



Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado 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 Operário Futebol Clube de Lisboa

Orientador Académico

Professor Doutor Valter Bruno Fernandes Pinheiro

Tiago Miguel Mendes Cardoso
2020

Agradecimentos

Ao refletir sobre esta jornada que já se prolonga por 5 anos, concluí que realizar um trabalho deste âmbito requer escolhas, renúncia de outros projetos, exigindo assim, dedicação, esforço e persistência. Por isso, são escassas as palavras que escrevo neste momento para tamanha gratidão e felicidade. Este momento é dedicado àqueles que me apoiaram incondicionalmente e às instituições que tão bem me acolheram.

Começo por agradecer às duas Instituições onde desenvolvi as minhas práticas, que me proporcionaram cinco anos de novas experiências, onde me foi possível aplicar aquilo que fui adquirindo academicamente ao longo deste tempo.

Seguidamente agradeço ao Instituto Superior de Ciências Educativas que durante todo este tempo foi a minha segunda casa. Foram anos difíceis, com profundas mudanças na minha vida, mas neste momento tornaram-se valiosíssimos.

Fico muito grato aos professores Paulo Malico e Valter Pinheiro, em primeiro lugar por ter edificado uma equipa de docentes com um valor inigualável, valorizando o nome da instituição e em segundo pela atenção, dedicação, disponibilidade e compreensão prestadas em todos os momentos.

E como não poderia deixar de ser à minha namorada pelo apoio e compreensão. Obrigado pela ajuda, pelo tempo dedicado e pelo apoio nas piores horas. Obrigado ainda pela grande motivação que me dá todos os dias para seguir em frente com os meus objetivos pessoais e profissionais. Desculpa também pela falta de tempo e atenção em muitos momentos da nossa vida.

E quero agradecer... à minha família! Obrigado por todo o apoio que sempre recebi da vossa parte, a vocês devo muito do meu sucesso. Obrigado por estarem sempre presentes e por não me deixarem desistir de alcançar os meus objetivos.

Resumo

O presente relatório enquadra-se no âmbito do estágio curricular e a elaboração do mesmo tem como objetivo a conclusão do curso e da respetiva obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Especialização em Futebol, ministrado pelo Instituto Superior de Ciências Educativas.

Este relatório pretende discriminar todo o trabalho realizado durante a época desportiva na equipa sénior do Operário de Lisboa. Isto é, a realização de uma rigorosa e profunda análise ao processo de treino da equipa, discriminando os meios e métodos de treino utilizados.

O relatório encontra-se estruturado em 3 tipos de planificação: (1) planificação conceptual que inclui o modelo de jogo utilizado e o modelo de análise de observação da equipa. (2) Planificação estratégica que ostenta o microciclo e as unidades de treino com exercícios padrão. (3) Planificação tática que descreve todos os procedimentos utilizados previamente, durante e após a competição e analisa-se o seu rendimento.

Palavras-chave: período competitivo, métodos de treino, exercícios de treino e modelo de jogo

Abstract

This report is part of the curricular internship and its preparation aims to complete the course and obtain the degree of Master in Sports Training – Specialization in Football, taught by the Instituto Superior de Ciências Educativas.

This report aims to discriminate all the work done during the sport season in the senior team of the Operário de Lisboa, that is, to conduct a rigorous and thorough analysis of the team's training process, discriminating the means and training methods used.

The report is structured in 3 types of planning: (1) conceptual planning that includes the game model used and the team observation analysis model. (2) Strategic planning sports microcycle and training units with standard exercises. (3) Tactical planning describes all procedures used before, during and after competition and their performance is analyzed.

Keywords: competitive period, training methods, training exercises and game model

Índice

Agradecimentos	II
Resumo	III
Abstract.....	IV
Índice de Figuras.....	VII
Objetivos Gerais	1
Objetivos Específicos	1
Revisão de Literatura	1
Periodização do Treino	1
Periodização tática	4
Definição de objetivos	4
Microciclo de Treino	5
Modelo de Jogo.....	6
Jogos Reduzidos e Condicionados.....	7
Observação e Análise do Jogo	7
O comportamento do Treinador em Treino e em Competição	8
Liderança	9
Comunicação	9
Prevenção de lesões	10
Descrição do Contexto.....	11
História do Clube	11
Escalão e Campeonato	13
Equipa Técnica	14
Análise Inicial do Contexto	15
Plano Conceptual	17
Sistema Tático Primário	17
Sistema tático Secundário.....	17

Esquemas táticos Defensivos.....	18
Esquemas táticos Ofensivos	19
Pontes fortes e fracos do Estagiário.....	22
Fase preparatória.....	23
Período Competitivo	40
Análise período competitivo 17/09/2018 – 28/10/2018	67
Análise período competitivo 29/10/2018 – 02/12/2018	84
Análise período competitivo 03/12/2018 – 30/12/2018	97
Análise período competitivo 31/12/2018 – 27/01/2019	112
Análise período competitivo 28/01/2019 – 03/03/2019	132
Análise período competitivo 04/03/2019 – 31/03/2019	151
Análise período competitivo 01/04/2019 – 28/04/2019	164
Análise período competitivo 29/04/2019 – 26/05/2019	178
Análise período competitivo 27/05/2019 – 09/06/2019	186
Discussão	186
Conclusão	189
Bibliografia	191
Anexos	193

Índice de Figuras

Figura 1 - Sistema Tático Principal	17
Figura 2 - Sistema Tático Secundário.....	17
Figura 3 - Comportamento no canto defensivo	18
Figura 4 - Comportamento no livre lateral defensivo.....	19
Figura 5 - Variante 1 no canto ofensivo	20
Figura 6 - Variante 2 no canto ofensivo	21
Figura 7 - Comportamento no livre lateral ofensivo	21
Figura 8 - Comportamento no lançamento lateral ofensivo	22
Figura 9 - Superioridade numérica nos corredores.....	25
Figura 10 - Transições defensivas e ofensivas	26
Figura 11 - Exercício de passe e receção	28
Figura 12 - Superioridade numérica	29
Figura 13 - Organização defensiva	30
Figura 14 - Jogo competitivo	31
Figura 15 - Zonas de Cruzamento	33
Figura 16 - Organização defensiva	34
Figura 17 - Zonas de pressão	35
Figura 18 - Jogo dos corredores.....	37
Figura 19 - Circuito de força e agilidade	39
Figura 20 - Organização Ofensiva	42
Figura 21 - Transições ofensivas/defensivas	43
Figura 22 - Jogo condicionado	44
Figura 23 - Organização defensiva/ofensiva	54
Figura 24 - Manutenção da posse de bola	56
Figura 25 - Jogo competitivo	56
Figura 26 - Jogo das portas	60
Figura 27 - Exercício de pressão	102
Figura 28 - Pressão alta.....	142

Objetivos Gerais

Desenvolver as minhas competências enquanto treinador;

Adquirir e consolidar uma metodologia de treino;

Desenvolver competências na análise e observação de jogo;

Objetivos Específicos

Desenvolver as minhas competências como treinador:

- Aplicar o que foi apreendido a nível académico;
- Utilizar o conhecimento adquirido ao longo dos anos de prática no terreno;
- Adquirir competências sobre áreas mais específicas, tais como, prevenção de lesões, trabalho de força, reação e velocidade;
- Desenvolver unidades de treino que captem a minha forma de jogar.

Adquirir e consolidar uma metodologia de treino:

- Observar treinadores credenciados e com metodologias com as quais me identifico;
- Aplicar conhecimentos e métodos adquiridos através da observação;
- Refletir sobre o método utilizado e verificar a sua aplicabilidade;
- Absorver um modelo de liderança e de comunicação que seja possível aplicar futuramente.

Desenvolver competências na análise e observação de jogo:

- Conceber grelhas/planos de observação e análise de jogo;
- Conhecer estratégias posicionais, sistemas táticos, organização ofensiva e defensiva e transições para posterior recolha e análise de dados;
- Elaborar relatórios escritos e vídeos de observação de adversários/própria equipa, individuais e coletivos de forma estruturada e assertiva.

Revisão de Literatura

Periodização do Treino

A periodização consiste em estabelecer diferentes tipos de estímulos de treinos num espaço de tempo predefinido, visando um objetivo maior. De maneira simplificada,

é a organização de cada etapa de preparação de um atleta, como se fosse um calendário (Teodorescu, 1984).

Segundo Castelo et al. (1998) a periodização é crucial na preparação de uma equipa a nível da eficácia, consistência e qualidade de forma a obter a melhor forma desportiva durante a época. Isto consiste na divisão de uma época desportiva em períodos mais curtos.

Para Dantas (2003) citado por Sequeiros, Oliveira, Castanhede e Dantas (2005) respeitar os princípios científicos do exercício desportivo implica a sua periodização e o planeamento detalhado do treino.

Marques (1993) corrobora a mesma ideia na qual a periodização é uma peça fundamental na organização do treino e o seu efeito é ratificado através da análise da capacidade de prestação desportiva.

López et al. (2000) citado por Gomes (2004) afirma que nos jogos desportivos coletivos, os métodos convencionais de periodização trazem inconvenientes na obtenção de um elevado rendimento desportivo, devido ao facto dos mesmos se focarem mais nos aspetos físicos. Com esta afirmação, Garganta (1993) citado por Gomes (2004) aplica dois aspetos fundamentais na periodização. O primeiro baseia-se na construção de exercícios em função do modelo de jogo e o segundo é determinado pela capacidade de jogo.

Modelo proposto por Matveiev

Este autor soviético apresentou na década de 50 o modelo tradicional de periodização do treino desportivo, sendo esta ideia alicerçada na teoria do Síndrome Geral de Adaptação. Este modelo assenta na divisão do processo anual em três períodos: período de preparação, período de competição e período de transição (Castelo, et al., 1998).

➤ Fase preparatória com duração de seis meses que tem como fator principal o surgimento da forma desportiva e esta é dividida em 2 etapas: a primeira é a preparação geral, que preconiza a preparação física e a componente do treino; a segunda etapa é a preparação específica, em que existe um ascendente da intensidade sobre o volume de treino e preocupa-se com a progressão das habilidades técnicas e táticas.

- Fase competitiva com duração de quatro a cinco meses, tendo como objetivo atingir o desempenho máximo de um atleta.
- Fase transitória tem a duração de um a dois meses e caracteriza-se pela implementação de um descanso ativo, em que o atleta é capaz de recuperar a nível físico e psicológico.

Modelo de Bompa

Este modelo surge de forma a corrigir aspetos no modelo de Matveiev. Basicamente, tem a mesma estrutura do período preparatório, que está subdividido em preparação geral e específica e o período competitivo que está subdividido em pré-competitivo e competitivo. É aqui que reside a diferença para períodos de quatro a seis semanas. Bompa utiliza o termo de macrociclo, que tem como objetivo trabalhar as qualidades físicas básicas e específicas. Ou seja, este macrociclo corresponde ao mesociclo do modelo de Matveiev (Sequeiros, Oliveira, Castanhede, & Dantas, 2005).

Modelo Modular ou “saltos”

Vorobjev criou em 1974 o modelo de periodização, tendo como intuito aplicar cargas de treino por “saltos” a dois níveis (intensidade e volume), de forma a evitar habituação neuromuscular. Este modelo é aplicado em modalidades desportivas nas quais se atinge um estado estacionário (Castelo, et al., 1998).

Modelo Estrutural

Este modelo foi criado por Tschine e destaca-se em modalidades que têm como foco a força explosiva. Este modelo fundamenta-se na distribuição de cargas durante a temporada, de forma a manter um nível elevado ao longo do ciclo de treino. Durante a época realiza um grande número de competições que representa num incremento da intensidade da carga de treino (Castelo, et al., 1998).

