



Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado em Treino Desportivo: especialização em futebol

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

O Contexto de estágio no âmbito no clube Sport Grupo Sacavenense

Orientador Académico

Professor Doutor Valter Pinheiro

João Ricardo de Matos Couto

2020

INDÍCE

AGRADECIMENTOS	4
RESUMO	5
1. INTRODUÇÃO	6
2. OBJECTIVOS GERAIS	8
2.1 OBJECTIVOS ESPECIFICOS.....	8
3. REVISÃO DA LITERATURA	9
3.1. MODELO DE JOGO/MODELO DE TREINO	10
4. HISTÓRIA DO CLUBE	12
4.1 CARACTERIZAÇÃO.....	12
4.2. PRINCIPAIS OBJECTIVOS.....	12
4.3 DIMENSÃO FUNCIONAL.....	12
4.4. NORMAS DO CLUBE	13
4.5. DEVERES DO ATLETA	13
4.6. RECURSOS	14
4.7. TREINADOR E EQUIPA TÉCNICA	14
5. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA	15
5.1. PONTOS FORTES.....	16
5.2 PONTOS A MELHORAR.....	16
5.3. PONTES FORTES DO ESTAGIÁRIO.....	17
5.4. PONTOS A MELHORAR	17
5.5 AVALIAÇÃO INDIVIDUAL	18
6. CALENDARIZAÇÃO DO PLANEAMENTO	20
6.1 PROCEDIMENTO DO PLANEMAMENTO.....	20
6.2 MODELO DE JOGO – SPORT GRUPO SACAVERNENSE.....	22

7. PLANIFICAÇÃO	23
7.1. MESOCICLO	23
7.1.1 MESOCICLO 1	23
7.1.2 MESOCICLO 2	28
7.1.3 MESOCICLO 3	38
7.1.4 MESOCICLO 4	49.
7.1.5 MESOCICLO 5	55..
7.1.6 MESOCICLO 6	63.
7.1.7 MESOCICLO 7	68.
7.1.8 MESOCICLO 8	76..
7.1.9 MESOCICLO 9	83
8. DISCUSSÃO	85
9. CONCLUSÃO	87
10. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA	89

Agradecimentos

Para a elaboração deste trabalho, tornou-se fulcral a colaboração e o apoio de algumas pessoas e entidades, sem as quais este relatório não seria possível de concretizar. Todos os mencionados em seguida estiveram na base deste ano de trabalho.

Ao Professor Doutor Valter Pinheiro diretor do Curso de Mestrado em Treino Desportivo, que mostrou sempre uma grande disponibilidade de partilhar todos os seus conhecimentos, maioritariamente, na sua área de estudo.

Ao Professor Doutor Paulo Malico pela orientação, apoio e os ensinamentos no decorrer do Mestrado.

Ao Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE) e ao Sport Clube Sacavenense, por me terem proporcionado uma experiência tão enriquecedora, ao participar no dia-a-dia de um clube tão emblemático e de referência no distrito de Loures.

À Direção, Treinadores e Funcionários do Sport Grupo Sacavenense, pela maneira como me receberam e toda a disponibilidade e ajuda demonstrada na execução das tarefas diárias.

Ao Treinador/Coordenador Técnico do clube, José Duarte por todas as conversas, ideias e capacidade de esbater todas as dúvidas que foram surgindo durante a época, além de todo o conhecimento prático e teórico transmitido.

Ao Diogo Pereira e João Teotónio, por terem sido verdadeiros companheiros durante cada Unidade de Treino e momentos competitivos, além de todo o apoio demonstrado dentro e fora de campo.

À minha mãe e ao meu pai pela motivação durante a jornada.

À Rita, pela sua compreensão, presença e carinho constantes.

Um muito obrigado a todos!

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio do Mestrado em Treino Desportivo do Instituto Superior de Ciências Educativas, realizado na equipa de Sub-13 futebol 9, do Sport Grupo Sacavenense que disputou o Campeonato Distrital de futebol 9 Série 2, na época de 2018/19.

O relatório objetiva, além da fundamentação e reflexão do trabalho proposto no início da época, uma consolidação dos conhecimentos adquiridos no primeiro ano de mestrado, bem como adaptá-los a um contexto etário específico e a uma realidade prática de duração de uma época desportiva.

O relatório encontra-se dividido em três tipos de planificação:

1. **Planificação Conceptual**, que inclui uma reflexão do jogo de futebol no contexto em que esteve inserido, incluindo a análise do grupo etário, bem como a relação entre os objetivos individuais de cada jovem atleta, treinadores e de equipa. A identificação do clube quanto à sua história, organização e objetivos a curto e médio prazo; a referência individual a todos os atletas da equipa de sub-13, tal como a toda equipa técnica e todos aqueles que estiveram diretamente ligados à planificação anual tal como aos objetivos propostos.
2. **Planificação Estratégica**, que inclui os pressupostos para a preparação da equipa, o modelo de jogo e de treino escolhido, os constrangimentos identificados no início da época e todos aqueles que foram surgindo durante o decorrer da mesma, obrigando à flexibilidade e adaptabilidade.
3. **Planificação Tática**, referente a toda a reflexão pós unidade de treino e jogo, de maneira a que cada exercício, palestra e conversa individual fosse ao encontro do modelo de jogo elaborado, mas principalmente promovendo a aquisição de conhecimentos e princípios definidos no início da época como basilares para cada atleta. A aplicação de um modelo de análise do treino, bem como a utilização deste instrumento para o melhoramento das capacidades individuais e coletivas da equipa, aferindo a congruência com o modelo de jogo idealizado pelo Treinador.

1. Introdução

O que é o jogo de futebol?

Segundo Castelo (2003) o futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os intervenientes estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade/rivalidade desportiva, numa luta constante pela posse de bola, com o objetivo de introduzir a mesma o maior número de vezes na baliza adversária e evitar que seja introduzida na própria baliza, com vista á obtenção da vitória.

Para se atingir esta finalidade, o futebol possui uma dinâmica própria, um conteúdo que poderá ser definido como a essência do jogo. Esta essência moldada pelas leis de jogo, dá origem a uma série de atitudes e comportamentos técnico-táticos mais ou menos estereotipados. Concretamente é o jogo que determina o perfil das exigências impostas aos jogadores originando assim um quadro experimental específico. Isto é válido, tanto para as funções motoras em si e o seu consequente desempenho, como para as solicitações de ordem psíquica e a sua exteriorização em termos de resposta.

As equipas em confronto direto, formam duas entidades coletivas que planificam e coordenam as suas ações para agir uma contra a outra, cujos comportamentos são determinados pelas relações antagónicas de ataque e defesa.

A cooperação entre vários elementos é efetuada em condições de luta com adversários (oposição), os quais por sua vez, coordenam as suas ações com vista á desorganização dessa cooperação.

1.2 Programar uma época – Pressupostos

Guilherme (2015) afirma que a programação de uma época de uma equipa de futebol deve implicar: a Programação, periodização e planificação.

A programação é uma definição de um conjunto de pressupostos que passa pela determinação das estratégias de ação, dos conteúdos e da forma de estruturação de todo o processo que engloba o treino, em todas as dimensões e o jogo. Sendo a definição da forma como vamos conduzir todo o processo de treino e jogo Guilherme, (2015).

Como Periodização do treino, de acordo com Pinheiro, Belchior, Sousa, Santos (2018) entende-se como a divisão da época desportiva em três grandes períodos, designadamente, período Preparatório, Competitivo e Transitório.

Com base nas três premissas (Programação, periodização e planificação) assentou tanto este ano de estágio como a elaboração do correspondente relatório.

1.3 Objetivos

O presente relatório de estágio, inerente à unidade curricular Estágio do 2.º ano do Mestrado em Treino Desportivo : Especialização em Futebol, do Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE), visa descrever o trabalho desenvolvido no decurso do mesmo decorrido institucionalmente no Sport Grupo Sacavenense (Concelho de Loures/Associação de Futebol de Lisboa (AFS), no período compreendido entre 05 de Setembro de 2018 e 31 de Julho de 2019, o presente estágio teve a orientação docente do Professor Doutor Valter Pinheiro e o acompanhamento do Coordenador Técnico José Duarte pela entidade acolhedora.

Os objetivos definidos para a concretização do estágio, enquanto treinador principal, estão implícitos na planificação global de uma época desportiva no âmbito do futebol juvenil distrital (futebol de 9), assumindo particular relevância a liderança do grupo de trabalho, a implementação de um modelo de jogo e de treino ligados intimamente entre si, a aquisição, reforço e reflexão de conhecimentos e de competências, baseadas num quadro científico e empírico, em que acredito, no suporte às nossas próprias convicções no exercício da modalidade.

2. Objetivos Gerais

A elaboração deste relatório de estágio tem como objetivos Gerais:

- Desenvolver competências enquanto treinador de futebol, de forma a que tanto a prescrição dos exercícios de treino, como a sua orientação sejam realizadas de maneira a proporcionar aos praticantes/atletas um desenvolvimento desportivo saudável e enriquecedor.

Aliar o conhecimento científico obtido no primeiro ano de mestrado com a vertente prática buscando sempre transmitir o conhecimento aos jogadores de uma forma cada vez mais clara e pragmática.

2.1 Objetivos Específicos

Munir-me de capacidades tanto na área específica do futebol, como todas as outras áreas inerentes à prática e treino deste desporto, nomeadamente

- Desenvolver capacidade de liderança e gestão do grupo;
- Saber Identificar talentos e potenciais talentos através do acompanhamento de equipas e treinadores da estrutura do Sport Grupo Sacavenense. Defini como meta observar 2 jogos de sub-19 e 2 jogos de sub-17 por mês;
- Observar um maior número de jogos e treinos realizados no mundo do futebol de modo a recolher o máximo de indicadores e conhecimentos, adaptando e utilizando a minha visão critica ao objetivo geral do clube e equipa.

3. Revisão da Literatura

O futebol, ao longo dos últimos 30 anos tem evoluído nas suas mais variadas áreas, principalmente na vertente do treino e na sua organização.

O jogo de futebol, de acordo com Garganta (2003), exige elevada capacidade de decisão, sendo um jogo imprevisível, tendo o treinador de se munir do maior conhecimento possível para ser capaz de compreender e analisar o jogo com o principal objetivo de auxiliar os atletas neste processo.

Um jogo complexo e imprevisível, necessita de um treino estruturado e planeado de maneira a que o número de variáveis incontrolláveis, deixem de o ser. O objetivo é tornar todo o processo de treino representativo daquilo que o treinador quer para a sua equipa e das variáveis que irá encontrar durante a época. Falamos aqui da construção de uma ideia e de uma vertente estratégica.

“Lev Matveev citado por Pinheiro, Belchior, Sousa, Santos (2018) foi um dos primeiros autores a aventurar-se na conceptualização dos principais pressupostos teóricos que suportam o treino desportivo e onde o mesmo dividia a época desportiva em três grandes períodos, Período Preparatório, Período Competitivo, Período Transitório”.

Matveev construiu uma teoria para desportos individuais, que atualmente ainda se mantém presente. Hoje tendo sido desenvolvida uma teoria para os jogos coletivos, já não faz sentido utilizar-se a de Matveev para a preparação destes. Para o autor, diferente do que a literatura relativa aos jogos coletivos nos diz hoje, Castelo (2003) o período Preparatório tinha como principal objetivo o desenvolvimento das capacidades físicas gerais, servindo de base para o esforço e exigência do Período Competitivo, modelo ainda muito ligado aos desportos individuais devido às exigências competitivas diferentes das dos desportos coletivos.

Pinheiro et al (2018), no âmbito dos desportos coletivos, como o futebol, o tempo de período Preparatório é substancialmente mais reduzido, sendo o período competitivo bastante mais alargado e as exigências táticas reclamam um labor diferente. Deste modo e ainda indo ao encontro da ideia de Pinheiro et al (2018) o momento da época em foco deverá respeitar o desenvolvimento de três eixos, que sendo distintos se complementam: Eixo Fisiológico, Eixo da Coesão Grupal e Eixo Tático.

Esta ideia difere do modelo preconizado por Lev Matveev de modo que os 3 eixos referidos no parágrafo supra não estavam idealizados por Matveev que concebeu o modelo Pré-Competitivo apenas em duas etapas: Preparação Geral e Preparação Específica, pondo de parte os Eixos de Coesão grupal e Tático.

3.1 Modelo de Jogo/ Modelo de Treino

“Os jogadores são aquilo que treinam”

Na ótica de Castelo (2003) e citando Osgood (1947), a quantidade e a direção do efeito de transfer está relacionado com as similitudes existentes entre os estímulos e as respostas.

Castelo (2003) parte desta premissa para afirmar que “há uma evidência que nos tem demonstrado ao longo das últimas décadas que só se é bom naquilo que especificamente se pratica e mais, os processos de adaptação específica e de aumento do rendimento especializado é prejudicado quando predomina no treino outros fatores não específicos, mesmo quando estes são de ocorrência temporária, isto é, num determinado momento da sessão de treino ou num determinado período de preparação para a competição”.

Ao falarmos em modelo de jogo e a sua relação com o modelo de treino, é importante citar Castelo (2003) novamente.

De acordo com este, “Se aplicarmos um exercício pliométrico aos jogadores para o desenvolvimento da sua prestação da força explosiva, utilizando um certo número de repetições de saltos sobre barreiras, o programa motor para a sua execução é de carácter fechado, não havendo possibilidade dessa rotina motora possa utilizar ajustamentos e reprogramações motoras significativas para além do normal da execução em causa. Contrariamente se utilizarmos uma situação específica de treino 3x3 sobre duas balizas o trabalho de força explosiva poderá ser traduzido pelas constantes travagens, mudanças de direção e pelo número de saltos realizados para cabecear a bola”.

A ideia de Castelo (2003) transcrita acima foi um dos princípios norteadores da preparação da nossa época: Representatividade e Jogos Reduzidos Condicionados.

Um tema que cada vez mais assume uma importância inegável no futebol, são os métodos de análise e observação, de acordo com Garganta (2001), o estudo do jogo a partir da observação do comportamento e das equipas não é recente, tendo nascido a par com os imperativos da especialização, no âmbito da prestação desportiva.

Ainda sobre este tema, importa referir Garganta (2001) quando este, afirma que o papel crescente da análise de jogo no rendimento dos jogadores e a profissionalização das equipas de alta competição exigiu uma evolução e inovação gradual dos sistemas de análise (Garganta, 2001). A análise ao longo dos anos tem passado por mudanças, a análise do jogo teve origem na década de 30 nos Estados Unidos com estudos realizados por Lloyd Lowell Messersmith em 1931, focados

na análise de fatores físicos (Garganta, 2001).

(Pinheiro et al., 2018) define três métodos de observação: direta, indireta e mista.

Observação direta é aquela que é efetuada no local onde decorre a ação que tem como principal vantagem fornecer dado ao vivo, permitindo um conhecimento global do jogo na sua universalidade. Relativamente á observação indireta os mesmos autores afirmam que esta, se realiza com auxílio de imagens de vídeo, permitindo um escrutínio mais detalhado das ações a observar. A observação mista, (Pinheiro et al., 2018) engloba os dois tipos de observação acima descritos, permite um maior detalhe e escrutínio do que queremos observar e posteriormente da mensagem e ideia a passar para equipa técnica e atletas.

A observação, tanto pode ser referente á equipa como á prestação do treinador. O comportamento do treinador ou equipa técnica é fator basilar na correta organização e operacionalização da sessão de treino e no momento competitivo.

Pinheiro (2017) propõe o método Mate (Método de avaliação do treinador e exercício) que tem como principal objetivo avaliar o comportamento do treinador em diferentes âmbitos de intervenção. Para a sua realização, o autor propõe o uso de variados instrumentos: Filmagem do treinador em contexto de treino e em contexto competitivo, permitindo ao treinador munir-se de instrumentos que lhe permitam tanto a ele, como a um avaliador externo entender qual o tipo de comportamento “ideal” perante cada situação.

Outro dos instrumentos propostos por Pinheiro (2017) é a distribuição de questionários aos jogadores, objetivando o entendimento da perceção que os jogadores têm do treinador. Revela-se como uma útil ferramenta para o treinador.

De notar que o autor deste método preconiza que a figura do avaliador externo não terá exclusivamente de ser alguém com conhecimento técnico da modalidade, mas sim alguém experiente a lidar com grupos de trabalho.

4. História do Clube

O Sport Grupo Sacavenense é um dos clubes históricos do futebol português, com uma forte identidade e unanimemente reconhecido como uma instituição que teve um papel incontornável na promoção e desenvolvimento do Desporto no concelho de Loures e no distrito de Lisboa.

O Sport Grupo Sacavenense é uma agremiação desportiva da cidade de Sacavém, uma das mais antigas do concelho de Loures, tendo sido fundado a 19 de Março de 1910, em pleno período de efervescência republicana, num misto de grande fervor associativista e de desenvolvimento do desporto em Portugal.

O Sacavenense logrou alcançar 27 presenças na II Divisão (atual II Liga, tendo inclusivamente, em meados dos anos 1980, quase chegado à promoção ao escalão maior do futebol português) outras tantas na III Divisão (tendo mesmo sido Campeão Nacional da III Divisão na época 1977/78) 37 participações na Taça de Portugal (tendo conseguido por duas vezes alcançar a 5.^a eliminatória, 1980/81 e 2001/02).

No final da época 2003/04, desceu aos campeonatos distritais.

4.1 Caracterização do Escalão - Escalão de Sub-13 futebol 9

De acordo com vários autores, é nesta fase de evolução que o jovem atleta desenvolve verdadeiramente o gosto pela modalidade, é o período sensível para se treinar as capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio, orientação espacial, reação).

Os duelos aumentam, os espaços aumentam e maior exigência ao nível das qualidades individuais e da organização da equipa

4.2 Principais Objetivos:

- Estimular a paixão pelo jogo e pela vitória;
- Desenvolver as diferentes técnicas individuais;
- Desenvolvimento da coordenação motora específica (equilíbrio, relação corpo/bola, velocidade de reação);
- Iniciar a adaptação a posições específicas;
- Iniciar a aprendizagem de comportamentos táticos: individuais e coletivos.

4.3 Dimensão Funcional:

- Primeiras noções da organização estrutural;
- Aprendizagem dos grandes princípios da organização de jogo;
- Desenvolvimento dos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração).

4.4 Normas do Clube

Existem normas, tanto para jogadores como para treinadores e todos aqueles que fazem parte do Departamento de Formação que constam no regulamento interno do Clube.

Todos os elementos do Departamento de Formação devem:

- ✓ Promover entre si um bom convívio, de modo a que no clube se viva um clima de harmonia e sã camaradagem;
- ✓ Colaborar ativa e empenhadamente para que a ação educativa e formativa seja de todos;
- ✓ Ser assíduos e pontuais no cumprimento dos horários;
- ✓ Zelar pela conservação do material de treino, do campo de futebol bem como de tudo o que é propriedade do Sport Grupo Sacavenense;
- ✓ Respeitar as regras de higiene quando permanecerem ou circularem nos espaços desportivos;
- ✓ Adotar atitudes e comportamentos dignos dentro do recinto desportivo;
- ✓ Proceder com correção para com todos os elementos do clube;

4.5 Deveres do atleta

- ✓ Seguir as orientações do treinador relativas ao processo de treino;
- ✓ As faltas aos treinos e às competições deverão ser devidamente justificadas,
- ✓ Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos do clube;

- ✓ Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações, bem como do material de treino, fazendo uso correto dos mesmos;
- ✓ Conhecer as normas de funcionamento da secretaria e do regulamento interno cumprindo-as integralmente;
- ✓ Fazer-se sempre acompanhar do material de treino e de jogo.

4.6 Recursos

O clube, conta nas suas fileiras com cerca de 400 atletas e 15 equipas a competir na associação de Futebol de Lisboa, é extremamente organizado tanto em matéria de espaços disponíveis e aptos à prática do desporto como de material e recursos humanos.

A equipa de Sub-13 futebol 9 dispõe dos seguintes recursos:

Devido à elevada utilização dos 3 campos disponíveis, a nossa equipa durante o ano dispôs de 3 treinos semanais em metade do campo nº3, de futebol 11.

A lavandaria e rouparia foram utilizadas sempre que os atletas não tinham consigo o kit de jogo fornecido pelo clube, por outro lado o ginásio foi utilizado apenas por atletas a recuperar de lesão.

Todos os jogos em casa foram realizados no campo nº2 com dimensões de futebol 7, devido à grande afluência de equipas a jogar ao sábado a tarde.

A discrepância entre as dimensões e características do campo de treino e de jogo foi, um fator que notoriamente influenciou a eficiência da preparação da equipa. As referências espaciais dos campos em que se realizam os treinos ao serem diferentes daquele onde se joga, podem ter minimizado os automatismos adquiridos ao nível da organização coletiva da equipa e consequentemente, não tão bem aplicados em jogo.

4.7 Treinador e Equipa Técnica

No documento orientador do clube, o perfil de treinador e adjuntos pretendido deve reger-se por alguns princípios, nomeadamente:

- Pro-atividade;
- Disponibilidade para além do tempo de treino;
- Imagem saudável;
- Relação pessoal com os colegas;

- Educado, responsável e assíduo;
- Competência profissional;
- Saber ouvir e dar opinião;
- Gosto pela partilha de conhecimentos.

