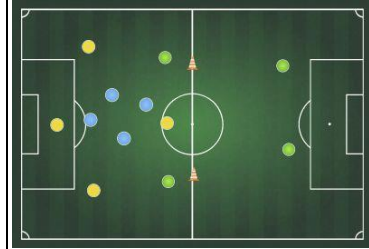
Meinhos transição

2 Estações em Simultâneo:

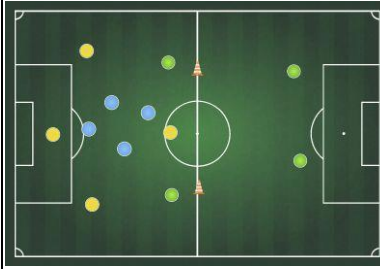


Jogo reduzido das zonas rutura

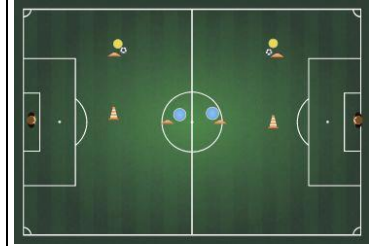
3 Estações em Simultâneo:



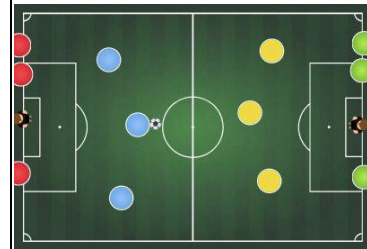
Jogo do rio c/ portas transição



Jogo do rio c/ portas transição



Finalização 1x0+GR em remate cruzado após CD



Jogo Holandês

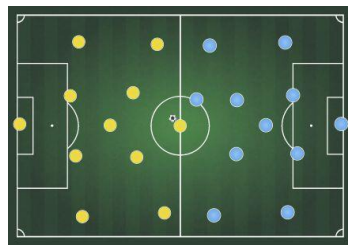
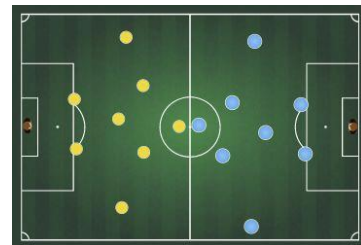


Organização Ataque x Defesa c/JK laterais/extremos



Jogo dos corredores e 3 balizas

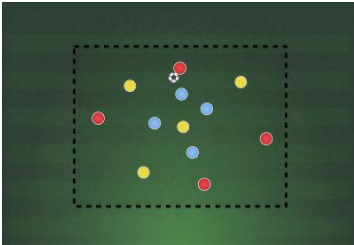

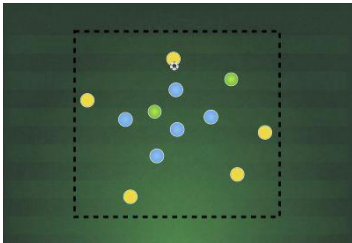
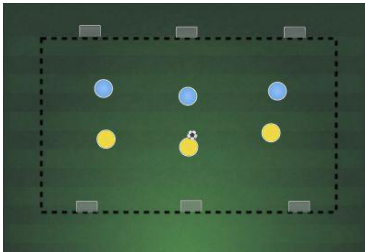
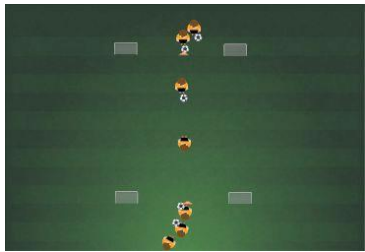
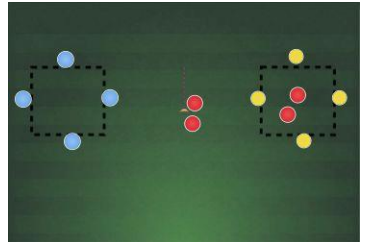
Jogo formal: GR+8x8+GR



Jogo formal: GR+10x10+GR

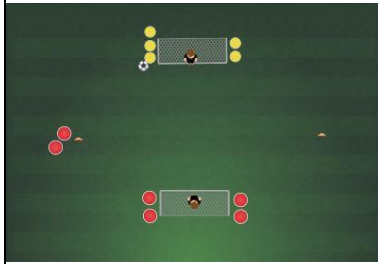
Torneio Escada



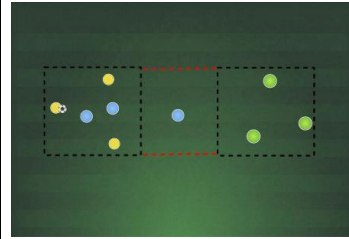
MICROCICLO 9		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>MPB das 3 equipas</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Finalização e dinâmicas</p>  <p>MPB JK interiores</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Jogo das 3 balizas</p>  <p>Finalização 1x1 c/mini balizas</p>  <p>Meinhos de Estafetas</p>

		<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p>
<p>Ataque x Defesa (superioridade em CL)</p>	<p>Jogo dos corredores e 3 balizas</p>	
	<p>Torneio Escada</p>	
<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>		

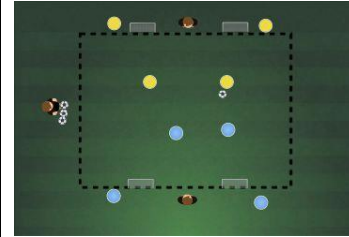
<b>MICROCICLO 10</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p> <p>Competitivo 3 equipas</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p> <p>Jogo dos apoios frontais</p>	<p>Treino de GR</p> <p>3 Estações em Simultâneo:</p> <p>Movimento e timing desmarcação</p>



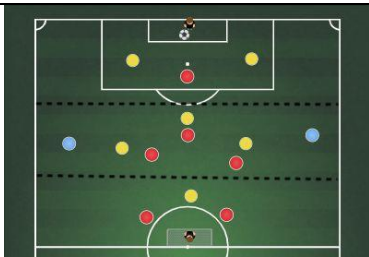
Finalização 1x1, 2x1 e 3x2



Jogo do rio



2x2+AF c/mini balizas

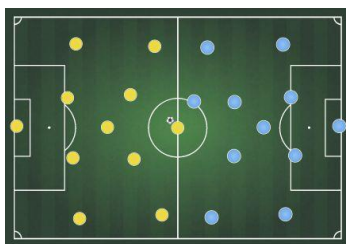


Jogo dos setores c/JK laterais

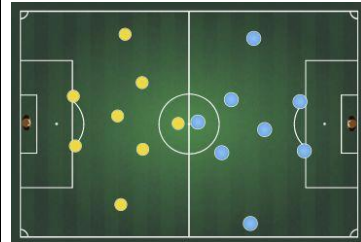


Jogo da caixa interior

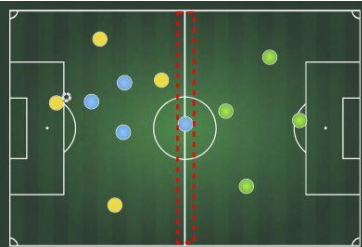
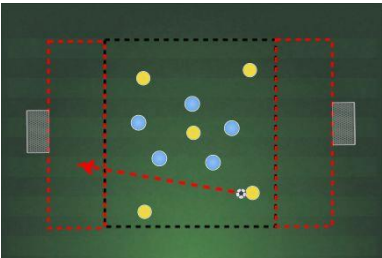
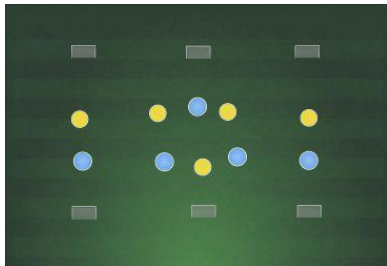
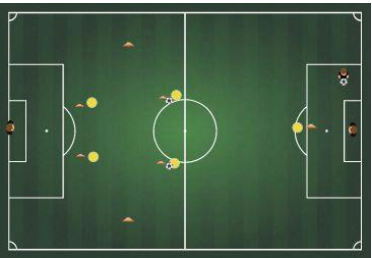
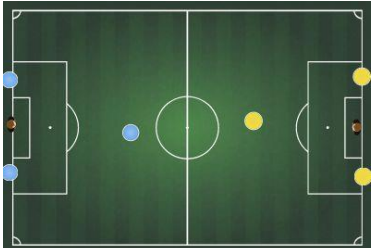
Torneio Escada