Modelo por Blocos

O professor Yuri Verchoshanski criou no início dos anos 80 o modelo de treino por blocos, tendo como objetivo específico o treino de força explosiva, de forma a obter o melhor rendimento na técnica e velocidade do atleta (Castelo, et al., 1998).

Em suma, estes modelos servem para potenciar o rendimento do atleta, mas não servem para as modalidades coletivas, como é o caso do futebol.

Periodização tática

A periodização tática foi uma metodologia de treino criada pelo professor Vítor Frade e esta conceção teve um propósito de aquisição de uma forma de jogar específica, sendo por isso o treino fundamental no processo de ensino e aprendizagem (Tobas, 2018).

O mesmo autor refere que a periodização tática não olha somente para o lado coletivo, mas também individual. Desta forma, é importante o treinador olhar de uma forma global, seja ele no plano macro, meso ou micro de modo a que tal interação colabore com a melhoria do todo.

Tobas (2018) refere também que devido à elevada realidade competitiva no futebol, este deve reger-se por um período preparatório muito reduzido e por uma elevada densidade competitiva, com um grande número de jogos em pequenos períodos de tempo.

Mendonça (2014) refere que a periodização tática rompe com muito do que é tido como verdade, exigindo portanto uma abertura da nossa forma de pensar, o que só será possível se abirmos a mente de forma a entender o processo que tem vigorado até aqui e nos dispusermos a considerar uma outra forma de ver o treino e o próprio jogo, conscientes que a explicabilidade que se pretende é outra.

Definição de objetivos

“O primeiro passo a dar no processo de planeamento é o da identificação dos objetivos que se pretendem alcançar. Trata-se das metas na direção das quais se vai orientar toda a atividade realizada” (Leith, 1983, trad:1992, p.5).

Weinberg e Gould (2010) afirmam que estabelecer metas é uma técnica preponderante para aumentar o desempenho. Os mesmos autores vaticinam que no desporto coletivo, para além de estabelecer metas individuais, é fundamental estabelecer metas de equipa, pois estas promovem a motivação do grupo, fortalecendo a coesão do grupo.

Já Sousa e Rosado (2006) afirmam que para que a definição de objetivos seja uma ferramenta eficaz, é necessário que se cumpram determinados objetivos e estes devem ser

alicerçados em motivação intrínseca, devem ser realistas, desafiantes (difíceis, mas alcançáveis) e precisos.

Em antítese, Sousa e Rosado (2006) referem que os objetivos não devem ser de caráter geral (imprecisos), fáceis de atingir, irrealistas e ambiguos, não definidos ao longo do tempo e não mesuráveis.

Microciclo de Treino

Carvalho, Lages e Oliveira (2015) referem que um microciclo consiste num espaço temporal entre dois jogos, tendo uma duração de 7 dias.

Castelo et al. (1998) refere que existem microciclos com outros intervalos temporais, mas o mais comum é o microciclo de 7 dias. O mesmo autor afirma que o objetivo dos microciclos é trabalhar objetivos específicos, potenciando o rendimento dos atletas.

Platonov (1988) citado por Castelo et al. (1998) refere alguns microciclos existentes:

Microciclos graduais

Este microciclo tem como princípio o trabalho gradual com o objetivo de preparar o organismo para trabalhos mais intensos.

Microciclos de choque

O volume e a intensidade de treino estão alicerçados neste tipo de microciclo.

Microciclos de aproximação

Tem como objetivo preparar a equipa ou praticante para a competição e o tipo de treino é bastante variado.

Microciclos de recuperação

Carateriza-se por apresentar estímulos reduzidos e um número maior de dias de repouso, proporcionando uma recuperação metabólica.

Microciclos de competição

A performance é vista como prioridade absoluta e todas as ações serão realizadas de forma a obter o maior rendimento.

Belchior, Santos, Sousa e Pinheiro (2018) referem que no futebol existe alguns diferentes tipos de microciclos que nos permite adequar o treino aos calendários e as diferentes características das equipas

Microciclo de readaptação ao esforço

Este tipo de microciclo tem como objetivo adquirir a forma desportiva, ou seja este microciclo está focado na primeira semana de treinos depois das férias, onde existe uma preocupação em acomodar progressivamente os atletas ao esforço que irão realizar durante a competição ao longo da época.

Microciclo Uni Competitivo

É o microciclo padrão onde existe uma semana de treinos com um jogo ao fim da semana. Este microciclo tem somente o objetivo de preparar a equipa durante todas as sessões de treino para o momento competitivo.

Microciclo Pluri Competitivo

É um microciclo que contém 2 ou mais momentos de competição, onde devemos ajustar todas as partes integrantes existentes nas unidades de treino de acordo com os constrangimentos do calendário, tendo sempre em atenção o tempo de recuperação dos jogadores, por forma a evitar lesões.

Microciclo extraordinário

É um microciclo que sucede poucas vezes e tem como foco as paragens de competição por períodos longos (férias, folgas nos campeonatos, etc...). Estes microciclos são aproveitados para potenciar o modelo de jogo, trabalhando os aspetos técnicos/táticos. Estes microciclos servem também para a recuperação dos atletas e fomentar a coesão grupal.

Modelo de Jogo

Como referem Pinheiro e Baptista (2013), o modelo de jogo é um conjunto de princípios e de orientações específicas e gerais, que é definido pelas características dos atletas que temos ao dispor nas diferentes fases do jogo e que têm por base numa ideia de jogo definida pelo treinador. Os mesmos autores acrescentam que o modelo de jogo é baseado em 3 características fundamentais: ideia de jogo por parte do treinador, as capacidades táticas e técnicas dos atletas que formam o plantel e, por último, refere-se às tendências seguidas pelo futebol.

Segundo Ramos (2009) citado por Santos (2016) o modelo de jogo deverá assumir três fases essenciais: a fase progressista, ou seja, a conceção deverá atender às grandes orientações evolutivas da modalidade e às suas perspetivas de desenvolvimento no plano dos regulamentos técnico, tático, físico, psicológico e social; a fase adaptativa, em que a sua conceção deverá atender à especificidade das características dos atletas que compõem

a equipa, para que estes possam exprimir natural e eficazmente as suas próprias capacidades e interligá-las. Esta fase adaptativa deve ter em atenção as tendências evolutivas da modalidade, para a construção de um atleta mais autónomo e mais eficiente; por último vem a experiência e a capacidade intelectual do treinador como fator decisivo na construção de um modelo. Em suma, não se pode implantar ou executar aquilo que não se sabe, que não se domina com suficiente segurança. Daí a necessidade de o treinador retirar da sua experiência e da sua capacidade de equacionar e refletir sobre elementos fundamentais do modelo.

Jogos Reduzidos e Condicionados

É reconhecido cientificamente que os jogos reduzidos e condicionados têm múltiplos benefícios, por replicar as exigências físicas, técnicas, táticas e fisiológicas do jogo formal competitivo.

Segundo Clemente e Mendes (2015), os jogos reduzidos e condicionados são uma forma de melhorar e treinar táticas e técnicas dos jogadores, especialmente nos primeiros anos de prática. É uma abordagem criativa de jogar em campos pequenos, envolvendo jogos divertidos, focados em diferentes técnicas, habilidades e estilos. A aplicação de jogos reduzidos para além de ser educacional é também de desenvolvimento. É uma forma de acompanhar o progresso e de concentrar nas habilidades especiais de diferentes jogadores, sem esgotá-los verbalmente com explicações e teorias.

O maior benefício/potencial dos jogos reduzidos e condicionados é na realidade o aprimoramento físico/fisiológico e técnico/tático, alcançando um aperfeiçoamento da tomada de decisão dos jogadores. Com normas estabelecidas e regras que procuram um objetivo para a atividade, quer seja aprendizagem/fixação dos princípios táticos de jogo ou como agir frente a determinadas situações da partida dentro do modelo de jogo da equipa, os jogos condicionados mune os atletas com capacidade para atuar em situações que geram incómodo.

Observação e Análise do Jogo

Segundo Gama, Dias, Couceiro e Vaz (2017), o futebol é definido por um sistema não linear, onde as equipas têm uma grande quantidade de comportamentos não definidos.

Posto isto, Carling (2005) citado por Gama, Dias, Couceiro e Vaz (2017) refere que a análise e observação de jogo são necessários para caraterizar as exigências impostas

aos jogadores em competição, possibilitando descrever a performance e interpretar as ações estabelecidas pelos intervenientes no jogo.

Garganta (1997) citado por Gama, Dias, Couceiro e Vaz (2017) refere que é nos dados quantitativos onde há uma maior preponderância relativamente à análise e observação, algo que não corrobora com a complexidade e dinâmica do jogo de futebol. Em suma, é importante criar grelhas de observação que contemplem ações de jogo quantitativas e também qualitativas, onde se concede informação preponderante dos comportamentos técnicos e táticos dos intervenientes e das equipas.

Garganta (1997) destaca alguns pontos importantes que a análise e observação pode englobar, tais como, interpretar a organização preconizada pela ideia de jogo do seu treinador, permite planejar e organizar o treino e, por último, possibilita estabelecer planos táticos adequados em função do adversário.

O comportamento do Treinador em Treino e em Competição

Num estudo realizado por Baião (2002) citado por Pinheiro (2013), verificou-se o comportamento do treinador em treino com jovens no Desporto Federado e Escolar. Concluindo que a Instrução é a característica privilegiada, seguida do Controlo. O mesmo autor evidenciou que o comportamento do treinador nestas duas competições é semelhante, com uma pequena diferença no que diz respeito à atenção que o treinador dá às intervenções verbais dos alunos no Desporto Escolar.

O mesmo foi corroborado por Tharp e Gallimore (1976), Langsdorf (1979) citado por Palma (2001), pois referem que nas modalidades analisadas o treinador dedica grande percentagem do seu tempo na Instrução ao nível do treino.

No que concerne ao comportamento dos treinadores em competição, a literatura consultada apesar dos modelos de comportamentos dos treinadores, ser algo semelhante, mas mesmo assim, verifica-se em alguns casos algumas diferenças dependendo do desporto, do nível das competições, dos campeonatos e como é óbvio da filosofia de cada treinador. Cloes, Delhaes e Pieron (1993) citados por Palma (2001), realizaram um estudo a equipas de voleibol e os comportamentos dominantes dos treinadores foram Incitação à Ação (27.2%) e os Elogios (24.6%).

Noutro estudo algo semelhante Côté, Trudel, Bernard, Boileau e Marcote (1993) citados por Palma (2001), verificaram que influências poderão ter os resultados no comportamento do treinador. E neste estudo verificou-se que o treinador “Discorda das

decisões do árbitro” e “Incentiva os atletas a aumentar a intensidade do seu esforço”, podendo esta situação ter dois tipos de interpretação pelos atletas: tornarem-se mais agressivos ou mais assertivos durante o jogo.

Em suma, podemos concluir que os estudos estão dirigidos na sua maioria para analisar a instrução, feedback. Já em situação de competição, existem algumas alterações de comportamento, dependendo do resultado do perfil do treinador.

Liderança

A posição mais elevada na hierarquia dentro de qualquer grupo é o líder, o qual tem maior influência sobre as normas e expectativas do grupo. Estes indivíduos possuem a mistura exata de aparência e traços de personalidade que os lança para essas posições de liderança. São indivíduos possuidores de carisma e que acabam por se tornar líderes em qualquer situação ou em qualquer grupo (Sprinthall & Sprinthall, 1993, p. 492).