A escolha deste projeto prendeu-se com o facto de neste momento e depois de uma época como treinador adjunto no Sporting Clube Portugal querer, como treinador principal, pôr em prática todos os conhecimentos obtidos no primeiro ano do mestrado do ISCE como com a experiência adquirida tanto como treinador adjunto como principal durante o meu percurso como treinador

Devido à história do Sacavenense e por ser um projeto bastante aliciante a nível de formação, conjugado com o interesse do meu ingresso no departamento de formação, a escolha recaiu sobre o clube de Loures.

Perante esta aposta do Sacavenense, num campeonato pioneiro e querendo eu que o meu percurso no futebol, inclusive de formação seja transversal a todas as categorias e adaptações, o convite que me foi feito pelo clube foi indubitavelmente aceite.

Quando surgiu o convite para ser treinador principal desta equipa, o coordenador José Duarte deu-me a oportunidade de construir a minha equipa técnica com pessoas da minha confiança, caso não o fizesse seriam indicados dois estagiários do curso de treinador de 1º nível da AFL, orientados tal como eu por ele.

Convidei para me auxiliar Diogo Pereira, aluno do 3º ano do Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE) do curso de Educação Física e o João Teotónio com 10 anos de experiência como jogador das camadas jovens de vários clubes da zona de Loures entre eles, 3 anos no Sport Grupo Sacavenense.

5. Caraterização da Equipa

O futebol 9, surge na associação de Futebol do Porto na época 2014/2015.

Relativamente às suas regras, o que o diferencia sobretudo do futebol de 7 é obviamente, a inclusão de mais 2 jogadores e também a existência do “fora-de-jogo”, só a partir das áreas (se bem que já há alguns campeonatos de futebol de 7 onde esta lei já existe).

As substituições continuam a ser ilimitadas. As dimensões do campo são, na minha opinião, dependendo dos campos desadequadas. Joga-se, normalmente, com a largura total do campo de futebol de 11 e o comprimento de futebol de 7. É importantíssimo para um atleta saber posicionar-se em campo e se já o aprendem em futebol de 7, no futebol de 9 mais têm que se saber posicionar. Não havendo este escalão será muito mais complicado para os atletas de se adaptarem às dimensões do campo de futebol de 11.

A equipa é composta por 23 Jogadores, 22 do sexo masculino e 1 do sexo feminino

Do número total, 12 jogadores começaram a prática de futebol federado na época transata (1 ano de experiência), para os restantes 13 esta é a primeira época que praticam futebol federados. Nunca nenhum tinha experienciado futebol 9.

Os dados apresentados demonstram, apesar da idade, comparativamente a outros jovens atletas uma grande falta de experiência na prática da modalidade, fato esse que me obrigou a adaptar tanto o modelo de treino como modelo de jogo.

5.1 Pontos Fortes da Equipa:

- Disponibilidade geral para a aprendizagem da modalidade;
- Condições monetárias que permitem aos atletas fora do momento de treino e jogo alimentarem-se e descansarem de uma forma saudável e efetiva para a prática da modalidade;
- Nível cultural e cognitivo elevado facilitando a aprendizagem;
- Equipa disciplinada e motivada para a tarefa.

5.2 Pontos a melhorar:

- Organização defensiva;
- Comunicação entre os elementos da equipa;
- Desconhecimento total dos indicadores de pressão;
- Nível de concentração baixo.

5.3 Pontos fortes do estagiário:

- Instrução do exercício de treino;
- Boa relação com o atleta, encarregado de educação e equipa técnica em geral;
- Motivação para a tarefa.

5.4 Pontos a melhorar:

- Controlo emocional em momentos de stress;
- Planeamento da sessão de treino e do jogo;
- Observação e análise de jogo.

5.5 Avaliação Individual

	Avaliação Física	Avaliação Tática	Avaliação Técnica	Avaliação Psicológica
Martim Franco	Potente	Bom nas coberturas defensivas dos defesas	Bom entre os postes	Resiliente
Guilherme Santos	Ágil	Bom no momento de 1ª fase de construção	Bom com os dois pés	Trabalhador
Miguel Melo	Resistente	Boa cobertura defensiva	Pé esquerdo muito bom	Líder
Gustavo Pereira	Veloz	Bom Transição Ofensiva	Bom no desarme	Pouco batalhador
João Pereira	Muito frágil	Realiza bem as contenções	Bom no 1x1fensivo	Imaturo
Christian Ribeiro	Veloz	Boa reação à perda	Bom cruzamento	Resiliente
Diogo Leitão	Lento	Posiciona-se bem em relação aos seus colegas da defesa	Remate forte	Pouco autoconfiante
Bruno Rodrigo	Potente	Bom na reação à perda de bola	Finalizador	Conflituoso
Joel Makengo	Muito veloz	Problemas de posicionamento dos apoios	Pouco coordenado	Trabalhador
Rafael Morais	Ágil	Realiza bem as coberturas Ofensivas	Boa qualidade de desarme	Confiante
Rishad Rauf	Resistente	Rápido a reagir a perda de bola	Bom nos apoios frontais e	Líder Nato

			laterais	
Samuel Vences	Muito Alto	Bom no momento de pressão	Remata muito forte com o pé esquerdo	Imaturo
Rita Alves	Agil	Entende bem os momentos de jogo	Forte no 1x1 ofensivo	Matura
Ricardo Fernades	Veloz	Bom no momento de transição Ofensiva	Remata bem com os dois pés	Conflituoso
David Fernandes	Veloz	Bom no momento de transição Ofensiva	Finaliza muito bem de cabeça	Confiante
Gedeão Pedro	Lento	Bom no momento de pressão	Realiza bons apoios frontais	Inexperiente e determinado
Bayang Koné	Potente	Muito bom nas coberturas defensivas	Joga muito bem de cabeça	Muito maduro para a idade
Guilherme Cardoso	Resistente	Entende bem os momentos de jogo	Dificuldades a jogar com o pé não dominante	Resiliente
Pedro Pereira	Resistente	Contenção	Finalizador	Líder
Diego Alves	Forte	Bom na reação a perda de bola	Bom no passe Longo	Criativo
Elias Maia	Excesso de peso	Bom no posicionamento defensivo	Bom no jogo de cabeça	Determinado
Duarte Silva	Veloz	x	x	x

6. Calendarização do Planeamento

Modelo de Treino para equipas que treinam 3 vezes por semana – Futebol 7, 9 e 11

Perante a calendarização anual dos mesociclos definidos pela coordenação, houve sempre um diálogo constante com o meu orientador de estágio e coordenador técnico do departamento de formação do Sacavenense, José Duarte, numa tentativa permanente de adaptar o modelo de treino a esta equipa que denotou tão parca experiência competitiva, de maneira a que a evolução inerente a um primeiro ou segundo ano de competição fosse aliada a uma consolidação, vontade e alegria na prática da modalidade, evitando o abandono da mesma.

6.1 Procedimento do Planeamento

- Entrega dos Mesociclos – Formato Digital ou Digitalizado
- Enviado uma semana antes da data estabelecida para início do mesociclo;
- Feedback;
- Reflexão;
- Supervisão/acompanhamento.

Planeamento Anual

- Alinhamento de objetivos mensais – previsão do processo;
- Entregue ao mesmo tempo do 1º mesociclo – após Avaliação Inicial;

Modelo de Treino

Unidade de Treino:

- 3 Exercícios (4 se estiver organizado em estações);
- Nível de complexidade progressiva;
- Número progressivo (2x2; 3x2; 4x4);
- Treino das capacidades físicas – Obrigatório em todos mesociclos (Velocidade, Coordenação e Agilidade, Força, Flexibilidade/Alongamento);

- Evitar exercícios com filas ou com tempo de espera;

Alternativas: Exercício em espelho, trabalho específico complementar, estações;

- Todos os exercícios com bola (exceto – coordenação e velocidade);
- Evitar tempo prolongado nas transições (intensidade de treino).

6.2 Modelo de Treino – Sport Grupo Sacavenense

Microciclo: A definição de Microciclo de treinos nem sempre é consensual variando entre 2 a 14 dias, Manual de treinadores de Excelência, **Pinheiro, Belchior, Sousa, Santos (2018)**.

Platanov (2001) afirma que se costuma denominar de microciclo, uma série de sessões realizadas durante vários dias, que asseguram a consecução conjunta dos objetivos de uma dada etapa de treino, podendo estes ir de 3-4 dias até 10-14, no entanto, os microciclos mais regulares coincidem com uma semana do calendário, na medida em que estão de acordo com o regime geral da vida dos praticantes (Pinheiro, Belchior, Sousa & Santos, 2018)

3 treinos semanais:

Micro – Treina capacidades de carácter específico ao nível individual

(Finalização, relação com bola, técnica individual, princípios específicos de jogo, etc.);

Meso – A organização do treino deve conter sempre um ou mais exercícios de manutenção da posse de bola em espaços reduzidos.

(Enfase na capacidade de manutenção da posse de bola, variação do centro de jogo, reação à recuperação/perda da bola, princípios de largura, profundidade, etc.).

Macro – Componente geral, contextos em formatos jogados o mais semelhante possível à realidade de jogo, por setores ou geral.

Estrutura do mesociclo é decidida consoante o espaço de treino, o ideal será conseguir organizar o planeamento de forma progressiva – micro, meso, macro;

6.3 Modelo de Jogo

Coerência nos princípios de jogo independentemente do sistema tático (futebol 7 e 9)

Processo Ofensivo

- Sair a jogar com critério independentemente de como joga o adversário;
- Prevalecer sempre a posse de bola;
- Gosto de ter a bola no pé, de colocar os adversários a correrem atrás da bola;
- Circulação de bola em todo o espaço de jogo;
- Virar o centro de jogo em todo o campo;
- Utilizar e respeitar apoios frontais;
- Jogo apoiado promovendo a exploração de espaços livres em posse;
- Desenvolver os timings de ataque (não podemos atacar a todo o custo);
- Não ter problema em jogar para o lado e para trás até os processos estarem adquiridos e os níveis de motivação elevados;
- Aproveitar jogos fáceis para circular bola, criar rotinas ofensivas em detrimento de dar goleadas – promover a dificuldade;
- Sistemas táticos combinados (lançamentos, cantos, livres);

Processo Defensivo

- Conhecimento dos benefícios de defender à zona;
- Ter equipa com 1ª linha de pressão elevada;
- Todos os jogadores a participar ativamente no processo defensivo onde quer que esteja a bola;

- Promover o desarme para ficar com bola controlada;
- Rápida reação à recuperação/perda da bola;
- Fechar corredor central;
- Levar o adversário para a zona onde pretendemos defender;
- Saber reagir com correta colocação de apoios numa bola descoberta e coberta;
- Equipas agressivas, com espírito de equipa e sentido de sacrifício elevados;

7. Planificação

7.1 Mesociclo

O Mesociclo é a etapa mais extensa no período de treino e normalmente tem duração de 2 a 6 semanas ou microciclos de uma semana (Bisquolo, 2010).

De acordo com as orientações do Departamento de Formação e Coordenação do Sport Grupo Sacavenense o mesociclo seria composto por 1 microciclo que se repete nas 4 semanas do mesociclo, objetivando a consolidação de todos os conteúdos treinados.

Apesar de não me identificar totalmente com esta forma de trabalhar, concordo que no caso de uma equipa com uma experiência competitiva reduzida como a minha, faz todo o sentido repetir o microciclo durante todo o período do mesociclo.

7.1.1 MESOCICLO 1

3 de Setembro a 28 de Setembro

O mesociclo 1 serviu para escolher os atletas que fariam parte da equipa (fase de recrutamento). A base do recrutamento para esta equipa é muito limitada, não havendo grande divulgação dos treinos sendo apenas a divulgação nas redes sociais, a única forma dos atletas saberem dos treinos de captação.

O primeiro treino do ano, a 5 Setembro teve presente 42 atletas para um plantel, que definimos entre equipa técnica e coordenação, ter entre 16 a 18 atletas.

A coordenação definiu que o primeiro Mesociclo não seria apresentado em formato digital, pelo fato de durante este mês, o número de atletas ser altamente variável. Esta altura seria ideal para delinear os jogadores que fariam parte do plantel e tratar de toda a logística que está por detrás da definição de plantel de acordo com o Modelo de jogador que o Sacavenense pretende recrutar.

O mês de Setembro além de ter um grande enfoque no recrutamento de atletas, incidiu também na apresentação do projeto para a época corrente aos pais dos atletas escolhidos, tanto como o plano de pagamento, condições materiais e recursos humanos, além de todos os deveres e direitos do atleta.

O método utilizado durante o primeiro mês consistiu essencialmente em formas jogadas, sendo utilizados vários exercícios técnicos de aquecimento, jogos reduzidos e jogo formal.

Não tendo qualquer conhecimento dos atletas que transitaram da época passado nem daqueles que se apresentaram nos treinos de captação, esta foi a forma que definimos ser a melhor para observar e construir a equipa que iria participar no campeonato distrital futebol 9 de Sub-13 da Associação Futebol de Lisboa.

Foi definido neste mesociclo com os atletas, que a convocatória era revelada no último treino da semana, quinta-feira.

Apresentámos o projeto de uma liga interna, esta liga funcionou como elemento motivador durante a época. No final de cada mês os dois jogadores que tivessem a pontuação mais elevada, teriam direito a um prémio.

Essa mesma pontuação era definida segundo o cumprimento de vários elementos. Entre eles a presença nos treinos, quadro competitivo em exercícios do microciclo, espírito de equipa, fair play com colegas e adversários, entre outros.

O adjunto João Teotónio foi o responsável pela sua elaboração, partilhando constantemente informações comigo.

Revelou-se importantíssimo a presença de um elemento "externo", sendo sempre um suporte na avaliação tanto dos jogadores e do seu comportamento, como do treinador.

Definição de Jogos de Preparação

O campeonato teve início a 20 de Outubro, sendo definido que na primeira semana não seria marcado qualquer jogo de preparação por falta de equipas disponíveis.

Na planificação dos amigáveis o objetivo era começar com equipas mais “débeis” e gradualmente aumentar a dificuldade.

Esta premissa revelou-se impossível de cumprir, na medida em que o número de equipas de futebol 9 em Lisboa é muito reduzido e a maioria já tinha o seu mapa de jogos de preparação definido.

Apesar das dificuldades encontradas especificadas acima, conseguimos marcar 6 jogos de treino entre dia 15 de Setembro e 13 Outubro.

Jogo 1 – Clube Olímpico do Montijo

Deslocámo-nos ao campo do Olímpico do Montijo com 18 jogadores, o objetivo foi o de alternar a equipa na primeira e na segunda parte



Foi combinado com o treinador da equipa adversária 2 partes de 35 minutos (apesar de os jogos no campeonato apenas terem 30 minutos), este acrescento de tempo deveu-se ao fato de tanto a nossa equipa como a do Olímpico do Montijo terem 18 jogadores convocados e ambos querermos dar o mesmo tempo de jogo a cada atleta.

Jogo: Clube Olímpico do Montijo - Sport Grupo Sacavenense

Local: Montijo - campo 1

Data: 15/09/2018

Resultado ao Intervalo: 0-2

Resultado Final: 2-3

Sistema de jogo utilizado: 1-2-5-1

Apesar da vitória a equipa revelou pouco conhecimento do jogo a nível tático, denotando aquilo que já tinha sido identificado, falta de experiência competitiva além de ligação entre os colegas sendo notório o inexistente espírito de equipa levando a equipa a momentos de frustração principalmente na primeira parte quando a equipa esteve em desvantagem.

O ponto positivo foi a extrema abertura dos atletas às indicações do treinador e aos inputs motivacionais ao intervalo, orientando o objetivo das suas ações para a ideia do treinador. Apesar de pouco eficientes nas ações, os jogadores demonstraram sempre e por vezes sacrificando a sua individualidade e criatividade quer entender e pôr em prática toda a informação que a equipa

técnica quis passar.

Jogo 2 – Grupo Desportivo União Ericeirensense

Foram novamente convocados 18 jogadores tendo sido combinado com o treinador do Ericeirensense que faríamos duas partes de 30 minutos.



Jogo: Sport Grupo Sacavenense - Ericeirensense

Local: Sacavém - campo 2

Data: 22/09/2018

Resultado ao Intervalo: 0-1

Resultado Final: 1-2

Sistema de jogo utilizado: 1-2-5-1

Pontos Negativos - A grande dificuldade sentida prendeu-se com o campo, dimensões de futebol 7, a reduzida largura e comprimento influenciaram em grande escala a forma de jogar da equipa, complicando a passagem da primeira fase de construção para a segunda.

Não sendo os atletas muito dotados tanto tecnicamente como a nível de ocupação do espaço, as reduzidas dimensões do campo dificultaram o cumprimento das missões de cada atleta, levando a alguma frustração.

Durante o microciclo utilizamos maioritariamente exercícios em que o espaço do mesmo era grande de forma a que as ações fossem efetuadas com sucesso.

No momento competitivo perante a impossibilidade de usar espaços maiores originou menos sucesso nas suas ações, obrigando-me a refletir sobre a representatividade dos exercícios utilizados durante a semana. Surgiu um dilema entre a aquisição de sucesso nas ações e a representatividade.

Optamos por manter os espaços grande, achando que era preferível haver sucesso relativamente à representatividade do treino, tentando sempre balancear.

Pontos Positivos - Os jogadores apesar da derrota encararam sempre o jogo com uma competitividade maior procurando sempre a vitória. Em termos humanos já houve ajuda entre colegas e maior respeito pelo adversário. Organização defensiva apesar de ainda não ter sido diretamente treinada a melhorar, com comportamentos de zona melhor definidos como contenções e coberturas.

Jogo 3 – Associação Familiar e Desportiva da Torre

Convocados 18 jogadores, 4 deles a treinarem connosco à experiência desde o início da época, ultimo jogo para definir quais os jogadores a inscrever na Associação de Futebol Lisboa.



Perante as dificuldades sentidas na passagem da primeira fase de construção para a segunda, e depois de reunir com o coordenador José Duarte decidimos alterar o sistema de jogo e planificar o segundo mesociclo tendo como objetivo o treino das dinâmicas inerentes ao 1-3-4-1.

Jogo: Sport Grupo Sacavenense - AD Torre

Local: Sacavém - campo 2

Data: 29/09/2018

Resultado ao Intervalo: 0-1

Resultado Final: 1-2

Sistema de jogo utilizado: 1-3-4-1

Pontos positivos - Noção de contenção/cobertura da linha defensiva cada vez mais presentes, entreajuda entre colegas.

Pontos Negativos - Passagem da primeira fase de construção para a segunda com dificuldades apesar da mudança do sistema de jogo, a treinar no mesociclo 2. Os extremos ainda não entenderam a noção de profundidade e largura que tem sido pedida.

Reflexão Mesociclo 1

Existiu uma melhoria durante o primeiro mês, principalmente a nível técnico e das capacidades motoras. O grupo de atletas apresentou-se bastante díspar quer a nível de experiência da prática da modalidade como em termos de capacidade técnica e tática.

Os jogos revelaram-se muito importantes principalmente em termos de coesão grupal e do aumento de confiança dos jogadores tanto em duelos defensivos como ofensivos.

Durante a última semana de treino os feedbacks individuais aumentaram sentindo que os jogadores beneficiaram de uma abordagem mais individual ao invés de exemplificação de ações

positivas e negativas em grupo. Perante este indicador optámos por sempre que pretendíamos explicar algo aos atletas ou alertá-lo para uma ação menos bem efetuado, fazê-lo individualmente.

A nível defensivo existiu uma evolução principalmente nas ações de contenção cobertura, havendo ainda muita dificuldade em momento de organização ofensiva de passar da primeira para a segunda fase de construção.

7.1.2 MESOCICLO 2

1 Outubro a 26 Outubro – Mesociclo $\frac{1}{2}$; (4 semanas)

Ficou definido pela Coordenação que iríamos dividir o microciclo em 3 tipos de treino, Micro, Macro e Meso. Treino Micro a realizar à segunda feira, treino Macro à quarta-feira e treino Meso à quinta-feira.

Apesar de no modelo de treino do clube a estrutura do mesociclo ser decidida consoante o espaço de treino, o ideal será conseguir organizar o planeamento de forma progressiva – micro, meso, macro;

No nosso caso como o espaço de treino é sempre igual, optamos por realizar o treino macro a meio da semana, por ser uma sessão que se realiza as 19:15 e onde o absentismo de jogadores é praticamente nulo.

Definimos que no treino micro 30 minutos seriam dedicados ao treino das capacidades Motoras, com bola e sem bola.

Treino 1 – Segunda-Feira

Clube: Sacavenense Data 01-10-2018 Mesociclo Nº 1 Hora 18:00 Campo 2 Escalão Sub-13 Futebol 9

Exercício Nº 1

Descrição: Caça Bolas + Alongamentos dinâmicos

Condicionante: Ao apito do treinador jogadores realizam alongamentos dinâmicos

Tempo: 4min + 2 min+ 2 min

Espaço: 20m x 20m

Número: 18 jogadores

Orgânica: Condução de bola, quem não tem bola tenta tirar aos colegas, metade dos atletas encontram-se com bola a outra metade sem bola (ver imagem em anexo)

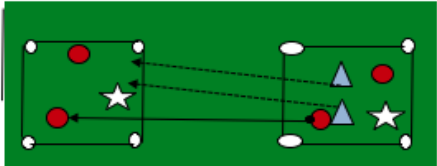
Utilizámos este exercício com o objetivo de promover o contacto com a bola além de mudança de atitude pelo fato de ao apito do treinador os atletas realizarem um exercício diferente, sem bola.