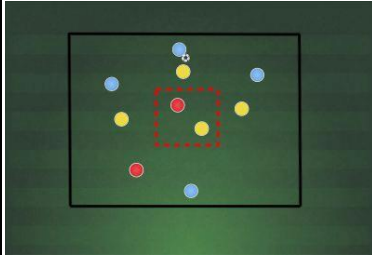
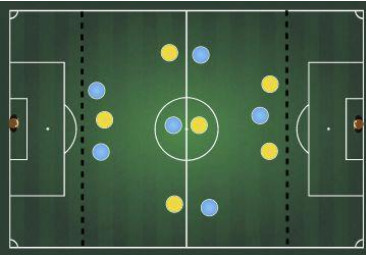
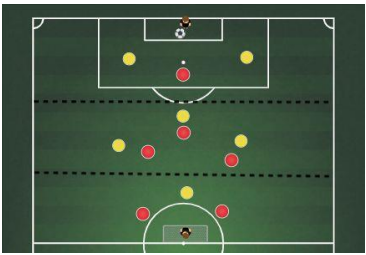
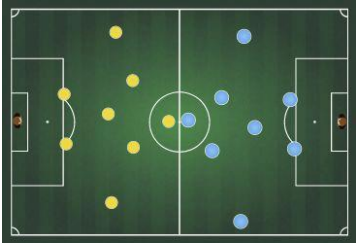
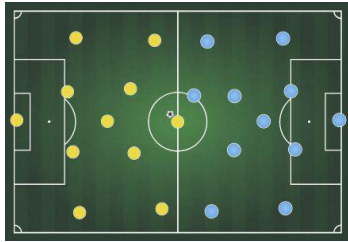
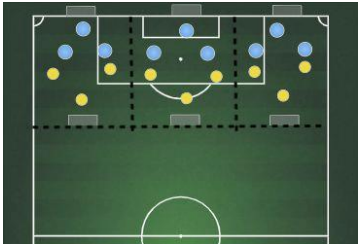


Jogo formal: GR+10x10+GR



Jogo formal: GR+8x8+GR

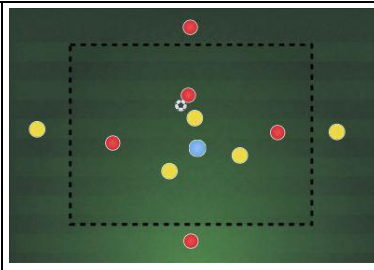
<b>MICROCICLO 11</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Jogo do rio c/finalização após recuperação</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Jogo reduzido das zonas rutura</p>  <p>Jogo das 3 mini balizas</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Finalização 1x0+GR e técnica cabeceamento</p>  <p>Jogo holandês 1x1</p>

		 <p>MPB Caixa interior</p>
 <p>Jogo das zonas rutura</p>	 <p>Jogo dos setores</p>	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 
 <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Torneio Escada</p>	

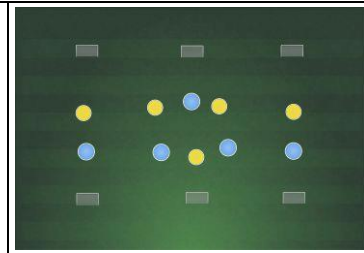
<b>MICROCICLO 12</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>



Finalização e dinâmicas



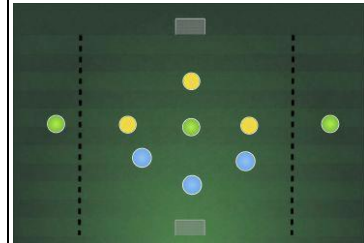
MPB Apoios exteriores



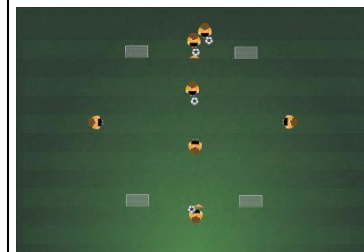
Jogo das 3 mini balizas



Finalização 1x1, 2x1, 3x2 e 4x3



Jogo reduzido JKs  
Exteriores+interior



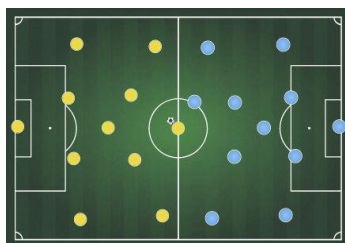
1x1+2 Apoios exteriores



Ataque x Defesa (Zonas  
cruzamento)



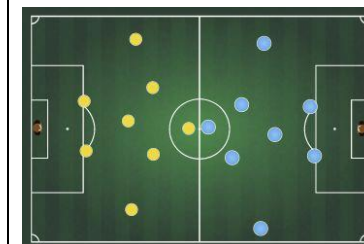
Ataque x Defesa (JK laterais)



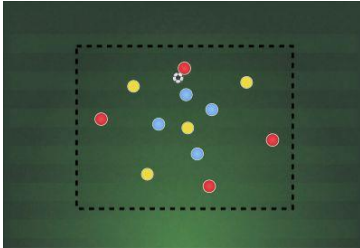
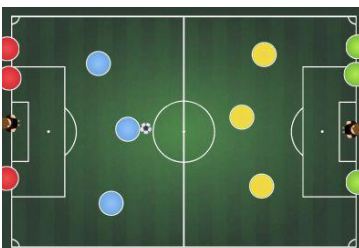
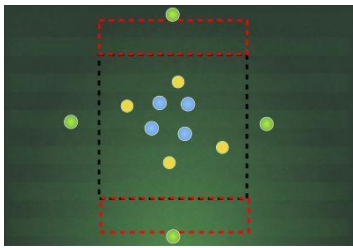
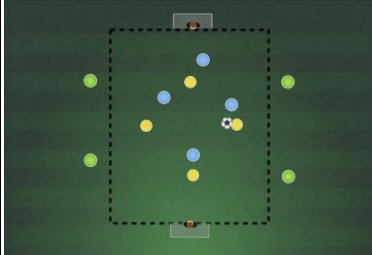
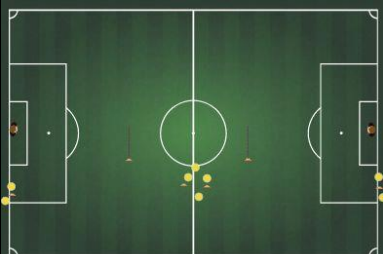
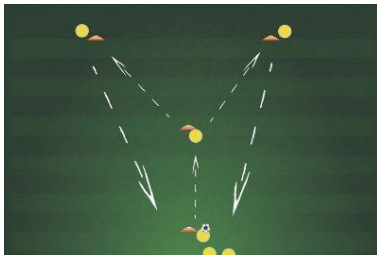
Jogo formal: GR+10x10+GR



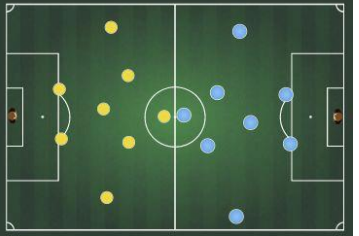
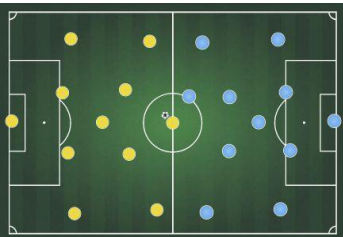
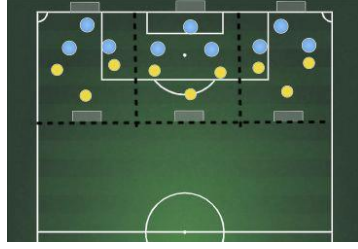


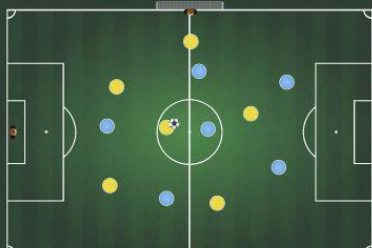

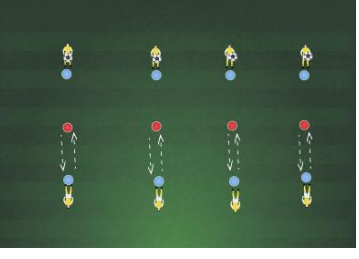
Torneio Escada

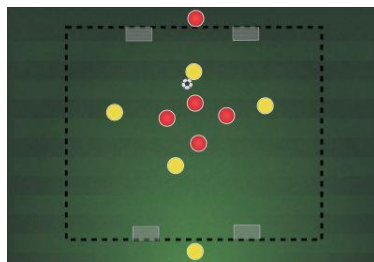


Jogo formal: GR+8x8+GR

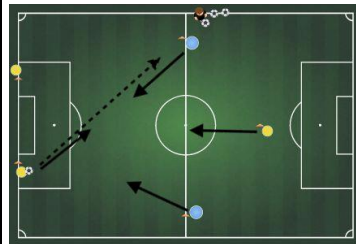
<b>MICROCICLO 13</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Rabia 3 equipas</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Jogo Holandês</p>  <p>Jogo das mil possibilidades</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Competitivo 3 equipas</p>  <p>Finalização 1x0 e 1x1 c/CD</p>  <p>Dinâmica passe em Y</p>