Segundo Sprinthall e Sprinthall (1993) devem-se classificar os diferentes estilos de liderança do treinador desportivo sob duas formas fundamentais: autoritário, no qual o treinador nunca pede sugestões sobre possíveis exercícios, a sua palavra é sempre a última sem possibilidade de ser questionada e a disciplina impera neste estilo de liderança. O líder participativo (democrático) conduz o grupo de uma forma suave para agradar a todos, solicitando constantemente sugestões e permitindo ao grupo decidir, ou seja, nesta liderança as ordens são o resultado de um trabalho cooperativo com todo o grupo ou equipa.

Lima (1984) citado por Custódio (2015) caracteriza outro estilo de liderança para além dos dois já mencionados, o líder Permissivo que tem por base a falta de instruções por parte do treinador e onde cada praticante é livre de fazer o que quiser. Nesta liderança existe a falta de ordens, ou seja, cada um atua como deseja ou, no caso de existirem, estas são pouco precisas quanto ao objetivo desejado.

Comunicação

Castelo (2002) refere que os bons treinadores desportivos diferenciam-se dos restantes devido à sua capacidade de comunicação. Desta forma, é fundamental o treinador conseguir transmitir os seus conhecimentos táticos e técnicos de forma clara, tornando acessíveis a todos os praticantes. O mesmo autor sugere que cada treinador tem uma forma de transmitir conhecimentos e isso implica a confrontação entre a sua própria

experiência e a experiência dos outros, neste caso dos atletas. Em suma, a comunicação é vista como uma forma de transmitir ou efetuar uma análise de algo que foi cientificamente descrito e que é efetuada ao estilo de uma mensagem técnico tática, dependendo do perfil e das capacidades dos atletas.

Castelo et al. (1998) afirma que quando existe um discurso coerente e credível por parte do treinador, o mesmo incute nos atletas um sentimento de confiança e motiva-os, pois o que o treinador diz possui um valor. Isto é, o trabalho proposto tem todo o sentido e os atletas necessitam dessa convicção para progredir. Em suma, nada é atingível se os atletas duvidarem das opções do seu responsável, sendo menos recetivos ao que lhes é pedido.

Segundo Billik e Peterson (2001) citados por Esteves (2009) um dos desafios mais importantes do treinador é ser coerente na comunicação. Ou seja, não é fácil dizer uma coisa e fazer outra, ou fazer uma coisa num dia e fazer o oposto noutro, ou dizer algo e os sentimentos e expressões refletirem outra. Por exemplo, o treinador normalmente pede aos seus atletas que controlem as suas emoções quando estão em competição, no entanto observam o treinador a discutir com os árbitros. O treinador diz aos atletas para terem confiança nas suas capacidades, mas depois cai no erro de insistir constantemente em aproximações negativas, evidenciando os erros de execução.

Prevenção de lesões

O Futebol é a modalidade mais popular do mundo, é praticado por cerca de 265 milhões de atletas nas suas variadas competições. Devido a esta popularidade este desporto trouxe um aumento considerável no número de lesões.

As identidades que gerem a prática de Futebol, FIFA e UEFA, nos últimos anos têm desenvolvido planos para reduzir a incidência de lesões, com a criação de programas de prevenção de lesões (FIFA 11+). O programa é baseado em exercícios de aquecimento, flexibilidade, fortalecimento muscular, equilíbrio, propriocepção e resistência.

Segundo Cohen, Abdalla, Ejnisman e Amaro (1997) o futebol envolve corridas intensas com mudança de direção e os sprints são muito comuns e recorrentes. É comum que falhas de ativação muscular levem a sobrecarga de articulações, colocando ligamentos do joelho e tornozelo em risco.

Segundo Renström e Peterson (2002) grande parte das lesões advêm da acumulação de fadiga, falta de preparação física ou devido ao contacto existente entre os jogadores durante a prática.

A prevenção de lesões que se revela mais eficaz refere-se a uma precoce identificação dos fatores de risco e correção dos mesmos. A melhor forma para que tal aconteça é através do treino diário, implementando medidas preventivas, aplicar os princípios do treino e adaptar o treino aos nossos atletas, automatizando os aspetos táticos/técnicos.

Segundo Casáis, Martínez, Renström e Peterson (2002, 2012) é importante a implementação de planos de treino com base no trabalho de flexibilidade, proprioceptividade e força. Tendo em consideração que este plano só terá benefícios se for mantido ao longo da temporada.

Cohen, Abdalla, Ejnisman e Amaro (1997) referem também alguns fatores extrínsecos como prevenção de lesões, tais como a qualidade e o estado dos campos de treino e tipo de superfícies de treino/competição; o tipo de calçado, o uso de elementos de proteção, hábitos de dormir e comer e hidratação.

Descrição do Contexto

História do Clube

Formação

O Clube Operário de Futebol foi fundado em 26 de Maio de 1921 numa leitaria do Mercado de Santa Clara, por um grupo de indivíduos muito jovens, e logo aí surgem os primeiros problemas, a falta de experiência destes elementos originava que, por vezes, acontecessem discussões sobre as decisões a tomar e os caminhos a seguir. As divergências resultantes da salutar rebeldia dos jovens fundadores ainda fizeram perigar a bonita ideia de formar um clube, no entanto houve o bom senso suficiente para envolver no processo pessoas mais velhas, que com a sua experiência, ajudaram a levar por diante a formação do Operário.

Nome

O nome Operário pensa-se que deriva de na altura da fundação do Clube, a maior parte dos trabalhadores serem conhecidos por operários de diversas artes, e como este foi

criado por gente simples do povo, é natural que se tenham lembrado dos operários para dar nome ao Clube.

No entanto a atual designação Clube Operário de Futebol – COF, não é a original, essa era Operário Futebol Clube – OFC, só que na altura do Estado Novo a palavra operário não era muito querida dos governantes e havia que “escondê-la”. A designação Futebol Clube Operário – FCO, também não foi do agrado dos estadistas, dizendo que era “estilo inglês”, pelo que só restava a alternativa Clube Operário de Futebol – COF, que ainda hoje vigora, para acabar com quaisquer problemas ou preconceitos de quem na altura governava o País.

As Cores

As cores do equipamento do Operário são o verde e o preto que dividem verticalmente a camisola, ficando rigorosamente dividida em metade preto e outra metade verde. Os calções são brancos.

Não se conhece nenhuma razão concreta para a escolha do verde e preto para as cores principais do Clube, apenas pode deduzir que a maioria dos fundadores seriam adeptos do Sporting e escolheram para o Clube que fundaram as mesmas cores do outro que gostavam.

Sedes

A primeira sede do Operário, considerada apenas provisória, situou-se em Santa Clara num rés de chão próximo da Fábrica de Fundição de Canhões. Surge depois, já a primeira sede oficial na Rua do Cardal à Graça que era no rés-de-chão de um prédio, entretanto demolido, daí passou para a Rua da Graça e posteriormente a Calçada do Monte, nº 70 – 1º, onde ainda se mantém.

O emblema

Sobre o emblema não se conhece muito, afirma-se que o seu autor foi Guilherme Marques, irmão de um presidente da Direção, ambos artistas de ourivesaria. Esta versão é baseada em relatos de Sócios muito antigos.

Escalão e Campeonato



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA
Instituição de Utilidade Pública

ÉPOCA 2018/2019

Data...: 30/AGOSTO/2018

FUTEBOL DE ONZE SORTEIO CAMPEONATO DISTRITAL DA I DIVISÃO

SÉRIE 1		SÉRIE 2		DESENCONTROS															
10 CONCORRENTES		Nº	10 CONCORRENTES		Nº	1ª VOLTA		CALENDÁRIO										2ª VOLTA	
A DOS CUNHADOS (238.0)	16	ABOBODA (570.0)	7	30/09/2018	1ª J	01x05	- 14x05	- 12x07	- 10x09	- 08x11	- 06x13	- 04x15	- 16x02	16ª J	10/02/2019				
ALENQUER (955.0)	7	AMAVITA FOOT (5309.0)	11	07/10/2018	2ª J	03x16	- 05x01	- 07x14	- 09x12	- 11x10	- 13x08	- 15x06	- 02x04	17ª J	17/02/2019				
ALGUEIRÃO (914.0)	15	ASSOCIAÇÃO TORRE (2155.0)	8	14/10/2018	3ª J	03x05	- 01x07	- 14x09	- 12x11	- 10x13	- 08x15	- 06x02	- 16x04	18ª J	24/02/2019				
ALVERCA "B" (471.0)	12	BELAS (251.0)	12	21/10/2018	4ª J	05x16	- 07x03	- 09x01	- 11x14	- 13x12	- 15x10	- 02x08	- 04x06	19ª J	10/03/2019				
BOCAL (3246.0)	14	BELENENSES (327.0)	16	28/10/2018	5ª J	05x07	- 03x09	- 01x11	- 14x13	- 12x15	- 10x02	- 08x04	- 16x06	20ª J	17/03/2019				
BRAGADENSE (5414.0)	1	CARCAVELOS (795.0)	4	04/11/2018	6ª J	07x16	- 09x05	- 11x03	- 13x01	- 15x14	- 02x12	- 04x10	- 06x08	21ª J	24/03/2019				
CASTANHEIRA (813.0)	10	CD ESTRELA (5497.0)	13	11/11/2018	7ª J	07x09	- 05x11	- 03x13	- 01x15	- 14x02	- 12x04	- 10x06	- 16x08	22ª J	31/03/2019				
MONTE AGRAÇO (805.0)	2	CDOM PARQUE NAÇÕES (5780.0)	2	18/11/2018	8ª J	09x16	- 11x07	- 13x05	- 15x03	- 02x01	- 04x14	- 06x12	- 08x10	23ª J	07/04/2019				
MUCIFALENSE (1179.0)	11	FUNDAÇÃO SALESIANOS (5500.0)	1	02/12/2018	9ª J	09x11	- 07x13	- 05x15	- 03x02	- 01x04	- 14x06	- 12x08	- 16x10	24ª J	14/04/2019				
OTA (2707.0)	8	LINDA VELHA "B" (1077.0)	15	09/12/2018	10ª J	11x16	- 13x09	- 15x07	- 02x05	- 04x03	- 06x01	- 08x14	- 10x12	25ª J	28/04/2019				
POVOENSE (1125.0)	4	MALVEIRA SERRA (2727.0)	5	16/12/2018	11ª J	11x15	- 09x15	- 07x02	- 05x04	- 03x06	- 01x08	- 14x10	- 16x12	26ª J	05/05/2019				
RIO MOURO (681.0)	5	OLIVAIS (1033.0)	9	06/01/2019	12ª J	13x16	- 15x11	- 02x09	- 04x07	- 06x05	- 08x03	- 10x01	- 12x14	27ª J	12/05/2019				
SANTA MARIA (1151.0)	6	OPERARIO (389.0)	6	13/01/2019	13ª J	13x15	- 11x02	- 09x04	- 07x06	- 05x08	- 03x10	- 01x12	- 16x14	28ª J	19/05/2019				
SINTRENSE, SAD "B" (1041.1)	9	PORTO SALVO (144.0)	14	20/01/2019	14ª J	16x15	- 02x13	- 04x11	- 06x09	- 08x07	- 10x05	- 12x03	- 14x01	29ª J	02/06/2019				
TORREENSE (1004.0)	3	TALAIDE (792.0)	10	27/01/2019	15ª J	15x02	- 13x04	- 11x06	- 09x08	- 07x10	- 05x12	- 03x14	- 01x16	30ª J	09/06/2019				
VENDA PINHEIRO (315.0)	13	TRAJOUCE (2128.0)	3																

HORÁRIOS			
17:00 H	de 01/07/2018 a 14/06/2018	15:00 H	de 15/06/2018 a 29/05/2019
16:00 H	de 30/05/2019 a 05/05/2019	17:00 H	de 06/05/2019 a 30/06/2019

Equipa Técnica

O estágio foi efetuado no Clube Operário de Lisboa a equipa técnica é constituída pelos seguintes elementos:

Treinador Principal – Tiago António;

Treinador Adjunto – David Baião;

Treinador Estagiário – Tiago Cardoso;

Treinador de Guarda Redes – Francisco Cuiça;

Diretor desportivo/Observador – Miguel Maranga.