MESOCICLO DE TREINO DE --- A ---						1	26	
Clube	Data	Mesociclo Nº	Hora	Campo	Escalão			
Sacavém	01/10/18	1	18:00	3	2006 C			
Material:		Bolas/Marcas/ Coletes		Objectivos: Organização defensiva/Mudança centro de jogo				
Exercício Nº: 1		Descrição: Caça Bolas + Alongamentos dinâmicos		Forma:				
Condicionantes: Ao apito do treinador jogadores realizam alongamentos dinâmicos		Variantes de progressão:		Tempo: 4+2+2				
				Espaço: 20X20				
				Número: 18				
				Orgânica: Condução da bola, quem não tem bola tenta tirar aos colegas. Metade dos atletas encontram-se com bola e outra metade sem bola.				
				Objectivo Especifico: Relação com a bola; Condução de bola; Proteção da bola; Drible; Finta; Contenção				
				Critérios de Êxito : Manter a bola em sua posse o maior tempo possível				
								

recuperara bola

Exercício com uma complexidade superior aos dois primeiros, tentando sempre respeitar a ideia de aumento da complexidade/progressividade consoante o tempo da sessão de treino. Neste procuramos criar nos jogadores a ideia de mudança de corredor/manutenção da posse de bola e mudança de atitude aquando da perda da mesma.

Não utilizamos condicionantes de número de toques, procurando um maior sucesso das ações das duplas que procuravam manter a posse.

Exercício Nº: 2 Descrição: 2x2 +Joker + 2x2 + Joker Condicionantes: Limitar número de toques Variantes de progressão:	Forma: -2X2+1 +2x2+1 Tempo: 15+15 Espaço: 20x20 Número: 10 Orgânica: Equipa em posse tenta mantê-la enquanto equipa sem bola tenta recuperar e fazer o passe para a dupla em espera. Equipa que perdeu deve reagir e transitar para campo 2 procurando recuperar a bola.
	Objectivo Específico: Mudança do centro de jogo / Tomada de decisão, Criação de Linhas de Passe/Mobilidade Crítérios de Êxito:
	Forma: -Jogo reduzido - 2x2 + 2 Jkr

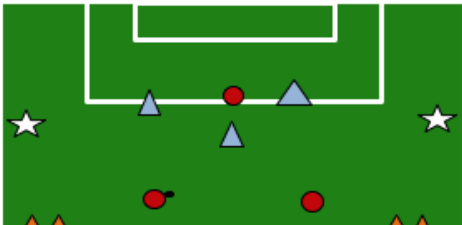
Exercício Nº 3 b

Enquanto um grupo faz o exercício 3 na outra metade do campo realiza-se um 3x3 + 2 jokers.

Neste treino de segunda optámos, muito pela debilidade dos atletas em dominar questões técnicas base do jogo, por fazer exercícios mais técnicos em que o passe e receção e o 1x1 estiveram sempre presentes. O foco foi começar pela base e a partir daí aumentar a complexidade dos exercícios.

O nosso treino das capacidades motoras não se realizou neste dia, excepcionalmente, devido à fadiga demonstrado pelos jogadores pós-jogo, dores musculares e cansaço mental foi o descrito. Dessa forma aumentamos os tempos de pausa entre repetições mantendo a intensidade alta.

O objetivo do treino de segunda neste microciclo além do referido supra foi que os atletas experimentassem o sucesso na maioria das suas ações de modo a combater alguma frustração sentida no momento competitivo antecedente.

Exercício Nº: 3 b	Forma: -Jogo reduzido - 3x3 + 2 Jkr Tempo: 15+15 Espaço: 30 x 30 Número: 8 Orgânica: Equipa em posse procura manter a mesma de forma a desorganizar a linha defensiva. Equipa sem bola procura sempre o equilíbrio defensivo. Se recuperar a bola, os dois jokers passam a ser da equipa que recuperou a bola com o objetivo de marcar golo nas mini balizas.
	Objectivo Específico: Organização defensiva

Treino 2 – Quarta-Feira

O treino começou com mobilização articular + alongamentos dinâmicos

Exercício 1

Treino das capacidades motoras / Circuito sem bola - Força + velocidade + agilidade

Equipa divide em dois grupos, cada grupo realiza o circuito em cada metade do campo

O tempo definido para o trabalho das capacidades motoras é de 25 minutos semanais.

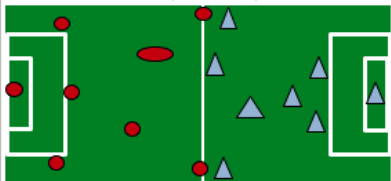
O treino das capacidades individuais realizou-se no treino macro devido ao cansaço que os jogadores denotaram no treino de segunda (micro).

MESOCICLO DE TREINO DE --- A ---					
Clube	Data	Mesociclo N°	Hora	Campo	Escalão
Sacavém	10/10/18	1	19:15	3	2006 C
Material: 12 Bolas			Objectivos: Treino das capacidades motoras/organização ofensiva e defensiva		
Exercício N°: 1 Descrição: Capacidades Motoras Condicionantes: Variantes de progressão:			Forma: Tempo: 20 min Espaço: 3 estações Número: 20 Orgânica: 3 exercícios dedicados a velocidade, coordenação e agilidade.		
			Objectivo Especifico: Treino das capacidades motoras/finalização		
			Crítérios de Êxito: Tabela interna de pontos/ cada finalização 10 pontos		

Exercício 2 - Jogo reduzido 7x7

Aqui começamos a dar enfoque a uma dinâmica que pretendemos que se consolide, uma combinação no extremo a 3 jogadores, defesa/ Médio centro e extremo.

Pelas características da equipa e dos jogadores, preferimos começar a construir na 1ª fase pelos extremos e a partir daí envolvermos 3 jogadores nesta dinâmica. Para que a dinâmica se torne rotina, durante o treino macro implementamos condicionante e situações de superioridade numérica nos corredores da equipa que ataca.

<p>Exercício Nº: 2 Descrição: Jogo reduzido GR+ 7x7+GR Condicionantes: Apenas 1 jogador pode defender os corredores laterais originando 2x1 nos corredores laterais Equipa de fora treino de core</p>		<p>Forma: GR + 7x7 + GR Tempo: 20 + 20 Espaço: Meio campo Número: 21 Orgânica: Jogo reduzido 7x7, jogo perto do formal retirando o avançado</p>
<p>Objectivo Específico: Organização defensiva dos 3 centrais + combinação tática extremo</p>		<p>Crítérios de Êxito:</p>

O treino terminou com alongamentos estáticos e algumas indicações relativamente ao treino de hoje e o de quinta-feira.

Treino 3 – Quinta-Feira

O treino começou com mobilização articular + alongamentos dinâmicos

Exercício 1

MESOCICLO DE TREINO DE --- A ---					
Clube	Data	Mesociclo Nº	Hora	Campo	Escalão
Sacavém	11/10/18	1	18:00	3	2006 C
<p>Materia: 12 bolas / marcas/ coletes</p>			<p>Objectivos: Organização defensiva + finalização</p>		
<p>Exercício Nº:1 Descrição:Exercício de Passe/recepção Condicionantes: 2 bolas no quadrado Variantes de progressão:</p>			<p>Forma: Tempo:12 min Espaço: 10x10 por quadrado Número: 10+10 Orgânica: Jogadores em quadrados trabaham passe /recepção/combinções diretas e indiretas</p>		
			<p>Objectivo Específico: Capacidade técnica, passe/recepção</p>		
			<p>Crítérios de Êxito:</p>		

Exercício de passe e recepção em quadrado, os jogadores efetuam passe/ recepção / deslocamento, o nível dificuldade vai aumentando, introduzindo mais bolas no exercício e o deslocamento começa a ser feito cada vez mais veloz, terminando com 3 bolas no quadrado e deslocamento em velocidade máxima

Pontos positivos - Noção de contenção/cobertura da linha defensiva cada vez mais presentes, entreajuda entre colegas. Em organização ofensiva a ligação entre defesa/médio centro/ extremo aconteceu várias vezes dando origem ao primeiro golo

Pontos Negativos – Problemas em passar da 2ª fase de construção para a 3ª, pouco envolvimento dos 3 defesas no momento ofensivo, ligação médio centro/avançado praticamente inexistente.

Jogo 5 – Sociedade Musical e Desportiva de Caneças



Convocados 18 jogadores, o jogo teve a duração de 60 minutos divididos em duas partes iguais.

Jogo: Sport Grupo Sacavenense – Sociedade Musical e Desportiva de Caneças

Local: Sacavém - campo 2

Data: 06/10/2018

Resultado ao Intervalo: 5-0

Resultado Final: 10-0

Sistema de jogo utilizado: 1-3-4-1

Pontos positivos – Os atletas experienciaram o sucesso marcando muitos golos e havendo superioridade em praticamente todos os duelos.

Combinações no extremo feitas recorrentemente e com mais qualidade que nos jogos anteriores

Pontos Negativos – As fragilidades do adversário levaram a alguma displicência na abordagem de alguns lances. Problemas de finalização, realizamos 45 remates á baliza.

Jogo 6 – Escola Academia Sporting Turcifal

Convocados 18 jogadores, o jogo teve a duração de 60 minutos divididos em duas partes iguais.



Jogo: Sport Grupo Sacavenense – Escola Academia Sporting Turcifal

Local: Sacavém - campo 2

Data: 13/10/2018

Resultado ao Intervalo: 0-0

Resultado Final: 1-2

Sistema de jogo utilizado: 1-3-4-1

Pontos positivos – O ponto a assinalar foi a reação à perda de bola, os jogadores conseguiram a maior parte das vezes aquando da perda de posse de bola, mudar o chip e tentar imediatamente recuperá-la como definido no nosso modelo de jogo

O avançado começou a ter mais bola, realizando movimentos de frente pra trás, utilizando a equipa mais apoios frontais e laterais

Pontos Negativos – Adversário mais forte fisicamente que nós, levou a alguma frustração pela perda de lances divididos. Evidenciamos vários problemas na 1ª fase de construção pela forma como o adversário pressionava. Procuramos no momento de contruir na 1ª fase jogar direto no avançado, apesar de ter resultado devido á maior envergadura física do central do Turcifal o nosso avançado não conseguiu ganhar nenhum duelo individual, sentindo muitas dificuldades em guardar a bola.

INICIO DO CAMPEONATO FUT 9 ASSOCIAÇÃO FUTEBOL LISBOA

Calendário

2019-02-09	15:00	(C)	Real B
2019-02-02	13:45	(F)	Olivais Sul
2019-01-26	13:45	(C)	CAC
2019-01-19	14:00	(F)	Sporting
2019-01-12	13:45	(C)	Fut. Benfica
2019-01-05	14:15	(F)	SL Olivais
2018-12-15	13:45	(C)	Águias Musgueira
2018-12-08	15:00	(F)	CIF
2018-11-24	15:30	(F)	Benfica
2018-11-17	13:45	(C)	Operário Lisboa
2018-11-10	13:45	(F)	Ericeirense B
2018-11-03	13:45	(C)	Linda-a-Velha B
2018-10-27	13:45	(C)	Casa Pia
2018-10-20	14:00	(F)	Alta de Lisboa

Jogo 1 – União Desportiva Alta de Lisboa

Convocados 18 jogadores, o jogo teve a duração de 60 minutos divididos em duas partes iguais.



Jogo: Sport Grupo Sacavenense – União Desportiva Alta de Lisboa

Local: Alta de Lisboa - campo 1

Data: 20/10/2018

Resultado ao Intervalo: 0-0

Resultado Final: 0-1

Sistema de jogo utilizado: 1-3-4-1

Pontos positivos – Organização dos 3 defesas, indicadores de pressão cumpridos, o golo nasce de uma bola para o guarda redes do Alta de Lisboa em que o nosso avançado David pressiona o guarda redes provocando o erro deste.

O golo acontece aos 51 minutos, tendo a equipa nos últimos 9 minutos mostrado uma maior maturidade, conseguindo na maior parte desse tempo ter a bola em seu poder.

A dinâmica – Combinação no extremo não existiu pelo fato das dimensões do campo serem ainda mais reduzidas que o campo 2 em Sacavém e de a estratégia do adversário ter sido impedir o nosso jogo exterior. Desta forma utilizamos o avançado para apoios frontais, conseguindo criar perigo pelo corredor central

Pontos Negativos – Sentimos dificuldades na 1ª fase de construção, os jogadores do Alta impediam a saída pelos nossos centrais com 2 jogadores. Perante esta estratégia implementada, o nosso guarda redes Martim, no pontapé de baliza, procurou jogar diretamente nos extremos mandando os colegas fechar o corredor central, deixando o extremo em largura. Por sentiu algumas dificuldades no decorrer do jogo, tendo por vezes de ser o central Miguel a bater o pontapé de baliza.

Reflexão Mesociclo 2

Em todas as sessões de treino procurámos que os exercicios tivessem um enfoque na parte micro, técnica individual e sucesso defensivo e ofensivo nas situações 1x1 e 1x2. Notámos que os atletas ao serem estimulados a variar a velocidade e a serem criativos, a nível ofensivo, existiu uma evolução a tanto na componente de técnica individual como em termos de confiança na forma com que com bola definiam as suas ações.

Os atletas no primeiro mesociclo demonstraram algum falta de confiança em todas as ações de 1x1, dai além de promovermos exercicios que os jogadores fossem obrigados a resolver pela criatividade, também o feedback dos treinadores em todos os momentos foram dirigidos a um incremento de confiança na abordagem de todas as situações de duelo.

7.1.3 MESOCICLO 3

29 Out a 23 Nov – Mesociclo 3/4; (4 semanas)

Neste Mesociclo procurámos focarmo-nos na organização defensiva dos 3 centrais, com a mudança de sistema e definindo ser este modelo, aquele que se adapta mais ás qualidades individuais dos nossos jogadores. Algumas dinâmicas da linha defensiva mudaram, dessa forma um dos objetivos principais dos quatro microciclos foi o de explicar a noção de contenção/cobertura e equilíbrio, além do posicionamento correto dos apoios e noções de bola coberta e descoberta.

Pelo fato de no futebol 9, o fora de jogo ser na área da linha, considerámos muito importante o treino do posicionamento dos apoios, para um efetivo controlo da profundidade, tendo o objetivo de jogar com a defesa subida e sendo os centrais jogadores rápidos, este foi um dos focos deste mês.

Ofensivamente o objetivo foi, além de consolidar a combinação do extremo, as roturas dos médios centros e a colocação da bola no espaço pelos defesas.


Treino 1 – Segunda-Feira

Exercício nº1

MESOCICLO DE TREINO DE --- A ---					
Clube	Data	Mesociclo N°	Hora	Campo	Escalão
Sacavém		2	18:00	3	2006 C
Material:			Objectivos:		
Exercício N°: <u>1</u>			<p>Descrição: <i>Apanhada (jogo lúdico)</i> Os jogadores com a bola nas suas mãos têm que apanhar os colegas que estão sem bola. Ao tocar com a bola num colega, trocam. Quem estava a apanhar passa a fugir e vice-versa.</p> <p>Condicionantes: Não é válido lançar a bola ao colega. É necessário encostar a bola em qualquer parte do corpo do colega que está a fugir.</p> <p>Variantes de progressão: Não há variantes. Ao fim de 4min e à voz do treinador, jogadores juntam-se à volta para realizar 2min de dinâmicos.</p> <p>Forma: 12x8</p> <p>Tempo: 4' + 2' dinâmicos (2 séries).</p> <p>Espaço: 30x30</p> <p>Número: 20</p> <p>Orgânica: Introduzir os jogadores ao treino de forma relaxada e descontraída.</p> <p>Objectivo Específico: Ativação muscular e foco na tarefa.</p> <p>Critérios de Êxito:</p>		
					

Utilizámos este exercício com o objetivo de uma forma divertida e recreativa ativar e preparar os jogadores para o esforço da sessão de treino, além de promover o foco na tarefa

Exercício N° 2

Exercício N°: 2		<p>Descrição: Exercício de Finalização</p> <p>2 Balizas frente a frente com 2 GR. 2 Equipas de jogadores que partem da baliza. A faz passe frontal para B e B para A. Após fazerem o passe, efetuam sprint na diagonal e efetuam remate. Cada jogador tem uma bola.</p> <p>Condicionantes:</p> <p>Variante de progressão: Passar em diagonal e efetuar sprint em frente.</p> <p>Forma: - 1x0+1</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Espaço: 20x20</p> <p>Número: 14</p> <p>Orgânica: Trabalho específico centrado na finalização.</p> <p>Objectivo Específico: Velocidade + Finalização</p> <p>Crítérios de Exit: Marcar golo. Por cada golo marcado a equipa ganha 1 ponto. No fim, equipa com menos pontos perde e faz 10 flexões de braços</p>
-----------------	---	---

O objetivo foi os jogadores experimentarem, todos eles, independentemente da posição o sucesso da finalização e promover o espírito competitivo.

Exercício N° 2 b

Descrição: Neste exercício, o objetivo principal foi explicar a noção de fixar a defesa, nomeadamente para as duplas que atacam e a noção de contenção, para as defesas.

Focámo-nos mais no momento defensivo, explicando aos atletas que devem proteger o corredor central, obrigando os atacantes a escolher os corredores laterais, retirar espaço e tentar desarmar os adversários.

Forma: 2x1 + Gr

Tempo: 15 minutos

Número: 9 jogadores

Espaço: 20 x 20 metros

Exercício N° 3

Descrição: Os jogadores que atacam devem circular a bola entre os 3 corredores e apenas depois de o fazerem, podem finalizar. Os 3 defesas centrais ao recuperar a bola procuram colocá-la numa referência no corredor. Este exercício realizou-se em espelho, ou seja, dois grupos a realizarem o mesmo trabalho.

Forma: 5x3 + Gr

Condicionantes: Só vale golo quando a bola passar pelos 3 corredores

Tempo: 10 minutos + 10 minutos

Número: 9

Objetivo específico: Mudança de centro de jogo

Retorno á calma: Alongamentos estáticos

Treino 2 – Quarta-Feira

Exercício nº1

MESOCICLO DE TREINO DE --- A ---					
Clube	Data	Mesociclo N°	Hora	Campo	Escalão
Sacavém		2	18:00	3	2006 C
Material:			Objectivos:		
Exercício N°: 1			Descrição: <i>Apanhada (jogo lúdico)</i> Os jogadores com a bola nas suas mãos têm que apanhar os colegas que estão sem bola. Ao tocar com a bola num colega, trocam. Quem estava a apanhar passa a fugir e vice-versa. Condicionantes: Não é válido lançar a bola ao colega. É necessário encostar a bola em qualquer parte do corpo do colega que está a fugir. Variantes de progressão: Não há variantes. Ao fim de 4min e à voz do treinador, jogadores juntam-se à volta para realizar 2min de dinâmicos.		
			Forma: 12x8 Tempo: 4' + 2' dinâmicos (2 séries). Espaço: 30x30 Número: 20 Orgânica: Introduzir os jogadores ao treino de forma relaxada e descontraída.		
			Objectivo Específico: Ativação muscular e foco na tarefa.		
			Crítérios de Êxito:		

Neste exercício, o objetivo além da ativação muscular, foi promover, sem bola, as mudanças de velocidade e a capacidade coordenativa dos atletas correrem sem deixar cair a bola das mãos.

Foi um exercício diferente do habitual, em que os atletas participaram de forma divertida e motivada, revelando-se um sucesso durante os treinos.

Exercício bastante complexo, apesar de na descrição do exercício não constar, os atletas depois de subirem um campo e realizarem 10 passes, finalizavam na baliza com o Guarda redes com a forma de 5x2 + GR.

<p>Exercício Nº: <u> 2 </u></p> 	<p>Descrição: 2x2+1 com cruzamento e finalização Posse de bola 2x2+1 no meio com saída para os corredores com 1x1, cruzamento e finalização Após 5 passes com sucesso, jogar no colega que está no corredor Faz 1x1 dentro do quadrado e o que ganhar esse duelo faz cruzamento. Não pode ser perseguido depois de passar a linha Jogadores no meio atacam 1º poste e entrada da área. Jogador do corredor contrário ataca 2º poste Manter a rotação dos jogadores por posição</p> <p>Condicionantes:</p> <p>Variante de progressão: Depois de 12', 1 dos jogadores que está na caixa da posse pode sair e defender. No 1x1, a oposição vai até ao fim</p> <p>Objectivo Específico: Procurar os corredores e meter a bola na caixa. Trabalhar no timing para atacar a bola</p> <p>Crítérios de Êxito: Por cada golo marcada, equipa marca 1 ponto.</p>	<p>Forma: - 4x4+1</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Espaço: Caixa meio campo - 15x15 Corredores 20x10</p> <p>Número: 11</p> <p>Orgânica:</p>
---	--	--

Os atletas que estavam de fora, realizaram trabalho de core comigo e aproveitando esse mesmo tempo, para conversar um pouco relativamente às suas missões táticas.

<p>Exercício Nº: <u> 3 </u></p> 	<p>Descrição: 5x2+2 - Posse de Bola</p> <p>É pedido aos atacantes para efetuarem 15 passes consecutivos com oposição de dois defesas que têm que fechar as linhas de passe. Apenas um atacante se encontra dentro do campo 1, tentando dar linha de passe aos apoios laterais e de fundo. Após 15 passes, Atacantes sobem de posição para o campo dois, onde vão fazer exatamente o mesmo mas com a oposição de dois novos defensores.</p> <p>Condicionantes: Apoios não podem entrar no campo onde se está a disputar a bola. Defensores não podem sair do campo para cortar a bola.</p> <p>Objectivo específico: Atacantes - Manutenção da posse de bola, tomada de decisão e movimentações. Defesas - Contenções e coberturas, cortar linhas</p> <p>Crítérios de Êxito: Por cada 15 passes seguidos, equipa ganha 1 ponto. Por cada passe mal feito ou bola ganha pelos defesas, defesas ganham 1 ponto e</p>	<p>Forma: 5x2+2</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: 40x30</p> <p>Número: 9 + 9</p> <p>Orgânica:</p>
---	--	---

Exercício técnico em que os atletas têm sentido algumas dificuldades no momento de combinação direta.