		<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p>
<p>Ataque x Defesa (Zonas cruzamento)</p>	<p>Ataque x Defesa (Caixa Interior)</p>	
<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p> 	<p>Torneio Escada</p> 	

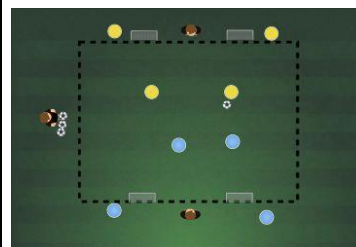
MICROCICLO 14		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>
		
<p>Futebol com as mãos (3GR 4 balizas)</p>	<p>Finalização 1x1, 2x1, 3x2 e 4x3</p>	<p>Técnica cabeceamento</p>



Jogo dos Apoios frontais



Finalização 2x1+1 em perseguição + Bola TR



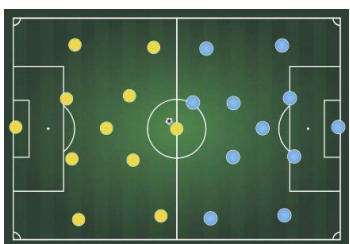
2x2+1 Apoio frontal c/mini balizas



Ataque x Defesa (Caixa Interior)



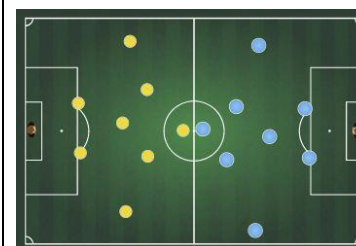
Jogo dos corredores e 3 balizas



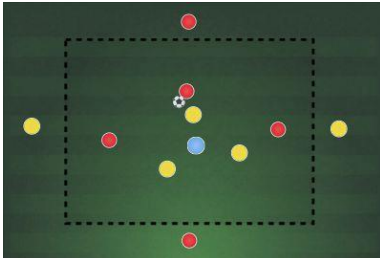
Jogo formal: GR+10x10+GR

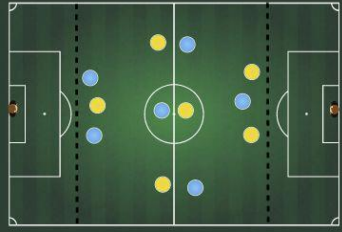

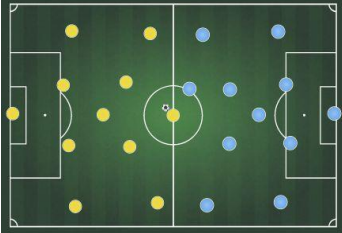
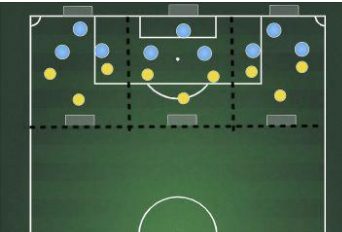
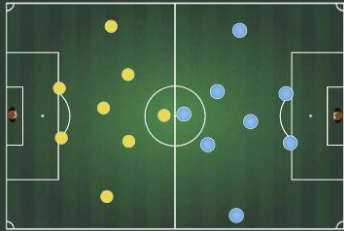
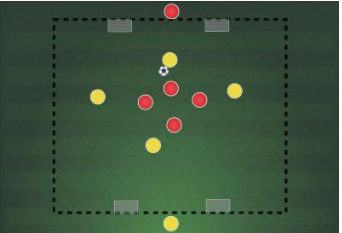
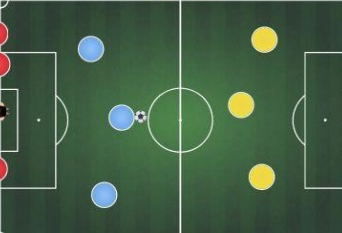
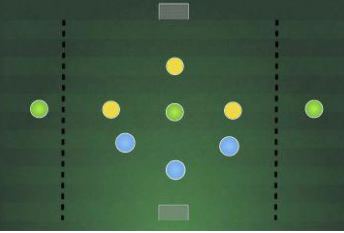
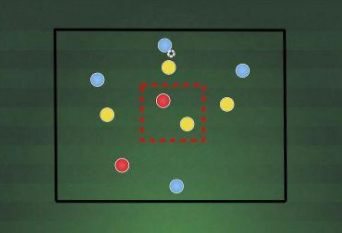
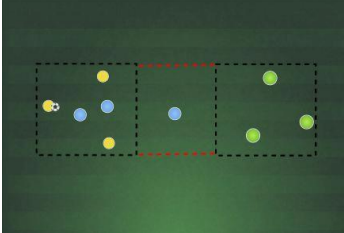


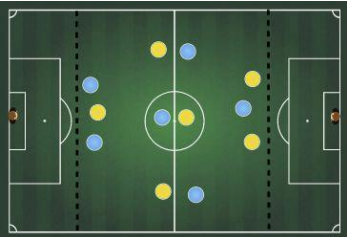
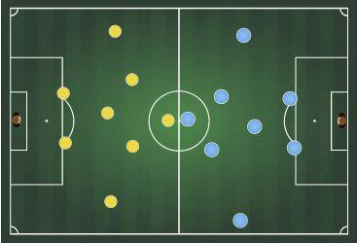
Torneio Escada



Jogo formal: GR+8x8+GR

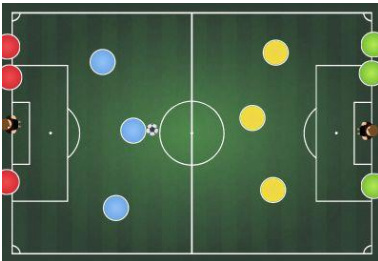
MICROCICLO 15		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Jogo rutura/condução</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>MPB apoios exteriores</p>  <p>Finalização 1x1, 2x1 e 3x2</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Jogo do rio com portas</p>  <p>1x1+Apoios exteriores c/mini balizas</p>  <p>Jogo das 3 balizas</p>

 <p>Jogo zonas rutura</p>	 <p>Jogo dos Setores c/JK laterais</p>	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p>
 <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Torneio Escada</p>	
<b>MICROCICLO 16</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>
 <p>Jogo dos apoios frontais</p>	 <p>Jogo Holandês</p>	 <p>Jogo das 3 equipas (JK exteriores)</p>
	 <p>MPB caixa interior</p>	

		<p>Jogo do Rio</p>  <p>1x1+Apoios exteriores</p>
 <p>Jogo das zonas rutura</p>  <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Ataque x Defesa (JK laterais/extremos)</p>  <p>Torneio Escada</p>	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 

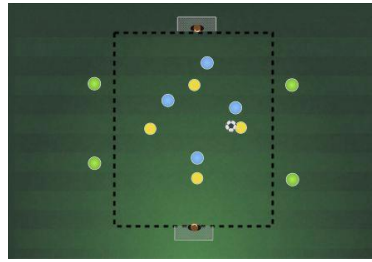
<b>MICROCICLO 17</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>

2 Estações em Espelho:

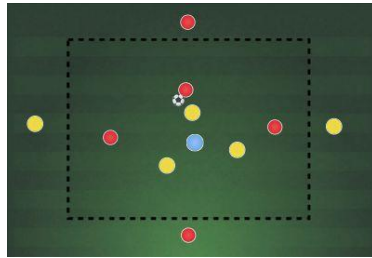


Jogo Holandês

2 Estações em Simultâneo:

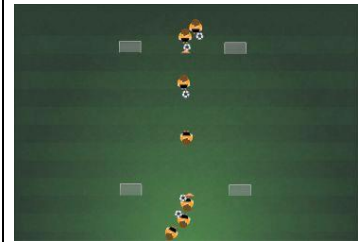


Competitivo 3 equipas

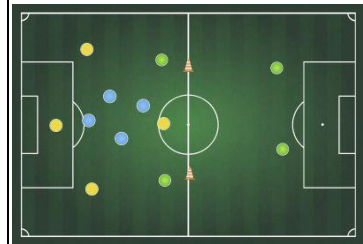


MPB apoios exteriores

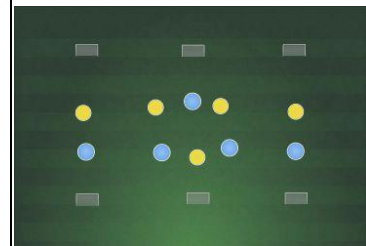
3 Estações em Simultâneo:



Finalização 1x1 c/mini balizas



Jogo do rio com portas



Jogo das 3 balizas

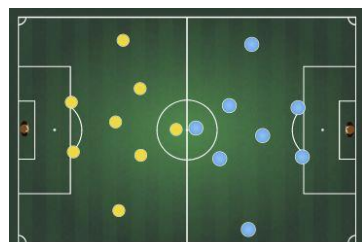


Ataque x Defesa (JK laterais/extremos)



Jogo dos setores C/ JK laterais

Jogo formal: GR+8x8+GR



<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p> 	<p>Torneio Escada</p> 	
---	---	--

MICROCICLO 18		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>
 <p>Ataque x Defesa (Finalização e dinâmicas)</p>	 <p>Finalização 1x1, 2x1 e 3x2</p>	 <p>Meinhos de estafetas</p>
	 <p>Padronizado 5x4</p>	 <p>Movimento e timing desmarcação</p>

		 <p>2x2+apoio frontal c/mini balizas</p>
 <p>Ataque x Defesa (Ocupação racional espaço)</p>  <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Jogo da caixa interior</p> <p>Torneio Escada</p> 	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 

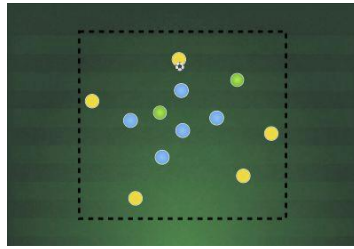
<b>MICROCICLO 19</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>

2 Estações em Espelho:

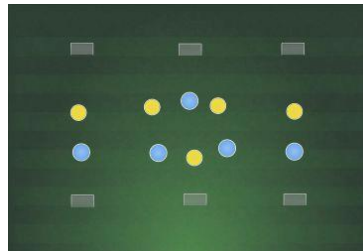


Finalização 1x1,2x1,3x2 e 4x3

2 Estações em Simultâneo:

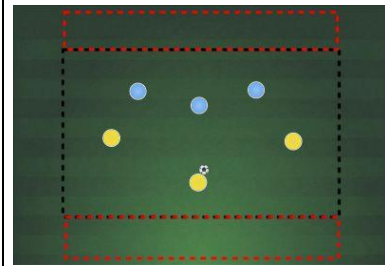


MPB JKs interiores

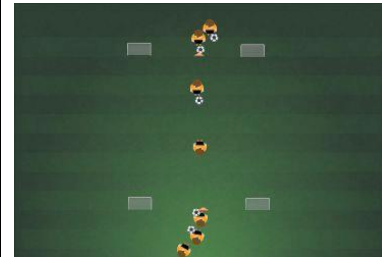


Jogo das 3 balizas

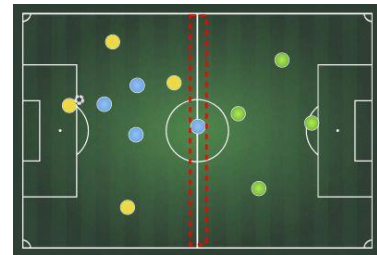
3 Estações em Simultâneo:



Jogo das ruturas/condução



1x1 c/mini balizas



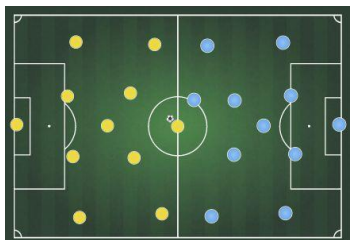
Jogo do rio c/finalização após recuperação



Jogo da caixa interior



Jogo do corredor contrário

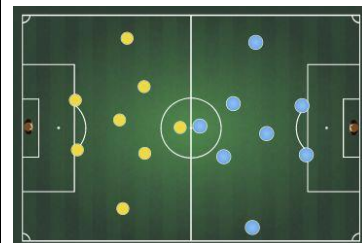



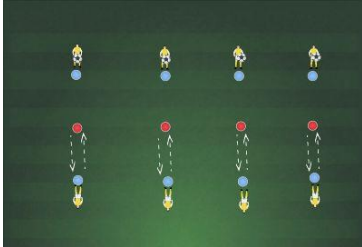
Jogo formal: GR+10x10+GR

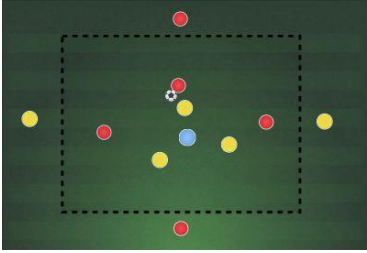
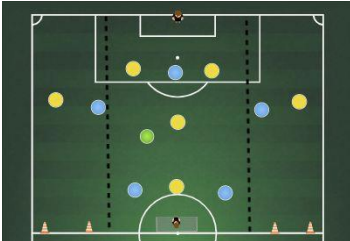
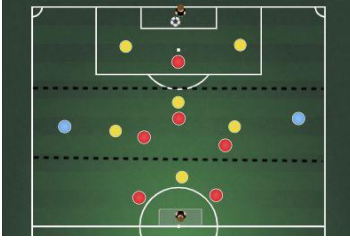
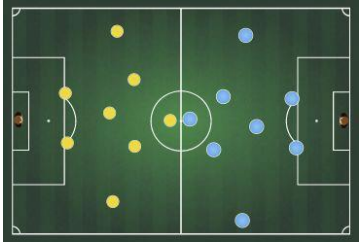
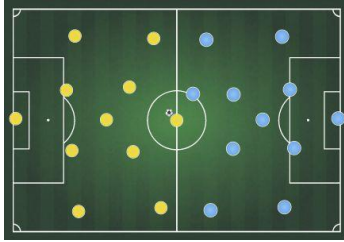
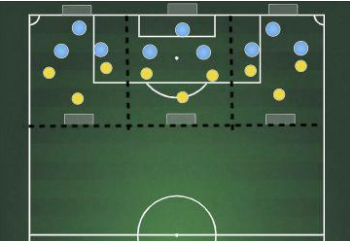


Torneio Escada

Jogo formal: GR+8x8+GR

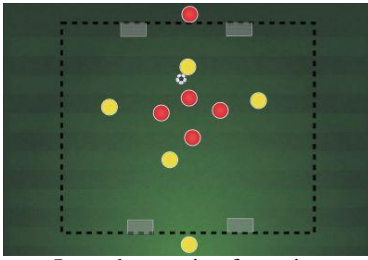


MICROCICLO 20		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Jogo do corredor contrário</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Jogo 3 equipas (apoios exteriores)</p>  <p>MPB apoios laterais</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Finalização 1x0 e 1x1 c/CD</p>  <p>Técnica cabeceamento</p>

		 <p>MPB apoios exteriores</p>
 <p>Ataque x Defesa (Superioridade em CL)</p>	 <p>Jogo dos setores (JK laterais)</p>	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 
 <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Torneio Escada</p>	

<b>MICROCICLO 21</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>

2 Estações em Espelho:

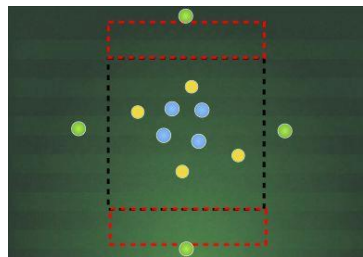


Jogo dos apoios frontais

2 Estações em Simultâneo:

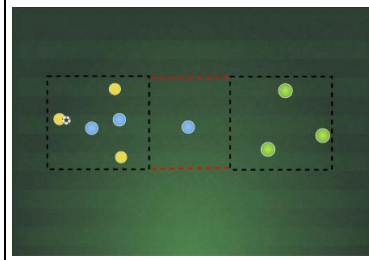


Finalização 1x0,2x1,3x2 e 4x3

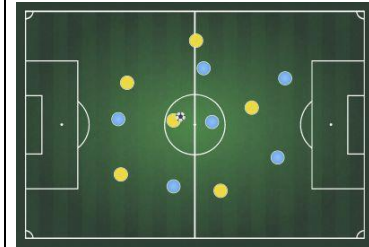


Jogo das mil possibilidades

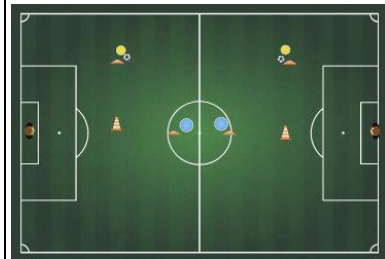
3 Estações em Simultâneo:



Jogo do rio



Futebol com as mãos



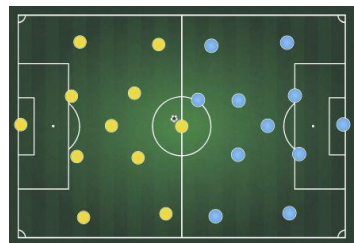
Finalização 1x0+GR em remate cruzado após CD



Ataque x Defesa (zonas cruzamento)



Ataque x Defesa (JK laterais/extremos)

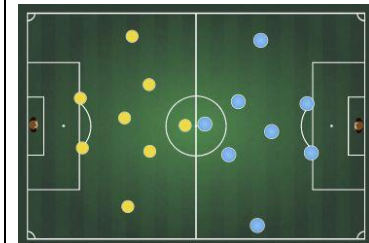


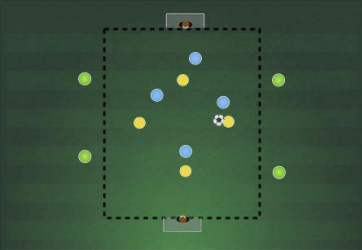
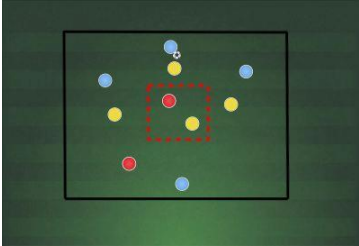

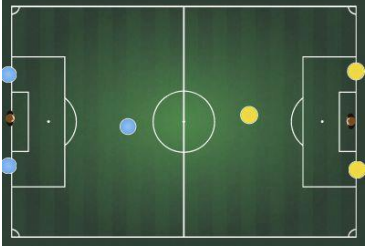
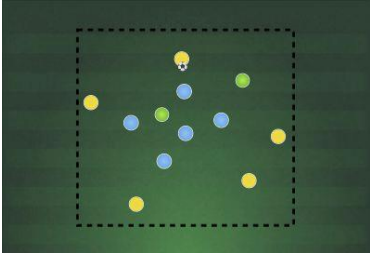
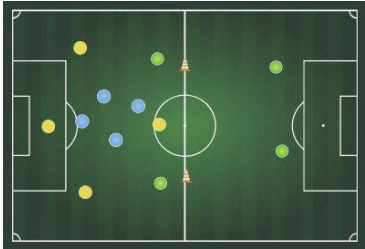
Jogo formal: GR+10x10+GR



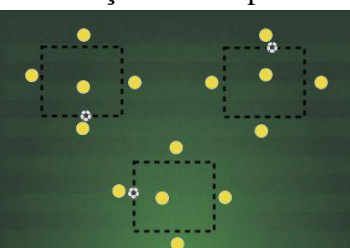
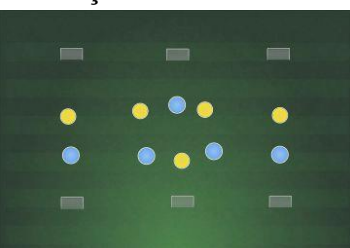

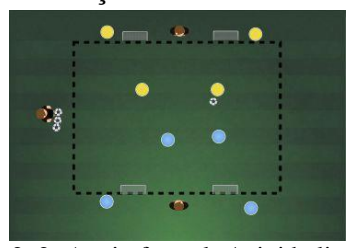
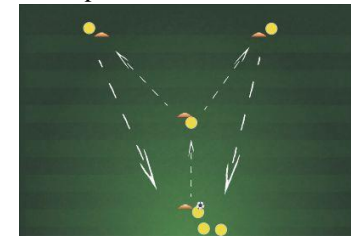
Torneio Escada

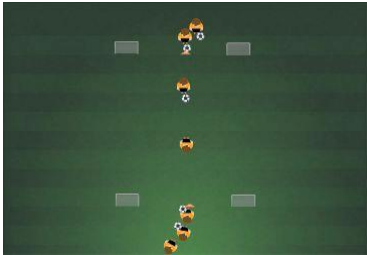


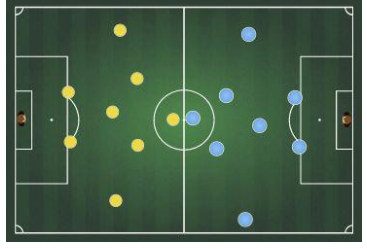
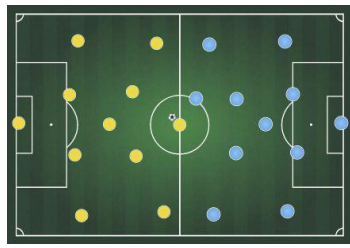
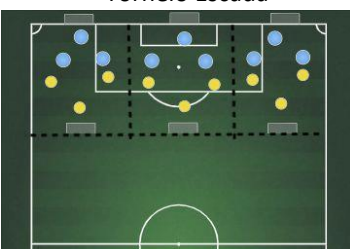
Jogo formal: GR+8x8+GR



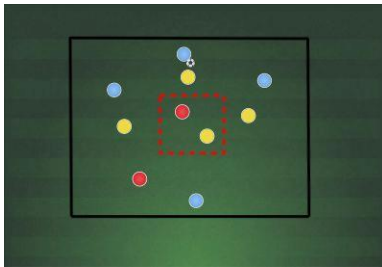
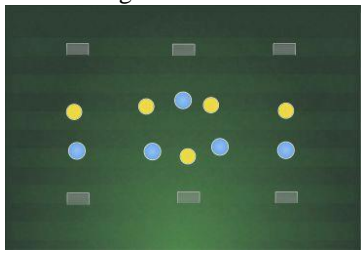

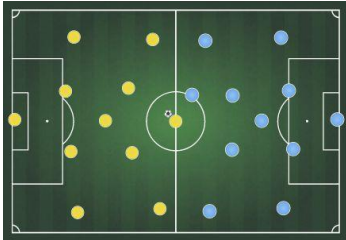


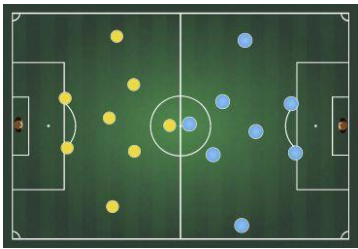
MICROCICLO 22		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Competitivo 3 equipas</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>MPB caixa interior</p>  <p>Finalização 1x0, 2x1 e 3x2</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Jogo holandês 1x1</p>  <p>MPB JK interiores</p>  <p>Jogo do rio c/ portas</p>

 <p>Jogo das zonas rutura</p>	 <p>Jogo dos corredores e 3 balizas</p>	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p>
 <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	<p>Torneio Escada</p> 	

<b>MICROCICLO 23</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Meinhos de transição (reação)</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Jogo das 3 mini balizas</p>  <p>MPB rabia das 3 equipas</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>2x2+Apoio frontal c/mini balizas</p>  <p>Dinâmica passe em Y</p>

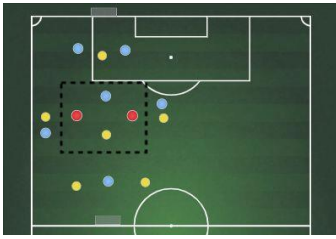
		 <p>1x1 c/mini balizas</p>
 <p>Jogo dos Setores</p>	 <p>Jogo da caixa interior</p>	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 
 <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	<p>Torneio Escada</p> 	

MICROCICLO 24		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>MPB rabia 3 equipas</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Padronizado 5x4</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>MPB rabia 3 equipas</p>

	 <p>MPB Caixa interior</p>	<p>Jogo das 3 balizas</p>   <p>Finalização 1x1 e 2x1</p>
<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p> 	 <p>Jogo dos corredores e 3 balizas</p> <p>Torneio Escada</p> 	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 