Análise Inicial do Contexto

	Nome	Posição	Idade	Técnicos	Táticos	Físicos	Psicológicos	Pontos Fortes	Pontos Fracos
	Ricardo Dinis	Guarda-redes	22	Bom no passe curto e receção.	Bom entre os postes, sabe orientar a defesa.	Atleta alto, bem constituído; Bastante rápido, flexível e ágil e com grande capacidade de impulsão.	Autodeterminado, aceita as críticas e aprende com as mesmas, corajoso.	Predisposto para aprender, humilde, ambicioso. Com uma elevada capacidade reativa.	Saída entre os postes; grande debilidade na colocação de bola longa com os pés.
	David Pereira	Guarda-redes	37	Demonstrando alguma dificuldade nas quedas laterais.	Bom a organiza o setor defensivo.	Baixa estatura e com excesso de peso. Baixa capacidade reativa.	Autodeterminado	Comunicador	Baixo, saída entre os postes; não aceita a crítica.
	Canha	Defesa Central	43	Bom a nível do passe curto e receção, algumas debilidades no passe longo.	Boa qualidade de antecipação; excelente leitura de jogo.	Atleta alto e forte.	Autodeterminado, confiante, maturidade, bom líder.	Gosto por aprender, aceita a crítica, muito bom no jogo aéreo defensivo e ofensivo.	Atleta um pouco lento devido à idade, joga demasiadas vezes longo.
	Rui Almeida	Defesa Central	20	Bom na receção e no desarme	Boa qualidade de antecipação, bom na contenção e cobertura.	Atleta alto e bem constituído fisicamente, bastante rápido.	Autodeterminado. Em jogo é intempestivo; demasiado agressivo.	Bastante agressivo na disputa de bola, gosto em aprender	Falta de tranquilidade quando tem a bola nos pés, alguma debilidade na leitura do jogo (quando deve jogar rápido ou acalmar o jogo).
	João Pessoa	Defesa Central	20	Bom a jogar de cabeça, bom a nível do passe e receção	Excelente sentido posicional; bom a fechar espaços entrelinhas.	Atleta alto e com o peso ideal.	Autodeterminado.	Passe longo, capacidade de transportar jogo.	Alguma falta de agressividade, capacidade de concentração.
	Félix	Defesa Direito	36	Atleta bom no desarme, bom na receção e no passe.	Excelente leitura de jogo e sentido posicional	Atleta baixo, bastante lento.	Pouco humilde.	Bastante qualidade na colocação da bola na área através de cruzamentos.	Má colocação dos apoios.
	Trindade	Defesa Direito	19	Atleta muito bom no passe e receção, boa capacidade de drible.	Excelente leitura de jogo, atleta bastante vertical. Bom sentido posicional.	Atleta com bastante fragilidade física a nível muscular aumentando a propensão a lesões.	Autodeterminado.	Dinâmica e verticalidade no jogo ofensivo	Falta de controle emocional (existindo a primeira falha, perde o controlo); pouca capacidade de resistir ao choque.
	Alcarva	Defesa Esquerdo	19	Atleta muito bom na receção orientada, bom no drible.	Excelente sentido posicional, bom nas penetrações no ataque, muito bom na tomada decisão.	Atleta bem constituído fisicamente, ágil e rápido.	Confiante nas suas capacidades. Autodeterminado	Jogador bastante veloz e verticalidade	Jogador pouco comunicativo, não aceita as críticas
	Barata	Defesa Esquerdo	42	Atleta bom no passe e receção, bom na infiltração no ataque.	Bom sentido posicional, bom no 1x1 defensivo.	Atleta baixo, mas forte.	Atitude competitiva.	Bastante agressivo, gosto por apreender.	Colocação incorreta dos apoios, fraca noção de cobertura, dificuldade na leitura de jogo, algo intempestivo.
	Pedro Fonseca	Medio Centro	21	Atleta com excelente capacidade de passe.	Boa leitura de jogo e sentido posicional.	Atleta baixo e bastante ágil.	Autodeterminado, corajoso	Muito bom na antecipação.	Pouco predisposto para o choque.

Tiago Fernandes	Medio Centro	21	Bom no passe curto e longo, bom na condução de bola.	Grande capacidade de leitura de jogo. Bom na antecipação. Excelente sentido Posicional.	Peso abaixo da média e ágil.	Confiante, autodeterminado.	Agressivo na disputa pela bola.	Lento, intempestivo. Não gosta de ouvir uma crítica.
Tiago Cabecinha	Medio Centro	20	Atleta com grande capacidade de drible, muito acima da média na condução, passe e receção.	Excelente leitura de jogo e sentido posicional, bom na procura do espaço entre-linhas e a servir como apoio no processo ofensivo.	Excelente velocidade de reação, ágil, excelente coordenação e resistência.	Autodeterminado, corajoso, humilde e sabe aceitar uma crítica.	Grande nível de maturidade.	Atleta baixo e fraco fisicamente.
Marco Sartainho	Medio Centro	35	Excelente capacidade de drible. Bom na condução de bola.	Excelente leitura de jogo.	Atleta com o peso ideal para a sua estatura.	Autodeterminado.	Excelente a bater livre. Boa meia distância. Muito bom no passe longo.	Frágil fisicamente. Pouco humilde.
Rúben Calado	Medio Centro	26	Atleta bom no passe e receção. Bom no drible.	Excelente sentido posicional e leitura de jogo.	Atleta com média estatura e com o peso ideal.	Autodeterminado e humilde.	Grande intensidade de jogo, muito bom no 1x1	Remate fraco
Bernardo	Medio Centro	23	Atleta bastante evoluído a nível do passe e receção e condução de bola	Excelente leitura de jogo e sentido posicional, sabe controlar os tempos de jogo.	Atleta bastante alto, com o peso ideal para a sua estatura.	Autodeterminado.	Bom remate; capacidade de jogar em todas as posições do meio campo.	Atleta bastante lento e com pouca disponibilidade para o choque.
Bruno	Medio Centro	19	Grande capacidade de drible, excelente técnica de remate. Bom na receção orientada e no passe.	Atleta com excelente sentido posicional. Realiza várias posições em campo com qualidade.	Atleta baixo, ágil, excelente coordenação e resistência.	Humilde e autodeterminado.	Rápido no drible, espontâneo no remate.	Pouco confiante nas suas capacidades; desmotiva facilmente.
Márcio	Avançado	20	Grande capacidade de drible, atleta com excelente capacidade de passe e receção.	Excelente sentido posicional. Ocupa bem o espaço.	Atleta com estatura média; com uma grande capacidade física, bastante ágil e rápido.	Autodeterminado.	Jogador desequilibrado; muito bom no 1x1.	Bastante impulsivo
Reginaldo	Avançado	19	Bom no passe e receção.	Bom na procura de espaço nas costas da defesa, dar o máxima profundidade à equipa	Forte fisicamente, atleta bastante alto, rápido, grande capacidade de impulsão	Autodeterminado, confiante	Assimila rapidamente o que é pedido	Falta de alguma calma no momento decisivo; algumas debilidades com os pés. Muito bom no jogo aéreo.
Diogo Neves	Avançado	30	Atleta com boa capacidade de drible, bom no passe e receção, excelente remate	Sabe aproveitar os espaços, muito bom nas penetrações.	Atleta com o peso um pouco acima do desejado, bastante rápido.	Resiliente, agressivo.	Atleta polivalente.	Não gosta de ouvir, influência os colegas.
Pina	Avançado	37	Capacidade de drible acima da média, excelente no passe e receção.	Muito bom na leitura de jogo.	Atleta bem constituído fisicamente.	Pouco determinado.	Excelente a fugir da marcação e a encontrar espaços.	Pouco disponível para ajudar a equipa.
Mix	Avançado	39	Bom nas triangulações. Bom no passe e receção.	Muito bom a jogar de costas para a baliza, bom sentido posicional.	Atleta alto e com o peso ideal.	Autodeterminado e foco na tarefa	Muito bom no jogo aéreo.	Pouca capacidade de pausar o jogo. Um pouco precipitado.