Exercício 3.1			
Descrição - Jogo 8x8 em campo inteiro			
Objetivo - Consolidar conhecimentos adquiridos durante o treino de 2ª e 4ª			
Tempo - 15'			

Treino 3 – Quinta-Feira

Exercício nº1

MESOCICLO DE TREINO DE --- A ---					
Clube	Data	Mesociclo N°	Hora	Campo	Escalão
Sacavém	01/11/18	3	18:00	3	2006
Material:			Objectivos:		
Exercício N°: <u>1</u>			<p>Descrição: Quadrados técnicos Neste exercício é pedido para os jogadores efetuarem passe e receção. Ao fazer o passe, jogador passa para posição seguinte. À voz do treinador juntam-se para realizar dinâmicos, 2min.</p> <p>Condicionantes: Rececionar com um pé e passar com o outro.</p> <p>Variantes de progressão: Num primeiro momento, apenas fazer passe e receção, de seguida combinação direta, combinação indireta, condução de bola, condução até meio com finta e mudança de velocidade.</p> <p>Objectivo Específico: Melhorar relação com bola e técnica de passe + receção.</p> <p>Crítérios de Êxito: Não deixar a bola sair do quadrado. Se houver um passe mal feito, quem efetuou o passe, faz 20 abdominais.</p>		
			<p>Forma: 9 + 9</p> <p>Tempo: 5'+2 dinâmicos (2 séries)</p> <p>Espaço: 20x20 (cada quadrado)</p> <p>Número: 18</p> <p>Orgânica: Ativação muscular e foco para a tarefa</p>		

Foi um exercício repetido durante os seguintes microciclos, aumentando a complexidade do mesmo ao colocar mais bolas em cada quadrado.

Exercício nº2

Exercício N°: <u>2</u>	
	<p>Descrição: 2x2+1 com cruzamento e finalização Posse de bola 2x2+1 no meio com saída para os corredores com 1x1, cruzamento e finalização Após 5 passes com sucesso, jogar no colega que está no corredor Faz 1x1 dentro do quadrado e o que ganhar esse duelo faz cruzamento. Não pode ser perseguido depois de passar a linha Jogadores no meio atacam 1º poste e entrada da área. Jogador do corredor contrário ataca 2º poste Manter a rotação dos jogadores por posição</p> <p>Condicionantes:</p> <p>Variantes de progressão: Depois de 12', 1 dos jogadores que está na caixa da posse pode sair e defender. No 1x1, a oposição vai até ao fim</p> <p>Objectivo Específico: Procurar os corredores e meter a bola na caixa. Trabalhar no timing para atacar a bola</p> <p>Crítérios de Êxito: Por cada golo marcada, equipa marca 1 ponto.</p>
	<p>Forma: - 4x4+1</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Espaço: Caixa meio campo - 15x15 Corredores 20x10</p> <p>Número: 11</p> <p>Orgânica:</p>

Exercício nº3

Exercício Nº: 3		<p>Descrição: Jogo 9x9 em largura máxima</p> <p>Forma: 9x9</p> <p>Condicionantes: Para atacar a baliza a bola tem de passar pelos 3 corredores diferentes primeiro 2 a 3 toques no corredor B e jogo livre nos corredores A e C</p> <p>Tempo: 25'</p> <p>Golos a partir de cruzamentos valem 2, a partir do corredor central valem 1</p> <p>Espaço: Meio-Campo</p> <p>Número: 18</p> <p>Orgânica:</p> <p>Variantes de progressão: Após 15', jogo livre sem necessitar de passar pelos 3 corredores</p> <p>Manter o golo através de cruzamento a valer 2 pontos</p> <p>Objectivo específico: Evitar um jogo previsível alterando o ponto de ataque várias vezes para ganhar espaço e atacar com critério</p> <p>Privilegiar as 1x1 e 2x1 nos corredores, envolvendo overlaps e a criatividade dos jogadores</p> <p>Crítérios de Êxito:</p>
-----------------	---	---

Utilizámos um exercício de jogo formal com algumas condicionantes.

Diminuímos o número de toques no corredor central e a bola, obrigatoriamente, para validar o golo, tinha de passar pelos 3 corredores.

O objetivo prendeu-se com a ideia que pretendemos do nosso modelo de jogo, jogar mais por fora, do que no corredor central e que a bola chegue o mais rapidamente possível aos extremos.

Jogo 2 – Casa Pia Atlético Clube

Convocados 18 jogadores, o jogo teve a duração de 60 minutos divididos em duas partes iguais.



Jogo: Sport Grupo Sacavenense – Casa Pia Atlético Clube

Local: Sacavenense - campo 2

Data: 27/10/2018

Resultado ao Intervalo: 1-0

Resultado Final: 3-1

Pontos positivos – Organização dos 3 defesas, indicadores de pressão cumpridos, num dia de muito vento e chuva soubemos ser pragmáticos na 1ª fase de construção, procurando imediatamente o espaço perto da área adversária. 4 remates enquadados á baliza e 3 golos

demonstraram forte sentido finalizador. 2 golos de fora da área e um golo de esquema tático.

A dinâmica – combinação no extremo existiu no corredor direito, neste, o Casa Pia tinha fragilidades no momento defensivo, aproveitámos bem esse fato.

Os médios centros começaram a fazer movimentos de rotura, mas ainda muito a pedido do treinador.

Pontos Negativos – Foi um jogo, tendo em conta as condições climatéricas adversas, muito bem conseguido da nossa parte, sentimos muitas dificuldades em bolas no ar devido ao vento fortíssimo que se fazia sentir.

De notar que o jogo esteve 30 minutos parado durante o intervalo devido á chuva e vento.

Jogo 3 – Sporting Clube de Linda-a-Velha



Convocados 18 jogadores, o jogo teve a duração de 60 minutos divididos em duas partes iguais.

Jogo: Sport Grupo Sacavenense – Sporting Clube de Linda-a-Velha

Local: Sacavenense - campo 2

Data: 03/11/2018

Resultado ao Intervalo: 2-0

Resultado Final: 2-2

Pontos positivos – Início muito forte da nossa equipa com 2 golos marcados em 10 minutos, o Linda-a-Velha demonstrou ser uma equipa a nível individual superior á nossa, mas entramos a pressionar muito forte o que dificultou, além do fato de o nosso campo ser muito pequeno, a atuação do adversário.

1 Golo dentro da área e 1 golo de esquema tático.

A dinâmica – As combinações nos extremos começam a dar resultado, deixando o adversário diversas vezes em inferioridade numérica no corredor.

Avançado a conseguir jogar de costas e a fazer combinações diretas com os médios centros. Defesa sempre muito coordenada, ainda a falhar em momentos de bola descoberta.

Pontos Negativos – O nosso guarda redes Martim, facilitou nos dois golos do Linda-a-Velha,

estando mal posicionado em ambos.

A defesa apesar de muito certa no controle da profundidade ainda falha nos duelos individuais por falta de agressividade.

Jogo 4 – Grupo Desportivo Ericeirense

Convocados 18 jogadores, o jogo teve a duração de 60 minutos divididos em duas partes iguais.



Jogo: Grupo Desportivo Ericeirense- Sport Grupo Sacavenense

Local: Ericeirense - campo 1

Data: 10/11/2018

Resultado ao Intervalo: 1-0

Resultado Final: 1-2

Pontos positivos – Primeiro jogo em que estivemos em desvantagem quase todo o jogo, o nosso primeiro gol surge apenas aos 55 minutos e o segundo aos 60 minutos.

A vontade da equipa em ganhar este jogo foi soberba, ambiente muito complicado, espetadores muito barulhentos, que para jogadores tão pouco experientes como os nossos, fez diferença em termos de concentração e foco.

Os dois golos nascem de combinações entre medio centro/defesa esquerdo e extremo esquerdo/extremo direito a entrar ao segundo poste. Exatamente o que tinha sido treinado até ao dia do jogo.

2 Golos dentro da área – 4 remates enquadrados.

A dinâmica – As combinações nos extremos começam a dar resultado, deixando o adversário diversas vezes em inferioridade no corredor.

Avançado a conseguir jogar de costas e a fazer combinações diretas com os médios centros.

Defesa sempre muito coordenada, ainda a falhar em momentos de bola descoberta.

Pontos Negativos – A defesa apesar de muito certa no controle da profundidade ainda falha nos duelos individuais por falta de agressividade, e nos duelos aéreos são poucas as vezes que os jogadores disputam a bola no ar. Sentimos muitas dificuldades, devido às dimensões do campo,

quase o dobro do nosso. Havendo muito espaço entre o sector médio e avançado.

Jogo 5 – Operário Futebol Clube de Lisboa

Convocados 18 jogadores, o jogo teve a duração de 60 minutos divididos em duas partes iguais.



Jogo: Sport Grupo Sacavenense – Operário Futebol Clube de Lisboa

Local: Sacavenense - campo 2

Data: 17/11/2018

Resultado ao Intervalo: 1-0

Resultado Final: 2-0

Pontos positivos – Os pontos positivos neste jogo foram difíceis de enaltecer pois o adversário foi muito inferior a nós a nível individual e coletivo.

A dinâmica – Neste jogo não combinámos no extremo, as facilidades foram tantas que os jogadores foram demasiado individualistas no seu comportamento.

Pontos Negativos – Pior jogo realizado pela equipa do Sacavenense até á data. Apesar da vitória, a equipa foi individualista, displicente e egoísta.

46 remates enquadrados á baliza 2 golos, por falhas do adversário.

Jogo 6 – Sport Lisboa e Benfica

Convocados 18 jogadores, o jogo teve a duração de 60 minutos divididos em duas partes iguais.



Jogo: Sport Lisboa e Benfica – Sport Grupo Sacavenense

Local: Estádio da Luz - campo 2

Data: 24/11/2018

Resultado ao Intervalo: 0-1

Resultado Final: 1-3

Pontos positivos – A atitude da equipa neste jogo foi exemplar. A estratégia implementada foi de esperar pelo Benfica no nosso meio campo para depois criar uma zona de pressão no corredor. Abandonámos essa ideia aos 15 minutos, quando não conseguíamos tocar na bola, optando por pressionar alto, o que nos trouxe maior resultado.

Combinações no extremo e roturas dos médios centros a dar muita qualidade ofensiva á equipa.

Defensivamente o controlo da profundidade foi eximamente executado pelos 3 centrais, criando muitas dificuldades ofensivas ao adversário.

A dinâmica – Combinámos muito bem no extremo, dois golos a nascerem dessa mesma dinâmica, tanto no corredor direito como no esquerdo.

Começámos a rodar muito bem o centro de jogo, criando cada vez mais dificuldades ás defesas adversárias.

Pontos Negativos – Nos momentos de transição ofensiva, por vezes a equipa desequilibra-se defensivamente.

Reflexão Mesociclo 3

Neste mês a evolução foi surpreendente, apesar de ainda existirem dinâmicas ofensivas mal consolidadas os jogadores em todos os treinos procuraram realizar o que a equipa técnica pediu. Os atletas começaram a perceber que as dinâmicas nos corredores direito e esquerdo são a melhor maneira, devido ás características gerais dos atletas, de chegar á 3ª fase com sucesso.

Defensivamente os extremos começaram a ter um maior compromisso defensivo, aumentando a segurança defensiva da equipa.

A nível de coesão grupal a evolução é notória tanto a nível de comunicação dentro de campo tanto no momento competitivo como em todas as sessões de treino. Esta melhoria revelou-se principalmente no cumprimento cada vez mais eficiente das missões táticas de cada jogador.

7.1.4 MESOCICLO 4

26 Nov a 15 Dez – Mesociclo 4; (3 semanas)

No nosso Mesociclo 4 e pelo fato do mês de Dezembro acabar a dia 15 devido á paragem de Natal, este mês por indicação da Coordenação do Clube, foi nos sugerido que nos focasse - mos em planear treinos em que a sua base fosse o jogo formal, retomando a ideia do treino por estações no primeiro mês do novo ano.

Deste modo, e perante a notória falta de prática na escola e fora do clube, definimos que nos 3 treinos semanais, o período de jogo formal seria de 80% do tempo de treino . Por acréscimo no mês de Dezembro 1 treino por semana será dedicado a juntar todas as equipas do escalão de sub 13 de maneira a proporcionar aos atletas um treino diferente, competitivo e aliciante.

Para nós treinadores será a forma de avaliarmos todos os atletas e tentar perceber numa perspetiva global os graus de evolução de cada um.

TREINO 1 – Segunda-Feira

Exercício N° 1

Descrição: Exercício de passe e receção em quadrado, os jogadores efetuam passe/ receção / deslocamento, o nível dificuldade vai aumentando, introduzindo mais bolas no exercício e o deslocamento começa a ser feito cada vez mais veloz, terminando com 3 bolas no quadrado e deslocamento em velocidade máxima

Tempo: 12 minutos

Numero: 9 jogadores + 9 jogadores

Espaço: 20 x 20 metros

Exercício N° 2

Descrição: Jogo formal 9x9 utilização das medidas formais do campo.

Forma : Gr + 9x9 + Gr

Tempo: 25+ 25 minutos

Numero: 18 jogadores

Apesar de algo cético relativamente a um mês em que o jogo formal fosse 80% da unidade de treino, na verdade e sem necessidade de um feedback pormenorizado ou detalhado, os jogadores cumpriram com a nossas ideias quer a nível Ofensivo que Defensivo.

Foi bom poder estar de “fora” e ter o foco em pequenos erros que durante uma instrução mais ativa do exercício sinto mais dificuldade em reparar.

De notar o constante posicionamento menos eficiente dos apoios dos defesas no momento defensivo, e também o posicionamento corporal dos médios centros que lhe criam bastantes dificuldades no momento de receber a bola na primeira fase de construção.

TREINO 2 – Quarta-feira

Exercício N° 1

Descrição - Treino das capacidades motoras / Circuito sem bola - Força + velocidade + agilidade.

3 estações dedicadas ao treino das capacidades motoras:

Estação 1 – Circuito de agilidade com mudanças de direção, travagens e vários tipos de deslocamento – laterais, frontais. Á ordem do treinador o atleta executa as várias ordens.

Estação 2 – Circuito de força focada principalmente nos saltos, variando entre salto unipedal, bi pedal, a pé juntos. O objetivo do exercício é de estimular as ações que os atletas praticam em campo

Estação 3 – Circuito de velocidade, neste exercício o foco era no treino da velocidade de reação e deslocamento

Tempo: 8 + 8 minutos

Número: 18 jogadores

Espaço: ---

Exercício N° 2

Descrição: Jogo formal 9x9 utilização das medidas formais do campo.

Forma: Gr + 9x9 + Gr

Tempo: 25+ 25 minutos

Número: 18 jogadores

Foi interessante, e comparando com os treinos anteriores em que foram treinadas, sem bola, as capacidades motoras a maior disponibilidade tanto a nível de concentração como a nível de prática dos mesmos.

No jogo formal, o nosso feedback focou-se no momento de pressão, o objetivo é que os jogadores entendam quais os indicadores de pressão automaticamente, sem auxílio da voz do treinador.

Foi-lhes explicado durante a prática do exercício que apesar do nosso campo ser pequeno e a minha voz ser bastante audível, em campos maiores eles não podem estar dependentes da indicação de quando devemos pressionar, mas sim, eles próprios ajudarem-se entre eles de maneira a identificar esse momento rapidamente e executar a ordem pedida.

TREINO 3 – Quinta-Feira

Exercício N° 1

Descrição – Caça Bolas Condução de bola, quem não tem bola tenta tirar aos colegas, metade dos atletas encontram-se com bola a outra metade sem bola

Utilizámos este exercício com o objetivo de promover o contacto com a bola além de mudança de atitude pelo fato de ao apito do treinador os atletas realizarem um exercício diferente. Quando o treinador apita os jogadores realizam ou um sprint ou flexões ou alongamentos dinâmicos

Tempo: 8 + 8 minutos

Número: 18 jogadores

Espaço: 20x20

Exercício N° 2

Descrição: Jogo formal 9x9 utilização das medidas formais do campo.

Forma: Gr + 9x9 + Gr

Tempo: 25+ 25 minutos

Número: 18 jogadores

Neste treino focámo-nos nos esquemas táticos tanto defensivos como ofensivos. Apesar de termos bem definido como defendemos e atacamos, o posicionamento do Guarda Redes neste tipo de

lances é um problema que estamos a tentar resolver. Pedi ao treinador de Guarda Redes João Godinho para estar presente numa unidade de treino á sua escolha para poder dar um feedback mais pormenorizado aos nossos Guarda Redes.

Jogo 7 – Clube Futebol Unidos (Adiado por desistência)

Jogo: Sport Grupo Sacavenense – Clube Futebol Unidos **Data:**

01/12/2019

Resultado ao Intervalo: -----

Resultado Final: -----

Pontos positivos – -----

A dinâmica – -----

Pontos Negativos – -----



Jogo 8 – Clube Internacional de Foot-Ball (CIF)

Jogo: CIF – Sport Grupo Sacavenense

Local: Estádio Pinto Basto

Data: 08/12/2019

Resultado ao Intervalo: 0-4

Resultado Final: 0-4

Pontos positivos – Nada a assinalar

A dinâmica – Perante um adversário fisicamente, taticamente e tecnicamente muito superior sentimos muita dificuldade em jogar num terreno de jogo de dimensões semelhantes ao de futebol 11, o campo do cif para futebol 9 tem a dimensão do campo N 3 do Sacavenense.

Um dos pontos negativos assinalados no início deste relatório foi a disparidade de dimensões dos



variados campos de jogo, tornando o momento competitivo sempre imprevisível, fica a nota para uma regulamentação mais eficiente dos campos de jogo.

Abordamos este jogo defendendo com um bloco médio baixo, procurando ao conquistar a bola, nas zonas de pressão definidas, nos corredores laterais, procurar as referências ofensivas jogando sempre na profundidade.

Procuramos ao recuperar a bola ser rápidos objetivos e mortíferos.

Esta estratégia não resultou, tendo o adversário controlado eximamente a profundidade defensiva.

A combinação no extremo, utilizada neste jogo como circulação tática 2, não resultou, nunca conseguimos ficar em superioridade numérica nos corredores laterais

Pontos Negativos – 3 jogadores convocados faltaram ao jogo devido a falta de boleia. Uma situação que poderia ser resolvida com diálogo.

Depois desta situação no último treino da semana passou a combinar-se um sistema de boleias, não ficando deste modo nenhum jogador sem meio de transporte para um jogo.

Durante este microciclo não tive a oportunidade de estar presente em nenhuma das três unidades de treino por motivos profissionais.

Optámos por continuar o mesociclo de Novembro por em conjunto com o coordenador e os restantes elementos da equipa técnica concluímos que a equipa beneficiaria de uma consolidação dos conteúdos apresentados, além do fato de o mês de Dezembro ter apenas 15 dias devido à paragem Natalícia.

O acompanhamento foi feito à distância, tendo o feedback do meu adjunto Diogo Pereira no final de cada unidade de treino.

Jogo 9 – Recreativo Águias da Musgueira

Jogo: Sport Grupo Sacavenense vs Águias da Musgueira

Local: Sacavém

Data: 15/12/2019

Resultado ao Intervalo: 0-2

Resultado Final: 2-2



Pontos positivos – A mudança de atitude demonstrada na segunda parte. A equipa entrou em jogo totalmente desconcentrada, depois de uma abordagem da nossa parte ao intervalo bastante pedagógica, focando os jogos que já tínhamos vencido e tudo o que foi alcançado até o jogo de hoje, a resposta dos atletas foi muito positiva.

Na segunda parte e apesar da dificuldade apresentada no último jogo na combinação entre defesa/extremo/médio centro, neste momento os dois golos surgem de combinação no corredor direito e cruzamento para a entrada na área, com finalização certa do médio centro.

A dinâmica – A combinação tática no extremo na primeira parte não resultaram muito pela falta de profundidade do lateral do lado da bola quando o extremo procurava o espaço interior, na segunda parte e identificado e explicado os golos surgiram desse momento


Pontos Negativos – A apatia demonstrada na primeira parte, a falta de concentração no aquecimento e balneário foram notórias. Apesar de explicado que o adversário era um candidato, como nós, à discussão da passagem ao apuramento de campeão, os jogadores muito por características naturais da sua inexperiência e idade não conseguiram combater esse estado de ansiedade.

Aqui foi muito importante a intervenção dos dois elementos da equipa técnica que intervieram a meu pedido para tranquilizá-los explicando que apesar de termos perdido o último jogo e de estarmos em desvantagem neste, isso não apagava a excelente evolução de todos nós.