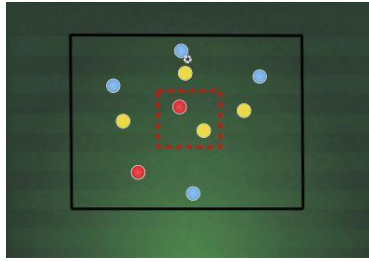
<b>MICROCICLO 25</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>

2 Estações em Espelho:



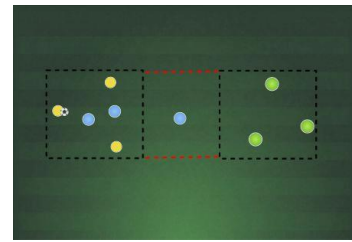
Jogo da caixa interior

2 Estações em Simultâneo:

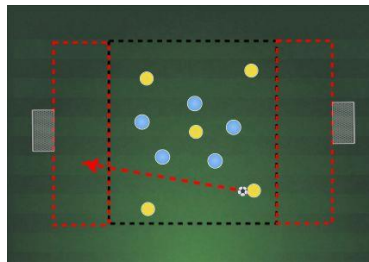


MPB caixa interior

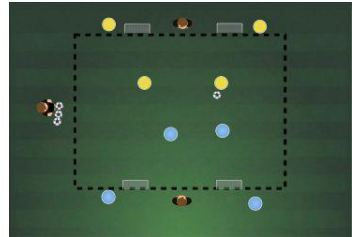
3 Estações em Simultâneo:



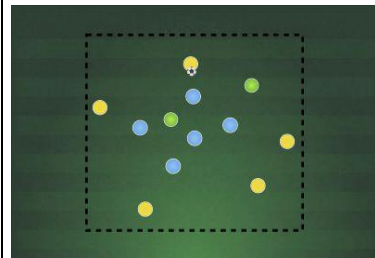
Jogo do rio



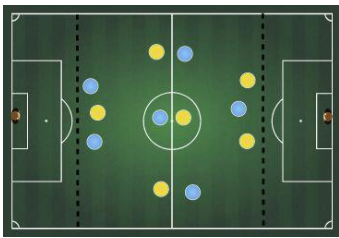
Jogo reduzido das zonas rutura



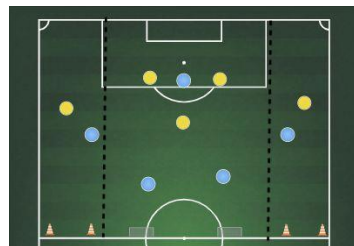
2x2+apoio frontal c/mini balizas



MPB JK interiores

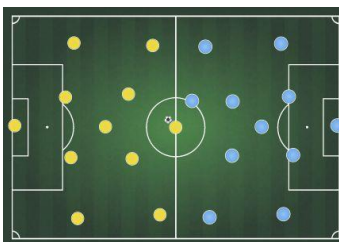


Jogo das zonas rutura



Ataque x Defesa (ocupação racional campo)

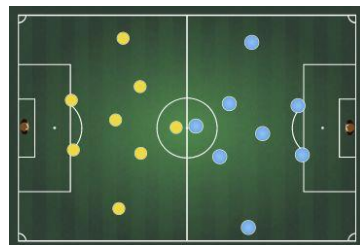
Jogo formal: GR+8x8+GR


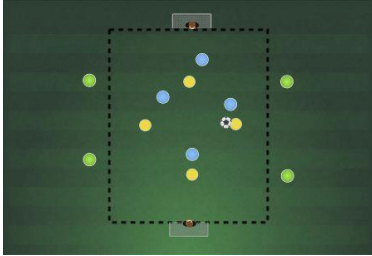
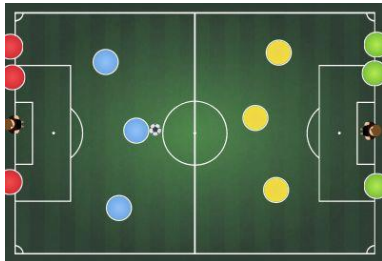
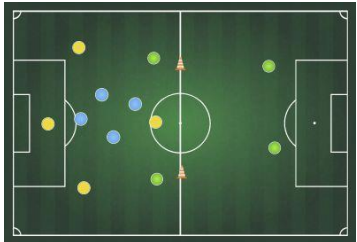
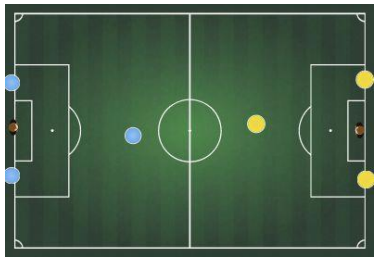
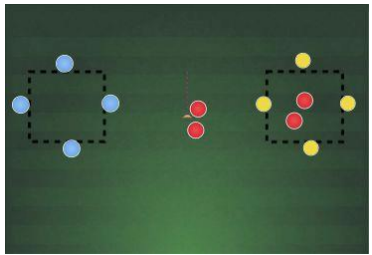




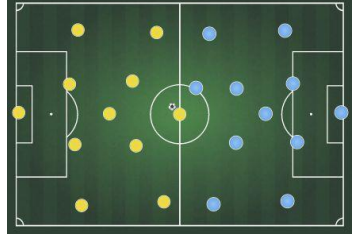

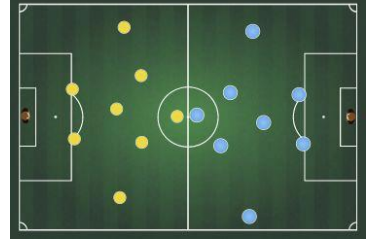
Jogo formal: GR+10x10+GR

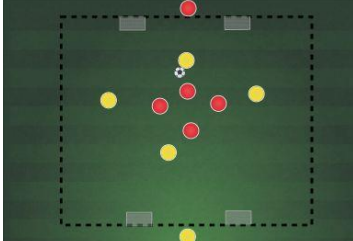




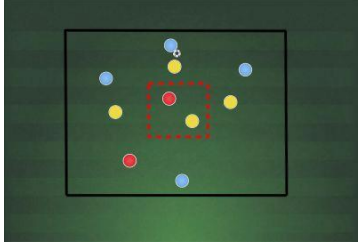


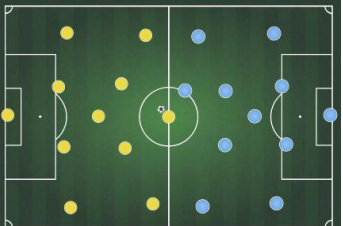

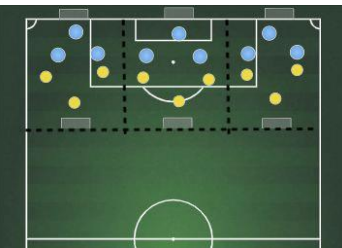
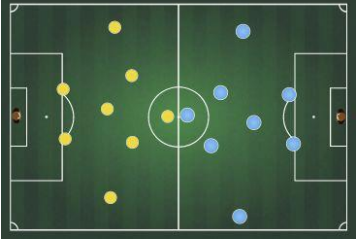
Torneio Escada



MICROCICLO 26		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Finalização 1x1, 2x1, 3x2 e 4x3</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Competitivo 3 equipes</p>  <p>Jogo Holandês</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Jogo do rio c/portas de transição</p>  <p>Jogo Holandês 1x1</p>  <p>Meinhos de estafetas</p>

		<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p>
<p>Jogo das zonas cruzamento</p>	<p>Jogo dos setores c/JK laterais</p>	
		
<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	<p>Torneio Escada</p>	

<b>MICROCICLO 27</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>
		
<p>Jogo dos apoios frontais</p>	<p>Jogo do corredor contrário</p>	<p>Movimento e timing desmarcação</p>

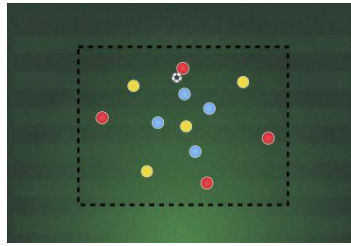
		<p>MPB caixa interior</p>   <p>1x1+ 2 apoios exteriores c/mini balizas</p>
 <p>Ataque x Defesa (caixa interior)</p>  <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Jogo dos setores</p>  <p>Torneio Escada</p>	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 
<b>MICROCICLO 28</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>