Plano Conceptual

Sistema Tático Primário

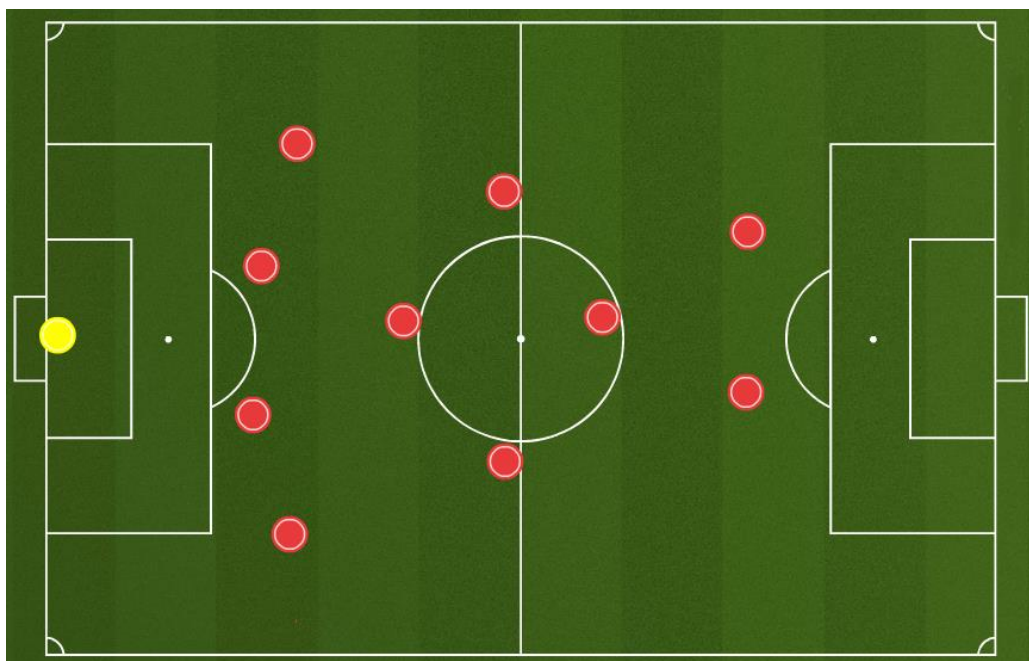


Figura 1 - Sistema Tático Principal

Sistema tático Secundário

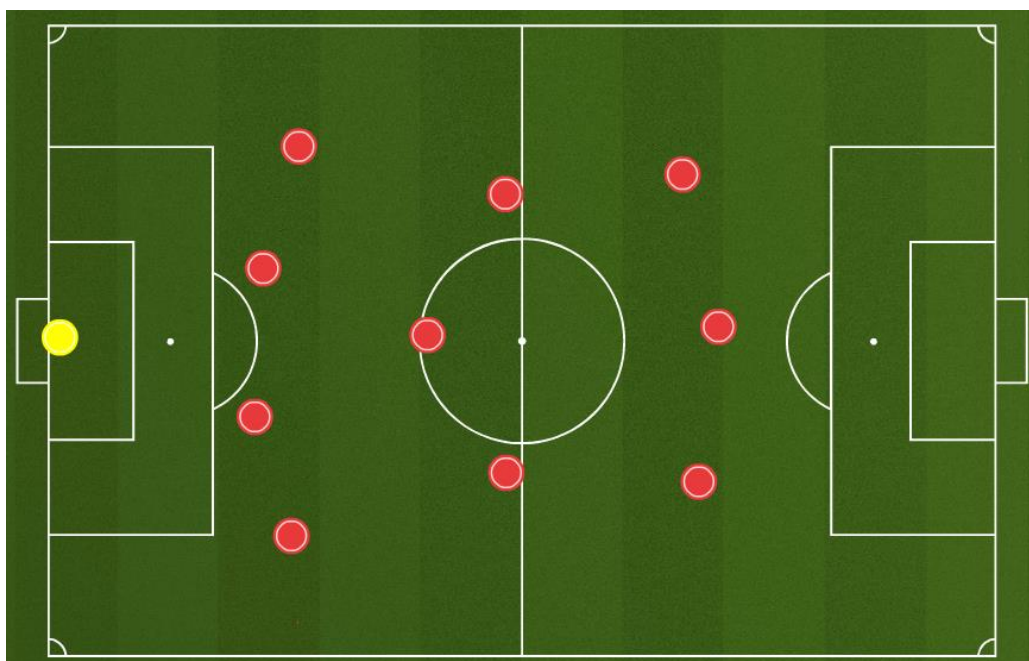


Figura 2 - Sistema Tático Secundário

Cantos Defensivos

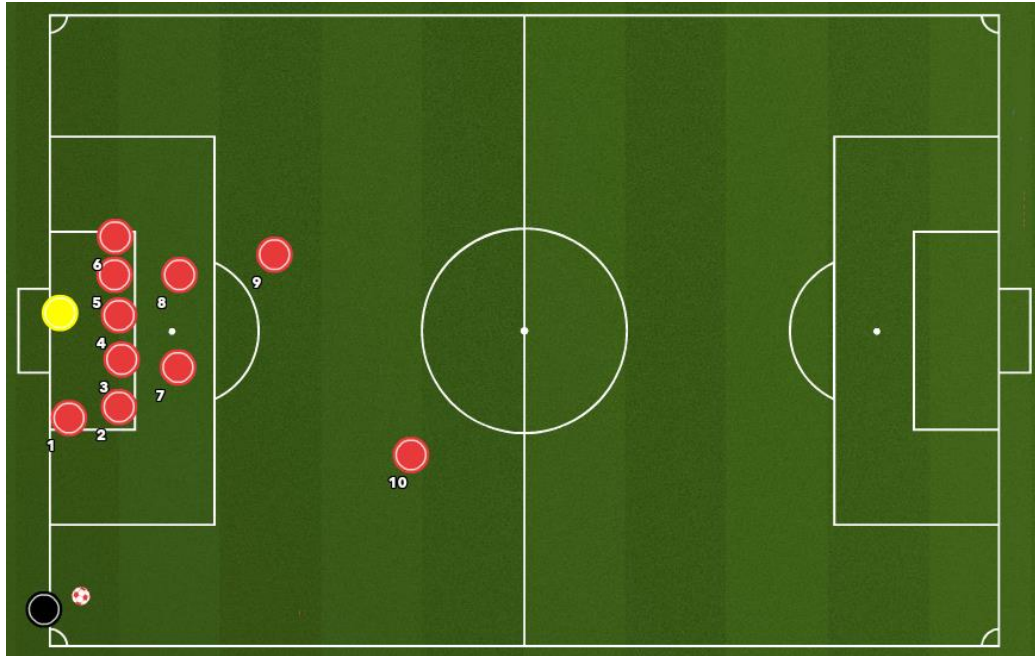


Figura 3 - Comportamento no canto defensivo

Posicionamento base nos cantos defensivos:

- Jogadores de 1 ao 6: Na zona da pequena área;
 - Jogador 2: Sai no canto curto;
- Jogador 7 e 8: Marcam individualmente os jogadores mais perigosos da equipa adversaria;
- Jogador 9: Na entrada da área;
- Jogador 10: Este jogador encontra-se a meio do meio campo defensivo do lado onde é batido o pontapé de canto;
- Guarda-redes que fica responsável pela zona do 2º poste.

Livres laterais defensivos

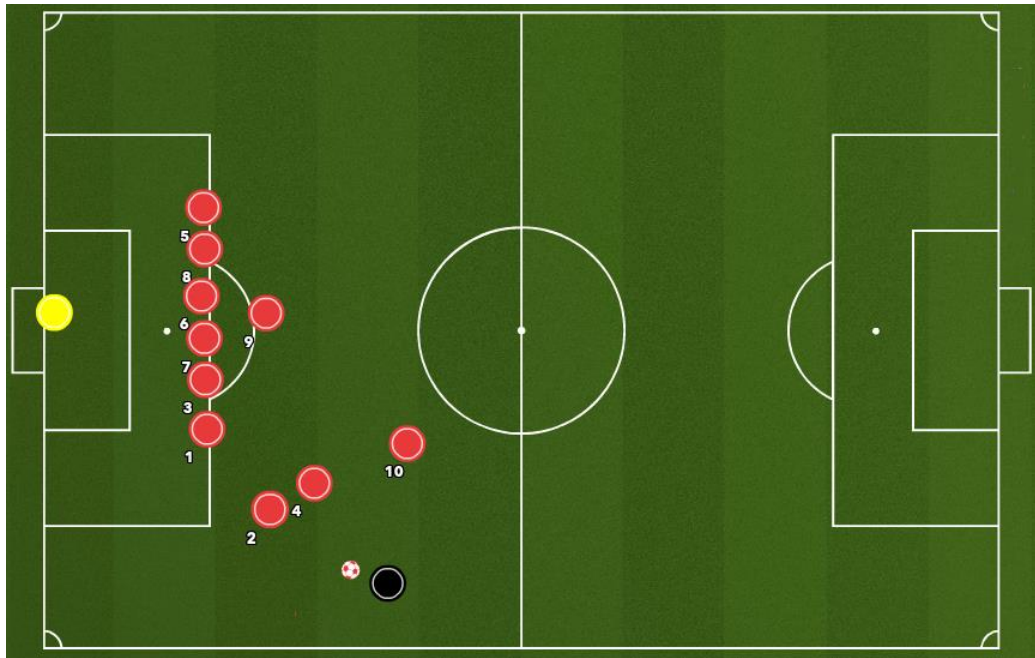


Figura 4 - Comportamento no livre lateral defensivo

- Jogadores de 1 ao 6: Posicionados sobre a linha grande área;
- Jogador 2 e 4: Realizam a barreira;
- Jogador 10: Este jogador encontra-se a meio do meio campo defensivo do lado onde é batido o livre.
- Jogador 9: Na entrada da área, sendo o primeiro elemento a sair em caso de transição.

Esquemas táticos Ofensivos

Cantos ofensivos

Variante 1

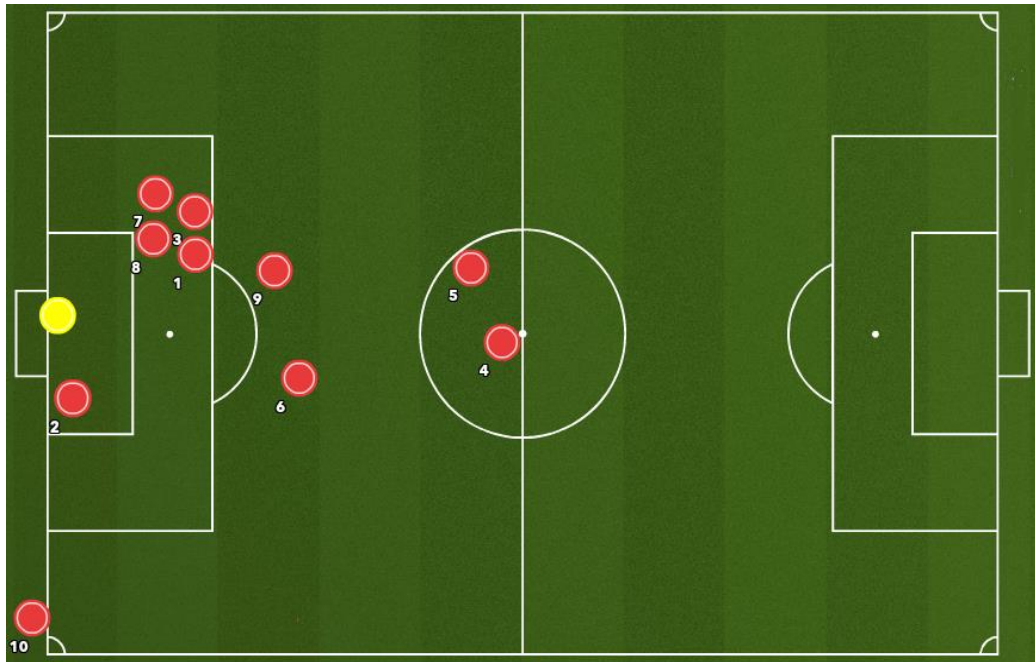


Figura 5 - Variante 1 no canto ofensivo

- Jogadores 8, 7, 3 e 1: Juntos entre a linha da pequena área e da grande área;
- 1 jogador mais atrasado perto da zona do pênalti;
- Jogador 9 e 6: Na entrada da área;
- Jogador 5 e 4: No meio-campo;
- Jogador 2: Mantém-se como referencia;
- 1 jogador a bater o pontapé de canto:
 - Lado esquerdo do ataque;
 - Lado direito do ataque;

Variante 2

Neste canto, mantém-se o mesmo posicionamento em relação ao à (figura 5), mas nesta variante o jogador 2 movimenta-se e faz a combinação direta ou indireta.

Variante 3

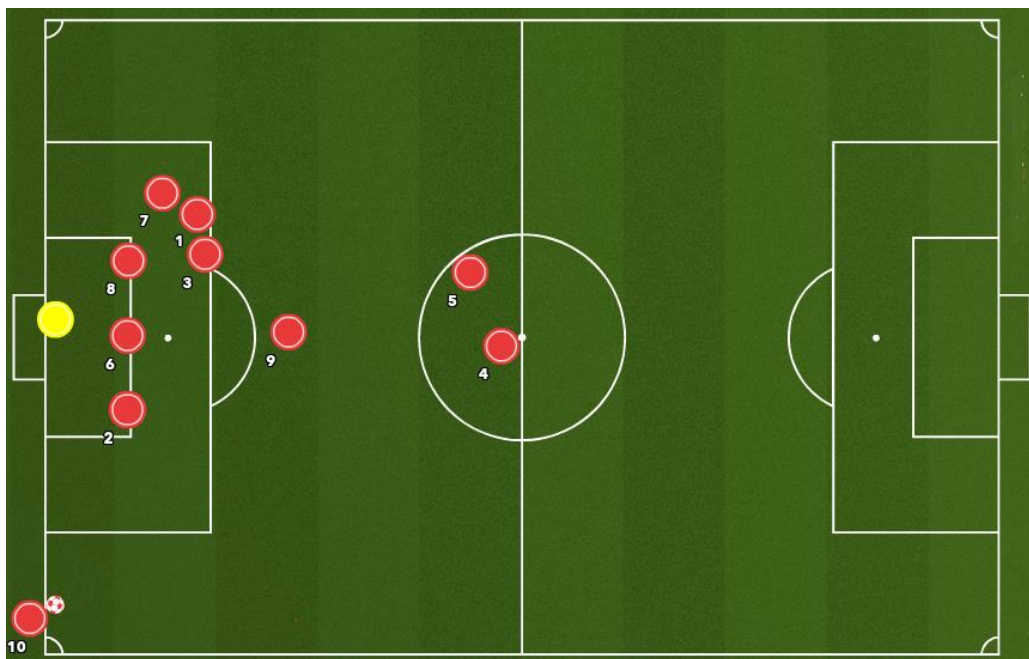


Figura 6 - Variante 2 no canto ofensivo

- Jogador 2, 6 e 8: Jogadores realizam uma fila sobre a linha da pequena área. O jogador 2 simula que sai no canto curto.
- Jogador 1, 3 e 7: Após a saída do jogador 2, o jogador 1 entra no primeiro poste, jogador 3 entra no meio e o jogador 7 entra no segundo poste.
- Jogador 9: Na entrada da área;
- Jogador 5 e 4: No meio-campo;
- 1 jogador a bater o pontapé de canto.