Momento de interrupção de Natal, o campeonato recomeça dia 05/01/2019, os treinos recomeçarão dia 03/01/2019

7.1.5 MESOCICLO 5

Segunda Feira 07 Janeiro – 18:00

MESOCICLO DE TREINO DE --- A ---					
Clube	Data	Mesociclo Nº	Hora	Campo	Escalão
Sacavém					
Material:			Objetivos:		
Exercício Nº: 1					
<p>Descrição: Exercícios por estações ESTAÇÃO 1 - É efetuada uma posse de bola numa situação 3x2.</p> <p>Condicionantes: Não há.</p> <p>Variante de progressão: Após 5 minutos, o número de passes aumenta para 10.</p> <p>Objetivo Específico: Com bola: Manutenção da posse de bola; Sem bola: Contenção e Cobertura</p> <p>Critérios de Êxito: Equipa com bola marca 1 ponto após 8 passes entre si. Caso a equipa de 2 recupere a bola, marca 1 ponto.</p>			<p>Forma: 3x2</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Espaço: 15x20</p> <p>Número: 5</p> <p>Orgânica: Introduzir os jogadores ao treino de forma relaxada e descontrainda.</p> <p>Objetivo Específico: Finalizar com sucesso</p> <p>Critérios de Êxito: Por cada golo marcado, jogador faz 1 ponto. No final os 3 jogadores com menos golos fazem 20 abdominais + 10 flexões</p>		
<p>Descrição: Exercícios por estações ESTAÇÃO 2 - Finalização Condicionantes: Jogadores têm de receber a bola de costas para a baliza</p> <p>Variante de progressão: 1- Jogador finaliza sem oposição; 2 - Jogador tem que finalizar com oposição; 3- Jogador dá apoio frontal ao colega que lhe efetua o passe e posiciona-se para finalizar.</p> <p>Objetivo Específico: Finalizar com sucesso</p> <p>Critérios de Êxito: Por cada golo marcado, jogador faz 1 ponto. No final os 3 jogadores com menos golos fazem 20 abdominais + 10 flexões</p>			<p>Forma: 1x0; 1x1; 2x1</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Espaço: 15x20</p> <p>Número: 9</p> <p>Orgânica: Introduzir os jogadores ao treino de forma relaxada e descontrainda.</p> <p>Objetivo Específico: Melhorar velocidade de velocidade</p> <p>Critérios de Êxito: Reação-. Por cada pino que marca um ponto. Coord+Veloc. Realizar circuit</p>		
<p>Descrição: Exercícios por estações ESTAÇÃO 3 - Exercício de reação + Circuito de coordenação e velocidade. Ex de reação - 2 jogadores colocam-se frente a frente tendo um pino entre eles. Treinador indica uma parte do corpo e jogadores terão que tocar com as duas mãos nessa mesma parte. À indicação de "PINO", jogadores têm que reagir e pegar o pino primeiro que o colega. Coord + Veloc - 1º: Skipping curto na escada; 2º: Mudanças de direção; 3º: Sprint até costas até marca vermelha; 4º: Sprint até pino.</p> <p>Objetivo Específico: Melhorar velocidade de velocidade</p> <p>Critérios de Êxito: Reação-. Por cada pino que marca um ponto. Coord+Veloc. Realizar circuit</p>					

		<p>É pedido aos atacantes para efetuarem 8 passes consecutivos com oposição de três defesas que têm que fechar as linhas de passe. Apenas dois atacantes se encontram dentro do campo B, tentando dar linha de passe aos apoios laterais e de fundo. Após 8 passes, Atacantes sobem de posição para o campo A, onde vão fazer exatamente o mesmo. Se realizarem passes com sucessos no Campo B e A, jogadores podem atacar a baliza.</p> <p>Condicionantes: Se defesas recuperarem a bola, podem atacar baliza a qualquer altura. Apoios não podem entrar no campo onde se está a disputar a bola. Defensores não podem sair do campo para cortar a bola.</p> <p>Variante de progressão: 1º 8 passes; 2º 10 passes; 3º 12 passes</p> <p>Objetivo Específico: : Atacantes - Manutenção da posse de bola, tomada de decisão e combinações. Defesas - Contenções e coberturas, cortar linhas de passe.</p> <p>Critérios de Êxito: Por cada 8 passes seguidos, equipa ganha 1 ponto. Por cada passe mal feito ou bola ganha pelos defesas, defesas ganham 1 ponto e atacantes perdem 1. Golo vale 1 ponto.</p>	
Exercício Nº: 3		<p>Tempo: 15' + 15'</p> <p>Espaço: 25x40</p> <p>Número: 9 + 9</p> <p>Orgânica:</p>	

		<p>ponto e atacantes perdem 1. Golo vale 1 ponto.</p> <p>Descrição: Marcação de Penaltis</p> <p>Condicionantes: Quem falha penalti, faz 20 abdominais.</p> <p>Variante de progressão: Não tem</p> <p>Objetivo específico: Finalização. Apesar de ser efetuado para descomprimir, tem sempre como objetivo a finalização.</p> <p>Critérios de Êxito: Golo</p>	
Exercício Nº: 3		<p>Forma:</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Espaço:</p> <p>Número: 22</p> <p>Orgânica:</p>	

Clube	Data	Mesociclo N°	Hora	Campo	Escalão
Sacavém					



<p>Material:</p> <p>Exercício N°: <u>1</u></p>  <p>Exercício N°: <u>2</u></p>	<p>Objectivos:</p> <p>Descrição: Exercício de Passe com combinação. Jogador A faz passe para Jogador B e desloca-se para posição C onde vai receber o passe do jogador B. Ao receber em C faz passe para colega na posição D. Repete-se o processo, iniciando agora na posição D.</p> <p>Condicionantes: 1º Passe com melhor pé; 2º passe só com o pior pé; 3º recepção com um pé e passe com outro.</p> <p>Variantes de progressão: Sem variantes</p> <p>Objectivo Especifico: Melhorar a qualidade de passe para o pé e para o espaço</p> <p>Critérios de Êxito: Fazer 10 passes sem que a bola saia ou pare. Grupo marca 1 ponto caso aconteça. No final o grupo com menos pontos faz 30 abdominais</p> <p>Descrição: Rabia a Pares</p>
	<p>Forma: 10+10</p> <p>Tempo: 10'+10'</p> <p>Espaço: 15x15</p> <p>Número: 20</p> <p>Orgânica:</p> <p>Forma: 8x2 + 8x2</p>

<p>Exercício N°: <u>2</u></p> 	<p>Descrição: Rabia a Pares</p> <p>Condicionantes: Passes efetuados ao 1º toque. Se jogador der mais que um toque na bola, ele e o seu binómio vão para o meio. Se jogadores do meio, recuperarem a bola, têm que procurar marcar golo numa das quatro balizas e o jogador que fez mal o passe + binómio não o podem permitir.</p> <p>Objectivo Especifico: Reação + passe</p> <p>Critérios de Êxito: Não deixar os colegas do meio, ficarem com a posse de bola. No fim, dupla que tenha ido mais vezes para o meio, faz 20 abdominais + 10 flexoes.</p>
	<p>Forma: - 8x2 + 8x2</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: 15x15</p> <p>Número: 10+10</p> <p>Orgânica:</p>

Exercício Nº: 3



Crítérios de Êxito: Não deixar os colegas do meio, ficarem com a posse de bola. No fim, dupla que tenha ido mais vezes para o meio, faz 20 abdominais + 10 flexões.

Descrição: Jogo 8x8

Jogo formal 8x8 com corredores definidos.

Condicionantes: Sem condicionantes

Variantes de progressão: Sem variantes

Forma: 5x2+2

Tempo: 35'

Espaço: Meio-Campo

Número: 8 + 8 + 6 (de fora- enquanto não entram, trabalham core)

Orgânica:

Objectivo específico: Aplicar princípios de jogo pedidos. Combinações com extremos. Posicionamentos.

Crítérios de Êxito: 10min de jogo ou 1 golo marcado. Equipa que sofrer sai e entra equipa que está em espera. No fim do tempo, as duas equipas que perderem mais jogos, fazem 30 abdominais + 10 flexões

Quinta Feira 09 Janeiro – 18:00

Exercício Nº: 1



Descrição: Exercícios por estações
ESTAÇÃO 1 - É efetuada uma posse de bola numa situação 3x2.
Condicionantes: Não há.
Variantes de progressão: Após 5 minutos, o número de passes aumenta para 10.
Objetivo Específico: Com bola: Manutenção da posse de bola; Sem bola: Contenção e Cobertura
Crítérios de Êxito: Equipa com bola marca 1 ponto após 8 passes entre si. Caso a equipa de 2 recupere a bola, marca 1 ponto.

Forma: 3x2
Tempo: 10'
Espaço: 15x20
Número: 5
Orgânica: Introduzir os jogadores ao treino de forma relaxada e descontraída.
Descrição: Exercícios por estações
ESTAÇÃO 2 - Finalização
Condicionantes: Jogadores têm de receber a bola de costas para a baliza
Variantes de progressão: 1- Jogador finaliza sem oposição; 2- Jogador tem que finalizar com oposição; 3- Jogador dá apoio frontal ao colega que lhe efetua o passe e posiciona-se para finalizar.
Objetivo Específico: Finalizar com sucesso
Crítérios de Êxito: Por cada golo marcado, jogador faz 1 ponto. No final os 3 jogadores com menos golos fazem 20 abdominais + 10 flexões

Forma: 1x0, 1x1, 2x1
Tempo: 10'
Espaço: 15x20
Número: 9
Orgânica: Introduzir os jogadores ao treino de forma relaxada e descontraída.
Descrição: Exercícios por estações
ESTAÇÃO 3 - Exercício de reação + Circuito de coordenação e velocidade
Ex de reação: 2 jogadores colocam-se frente a frente tendo um pino entre eles. Treinador indica uma parte do corpo e jogadores terão que tocar com as duas mãos nessa mesma parte. À indicação de "FINO", jogadores têm que reagir e pegar o pino primeiro que o colega.
Coord + Veloc: 1º: Skipping curto na escada; 2º: Mudanças de direção; 3º: corrida de costas até marca vermelha; 4º: Sprint até pino.
Objetivo Específico: Melhorar velocidade de reação, coordenação e velocidade
Crítérios de Êxito: Reação: Por cada pino que conseguir pegar, jogador marca um ponto. **Coord+Veloc:** Realizar circuito em menos de 15seg.

Exercício Nº: 2



Descrição: Exercício posse de bola
É pedido aos atacantes para efetuarem 8 passes consecutivos com oposição de três defesas que têm que fechar as linhas de passe. Apenas dois atacantes se encontram dentro do campo B, tentando dar linha de passe aos apoios laterais e de fundo. Após 8 passes, atacantes sobem de posição para o campo A, onde vão fazer exatamente o mesmo: se realizarem passes com sucesso no campo B e A, jogadores podem atacar a baliza.
Condicionantes: Se defesas recuperarem a bola, podem atacar baliza à qualquer altura. Apoios não podem entrar no campo onde se está a disputar a bola. Defensores não podem sair do campo para cortar a bola.
Variantes de progressão: 1º 8 passes; 2º 10 passes; 3º 12 passes
Objetivo Específico: Atacantes - Manutenção da posse de bola, tomada de decisão e combinações. Defesas - Contenção e coberturas, cortar linhas de passe.
Crítérios de Êxito: Por cada 8 passes seguidos, equipa ganha 1 ponto. Por cada passe mal feito ou bola ganha pelos defesas, defesas ganham 1 ponto e atacantes perdem 1. Golo vale 1 ponto.

Exercício Nº: 3



Descrição: Jogo 9x9 em largura máxima
Condicionantes: Para atacar a baliza, a bola tem de passar pelos 3 corredores diferentes primeiro
2 a 3 toques no corredor B e jogo livre nos corredores A e C
Golos a partir de cruzamentos valem 2, a partir do corredor central valem 1
Variantes de progressão: Após 15', jogo livre sem necessitar de passar pelos 3 corredores
Manter o golo através de cruzamento a valer 2 pontos
Objetivo específico: Evitar um jogo previsível alterando o ponto de ataque várias vezes para ganhar espaço e atacar com critério
Privilegiar 1x1 e 2x1 nos corredores, envolvendo overlaps e a criatividade dos jogadores
Crítérios de Êxito: Marcar golo de preferência com jogada desenrolada pelos corredores laterais.

Forma: 9x9
Tempo: 25'
Espaço: Meio-Campo
Número: 18 + 4 (de fora a fazer Core)
Orgânica:

Reflexão Mesociclo 5

Neste mesociclo procuramos continuar a elaborar exercícios que promovam o contacto com a bola e o sucesso das ações técnicas individuais, como exemplo os exercícios de “caça bolas”, 1x1 com finalização e exercícios simples de passe receção, combinações diretas e indiretas.

Na esfera tática e nunca dividindo a ideia de evolução técnica da evolução a nível tático, procuramos consolidar dinâmicas treinadas no mesociclo subsequente, a nível ofensivo a ligação nos corredores e a variação do centro de jogo de modo a encontrar situações de 1x1.

Defensivamente o foco foi nas ações técnicas individuais defensivas, como contenção e cobertura, enquanto a nível coletivo a ideia de equilíbrio defensivo e de reação á perda de bola. Foram em todas as unidades de treino explicado a forma como queríamos reagir, sendo o feedback da equipa técnica orientado para uma reação rápida a perda e com movimentos de toda a equipa de maneira a consegui-lo.

A equipa respondeu positivamente ao estímulo, continuando motivada para todas as tarefas.

Jogo 10 – Sport Lisboa e Olivais

Jogo: Sport Lisboa e Olivais vs Sport Grupo Sacavenense

Local: Campo Branca Lucas

Data: 05/01/2019



Resultado ao Intervalo: 0-1

Resultado Final: 0-1

Pontos positivos – Perante uma equipa mais experiente que a nossa demonstramos muito mais maturidade que nos jogos anteriores.

Começamos a conseguir identificar no momento de transição ofensiva quando devemos lançar rápido o contra-ataque ou as alturas em que devemos organizar e começar a construir de novo.

Foram definidas algumas regras de quando no momento em que ganhamos a bola podemos partir para o contra-ataque ou o momento em que devemos guardar a bola para nós. Essas regras serão explicadas no mesociclo consequente.

A dinâmica – A equipa adversária apresentou-se num sistema tático de 1-2-4-2 usando preferencialmente o corredor central, tendo dinâmicas ofensivas bem definidas utilizando muito

bem os seus avançados para apoios frontais e laterais. Perante este modo de “jogar” sentimo-nos confortáveis porque havia espaço nos corredores para combinarmos com os nossos extremos, ganhar a linha e cruzar.

Pontos Negativos – A equipa sentiu dificuldades a partir dos 15 minutos da segunda parte, querendo ter a bola e não conseguiu mais por mérito. Acabámos os últimos 5/10 minutos a ser pressionados sem conseguir arranjar soluções válidas.

Jogo 11 – Clube Futebol Benfica

Jogo: Sport Grupo Sacavenense vs Clube Futebol Benfica

Local: Sacavém

Data: 12/01/2019

Resultado ao Intervalo: 0-0

Resultado Final: 1-0



Pontos positivos – A equipa do Clube Futebol Benfica apresentou-se durante os 60 minutos com a equipa praticamente toda atrás da linha da bola, criando-nos sérias dificuldades, principalmente pelo fato de ser a primeira equipa a utilizar este tipo de estratégia e o nosso jogo passar mais por transições rápidas e uma pressão muito forte na frente de ataque, e menos a um estilo de jogo de ataque apoiado e organizado. Devido ao descrito o grande ponto positivo do jogo foi a incessante tentativa dos nossos jogadores resolverem este novo problema

A dinâmica – O adversário praticava uma marcação individual no corredor da bola e zonal no corredor oposto criando-nos grandes dificuldades em construir a partir dos corredores e combinar nos extremos.

Obrigou-nos a circular a bola rapidamente e procurar muitas vezes o corredor oposto, virando o centro de jogo até encontrar espaço além de tentarmos encontrar as desmarcações do nosso avançado na profundidade, isto quando, o adversário subia as linhas.

Pontos Negativos – Grandes problemas a finalizar, instalando-se um nível de ansiedade muito alto nos jogadores

Jogo 12 – Sporting Clube De Portugal

Jogo: Sporting Clube de Portugal vs Sport Grupo Sacavenense

Local: Sacavém

Data: 19/01/2019

Resultado ao Intervalo: 0-0

Resultado Final: 2-0



Pontos positivos – Este jogo foi uma experiência completamente diferente para os nossos atletas, o Sporting apesar de ter 7 jogadores no 9 inicial de 2007 foi completamente dominador a nível ofensivo. Apesar de gostarmos de defender a pressionar o mais possível a linha defensiva adversária, neste jogo a indicação dada por nós foi para baixar as linhas e deixar o Sporting completamente á vontade para construir na sua 1ª fase. Esta estratégia deixou o Sporting bastante ansioso, tendo apenas conseguido o golo no último minuto num lance de bola parada.

A dinâmica – Preocupados principalmente com a organização defensiva, ofensivamente produzimos apenas duas jogadas que poderiam dar golo. Identificámos que o Sporting defendia 1x1 na sua área, a indicação foi para que ao recuperarmos a bola nas zonas de pressão definidas colocássemos rapidamente a bola no nosso avançado, incentivando a enfrentar o defesa no 1x1 e procurar a baliza.

Pontos Negativos – Não considero que tenham havido pontos verdadeiramente negativos, perante uma equipa muito superior tanto a nível coletivo como individual, os nossos jogadores demonstraram grande capacidade para pôr em prática a estratégia do treinador, aqui se demonstra o crescimento a nível do conhecimento do jogo

Jogo 13 – Clube Atlético e Cultural da Pontinha

Jogo: Sport Grupo Sacavenense vs Clube Cultural da Pontinha

Local: Sacavém

Data: 26/01/2019

Resultado ao Intervalo: 2-0

Resultado Final: 3-0

Pontos positivos – Conseguimos sempre procurar onde estava a nossa vantagem, a bola rodou rapidamente entre os 3 corredores encontrando sempre 1x1, esse é o nosso grande objetivo ofensivo. Os golos nasceram de jogadas individuais e um de esquema tático.

A dinâmica – “Encontrar 1x1 e arriscar”. Este foi o nosso lema para o jogo, sempre a construir a partir de um corredor lateral, a bola rodou de forma a encontrarmos as vantagens já aqui faladas. A equipa demonstra estar cada vez mais confiante.

Pontos Negativos – A equipa continua a ressentir-se quando os jogadores menos aptos estão em campo deixando nervosos os habituais titulares, a minha intervenção com este último tem sido para que em vez de deixarem os colegas mais nervoso que os ajudem a ultrapassar as dificuldades.



Jogo 14 – Centro Cultura e Desporto Olivais Sul

Jogo: Centro Cultura e Desporto Olivais Sul vs Sport Grupo Sacavenense

Local: Olivais Sul

Data: 02/02/2019

Resultado ao Intervalo: 0-1

Resultado Final: 1-3

Pontos positivos – Neste jogo conseguimos em 4 ocasiões de golo marcar 3 golos, isto demonstra o aumento de confiança que temos vindo a descrever aos longo deste relatório, os jogadores apresentam cada vez mais pragmatismo nas suas ações e menos ânsia em concretizar. O Olivais Sul foi uma agradável surpresa a nível individual apresentando 4 jogadores que teriam lugar em qualquer equipa de Sacavém, foram identificados através do nosso relatório de observação e serão posteriormente contactados para prestar provas numa das nossas equipas

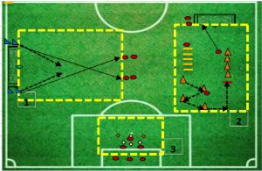



A dinâmica – Devido às excelentes dimensões do campo, optámos por um envolvimento no corredor (a nível ofensivo) entre lateral, médio e extremo, daqui surgiram os 3 golos. De notar que conseguimos colocar sempre 2/3 jogadores em zonas de finalização, um dos nossos objetivos do mesociclo de Janeiro.