2 Estações em Espelho:

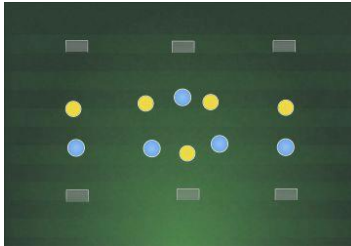


Ataque x Defesa  
(comportamentos e dinâmicas)

2 Estações em Simultâneo:

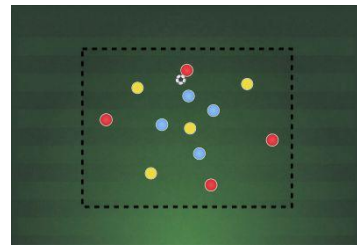


MPB rabia 3 equipas

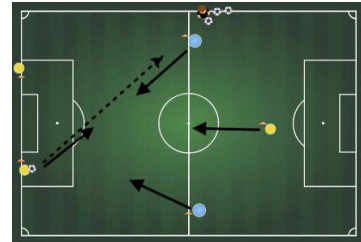


Jogo das 3 balizas

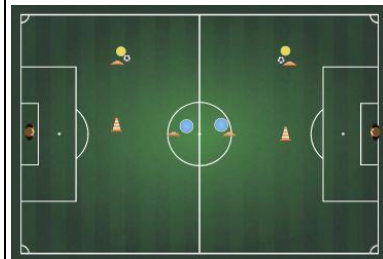
3 Estações em Simultâneo:



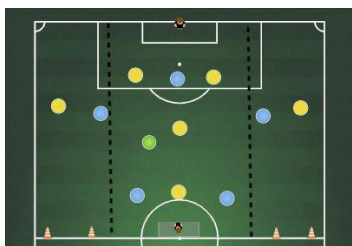
MPB Rabia 3 equipas



Finalização 2x1+1 em perseguição  
+ Bola TR



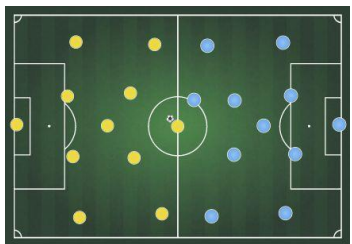
Finalização 1x0+GR em remate  
cruzado após CD



Ataque x Defesa (superioridade  
em CL)



Ataque x Defesa (zonas de  
cruzamento)

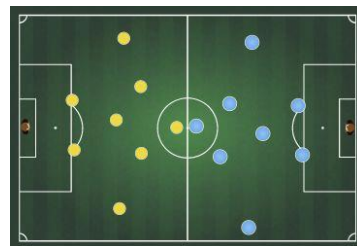



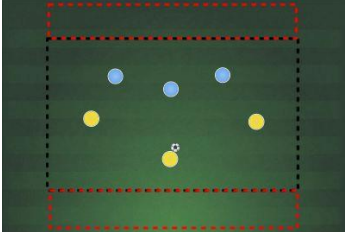
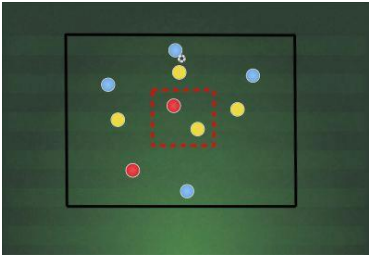

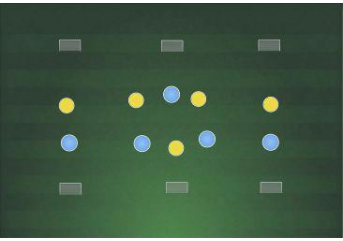
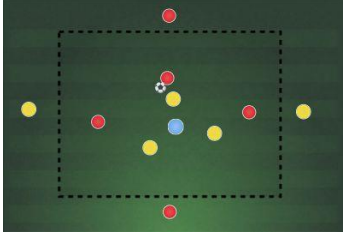
Jogo formal: GR+10x10+GR



Torneio Escada

Jogo formal: GR+8x8+GR



MICROCICLO 29		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Finalização 1x0, 2x1, 3x2</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Jogo das zonas rutura/condução</p>  <p>MPB caixa interior</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>1x1+Apoios exteriores c/mini balizas</p>  <p>Jogo das 3 balizas</p>  <p>MPB apoios exteriores</p>

		<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p>
<p>Ataque x Defesa (JK laterais/extremos)</p>	<p>Jogo dos setores C/ JK laterais</p>	
<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	<p>Torneio Escada</p>	

**MICROCICLO 30**

# Torneio Ibercup Cascais

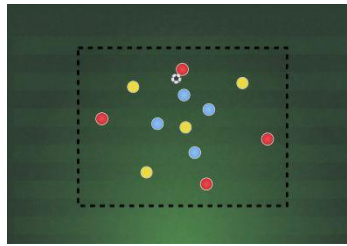
<b>MICROCICLO 31</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>

2 Estações em Espelho:



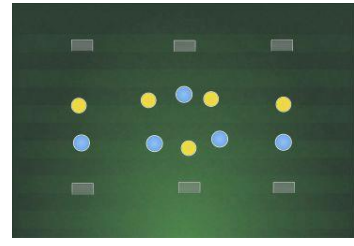
Jogo dos corredores e 3 balizas

2 Estações em Simultâneo:

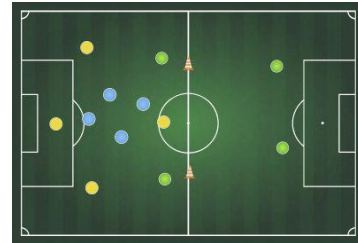


MPB rabia 3 equipas

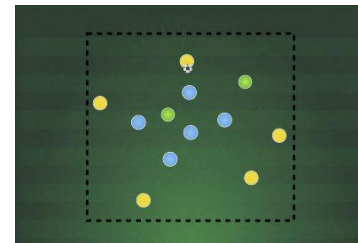
3 Estações em Simultâneo:



Jogo das 3 balizas



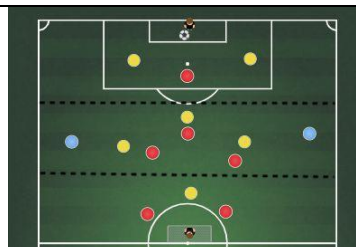
Jogo do rio c/portas transição



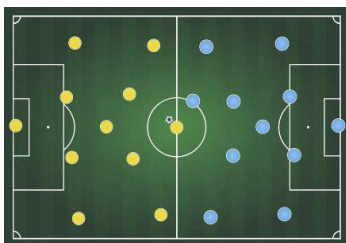
MPB c/JK interiores



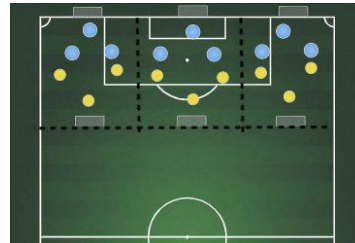
Ataque x Defesa (zonas de cruzamento)



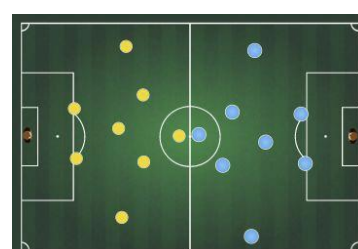
Jogo dos setores c/JK laterais





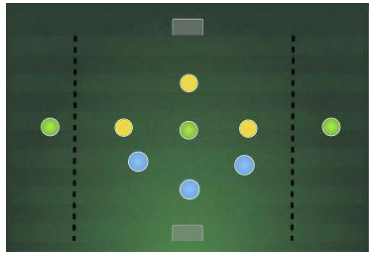
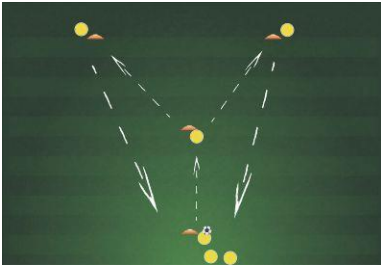
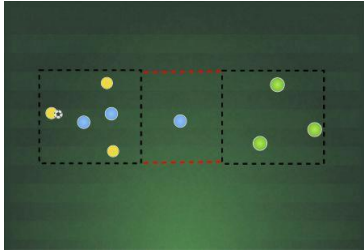