Livres laterais ofensivos

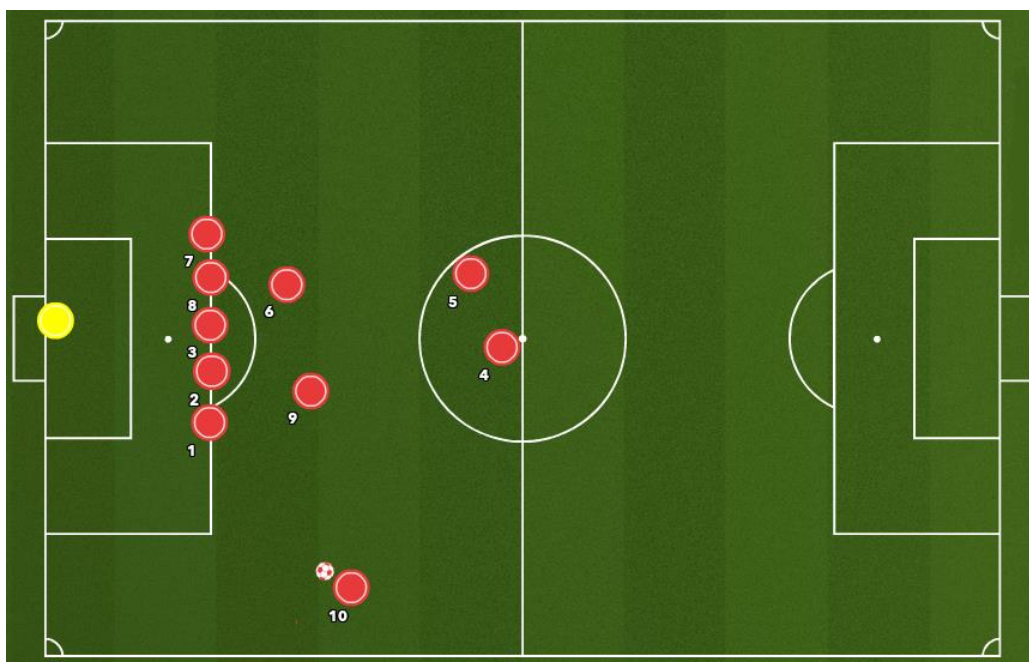


Figura 7 - Comportamento no livre lateral ofensivo

- Jogador 1, 2, 3, 8 e 7: Formam uma fila ao longo da linha da grande-área;
- 1 jogador a bater o livre;
- Jogador 6 e 9: Na entrada da área;
- Jogador 5 e 4: No meio-campo.

Lançamentos Laterais junto área

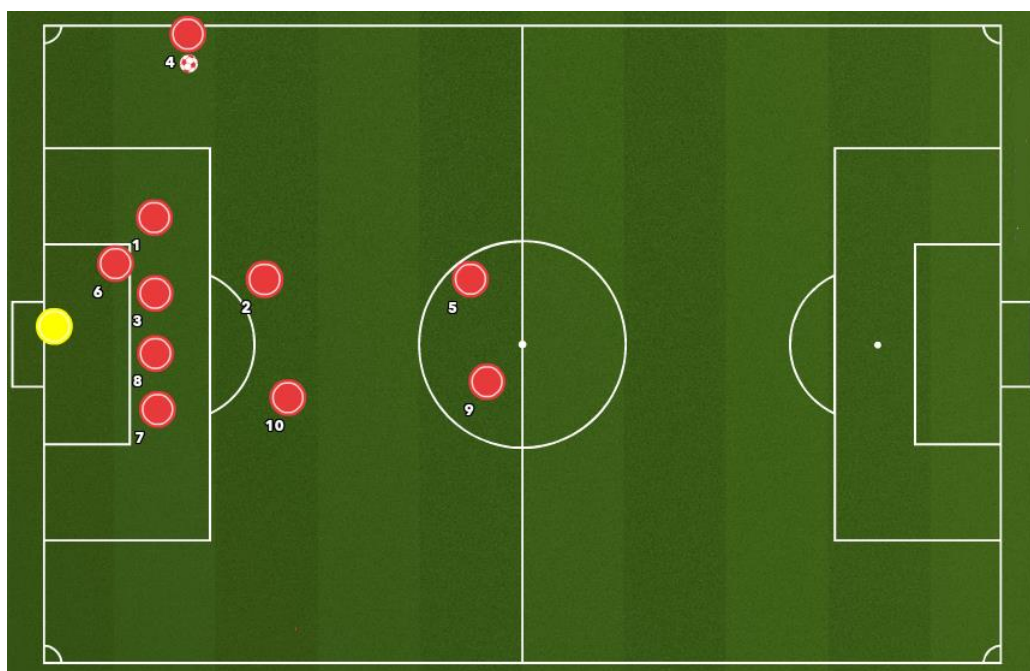


Figura 8 - Comportamento no lançamento lateral ofensivo

- Jogador 2: Entre a linha de 4 e o guarda-redes adversário, para bloquear e tapar o ângulo de visão do guarda-redes.
- Jogador 1, 3, 8 e 7: Forma fila junto à linha da pequena área;
- Jogador 2 e 10: Na entrada da área
- 1 jogador para realizar o lançamento:
 - Lado esquerdo do ataque, defesa esquerdo;
 - Lado direito do ataque, defesa direito;

Jogador 5 e 9: No meio-campo.

Pontes fortes e fracos do Estagiário

Pontos Fracos	Pontos Fortes
Dificuldade em transmitir a informação;	Criativo na criação de exercícios;
Dificuldade em manter a coesão de grupo;	Bastante interventivo durante o exercício;
Facilidade em perder a liderança;	Promove o Fair Play;

Fase preparatória

Esta fase foi constituída por quatro semanas, em que trabalhamos as condicionantes físicas, técnicas e táticas.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 20 a 26 de agosto					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo 16:00 Camarate (Fora)

Terça-feira 21/08/2018 (1ª Unidade de Treino)

Fase inicial: (35')

Iniciam com uma corrida progressiva de ativação fisiológica para a prática. De seguida aplicou-se uns exercícios dinâmicos.

Ainda na fase inicial aplicou-se um exercício de passe e receção com variantes.

Fase Fundamental: Dividiu-se o terreno em duas metades em que numa das metades aplicou-se 6x4, a equipa em superioridade numérica teria que manter a posse de bola e tentar realizar 10 passes entre si, de forma a pontuar. A equipa em inferioridade numérica teria evitar que a equipa adversária atingisse o objetivo, caso recuperasse a bola teria que marcar numa das 4 mini-balizas colocadas nos quatro lados do campo.

Na outra metade do campo realizou-se um 5x5, dentro da grande área com balizas formais.

Fase final: (15')

Recuperação ativa, precedido de um trabalho de força com os seguintes exercícios:

Afundos 40'' – 2 séries;

Agachamento estático 40'' – 3 séries;

Prancha frontal 40'' – 3 séries.

Quinta-feira 23/08/2018 (2º Unidade de Treino)

Fase inicial: (25')

Iniciam com uma corrida progressiva de ativação fisiológica para a prática, que durou. De seguida aplicou-se uns exercícios dinâmicos.

Ainda na fase inicial aplicou-se um exercício de passe e receção com variantes.

Fase Fundamental

Exercício 1: Aplicou-se um jogo de 10x10+4, o campo utilizado foi até ao limite da grande área. As equipas posicionam-se mediante o modelo de jogo preconizado pelo treinador 4x4x2. O exercício consistia no seguinte, os atletas teriam que circular a bola de forma rápida até chegar ao setor mais avançado neste ponto as equipa só poderia finalizar de uma forma, através de uma combinação indireta em que o jogador teria que combinar com um dos apoios que se encontram ao lado da baliza e o apoio teria que devolver a bola a outro jogador da mesma equipa sem ser o que realizou o primeiro passe, por sua vez o atleta que recebe a bola tem que passar a linha de fundo com a mesma.

Na segunda variante a equipa finaliza da mesma forma, mas o ponto só é valido quando a equipa passar na totalidade para o meio campo ofensivo.

Exercício 2: No mesmo campo, mas com as balizas colocadas no limite da grande área, foi criado 3 corredores, no corredor central realizava-se GR+10x10+GR+2, nos corredores laterais encontrava-se um apoio de cada lado, quando a bola entrava nestes corredores laterais só era permitido entrar um jogador de cada equipa de forma a explorar a superioridade numérica.

Na segunda variante passou a ser permitida a entrada de dois jogadores de cada equipa.

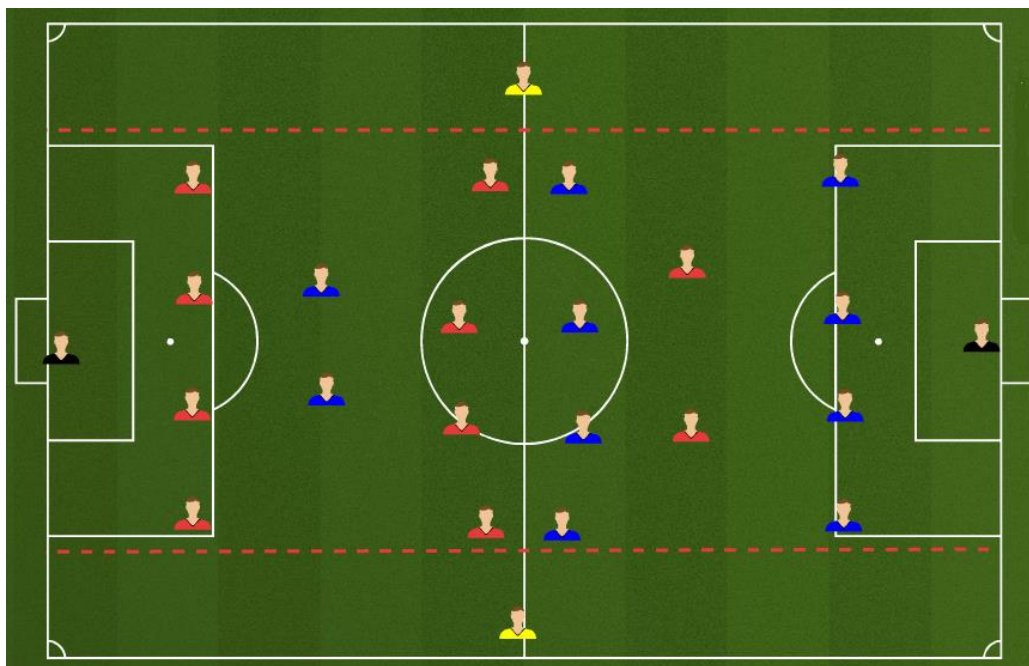


Figura 9 - Superioridade numérica nos corredores

Fase final: (7') recuperação ativa.