Pontos Negativos – Estivemos menos bem na relação contenção/ cobertura entre os dois médios centros, a rever no próximo mesociclo

7.1.6 MESOCICLO 6

Segunda Feira 04 Fevereiro – 18:00

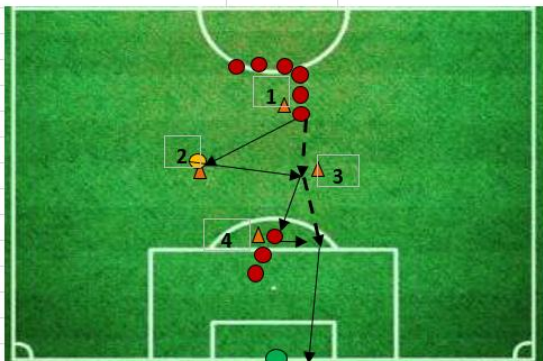
<p>Exercício Nº: <u>1</u></p> 	<p>Descrição: 1- Exercício de 1x1</p> <p>Condicionantes: Atacantes ao receberem a bola, têm 10 segundos para fazer gol.</p> <p>Variante de progressão: NA</p> <p>Orgânica: Defesas ao lado da baliza; atacantes em duas filas preparam-se para receber bola dos defesas e atacar baliza.</p> <p>Objectivo Especifico: Defesas: Desarma; Atacantes - Progressão + finalização</p> <p>Critérios de Êxito: Cada gol marcado, vale um ponto para os atacantes; Cada corte ou intercepção, vale um ponto para defesas</p>	<p>Forma: 1x1</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Espaço: 15x20</p> <p>Número: 8v1</p> <p>Descrição: 2- Circuito velocidade + finalização</p> <p>1- Salto a pé juntos; 2- Mudanças de direcção 3- Agarrar abe marca vermelha 4- Skipping 5- Finalização</p> <p>Condicionantes:</p> <p>Variante de progressão: 1- Jogador finaliza sem oposição; 2- Jogador tem que finalizar com oposição; 3- Jogador dá apoio frontal ao colega que lhe efetua o passe e posiciona-se para finalizar.</p> <p>Objectivo Especifico: Finalizar com sucesso</p> <p>Critérios de Êxito: Por cada gol marcado, jogador faz 1 ponto. No final os 3 jogadores com menos golos fazem 20 abdominais + 10 flexões</p>	<p>Forma: 9 jogadores</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Espaço: 15x20</p> <p>Número: 5 + 1</p> <p>Orgânica:</p> <p>Descrição: 9 Posicionamento defensivo (Contenção, cobertura e equilíbrio)</p> <p>Orgânica: Jogadores posicionam-se nas marcas formando um triângulo. A voz do treinador, os jogadores têm que se movimentar para a esquerda ou direita de forma a manterem as coberturas e equilíbrios.</p> <p>Condicionantes:</p> <p>Variante de progressão: 1- feito em skipping; 2- Feito em corrida</p> <p>Objectivo Especifico: Manter o equilíbrio defensivo.</p> <p>Critérios de Êxito:</p>
<p>Exercício Nº: <u>2</u></p> 	<p>Descrição: Organização Defensiva + Apoios frontais do Avançado</p> <p>Orgânica: A equipa atacante faz posse e apenas pode atacar a baliza quando o joker (Avançado) der três apoios frontais na zona delimitada a vermelho. Caso a equipa defensora ganhe a bola, o joker passa a fazer parte dessa mesma equipa e o objetivo é serem efetuados 8 passes entre defensores.</p> <p>Condicionantes: NA</p> <p>Variante de progressão: NA</p> <p>Forma: - 3x3+1kr+1GR</p> <p>Tempo: 20'</p>		

<p>Exercício Nº: <u>2</u></p> 	<p>Descrição: Organização Defensiva + Apoios frontais do Avançado</p> <p>Orgânica: A equipa atacante faz posse e apenas pode atacar a baliza quando o joker (Avançado) der três apoios frontais na zona delimitada a vermelho. Caso a equipa defensora ganhe a bola, o joker passa a fazer parte dessa mesma equipa e o objetivo é serem efetuados 8 passes entre defensores.</p> <p>Condicionantes: NA</p> <p>Variante de progressão: NA</p> <p>Forma: - 3x3+1kr+1GR</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Espaço: 25x40</p> <p>Número: 10</p>	
<p>Objectivo Especifico: Atacantes - Manutenção da posse de bola, tomada de decisão e combinações. Defesas - Contenções e coberturas, equilíbrio cortar linhas de passe.</p> <p>Critérios de Êxito: Cada gol que atacantes marquem vale 1 ponto, Cada posse de 8 passes dos defensores vale 1 ponto</p>		

<p>Exercício Nº: <u>3</u></p> 	<p>Descrição: Organização Ofensiva</p> <p>Orgânica: Exercício inicia-se com a 1ª fase de construção com passe efetuado para um dos defesas que vão ser pressionados pelo Joker (amarelo). Quando defesa recebe, o médio mais próximo dá apoio e o mais distante procura o espaço. A Bola tem que entrar no médio + distante que ao receber procura combinação com o extremo. O Extremo passa ao jogador mais recuado e a partir daí inicia-se uma nova fase de organização ofensiva em que equipa vermelha ataca a baliza fazendo um 6x4+1</p> <p>Condicionantes:</p> <p>Variante de progressão: Não tem</p> <p>Forma: 6x4+1 1ª fase - 2x1; 2ª fase 4x0; 3ª fase - 2x1</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Espaço: 45x40</p> <p>Número: 10+1</p>
<p>Objectivo específico: Criar dinâmicas ofensivas dos médios interiores e extremos; combinações no extremo</p> <p>Critérios de Êxito: A Bola tem que chegar ao jogador vermelho mais recuado para depois iniciar ataque à baliza.</p>	

Quarta Feira 06 Fevereiro – 18:00

Exercício Nº: 1



Descrição: Exercício de Passe com finalização

Forma: 10+10

Orgânica: Jogador na posição 1 faz o passe para um apoio que está na posição 2, e desloca-se para a posição 3 onde recebe o passe do apoio 2. Ao receber em 3, joga no apoio em 4 que vai segurar a bola e passar para o espaço. Jogador que estava em 3, desloca-se para o espaço para finalizar. Quem remata, fica em 4, e colega que estava em 4 vai para 1.

Tempo: 15'

Espaço: 35x20

Número: 20

Condicionantes: 1º Passo com melhor nó; 2º

Objectivo Específico: Passe; Apoio frontal; temporização e finalização.

Crítérios de Êxito: Fazer golo. por cada golo, jogador que marca ganha um ponto. No final, os dois jogadores com menos pontos fazem 20 abdominais + 10 flexões.

Exercício Nº: 2



Descrição: Rabia a Pares

Forma: - 8x2 + 8x2

Condicionantes: Passes efetuados ao 1º toque. Se jogador der mais que um toque na bola, ele e o seu binómio vão para o meio. Se jogadores do meio, recuperarem a bola, têm que procurar marcar golo numa das quatro balizas e o jogador que fez mal o passe + binómio não o podem permitir.

Tempo: 15'

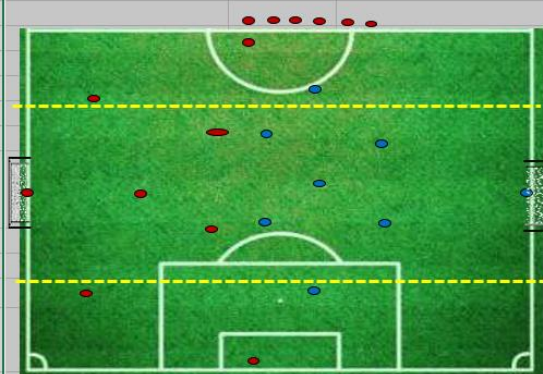
Espaço: 15x15

Número: 10+10

Orgânica:

Crítérios de Êxito: Não deixar os colegas do meio, ficarem com a posse de bola. No fim, dupla que tenha ido mais vezes para o meio, faz 20 abdominais + 10 flexões.

Exercício Nº: 3



Descrição: Jogo 8x8

Forma: 5x2+2

Jogo formal 8x8 com corredores definidos.

Tempo: 35'

Condicionantes: Sem condicionantes

Espaço: Meio-Campo

Variantes de progressão: Sem variantes

Número: 8 + 8 + 6 (de fora- enquanto não entram, trabalham cor

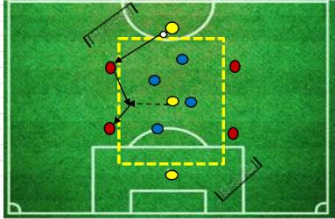
Orgânica:

Objectivo específico: Aplicar princípios de jogo pedidos. Combinações com extremos. Posicionamentos.

Crítérios de Êxito: 5min de jogo ou 1 golo marcado. Equipa que sofreu sai e entra equipa que está em espera. No fim do tempo, as duas equipas que perderem mais jogos, fazem 30 abdominais + 10 flexões

Balanco/Observações

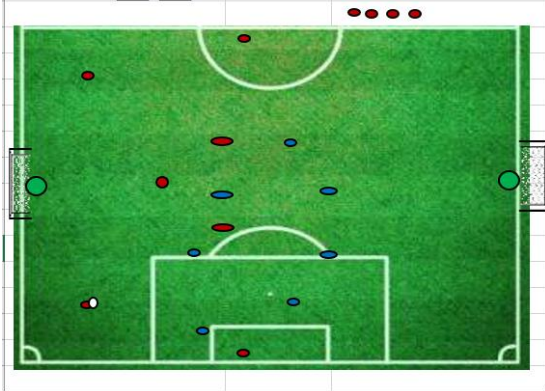
Sexta Feira 08 Fevereiro – 18:00

Objetivos:		
Exercício Nº: <u>1</u>	<p>Descrição: Exercício de jogo posicional</p> <p>Orgânica: Exercício em que é pedido à equipa vermelha que mantenha a posse através de passes pelos 3 apoios amarelos. O apoio amarelo que joga dentro do quadrado, tem que explorar o espaço entre os defensores e tem de dar apoios frontais.</p> <p>Condicionantes: A bola não pode passar por dois jogadores vermelhos consecutivamente. Caso a equipa azul recupere a bola tem de marcar golo numa das balizas. Os jogadores que reagem à perda são os apoios amarelos.</p> <p>Variantes de progressão: numa 1ª fase, jogadores podem dar os toques que quiserem na bola; 2ª fase, apenas podem dar 2 toques</p>	<p>Forma: 4x4+3</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: 25x20 (cada quadrado)</p> <p>Número: 11 por quadrado</p> <p>Objectivo Específico: Melhorar técnica de passe + recepção. Exploração do espaço entre-linhas. Apoios frontais. Reacção à perda da bola</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa em posse tem que realizar 12 passes seguidos para marcar 1 ponto. Equipa que defende ganha 1 ponto por cada</p>
	<p>Treino inicia-se com 7' de alongamentos dinâmicos</p> <p>← Este exercício é feito em espelho, tendo 11 elementos cada grupo.</p>	

Exercício Nº: <u>2</u>	<p>Descrição Posse de bola com variação do centro de jogo.</p> <p>Orgânica: É feita uma posse 4x3 na zona 1. Quando equipa vermelha recuperar a bola, um dos elementos do campo 2, tem de se deslocar à zona vermelha para receber a bola de um dos colegas. Ao receber a bola, tem de a conduzir ou passar para um colega da zona 2. Ao mesmo tempo, 2 jogadores da equipa que perdeu a bola (azul) têm que se deslocar para a zona 2, fazendo um 3x2. Nesta fase, se azuis da zona 2 recuperarem a bola, um dos azuis do campo 1, tem de se deslocar à zona vermelha para receber a bola e recolocá-la no campo 1 para ser efetuado novamente 4x3</p> <p>Condicionantes:</p> <p>Variantes de progressão:</p>	<p>Forma: - 4x3 + 3x2</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: 30x15</p> <p>Número: 10</p>
	<p>Objectivo Específico: Azuis: Manter a posse; Vermelhos: Ganhar a bola e iniciar de imediato transição usando o colega na zona vermelha.</p> <p>Crítérios de Êxito: Por cada passe com êxito para a zona contrária, equipa ganha um ponto</p>	

Exercício Nº: <u>3</u>	<p>Descrição: Ex. de Organização defensiva</p> <p>Orgânica: exercício simples de situação de jogo 4x3. O foco passa pela equipa que defende, tendo que manter em todas as alturas equilíbrio defensivo.</p> <p>Condicionantes: Quando uma das equipas ganha a posse de bola, tem de procurar marcar golo na baliza mais distante. Se marcarem golo na baliza mais próxima, golo não conta e a posse muda para a outra equipa.</p> <p>Variantes de progressão:</p>	<p>Forma: 3x3+1 Joker</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: 30x20</p> <p>Número: 9</p>
	<p>Objectivo específico: Equipa que defende deve manter equilíbrio defensivo, ajustar e re-ajustar posicionamentos de forma a que a equipa atacante não consiga desequilibrar.</p> <p>Crítérios de Êxito: Por cada desarme feito, equipa marca 1 ponto. Por cada golo, equipa marca 1 ponto</p>	

Exercício Nº: 4



Descrição: Jogo 8x8

Orgânica: Pôr em prática, princípios treinados durante a semana. Consolidar posicionamentos e movimentações pedidas.

Condicionantes:

Variantes de progressão:

Objectivo específico:

Critérios de Êxito:

Forma: 8x8

Tempo: 15'

Espaço: Meio-Campo

Número: 16 + 4 em espera (enquanto em espera, fazem trabalho core)

REFLEXÃO MESOCICLO 6

Neste Mesociclo, procurámos elucidar os atletas sobre a importância do equilíbrio defensivo. Devido ao fato de nós durante os mesociclos tentarmos implementar uma ideia nos atletas em que a bola devia ser recuperada o mais longe possível da nossa baliza e que os envolvimentos ofensivos deveriam ser feitos com o maior numero de jogadores, senti necessidade e depois de consolidados os conteúdos referidos, de, implementar a ideia que cada movimento ofensivo carece de uma segurança defensiva que permita procurar a baliza adversária e ao mesmo tempo proteger a nossa baliza.

Vários exercícios durante o mesociclo foram orientados para a transição defensiva, além da representatividade dos exercícios, senti necessidade de teoricamente explicar aos atletas, juntando-os antes e depois do treino de modo a individualmente explicar o objetivo dos exercícios e os critérios de êxito dos mesmos.

Jogo 15 – Real Sport Clube

Jogo: Sport Grupo Sacavenense vs Real Sport Clube

Local: Sacavém

Data: 09/02/2019

Resultado ao Intervalo: 2-0

Resultado Final: 2-2



Pontos positivos – Último jogo da primeira fase, o 3º lugar já estava garantido, ficando atrás das duas equipas mais fortes da série Sporting e CIF.

Optámos por rodar completamente a equipa entre as duas partes, convocando para este jogo 18 jogadores.

Positivamente a assinalar o completo domínio na primeira parte, obrigando o adversário a estar completamente remetido ao seu maio campo, apesar da qualidade dos seus atletas. Conseguimos sempre pressionar alto e ganhar a bola longe da nossa baliza provocando ansiedade no adversário que continuou, mesmo apesar da nossa forte pressão a tentar sair a jogar na primeira fase nunca procurando explorar o nosso ponto mais fraco a profundidade defensiva.

Na segunda parte e a rodar os 9 atletas o jogo equilibrou-se, de notar a enorme vontade dos 9 menos utilizados em mostrar que são uma solução válida para a equipa.

A dinâmica – Finalmente conseguimos além de combinar nos corredores laterais, que os nossos médios recebem a bola depois de movimentos de rotura no corredor central e que o avançado viesse procurar espaços mais recuados conseguindo receber entre a linha dos médios e dos centrais, também no corredor central.

Defensivamente conseguimos sempre estar equilibrados oferecendo os corredores laterais havendo sempre superioridade no corredor central.

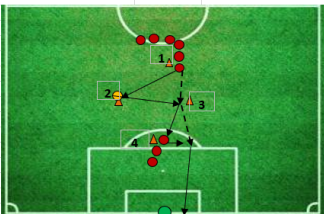
Pontos Negativos – O fato de o Real SC fazer dois golos na segunda parte empatando o jogo originou alguma desilusão nos atletas menos utilizados.

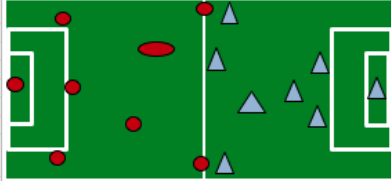
No final do jogo juntamos a equipa toda e parabenizamos todos pela excelente primeira fase, evolução, e vontade demonstrada durante a mesma.

O campeonato irá sofrer uma paragem de 1 mês, a 2ª fase terá início no dia 09 de Março.

7.1.7 MESOCICLO 7

Segunda Feira 4 Março

Exercício Nº: 1		<p>Descrição: Exercício de Passe com finalização</p> <p>Orgânica: Jogador na posição 1 faz o passe para um apolo que está na posição 2, e desloca-se para a posição 3 onde recebe o passe do apolo 2. Ao receber em 3, joga no apolo em 4 que vai segurar a bola e passar para o espaço. Jogador que estava em 3, desloca-se para o espaço para finalizar. Quem remata, fica em 4, e colega que estava em 4 vai para 1.</p> <p>Objectivo Especifico: Passe; Apolo frontal; temporização e finalização.</p> <p>Critérios de Êxito: Fazer golo, por cada golo, jogador que marca ganha um ponto. No final, os dois jogadores com menos pontos fazem 20 abdominais + 10 flexões.</p>	<p>Forma: 10+10</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaco: 35x20</p> <p>Número: 20</p>	<p>Treino inicia-se com 7' de alongamentos dinâmicos</p> <p><... Este exercicio é feito em espelho, tendo 10 elementos cada grupo.</p>
-----------------	---	---	--	---

Exercício Nº: 2		<p>Forma: GR + 7x7 + GR</p> <p>Tempo: 20 + 20</p> <p>Espaco: Meio campo</p> <p>Número: 21</p> <p>Orgânica: Jogo reduzido 7x7, jogo perto do formal retirando o avançado</p> <p>Objectivo Especifico: Organização defensiva dos 3 centrais + combinação tática extremo</p> <p>Critérios de Êxito:</p>	<p>Descrição: Jogo reduzido GR+ 7x7+GR</p> <p>Condicionantes: Apenas 1 jogador pode defender os corredores laterais originando 2x1 nos corredores laterais</p> <p>Equipa de fora treino de core</p>
-----------------	--	---	---

Exercício 3

Descrição: Esquemas táticos Defensivo vs. Ofensivo

Forma: 7x7 + Gr

Condicionantes:

Tempo: 15 minutos

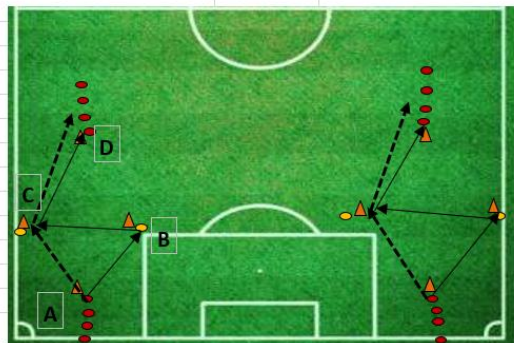
Número: 15

Objetivo específico: Concentração defensiva, marcações á zona

Quarta Feira - 6 Março 18.00h

Material:

Exercício Nº: 1



Objectivos:

Descrição: Exercício de Passe com combinação.
Jogador A faz passe para Jogador B e desloca-se para posição C onde vai receber o passe do jogador B. Ao receber em C faz passe para colega na posição D. Repete-se o processo, iniciando agora na posição D.

Condicionantes: 1º Passe com melhor pé; 2º passe só com o pior pé; 3º recepção com um pé e passe com outro.

Variantes de progressão: Sem variantes

Forma: 10+10

Tempo: 10'+10'

Espaço: 15x15

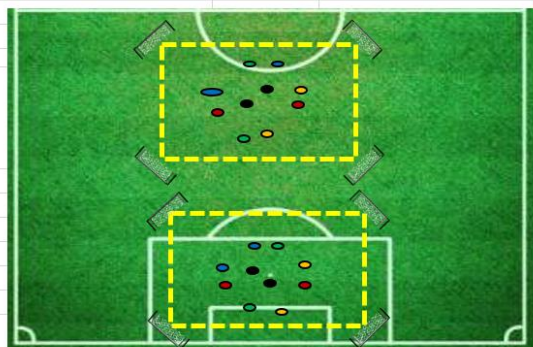
Número: 20

Orgânica:

Objectivo Específico: Melhorar a qualidade de passe para o pé e para o espaço

Critérios de Êxito: Fazer 10 passes sem que a bola saia ou pare. Grupo marca 1 ponto caso aconteça. No final o grupo com menos pontos faz 30 abdominais

Exercício Nº: 2



Descrição: Rabia a Pares

Condicionantes: Passes efetuados ao 1º toque. Se jogador der mais que um toque na bola, ele e o seu binómio vão para o meio. Se jogadores do meio, recuperarem a bola, têm que procurar marcar golo numa das quatro balizas e o jogador que fez mal o passe + binómio não o podem permitir.

Forma: - 8x2 + 8x2

Tempo: 15'

Espaço: 15x15

Número: 10+10

Orgânica:

Objectivo Específico: Reação + passe

Critérios de Êxito: Não deixar os colegas do meio, ficarem com a posse de bola. No fim, dupla que tenha ido mais vezes para o meio, faz 20 abdominais + 10 flexões.

Exercício Nº: 3



Crítérios de Êxito: Não deixar os colegas do meio, ficarem com a posse de bola. No fim, dupla que tenha ido mais vezes para o meio, faz 20 abdominais + 10 flexões.

Descrição: Jogo 8x8

Jogo formal 8x8 com corredores definidos.

Condicionantes: Sem condicionantes

Variantes de progressão: Sem variantes

Forma: 5x2+2

Tempo: 35'

Espaço: Meio-Campo

Número: 8 + 8 + 6 (de fora- enquanto não entram, trabalham core)

Orgânica:

Objectivo específico: Aplicar princípios de jogo pedidos. Combinações com extremos. Posicionamentos.