Jogo formal: GR+10x10+GR


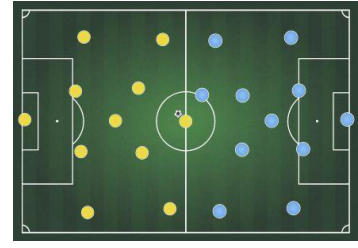

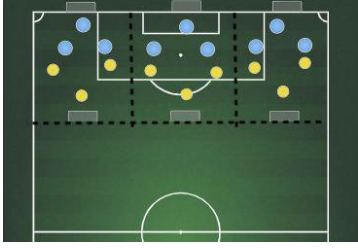
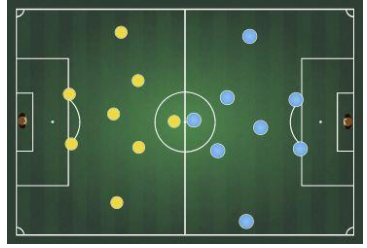


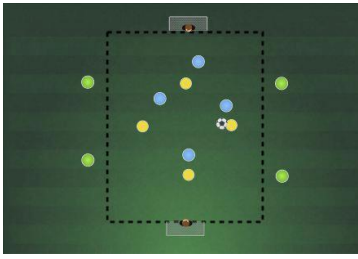
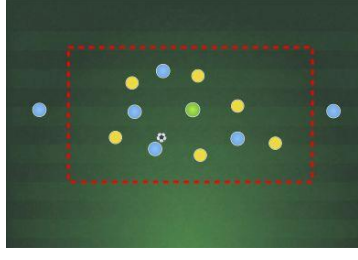
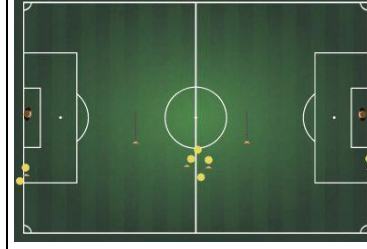
Torneio escada

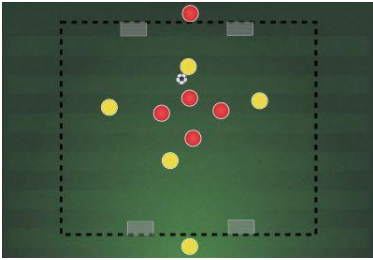
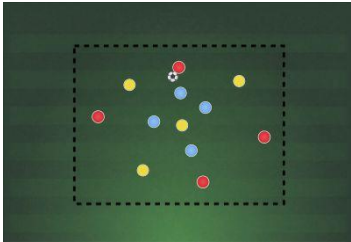


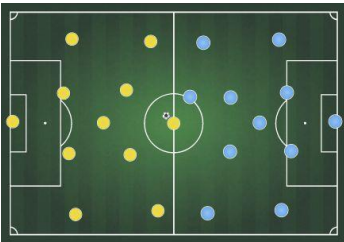

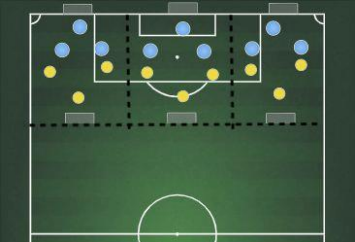
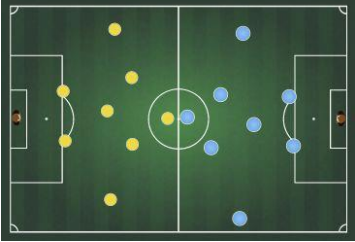


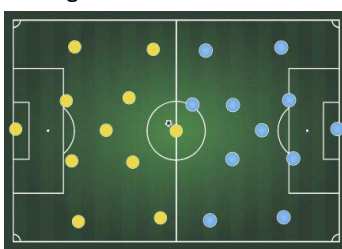
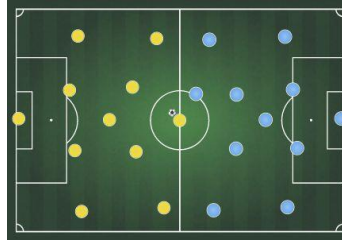
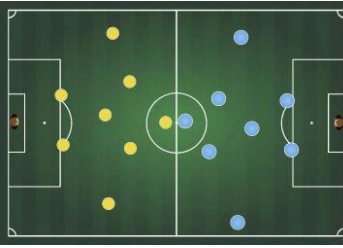
Jogo formal: GR+8x8+GR

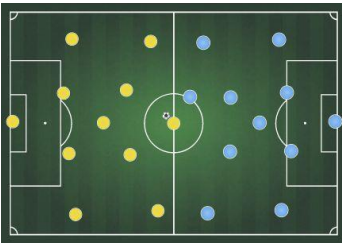
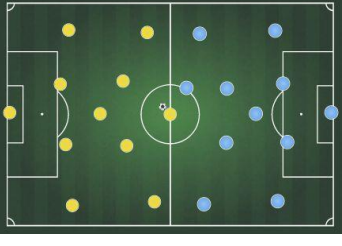
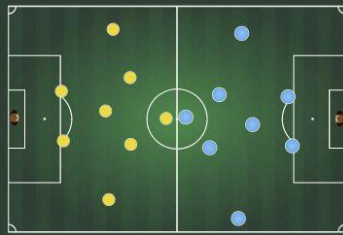
MICROCICLO 32		
SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p>
 <p>2 Estações em Espelho: Jogo dos corredores e 3 balizas</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Finalização 1x1, 2x1 e 3x2</p>  <p>Competitivo 3 equipes</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Dinâmica passe em Y</p>  <p>Jogo do rio</p>  <p>Finalização 1x1 e 2x1</p>
		<p>Treino de GR</p>

 <p>Ataque x Defesa (superioridade em CL)</p>  <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Ataque x Defesa (Caixa Interior)</p>  <p>Torneio Escada</p>	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 
--	---	--

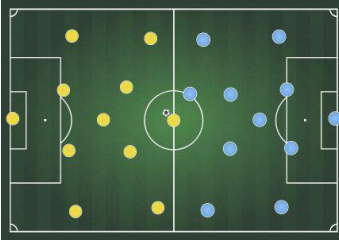
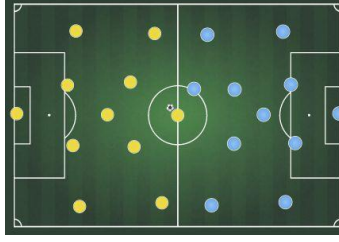
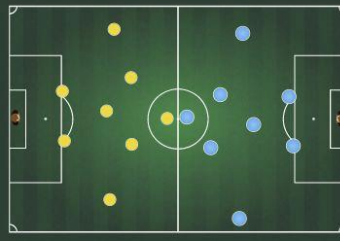
<b>MICROCICLO 33</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p> <p>Treino de GR</p>
<p>2 Estações em Espelho:</p>  <p>Competitivo 3 equipas</p>	<p>2 Estações em Simultâneo:</p>  <p>MPB apoios laterais</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p>  <p>Finalização 1x0 e 1x1 c/CD</p>

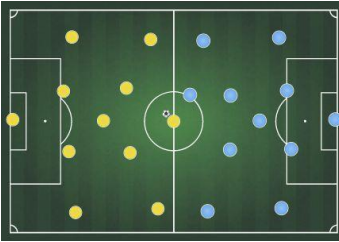
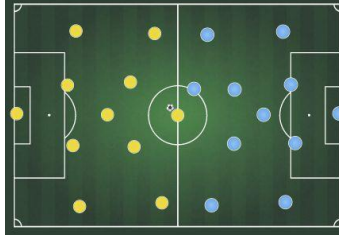
	 <p>Jogo dos Apoios frontais</p>	 <p>MPB rabia 3 equipas</p>  <p>1x1+Apoios exteriores c/mini balizas</p>
 <p>Ataque x Defesa (JK laterais/extremos)</p>  <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Jogo do Corredor Contrário</p>  <p>Torneio Escada</p>	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 
<b>MICROCICLO 34</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p>

<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p> 	<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p> 	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 
---	---	---

<b>MICROCICLO 35</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p>
<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p> 	<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p> 	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 

<b>MICROCICLO 36</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p>

 <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p>	 <p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p>
---	---	--

<b>MICROCICLO 37</b>		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<p>Ativação e Técnica de Corrida</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Velocidade de Reação</p>	<p>Ativação e Mobilidade</p> <p>Exercícios da Capacidade Condicional Específica</p> <p>Coordenação e Força</p>
<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p> 	<p>Jogo formal: GR+10x10+GR</p> 	<p>Jogo formal: GR+8x8+GR</p> 