Sexta-feira 24/08/2018 (3º Unidade de Treino)

Nesta unidade de treino deu-se um maior foque ao trabalho de velocidade/coordenativo.

Fase inicial: começou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, de seguida promoveu-se um trabalho dinâmico, tais como (skipping, abdutores/adutores e sprints). De seguida realizou-se 3 “meinhos” de 6x2, enquanto montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

- Escada de agilidade;
- Slalom;
- Mudanças de direção;
- Sprints.

Fase Fundamental:

Exercício 1: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se encontra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a

defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

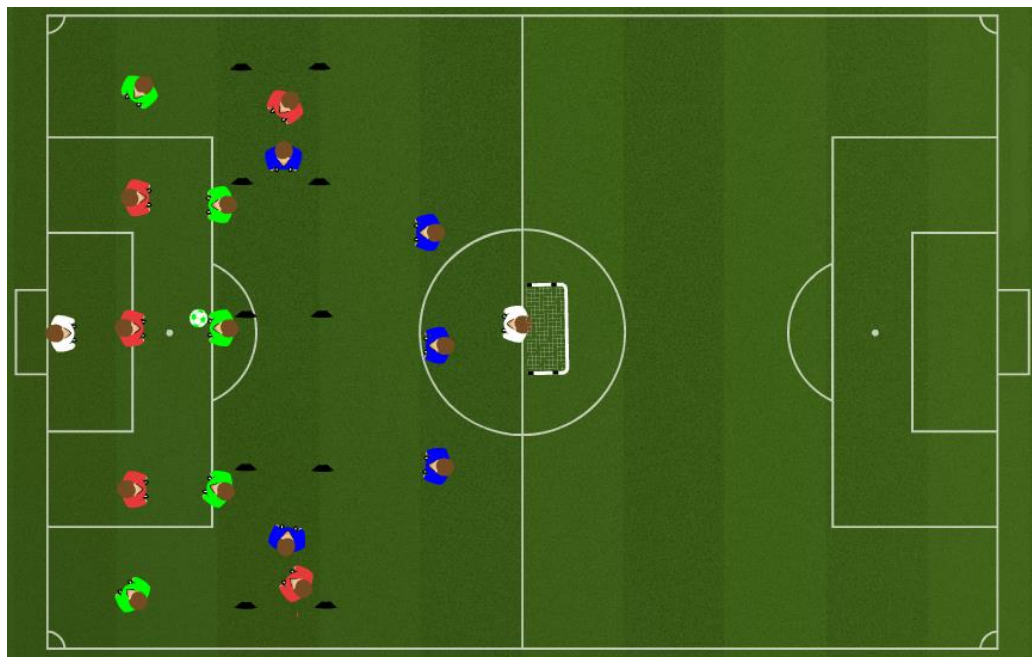


Figura 10 - Transições defensivas e ofensivas

Fase Final: (7') alongamentos.

Domingo 27/08/2018 Jogo Formal (Camarate 2 VS 1 Operário)

Primeiro jogo de preparação. A equipa do Operário iniciou o jogo com o sistema tático 4x4x2, enquanto a equipa do Camarate apresentou-se com o 4x3x3.

Foi um jogo em que se verificou alguma falta de entrosamento entre os jogadores em ambas as equipas. Verificou-se na equipa do Operário na primeira fase de construção os centrais dão largura o medio defensivo desce de forma a dar uma linha de três no momento da construção os laterais dão profundidade, já na fase de ligação entre setores verificou-se bastante dificuldade, com grande distância entre setores e os médios interiores a darem pouco mobilidade.

Devido a estas circunstâncias o jogo passou a ser muito direto, com bolas a serem colocadas nas costas da defesa adversária, explorando a velocidade dos avançados.

Neste jogo também se verificou bastantes erros não forçados, devido às circunstâncias de ser o primeiro jogo da época.

Apesar do pouco entrosamento entre os jogadores a espaços conseguiu-se verificar algumas boas combinações entre os avançados e os médios interiores.

Na equipa do Camarate houve uma melhor perceção de alguns princípios de jogo, apesar de verificarmos também alguma falta de resposta fisiológica em alguns jogadores, levando por vezes a alguma falta de ligação entre setores.

Na segunda parte a qualidade de jogo decresceu de qualidade com a grande quantidade de substituições, ainda foi mais nítido o jogo direto por ambas as equipa, com o setor intermédio a ter pouca capacidade de ligação entre setores. Acabou por ser um bom teste para as duas equipas, permitindo à equipa técnica do Operário tirar dúvidas que ainda subsistem sobre alguns atletas.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 27 de agosto a 2 de setembro 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo 17:00 Palmense (Fora)

Terça-feira 29/08/2018 (4ª Unidade de Treino)

Fase Inicial: (25')

A equipa iniciou com uma corrida ligeira de ativação fisiológica, após a conclusão da mesma realizou-se uma ativação dinâmica. De seguida aplicou-se um exercício de passe e receção que consiste no seguinte, criou-se 2 quadrados um dentro do outro, cada atleta tem que se posicionar nos vértices do quadrado, nos vértice opostos do quadrado maior onde se encontra as bolas tem que existir 2 atletas, a bola é passada sempre para o vértice mais distante do quadrado pequeno, este jogador tem que rececionar e passar para o colega da frente do mesmo quadrado e este por sua vez passa para o atleta do vértice oposto onde iniciou o exercício (quadrado maior), este atleta que recebe a bola faz um passe direto para o colega do mesmo quadrado. Os atletas devem deslocar-se para a zona onde passaram a bola, o exercício é efetuado no sentido oposto dos ponteiros do relógio. Os atletas que têm bola devem iniciar ao mesmo tempo.

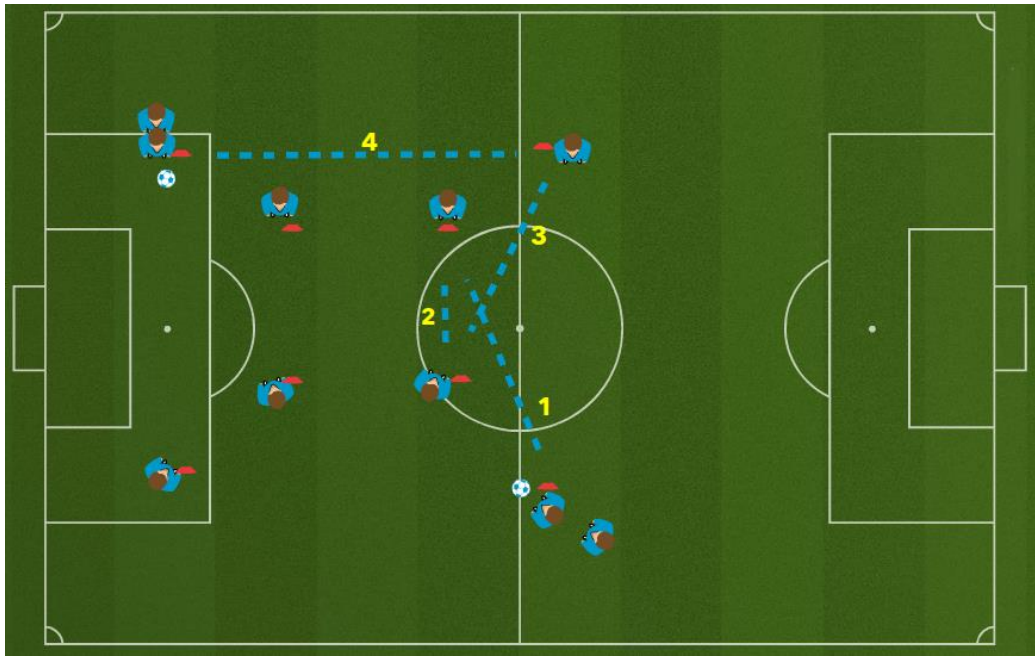


Figura 11 - Exercício de passe e recepção

Fase Fundamental:

Exercício 1: O campo foi dividido em duas metades, numa das metades realizou-se jogo reduzido GR+5x5+GR. Enquanto na outra metade do campo realizou-se um 5x5 em posse de bola. O campo foi dividido em duas metades. A equipa que esta em posse deve trocar a bola entre si enquanto 3 jogadores em inferioridade numérica tentam recuperar a bola, caso recupere a bola deve ser colocada na outra metade do campo onde estão os outros colegas da equipa e por sua vez a equipa que estava a circular a bola deve tentar recuperar com 3 atletas. Este exercício tinha a condicionante dos atletas só poderem dar dois toques na bola.

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se encontra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: (7') recuperação ativa e alongamentos.

Quinta-feira 30/08/2018 (5º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (10')

Corrida de ativação fisiológica de forma a preparar os atletas para a fase fundamental.

Fase Fundamental:

Exercício 1: 3x2 a bola é colocada pela defesa nos atacantes, quando estes recebem a bola devem finalizar em 9 segundos. A defesa deve sair rapidamente da grande área e respeitar os princípios da contenção e cobertura, já a nível ofensivo a equipa deve aproveitar a superioridade numérica para desorganizar a equipa que defende, de forma a conseguir finalizar. Caso a equipa com superioridade não consiga marcar ou perca a posse de bola deve correr em velocidade máxima para um dos dois cones que existem na lateral.

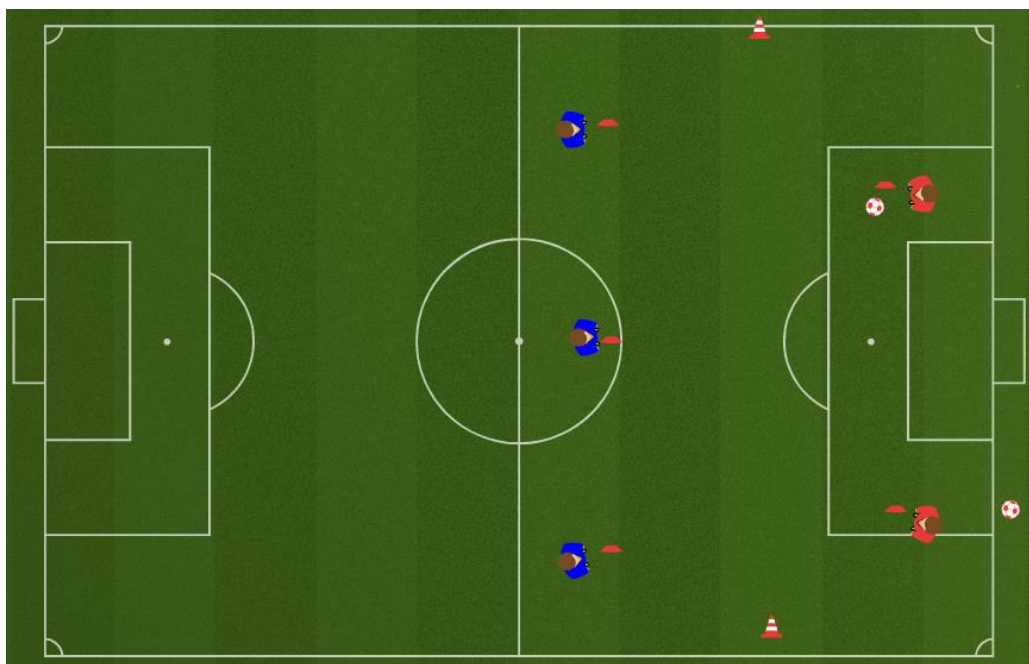


Figura 12 - Superioridade numérica

Exercício 2: No mesmo campo, com as balizas colocadas no limite da grande área, foi criado 3 corredores, no corredor central realizava-se GR+10x10+GR, nos corredores laterais encontra-se um apoio de cada lado, quando a bola entra nestes corredores laterais só é permitido entrar um jogador de cada equipa de forma a explorar a superioridade numérica.