Crítérios de Êxito: 10min de jogo ou 1 golo marcado. Equipa que sofrer sai e entra equipa que está em espera. No fim do tempo, as duas equipas que perderem mais jogos, fazem 30 abdominais + 10 flexões

Quarta Feira 7 Março – 18.00h

Objetivos:	
<p>Exercício Nº: <u>1</u></p> <p>Descrição: Exercícios por estações ESTAÇÃO 1 - É efetuada uma posse de bola numa situação 3x2.</p> <p>Condicionantes: Não há</p> <p>Variantes de progressão: Após 5 minutos, o número de passes aumenta para 10.</p> <p>Forma: 3x2 Tempo: 10' Espaço: 15x20 Número: 5 Orgânica: Introduzir os jogadores ao treino de forma relaxada e descontraída.</p> <p>Objectivo Específico: Com bola: Manutenção da posse de bola; Sem bola: Contenção e Cobertura</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa com bola marca 1 ponto após 8 passes entre si. Caso a equipa de 2 recupere a bola, marca 1 ponto.</p>	<p>Descrição: Exercícios por estações ESTAÇÃO 2 - Finalização</p> <p>Condicionantes: Jogadores têm de receber a bola de costas para a baliza</p> <p>Variantes de progressão: 1- Jogador finaliza sem oposição; 2- Jogador tem que finalizar com oposição; 3- Jogador dá apoio frontal ao colega que lhe efetua o passe e posiciona-se para finalizar.</p> <p>Forma: 2x0,1x1,2x1 Tempo: 10' Espaço: 15x20 Número: 9 Orgânica: Introduzir os jogadores ao treino de forma relaxada e descontraída.</p> <p>Objectivo Específico: Finalizar com sucesso</p> <p>Crítérios de Êxito: Por cada golo marcado, jogador faz 1 ponto. No final os 3 jogadores com menos golos fazem 20 abdominais + 10 flexões</p>
<p>Exercício Nº: <u>2</u></p> <p>Descrição: Exercício posse de bola</p> <p>É pedido aos atacantes para efetuarem 8 passes consecutivos com oposição de trás defesas que têm que fechar as linhas de passe. Apenas dois atacantes se encontram dentro do campo B tentando dar linha de passe aos apoios laterais e de fundo. Após 8 passes, atacantes sobem de posição para o campo A, onde vão fazer novamente o mesmo. Se realizarem passes com sucesso no campo B e A, jogadores podem atacar a baliza.</p> <p>Condicionantes: Se defesas recuperarem a bola, podem atacar baliza a qualquer altura. Depois não podem entrar no campo onde se está a disputar a bola. Defensores não podem sair do campo para cortar a bola.</p> <p>Variantes de progressão: 18 8 passes; 28 10 passes; 38 12 passes</p> <p>Objectivo Específico: - Atacantes - Manutenção da posse de bola, tomada de decisão e combinações; Defesas - Contenções e coberturas, cortar linhas de passe.</p> <p>Crítérios de Êxito: Por cada 8 passes seguidos, equipa ganha 1 ponto. Por cada passe mal feito ou bola ganha pelos defesas, defesas ganham 1 ponto e atacantes perdem 1. Golo vale 1 ponto.</p>	<p>Descrição: Exercícios por estações ESTAÇÃO 3 - Exercício de reação + Circuito de coordenação e velocidade.</p> <p>Es de reação: - 2 jogadores colocam-se frente a frente tendo um pino entre eles. Treinador indica uma parte do corpo e jogadores terão que tocar com as duas mãos nessa mesma parte. À indicação de "PINO", jogadores têm que reagir e pegar o pino primeiro que o colega.</p> <p>Coord + Veloc: - 15- Skipping curto na escada; 28- Mudanças de direção; 38- corrida de costas até marca vermelha; 48- Sprint até pino.</p> <p>Objectivo Específico: Melhorar velocidade de reação; coordenação e velocidade</p> <p>Crítérios de Êxito: Reação: Por cada pino que conseguir pegar, jogador marca um ponto. Coord/Veloc: Realizar circuito em menos de 15seg.</p>
<p>Exercício Nº: <u>3</u></p>	<p>Descrição: Jogo 9x9 em largura máxima</p> <p>Condicionantes: Para atacar a baliza, a bola tem de passar pelos 3 corredores diferentes primeiro 2 a 3 toques no corredor B e jogo livre nos corredores A e C Golos a partir de cruzamentos valem 2, a partir do corredor central valem 1</p> <p>Variantes de progressão: Após 15', jogo livre sem necessitar de passar pelos 3 corredores Manter o golo através de cruzamento a valer 2 pontos</p> <p>Objectivo específico: Evitar um jogo previsível alterando o ponto de ataque várias vezes para ganhar espaço e atacar com critério Privilegiar 1x1 e 2x1 nos corredores, envolvendo overlaps e a criatividade dos jogadores</p> <p>Crítérios de Êxito: Marcar golo de preferência com jogada desenrolada pelos corredores laterais.</p> <p>Forma: 9x9 Tempo: 25' Espaço: Meio-Campo Número: 18 + 4 (de fora a fazer Core) Orgânica:</p>

REFLEXÃO MESOCICLO 7

Decidimos e foi uma deliberação tomada em conjunto com coordenador e transversal a todas as equipas de sub 13 do Sport Grupo Sacavenense, repetir o mesociclo em que os jogadores tinham sentido mais dificuldades, quer pela complexidade dos exercícios, quer pela introdução de novos conceitos e matérias.

Escolhemos, e não repetindo todos os exercícios, devido á altura da época (começo da 2ª fase) incidir em exercícios e feedbacks do mesociclo 5 (Janeiro).

A evolução demonstrada pelos atletas foi enorme, tanto na perceção dos exercícios e entendimento dos conteúdos, quer na operacionalização. Senti que me pude focar em questões mais “micro”, como colocação dos apoios, receções com o pé menos dominante para favorecer a aceleração do jogo ou uma dinâmica do 3º homem no meio campo.

Penso ter sido uma medida bastante inteligente, por parte da coordenação. É uma ideia que nas épocas consequentes irei sem dúvida utilizar.

2ª Fase – Jogos

D	2019-05-11	16:00	(C)	Sporting	0-2	 AF Lisboa Jun. D S13 Fut9 Tor. J9 Ext. S2 18/19
V	2019-05-04	15:00	(F)	SL Olivais	0-1	 AF Lisboa Jun. D S13 Fut9 Tor. J8 Ext. S2 18/19
V	2019-04-27	14:45	(C)	Benfica B	3-1	 AF Lisboa Jun. D S13 Fut9 Tor. J7 Ext. S2 18/19
V	2019-04-25	14:00	(F)	Casa Pia B	0-3	 AF Lisboa Jun. D S13 Fut9 Tor. J4 Ext. S2 18/19
V	2019-04-13	14:30	(F)	Alta de Lisboa	2-3	 AF Lisboa Jun. D S13 Fut9 Tor. J6 Ext. S2 18/19
V	2019-04-06	14:00	(C)	Operário Lisboa	13-0	 AF Lisboa Jun. D S13 Fut9 Tor. J5 Ext. S2 18/19
V	2019-03-23	15:00	(F)	CAC	0-4	 AF Lisboa Jun. D S13 Fut9 Tor. J3 Ext. S2 18/19
V	2019-03-16	13:45	(C)	Águias Musgueira	3-1	 AF Lisboa Jun. D S13 Fut9 Tor. J2 Ext. S2 18/19
V	2019-03-09	15:00	(F)	SC Sanjoanense	2-4	 AF Lisboa Jun. D S13 Fut9 Tor. J1 Ext. S2 18/19

Jogo 1 (2ª Fase) – Sanjoanense Sport Clube

Jogo: SC Sanjoanense vs. Sport Grupo Sacavenense

Local: São João da Talha

Data: 09/03/2019

Resultado ao Intervalo: 2-0

Resultado Final: 2-4



Pontos positivos – Campo muito pequeno contra uma equipa altamente organizada e muito agressiva, sentimos muitas dificuldades em penetrar na última linha defensiva do Sanjoanense, o adversário marca dois golos de lance de bola parada, os primeiros golos sofridos de esquema tático, a nossa equipa este apática durante a primeira parte.

No intervalo lembrámos aos atletas que o nosso objetivo para esta 2ª fase era ser campeão de série, jogando o apuramento de campeão na 3ª fase, objetivo esse que foi delineado em conjunto e que todos os atletas concordaram.

A segunda metade do jogo foi completamente diferente, entrámos muito mais intensos procurando recuperar a bola em 5 segundos depois de a perdermos. O resultado dessa mudança de atitude foram 4 golos em 10 minutos.

A dinâmica – Na primeira parte as dinâmicas ofensivas falharam, não conseguindo jogar nem na largura nem na profundidade, tendo a equipa falhado muitos passes originando situações de perigo.

Defensivamente muitos desacertos nos ajustes das defesas laterais, muito bem o adversário na primeira fase a procurar o espaço entre o nosso central e lateral que ajustava mal o posicionamento relativamente ao extremo. Na segunda parte a pressão foi muito forte, demos a indicação para que sempre que recuperássemos a bola no nosso meio campo não saíssemos rápido para a transição ofensiva, tendo em conta que tínhamos colocado dois avançados estando a jogar apenas com dois defesas ao invés de três. Sempre que recuperávamos a bola procurámos sair em ataque organizado e aproveitar a superioridade numérica que tínhamos na área.

Pontos Negativos – A entrada nessa segunda fase, parece-me que o fato de termos com os atletas definido um objetivo ambicioso, o de ser campeão de série, originou em jovens com pouca experiência competitiva uma ideia que as dificuldades iam diminuir relativamente à segunda fase. Felizmente que o nosso adversário conseguiu oferecer uma forte réplica e na prática provar aos nossos atletas que nenhuma equipa ia facilitar no alcançar do nosso objetivo.

Jogo 2 (2ª Fase) – Recreativo Águias da Musgueira

Jogo: Sport Grupo Sacavenense vs Águias da Musgueira

Local: Sacavém

Data: 16/03/2019

Resultado ao Intervalo: 3-0

Resultado Final: 3-1



Pontos positivos – Águias da Musgueira, um adversário que nos criou muitas dificuldades na primeira fase, tendo havido um empate 2-2. Conseguimos ser muito superiores em todas as fases do jogo, principalmente no momento da perda de bola. O adversário sentiu sempre grandes dificuldades em sair a jogar na 1ª fase de construção muito pela nossa vontade de ganhar a bola o mais perto da baliza adversária, tendo os nossos jogadores sempre a intenção de recuperar a bola rapidamente ou caso eles conseguissem desmanchar a nossa primeira fase de pressão, obrigar o adversário a adotar soluções menos válidas para o seu jogo, como jogar na profundidade ou jogar para trás. O águias da Musgueira sentiu sempre grande dificuldades aquando da procura da profundidade pelas capacidades físicas dos nossos jogadores e pelo fato de os nossos guarda redes cada vez controlarem melhor a profundidade.

De notar o trabalho que tem sido feito até agora na dinâmica defensiva do nosso GR+ 3 defesas isto no momento em que a bola se encontra no meio campo adversário.

A dinâmica – Procuramos construir pelos corredores numa primeira fase, 2 golos surgiram de uma combinação a 3 no corredor direito e o 3º golo nasceu de um movimento de rotura do médio centro no corredor central.

Importante realçar a tentativa, apesar de sentirmos alguma dificuldade, de no corredor central promovermos o desposicionamento do avançado para apoio frontal, com a entrada de um médio centro em zona de finalização.

Pontos Negativos – Águias da Musgueira fez 2 remates á baliza, um deles quase do meio campo que deu golo, devido ao mau posicionamento do Guarda Redes.

Temos denotado que em jogos que somos superiores e o adversário quase não remata á baliza os nossos guarda redes não se conseguem manter concentrados durante o jogo.

O nosso feedback tem sido para que estes se mantenham ativos, coordenando a linha defensiva e participando ativamente no jogo.

Jogo 3 (2ª Fase) – Clube Atlético e Cultural da Pontinha

Jogo: CAC vs Sport Grupo Sacavenense

Local: Odivelas

Data: 23/03/2019

Resultado ao Intervalo: 0-3

Resultado Final: 0-4



Pontos positivos – Jogo num campo com as dimensões ideais para futebol 9, muito maior que o campo onde jogamos e treinamos, interessante notar que os nossos jogadores começam a entender e a por em prática todos os feedbacks dados pela equipa técnica, quer seja táticos, técnicos ou estratégicos.

Neste jogo tínhamos clara vantagem física sobre o adversário tendo em conta que a nossa equipa é na totalidade composta por jogadores nascidos em 2006 e a do adversário por jogadores nascidos em 2006 e 2007.

Fomos muito mais pragmáticos na fase de criação, procurando que os médios centros promovessem a circulação de bola nessa zona e sempre que encontrávamos espaço para uma bola descoberta, procurar o espaço.

Conseguimos em 10 minutos marcar 3 golos dessa forma.

Na segunda parte conseguimos rodar 7 jogadores dando tempo de jogo a todos aqueles que normalmente não jogam tanto, quer seja pela menos assiduidade aos treinos ou forma de treinar.

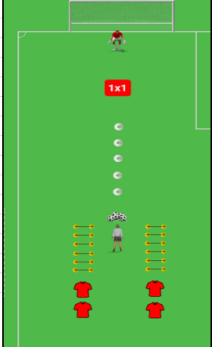
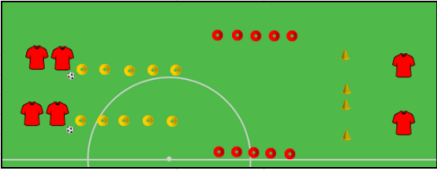
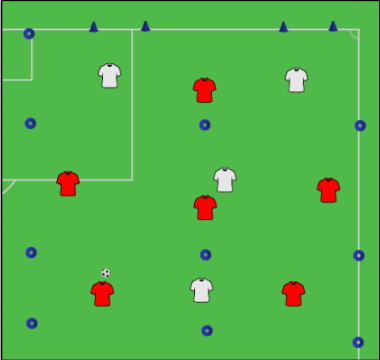
A dinâmica – Conseguimos finalmente jogar com a defesa mais subida e com o guarda redes mais subido, no limite da área. Existe alguma dificuldade em subir o Guarda Redes porque o fora de jogo existe apenas na grande área o que dificulta a subida da linha defensiva.

Neste jogo o adversário pressionou mais baixo podendo nós subir a defesa e conseqüentemente o nosso Guarda Redes.

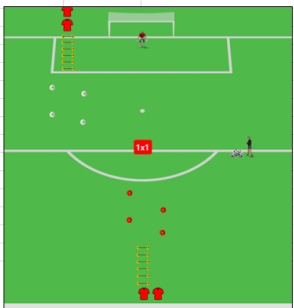
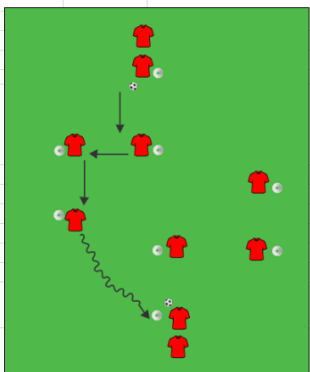
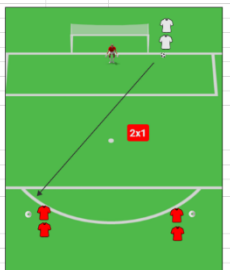
Pontos Negativos – Começa a ser notória a grande diferença física entre a nossa equipa e aquelas que se apresentam com jogadores um ano mais novos . Alguns problemas que contra jogadores da mesma idade iriam surgir, contra mais novos são resolvidos pela maior disponibilidade física.

7.1.8 MESOCICLO 8

Segunda Feira 1 Abril

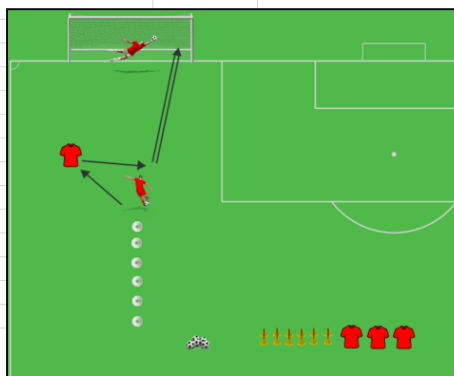
<p>Material: 14 bolas, sinalizadores, cones, coletes e baliza</p>	<p>Objetivos: Organização ofensiva- Movimentações do avançado, desmarcações de rotura e em apoio, combinação entre MC, ALA e AV; Coordenação com bola</p>	<p>↓ J</p>
<p>Exercício Nº: 1</p>		<p>Descrição: Coordenação com bola, passe e receção e finalização Condicionantes: Pé dominante e não dominante Variantes de progressão: 1ª- Compreensão do exercício; 2ª- Após adquirirem os objetivos principais deste exercício, tentá-lo fazer no menor tempo possível.</p> <p>Forma: - Tempo: 12' Espaço: Por estações em meio campo Número: 8/9 jogadores</p> <p>Orgânica: Os jogadores realizam primeiramente exercícios de coordenação nas escadas e de seguida, frente a frente, realizam passes com a parte interior do pé por entre as marcas e o jogador deve realizar uma receção de bola orientada com a sola do pé e realizar em seguida o passe novamente para o colega.</p> <p>Objectivo Específico: Criar aos jogadores situações de coordenação com bola e em seguida finalização, situações de 1x1 (Progressão vs Contenção).</p> <p>Crítérios de Êxito: Braços ajudam no movimento do corpo; Pé de apoio ao lado da bola; Princípios da contenção- colocação e deslocamento dos apoios.</p>
<p>Exercício Nº: 2</p>		<p>Descrição: Coordenação com e sem bola; Passe e receção de bola Condicionantes: Pé dominante, trabalhar os dois pés, pé não dominante. Variantes de progressão: 1ª- Deixar os jogadores confortáveis para realizarem o exercício com o pé dominante; 2ª- Criar algum desconforto, algo que acontece muitas vezes em jogo, criando a condicionante de trabalhar os dois pés e depois só com o pé não dominante (menos tempo de exercício); 3ª- Realizar uma espécie de competição entre grupos.</p> <p>Forma: - Tempo: 12' Espaço: Por estações em meio campo Número: 6 jogadores</p> <p>Orgânica: Os jogadores começam por realizar condução de bola por entre os sinalizadores, de seguida realizam um passe tenso para o colega que vai estar atrás das mini balizas, sendo que a bola tem de passar entre os dois cones. Depois do passe tenso, esse mesmo jogador realiza coordenação sem bola nos sinalizadores vermelhos e vai para a posição do jogador atrás da mini baliza. O jogador que recebe o passe tenso realizar, por fora, condução de bola até ao início do exercício.</p> <p>Objectivo Específico: Trabalho de coordenação tendo a preocupação de integrar a bola, que é o elemento fundamental no jogo.</p> <p>Crítérios de Êxito: Cabeça levantada; Bola junta ao pé; Baixar ligeiramente o centro de gravidade; Pé de apoio ao lado da bola; Fixar o colega antes de realizar o passe; Braços ajudam no movimento do corpo;</p>
<p>Exercício Nº: 3</p>		<p>Descrição: Situação reduzida de superioridade numérica para o ataque (6x4) Condicionantes: Só podem fazer golo nas mini balizas após realizarem uma das combinações ou movimentações. Variantes de progressão: Começamos por apenas colocar mini balizas para a equipa que estava a atacar mas na 2ª parte colocámos outro objetivo à equipa defensora, que após recuperar bola poderia fazer ponto também nas mini balizas.</p> <p>Forma: 6x4 Tempo: 12' Espaço: 20x25 Número: 10 jogadores</p> <p>Orgânica: Situação de 6x4, com o campo dividido em 3 setores. O objetivo principal é cumprir com as movimentações que temos vindo a trabalhar e antes de chegar a zona de finalização nas mini balizas realizar uma destas situações, referidas no objetivo específico.</p> <p>Objectivo específico: Combinações entre DC-AL-MC ou ALA-DC-MC e desmarcações do AV, seja em rotura ou em apoio.</p> <p>Crítérios de Êxito: Deslocamento dos apoios; Receção orientada; Largura dos Alas; Pé de apoio direcionado para o colega onde vai realizar o passe; Comunicação entre trocas de posição.</p>

Quarta Feira 3 Abril

<p>Material: 14 bolas, sinalizadores, coletes e cones</p>	<p>Objetivos: Relação com bola; Passe, recepção e condução de bola; Finalização</p>	<p>Jogadores: 22+2GR</p>
<p>Exercício Nº: 1</p> 	<p>Descrição: Coordenação + Finalização (1x1) Condicionaltes: Finalizar em 5 segundos no máximo Variantes de progressão: Competição entre os atletas</p> <p>Forma: 1x1 Tempo: 12' Espaço: 8 m até ao momento do 1x1 Número: 6 jogadores + 1GR</p> <p>Orgânica: Os dois jogadores realizam exatamente o mesmo percursos só que em lados opostos. Fazem coordenação nas escadas e em seguida realizam deslocamentos laterais, cortando, por fora os sinalizadores. Após terminarem o treinador já colocou uma bola a meio para que os atletas possam realizar uma situação de 1x1</p> <p>Objectivo Especifico: "Partir" para cima do adversário e finalizar no menor tempo possível; Criar muitas situações de finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Ajuda dos braços no movimento do corpo na parte da coordenação; Baixar o centro de gravidade; Encerrar o defesa na situação de 1x1; Colocação dos apoios; Orientar o adversário para zonas laterais no terreno de jogo.</p>	
<p>Exercício Nº: 2</p> 	<p>Descrição: Passe e recepção Condicionaltes: Pé dominante e utilizar os dois pés para a realização do exercício Variantes de progressão: Passar a fazer o exercício a 1 toque até à parte da condução de bola, quando assim o acharmos</p> <p>Forma: - Tempo: 12' Espaço: - Número: 9 jogadores</p> <p>Orgânica: Exercício de passe em recepção, onde o jogador que inicia com bola realiza um passe curto para o jogador da posição seguinte. Este faz uma recepção orientada em direção ao colega da próxima posição e realiza também um passe curto. O último passe é realizado pelo jogador da 3ª posição para o colega à sua frente que faz uma recepção orientada e depois condução de bola até ao início. Não estar duas bolas a circular, em sentidos diferentes. Os jogadores movimentam-se para onde realizam o passe.</p> <p>Objectivo Especifico: Relação com bola, aumentado o número de repetições das ações técnicas de passe e recepção.</p> <p>Crítérios de Êxito: Pé de apoio ao lado da bola e direcionado para o colega que vai realizar o passe; Recepção orientada; Muitos toques na bola; Bola junta ao pé; Olhar para o colega antes de realizar o passe.</p>	
<p>Exercício Nº: 3</p> 	<p>Descrição: Finalização (2x1) Condicionaltes: Finalizar no menor tempo possível, 4, 5 segundos. Variantes de progressão: Numa outra sessão passar a realizar uma situação de 2x1 e 3x2.</p> <p>Forma: 2x1 Tempo: 12' Espaço: 14m Número: 7 jogadores+1GR</p> <p>Orgânica: Situação de 2x1 onde o defesa realiza uma passe tenso para um dos atacantes com o objetivo de impedir que a dupla atacante faça gol. O jogador que recebe bola encara rapidamente o defesa e a dupla tem cerca de 4/5 segundos no máximo para fazer gol.</p> <p>Objectivo específico: Progressão e cobertura ofensiva vs Contenção; Quais os comportamentos a adotar nos dois primeiros princípios específicos da defesa e no primeiro princípio específico da defesa.</p> <p>Crítérios de Êxito: Ataque: O jogador da progressão deve encerrar o defesa num 1x1 e tem a opção de ir sozinho para a baliza ou passar a bola para o seu colega da cobertura no timing correto, sem que se torne demasiado óbvio; Cabeça levantada; Bola junta ao pé; Jogador da cobertura ofensiva deve colocar-se atrás ou na linha do homem da progressão. Defesa: Colocação dos apoios; Orientar o adversário para zonas laterais do terreno de jogo; Arrastar os apoios; Dividir o foco na bola e no adversário; Encurtamento do espaço ao adversário.</p>	

Treino 3 – 5 Abril Quinta-Feira

Exercício Nº: 1



Descrição: Coordenação. relação com bola (condução) e finalização.

Condicionantes: Pé dominante, dois pés e isto aplica-se tanto para a condução de bola como para o remate.

Variantes de progressão: Realizar uma espécie de competição entre dois grupos, para que os atletas possam fazer o exercício com maior intensidade, corrigindo quem fizer de forma errada tanto a parte da coordenação como da condução.

Forma: -

Tempo: 12'

Espaço: Por estações em meio campo

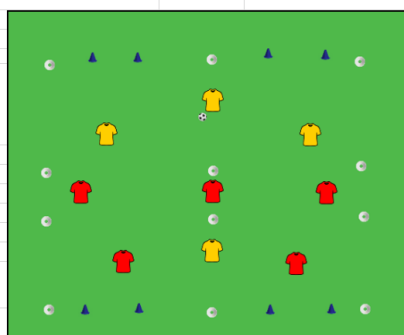
Número: ?

Orgânica: Os jogadores começam por realizar coordenação sem bola

Objectivo Específico: Permitir aos jogadores realizarem muitas repetições das ações utilizadas em jogo, condução de bola e remate.

Crítérios de Êxito: Baixar ligeiramente o corpo; Pé de apoio ao lado da bola; Olhar em frente; Bola junta ao pé.

Exercício Nº: 2



Descrição: Organização defensiva

Condicionantes: Ataque: 7 passes antes de fazer golo. Defesa: Após os 7 passes dos vermelhos é que podem iniciar a pressão.

Variantes de progressão: Observar os comportamentos em jogo e criar também exercícios dando sempre superioridade à defesa, para que o índice de sucesso seja maior.

Forma: 4x5

Tempo: 12'

Espaço: 20x25

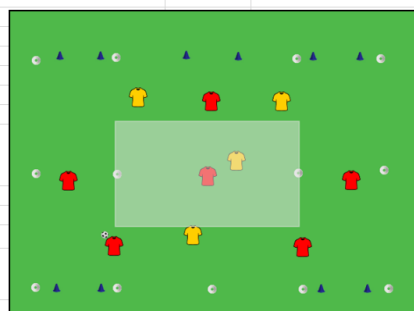
Número: 9 jogadores

Orgânica: A bola inicia dos amarelos, que após 7 passes entre eles, os vermelhos podem iniciar a pressão subindo as suas linhas, os dois defesas no segundo setor e os médios no terceiro setor. Enquanto os 7 passes não são feitos a equipa dos vermelhos mantém-se fechada e a ajustar-se em relação ao centro de jogo. Os amarelos após realizarem os passes podem fazer golo nas mini balizas e os defensores após recuperarem a bola podem também fazer golo nas mini balizas.

Objectivo Específico: Organização defensiva- Defenir o momento certo da pressão e articulação da linha defensiva e média.

Crítérios de Êxito: Colocação dos apoios; Orientar os apoios; Comunicação entre os companheiros de equipa, principalmente na articulação dos médios.

Exercício Nº: 3



Descrição: Organização ofensiva- Movimentações de rotura e em apoio por parte do AV e dinâmicas dos ALA-DC-MC ou DC-ALA-MC

Condicionantes: Equipa que está a atacar terá de criar a combinação entre MC e ALA antes de finalizar. Também pode optar pela desmarcação do AV.

Variantes de progressão: Criar uma situação em que a equipa adversária jogue com 3 defesas, para simular o sistema 1-3-1-2 ou 1-3-2-1

Forma: 6x4

Tempo: 12'

Espaço:

Número: 10 jogadores

Orgânica: Equipa vermelha- Conseguir criar a partir do MC. MC procura combinar com um dos alas. Equipa amarela- Contenção e cobertura defensiva. Caso ganhem a posse de bola marcam golo nas mini balizas

Objectivo específico: Comportamento em campo da equipa, ofensivamente. Movimentações e dinâmicas pretendidas.

Crítérios de Êxito: Colocação dos apoios; Receções orientadas; 1, 2 toques na bola de forma a variar rápido o centro de jogo a partir do MC; Comunicação dos atletas, principalmente em momentos onde os jogadores

REFLEXAO MESOCICLO 8

No Mesociclo 8 dividimos o treino em micro/ meso /macro. Uma ideia transversal a todas as equipas do Sacavenense, mas que durante a época nem sempre foi copiosamente cumprido por nós, por identificarmos conceitos e ideias que deveríamos dar maior ênfase.

Neste mês o treino 1 foi dedicado mais ao treino das capacidades individuais técnicas e coordenativas (treino micro), o treino 2 posses de bola sempre com um objetivo de progressão ou finalização (treino meso) , a unidade de treino 3 foi dedicada a aspetos de organização defensiva e ofensiva.

Os atletas mostraram grande receptividade a este modelo de organização das sessões de treino, denotando nós grande motivação no treino 1 (micro) capacidades técnicas individuais e coordenativas.

Jogo 4 (2ª Fase) – Operário Futebol Clube de Lisboa

Jogo: Sport Grupo Sacavenense vs Operário

Local: Sacavém

Data: 06/04/2019

Resultado ao Intervalo: 7-0

Resultado Final: 13-0

Pontos positivos – A nossa superioridade foi notória em termos técnicos, táticos e organizacionais sendo que o resultado espelha isso. O adversário nunca conseguiu criar qualquer tipo de problemas ofensivos ou defensivos.

O discurso da equipa técnica apontou para isso mesmo, a ideia de evolução derivada do trabalho e empenho dos nossos atletas. Numa primeira fase vencemos o Operário por 2-0 e passados 3 meses vencemos por 13-0 apresentando mais qualidade a nível técnico e tático, o que denota que houve evolução da nossa parte.

A dinâmica – Procuramos jogar mais pelo corredor central, com desposcionamento do avançado com a entrada em zonas de finalização quer de um dos médios centros quer de um extremo.

Pontos Negativos – Equipa adversária com sérias dificuldades em todos os momentos do jogo. Jogadores adversário sentiram –se completamente impotentes perante a nossa equipa.



Jogo 5 (2ª Fase) – União Desportiva Alta de Lisboa

Jogo: Alta de Lisboa vs Sport Grupo Sacavenense

Local: Lumiar

Data: 14/04/2019

Resultado ao Intervalo: 0-2

Resultado Final: 2-3



Pontos positivos – Campo muito difícil, perante um adversário que no primeiro jogo do campeonato nos criou dificuldades sérias. Equipa do Alta de Lisboa novamente a entrar muito agressiva disputando todos os lances com o objetivo de ganhar a bola. O jogo foi muito disputado tendo o adversário apresentado com o sistema tático idêntico ao nosso (1-3-4-1).

Vamos para o intervalo em vantagem de dois golos que nasceram de lances de bola parada, um penalti e um livre a entrada da área. Jogámos num campo de futebol 7, e estando já em Abril e tanto os nossos jogadores como os do Alta de Lisboa a apresentarem níveis de maturação mais elevados que no primeiro jogo do campeonato, foi muito complicado manter a bola dentro do retângulo de jogo . Muita agressividade, duelos individuais e pouco tempo de jogo útil .

Conseguimos ganhar muitos duelos acabando por ganhar 2-3 no ultimo minuto de jogo num golo de esquema tático no lado direito.

A dinâmica – O adversário apresentou-se a defender muito compacto o que nos dificultou tanto as dinâmicas nos corredores laterais como no corredor central. Por se apresentarem com uma defesa bastante baixa sentimos dificuldades em procurar a profundidade ofensiva . Tentámos ser pragmáticos e recuperar a bola o mais perto da baliza contrária, e utilizar os momentos de transição ofensiva para criar perigo.

Pontos Negativos – Sem dúvida que as dimensões do campo foram o ponto menos positivos de um jogo bastante disputado. Os atletas neste momento, a maior parte deles tem 13 anos, 18 atletas a jogar num campo de futebol 7 cria dificuldades independentemente da qualidade individual e coletiva de qualquer equipa.

Jogo 6 (2ª Fase) – Casa Pia Atlético Clube

Jogo: Casa Pia vs Sport Grupo Sacavenense

Local: Estádio Pina Manique – Campo 2

Data: 25/04/2019

Resultado ao Intervalo: 0-2

Resultado Final: 0-3



Pontos positivos – Um dos nossos objetivos para 2019, era conseguirmos ser perigosos com dinâmicas ofensivas nos corredores central e lateral. Nos jogos em casa sempre sentimos dificuldades em jogar por dentro, devido á elevada concentração de jogadores no corredor central derivado ao tamanho do campo e forma de defender da maior parte dos adversários. Quando jogamos em campos com maiores dimensões queremos criar perigo tanto por fora como por dentro . Este jogo foi o espelho que os atletas compreenderam a ideia que tem vindo a ser passada e treinada nos últimos meses (jogar por dentro e procurar profundidade ofensiva)

Conseguimos marcar 3 golos, com uma dinâmica interior que tem vindo a ser treinada nos últimos mesociclos (arrastamento do defesa adversário pelo desposicionamento do nosso avançado, abrindo espaço para o médio centro e extremos mais perto da bola) com espaço e estando os nossos jogadores cada vez mais aptos fisicamente, os adversários começam a sentir grandes dificuldades.

A dinâmica – Defensivamente cada vez estamos mais organizados, a noção de bola coberta e descoberta começa a ser automática, e aliada a uma dimensão física normalmente superior á dos adversários resulta na melhor defesa do campeonato. Os defesas começam a sentir mais confiança no momento da progressão, originando desequilíbrios na organização defensiva dos adversários, hoje o Casa Pia sentiu grandes dificuldades tanto com a nossas dinâmicas ofensivas como com a progressão do nosso central.

Pontos Negativos – Nada a assinalar

Jogo 7 (2ª Fase) – Sport Lisboa e Benfica

Jogo: Sport Grupo Sacavenense vs Benfica

Local: Sacavém – Campo 2

Data: 27/04/2019

Resultado ao Intervalo: 0-0

Resultado Final: 3-1



Pontos positivos – Reencontrámos o Benfica, no ultimo jogo em que os defrontamos ganhamos 3-1 no campo 2 do Estádio da Luz.

O resultado apesar de igual ao da primeira partida não revela um jogo completamente diferente.

Fomos superiores aos Benfica em todos os aspetos mas principalmente na momento da perda de bola, fomos muito agressivos, objetivos e já conseguimos discernir o momento em que deveríamos ou não procurar o ataque rápido . Tanto quer pela dimensão física quer pelo pragmatismo os golos surgiram de perdas de bola do benfica no meio campo defensivo.

A dinâmica- O Benfica procurou inviabilizar a saída na primeira fase de construção com três jogadores à entrada da área, nós mantivemos os extremos abertos, batendo o guarda redes a bola para a zona do meio campo ofensivo, enquanto o adversário se concentrava no corredor central, facilitando a nossa dinâmica no extremo devido ao fato de o envolvimento a 3 (extremo, defesa e medio centro) não reposicionando o avançado, começar a partir do meio campo ofensivo.

Pontos Negativos – O Benfica pelo fato de jogar com uma equipa inteiramente de 2007 criou-nos menos problemas do que estávamos á espera, a nossa equipa por estar híper motivada conseguiu sempre ser superior . No final a equipa técnica parabenizou os jogadores pela atitude e empenho, mas também fez questão de explicar que o fator físico influenciou o resultado

7.19 MESOCICLO 9

Neste mês e perante a paragem do campeonato a dia 11 optámos por terminar o período competitivo com jogo formal em todas as sessões de treino. Esta decisão prendeu-se com o fato de os atletas além de o terem requisitado insistentemente, na nossa visão seria um prémio para todos aqueles que durante uma época demonstraram grande disponibilidades em todas as sessões de treino e todos os exercícios

Jogo 8 (2ª Fase) – Sport Lisboa e Olivais

Jogo: Sport Lisboa e Olivais vs Sport Grupo Sacavenense



Local: Sacavém – Campo 2

Data: 04/05/2019

Resultado ao Intervalo: 0-0

Resultado Final: 0-1

Pontos positivos – Equipa que já tínhamos encontrado na 1ª fase e que apesar da vitória tínhamos sido globalmente inferiores, muito pelo nível técnico do adversário e pelas dinâmicas bastante enraizadas pelo Sport Lisboa e Olivais.

Neste jogo as coisas foram bastante diferentes, apesar de os jogadores adversários apresentarem condições técnicas superiores aos nossos, conseguimos ser muito mais objetivos ofensivamente que eles.

O campo é grande e existe muito espaço para jogar, perante isto optámos por pressionar com as linhas mais baixas definindo uma zona de pressão nos corredores laterais, movimentando toda a equipa para essa zona, dando apenas hipótese ao adversário para jogar no corredor contrário.

A dinâmica – Defensivamente linhas mais baixas que o habitual, zonas de pressão bem definidas nos corredores laterais como treinado na última semana .

Ofensivamente mudanças de centro de jogo constantes com o objetivo de encontrar situações de superioridade numérica ou igualdade.

Pontos Negativos – Perante um adversário muito equivalente a nós e havendo algumas dificuldades aquando do 1x1 os jogadores começaram a sentir-se frustrados obrigando-os a jogar muitas vezes ao primeiro toque.

Jogo 9 (2ª Fase) – Sporting Clube de Portugal

Jogo Sport Grupo Sacavenense vs Sporting Clube de Portugal

Local: Sacavém – Campo 2

Data: 11/05/2019

Resultado ao Intervalo: 0-0

Resultado Final: 0-2



Pontos positivos – Ao contrário do jogo da 1ª fase abordámo-lo de uma maneira diferente, jogando no nosso campo procurámos dominar o adversário, pressionando alto e no momento de transição ofensiva muitas vezes e em momento em que não havia igualdade ou superioridade numérica guardamos a bola para nós, construindo muitas vezes de uma primeira fase novamente.

Na primeira parte, o Sporting faz um remate á baliza e nós 8. O adversário demonstrou sempre grande dificuldade a “sair” com qualidade da primeira fase de construção, nunca procurando a nossa profundidade defensiva, estando nós a jogar com as linhas bastante subidas era onde estava a vantagem.

Na segunda parte o jogo foi igual ao da primeira, a única diferença foi que não conseguimos finalizar com sucesso e o Sporting marca dois golos de um lance de bola parada (livre) em que o nosso guarda redes abordou mal, ambos os lances

A dinâmica – A chave para o sucesso principalmente na primeira metade foi o fato de procurarmos poucas situações de ataque rápido quando recuperávamos a bola, apenas procurando esse tipo de soluções quando nos encontrávamos em superioridade ou igualdade numerica

Pontos Negativos – Nada a Assinalar

8. Discussão

A época dividiu-se em 5 semanas de período preparatório, onde procurámos conhecer todos os atletas especificamente e identificar, de acordo com as suas capacidades o modelo de jogo e de treino que melhor potenciaria a sua aprendizagem.

Realizámos entrevistas com todos os jogadores, para que os mesmos fizessem a sua autoavaliação, para identificarem os seus pontos fortes e a melhorar para também avaliarmos a perceção que têm de si mesmos.

Em relação à sua saúde física geral, encaminhámos alguns elementos ao departamento médico para serem seguidos pelo nutricionista do clube de forma a melhorarem e criarem melhores hábitos alimentares.

Desde o primeiro treino que, os períodos preparatório e competitivo foram muito semelhantes, tendo como principal objetivo e dando primazia ao crescimento individual dos jogadores e posteriormente o crescimento coletivo da equipa.

No início do período preparatório, a verdadeira preocupação foi desenvolver as competências técnicas, deixando um pouco de parte a vertente mais representativa dos exercícios, não sendo todos eles construídos à imagem do nosso modelo de jogo.

Apesar de acreditarmos que, e indo ao encontro da ideia de Castelo que, os exercicios devem ser o mais representativo possivel daquilo que queremos para os nossos jogadores e equipa, sentimos necessidade de no periodo preparatório e também durante o periodo competitivo de definirmos as sessões de treinos indo ao encontro das reais necessidade dos atletas. Estes pela sua falta de experiência e pouca prática mesmo em regime recreativo, na escola ou na rua, revelaram uma extrema necessidade de ter um contacto com a bola permanente durante o tempo de treino. Para promover a evolução que pretendiamos a nivel individual, muitas sessões de treinos foram direccionadas para um crescimento a nivel de técnica individual e relação com a bola.

Em suma, focámo-nos em desenvolver a capacidade técnica e física dos atletas, com exercícios de um grau de dificuldade baixo, para que além de sentirem sucesso na maior parte das suas ações, conseguirem retirar prazer da hora de treino.

Na verdade, o modelo de jogo só ficou definido do final do período preparatório, pelas razões descritas anteriormente.

A competição durou 8 meses, dividindo-se entre 1ª e 2ª fase.

Nas primeiras 4 semanas, as três unidades de treino assentaram principalmente em exercícios que

obrigassem os jogadores a terem o maior contacto possível com a bola, o que implicava intervenções constantes, quer de carácter defensivo, quer ofensivo da parte de todos os jogadores, onde existia um feedback mínimo da equipa técnica e se utilizava uma postura avaliativa de maneira a que os jogadores se sentissem mais confiantes e tivessem maior liberdade, criatividade e demonstrassem inconscientemente as suas características boas e a melhorar.

Foram realizadas sessões de treino em que as minhas intervenções durante o mesmo foram observadas e depois discutidas no final de cada treino. Essa observação foi realizada tanto pelo meu orientador de estágio José Duarte como pelo meus dois adjuntos, Diogo Pereira e João Teotónio.

9. Conclusão

Apesar de não ter sido a minha primeira experiência como treinador principal, esta época foi bastante gratificante e enriquecedora, tanto a nível pessoal como a nível desportivo. Ao orientar uma equipa com pouca experiência competitiva, senti que o meu trabalho e conhecimentos terão feito uma maior diferença em ajudar a assimilar todas as ideias e ensinamentos que transmiti, juntamente com a minha equipa técnica.

A nível pessoal, os objetivos a que me propus no início da época foram alcançados, sendo que cada treino e momentos competitivos funcionaram como um momento de evolução, possibilitando no final de cada sessão um momento de reflexão e crescimento. Desenvolvi melhores e maiores capacidades nas relações interpessoais.

O mestrado, ajudou-me a aceitar que a dúvida e o constante questionamento fazem parte do crescimento, que a reflexão é muito importante e que as verdades absolutas no futebol não existem. Aprendi a dar grande importância à motivação dos jogadores e à componente psicológica dos mesmos e como já esperava à componente tática e individual do treino.

Na vertente do jogo e sessão de treino, retive que a planificação ajuda o treinador a sentir-se mais confortável e seguro pois existe um maior controlo das possíveis variáveis. Tentei planear até ao mais pequeno detalhe de maneira a que pudéssemos retirar o mais possível, tanto da sessão de treino como do jogo.

No que diz respeito à equipa técnica, sempre nos relacionámos com grande respeito, houve uma grande abertura à partilha de ideias e pensamentos de todos, delegação de tarefas o que conduziu a mais valias para o grupo de trabalho e atletas.

Com os encarregados de educação, houve alguma abertura no sentido de entender o que os fatores extra ao futebol, coisas que rodeiam o atleta, e as suas consequências diretas como a família, amigos ou escola.

Em suma, toda esta experiência contribuiu para me tornar um treinador e pessoa mais confiante e motivado em continuar esta caminhada.



Referência Bibliográficas

-Araújo, J. (1995). Manual do treinador do desporto profissional. Porto: Campo das Letras;

-Castelo, J. (1996) Futebol - a organização do jogo, Edição do autor, Lisboa;

-Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), Pedagogia do Desporto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan;

-Garganta, J. & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. Revista Horizonte;

-Guilherme Oliveira, J. (2004). O conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino – aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;

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

- Pinheiro E Baptista (2013). Modelo de jogo. Eixo nuclear do processo de treino em desporto;

- Castelo, J. (2003). Futebol – Conceptualização e organização prática de exercícios de treino de futebol;

Clemente, F& Mendes, R. (2015). Treinar jogando. Jogos Reduzidos e condicionados no futebol. PrimeBooks