Na segunda variante passou a ser permitida a entrada de dois jogadores de cada equipa.

Fase Final: (7') recuperação ativa.

Sexta-feira 31/08/2018 (6º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (25')

A equipa iniciou com 2 “meinhos” de 7+2, caso a bola passa-se no meio dos dois atletas teriam que ficar mais uma vez no meio.

Após hidratação os atletas realizar um circuito de velocidade e coordenação.

Fase fundamental:

Exercício 1: Exercício para trabalhar o processo defensivo. É formado 3 equipas de 4 atletas, o exercício consiste no seguinte, 2 das equipas colocam-se nas marcas conforme demonstra a (figura 13), a outra equipa fica no meio. As duas equipas devem circular a bola entre si e só pontuam caso consigam passar a bola entre dois atletas da equipa que se encontra no meio e estes pontos só são válidos caso a bola seja passada para o atleta ou a bola entre na baliza.

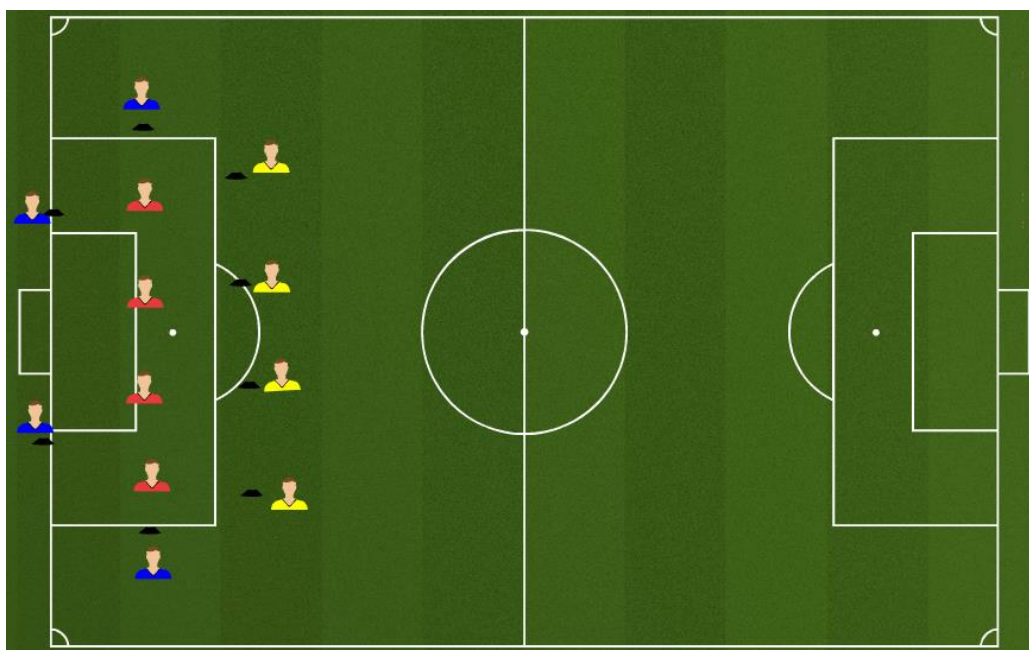


Figura 13 - Organização defensiva

Exercício 2: Realizou-se alguns exercícios de finalização sem oposição de forma a melhorar a técnica de remate, neste exercício tivemos em consideração o volume e a importância do feedback.

Exercício 3: Jogo reduzido 7x7x7. Este exercício desenrola-se num 7x7+7, em que uma das equipas finaliza na baliza formal enquanto a outra teria que efetuar uma combinação indireta em que o jogador teria que combinar com um dos apoios que se encontram na linha de fundo e o apoio teria que devolver a bola a outro jogador da mesma equipa sem ser o que realizou o passe e o atleta que recebe o último passe tem que passar a linha de fundo com a bola controlada. A cada 4 minutos o treinador trocava a equipas.

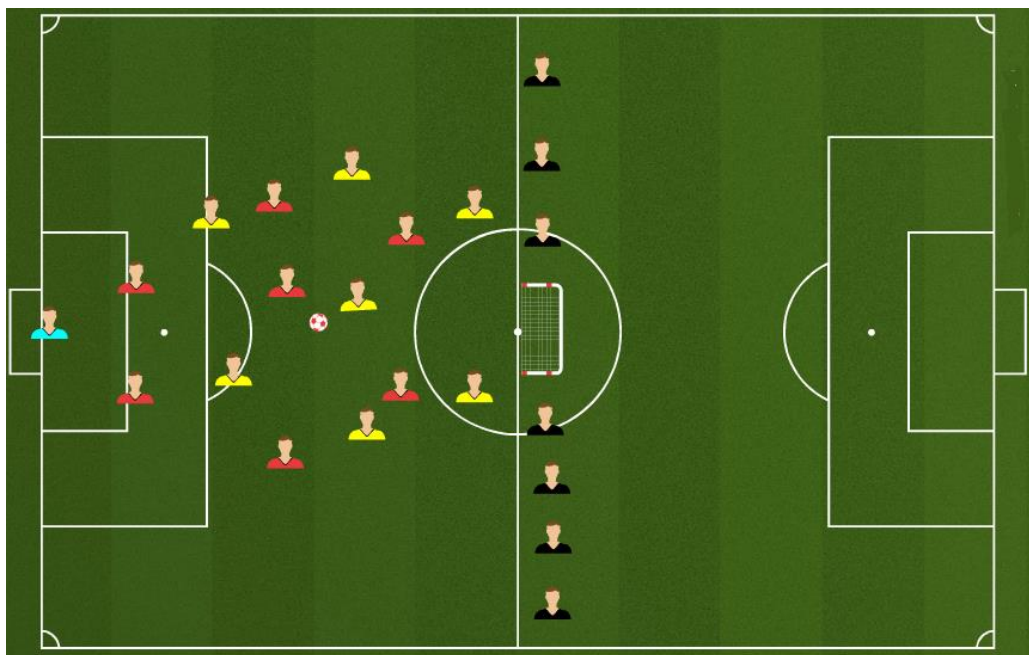


Figura 14 - Jogo competitivo

Fase Final: 10' Realizou-se algum trabalho de força com aplicação dos seguintes exercícios:

- Prancha frontal 40';
- Prancha Lateral 20' cada lado;
- Agachamento Estático 50';
- Afundo 50';

Domingo 02/09/2018 Jogo Formal (Palmense 1 VS 2 Operário)

Segundo jogo de preparação, este foi um jogo em que o grau de dificuldade foi maior, devido a defrontarmos uma equipa de uma divisão superior. A equipa do Palmense entrou com o sistema tático 4x3x3, enquanto o Operário entrou no 4x4x2.

Foi um jogo em que o treinador reforçou a importância da unidade ofensiva/defensiva de forma a existir uma maior proximidade entre setores. Também foi referenciado a importância de preconizarmos o que foi trabalhado neste microciclo, tendo como pontos importantes a reação à perda da bola e o processo defensivo que é caracterizado por 4 grandes princípios, estes são, contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.

O jogo começou com um ritmo bastante baixo com a equipa do Palmense desde cedo assumir o jogo, em que predominava o ataque continuado, já o Operário quando

recuperava a bola tentava chegar rapidamente a zonas de finalização, através de bolas longas explorando o espaço nas costas da defesa.

No momento defensivo verificou-se um progresso na equipa do Operário, visto que a equipa tinha uma maior reação à perda da bola, com os avançados a fechar as linhas de passe numa zona mais avançada e no momento em que a bola era colocada nos médios ou avançados os jogadores do Operário efetuava uma pressão alta de forma a dificultar a tomada decisão.

No momento ofensivo verificou-se um melhor entrosamento e um conhecimento maior das movimentações realizadas pelos colegas, no entanto ainda se verificou alguma dificuldade no momento da posse de bola conseguir progredir de forma controlada até ao setor mais avançado, algo que esperamos debelar com o evoluir das unidades de treino.

Na equipa do Palmense ainda se verificou uma maior debilidade de chegar ao setor avançado, com os médios interiores a terem bastante dificuldade de transportar jogo. No momento da perda da bola o jogador mais próximo efetuava pressão alta, mas como a equipa demorava bastante a fechar as linhas de passe mais próximas, facilitava a entrada do passe entrelinhas.

Foi um bom teste que permitiu à equipa ganhar mais alguns processos e entrosamento.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 3 a 9 de setembro 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Jogo de Treino Aguilva (Fora) 20:30H a 22:00H Cancelado	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal Cancelado	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo 17:00 Ericeirense (Fora)

Terça-feira 04/09/2018 (7ª Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, com a aplicação de alguns exercícios dinâmicos durante a mesma, precedido de um trabalho de força, composto pelos seguintes exercícios:

Prancha frontal 40'' – 3 séries;

Prancha Lateral 20'' cada lado – 3 séries;

Agachamento Estático 50'' – 3 séries;

Afundo 50'' – 2 séries;

Exercício Nórdico – 2 séries de 8 repetições.

Fase fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

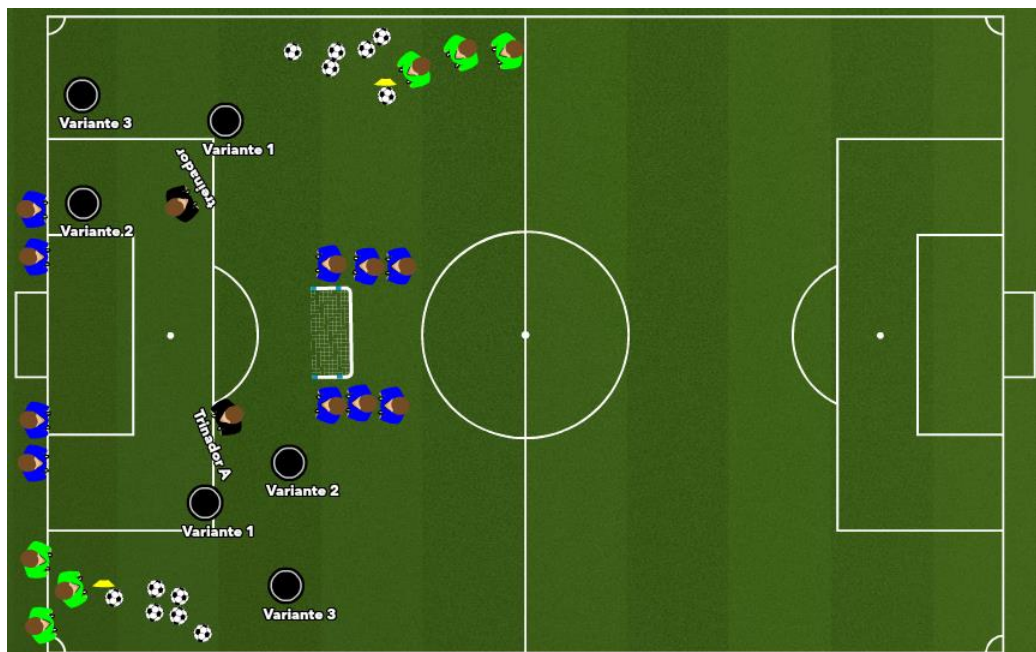


Figura 15 - Zonas de Cruzamento

Exercício 2: 2x2

Ao mesmo tempo que decorria o “exercício 1”, foi aplicado este exercício para os atletas que estavam de fora. Neste exercício cada equipa tinha que ter a preocupação de

defender as duas mini-baliza. E teriam que aplicar a contenção e a cobertura que são 2 dos princípios do processo defensivo.

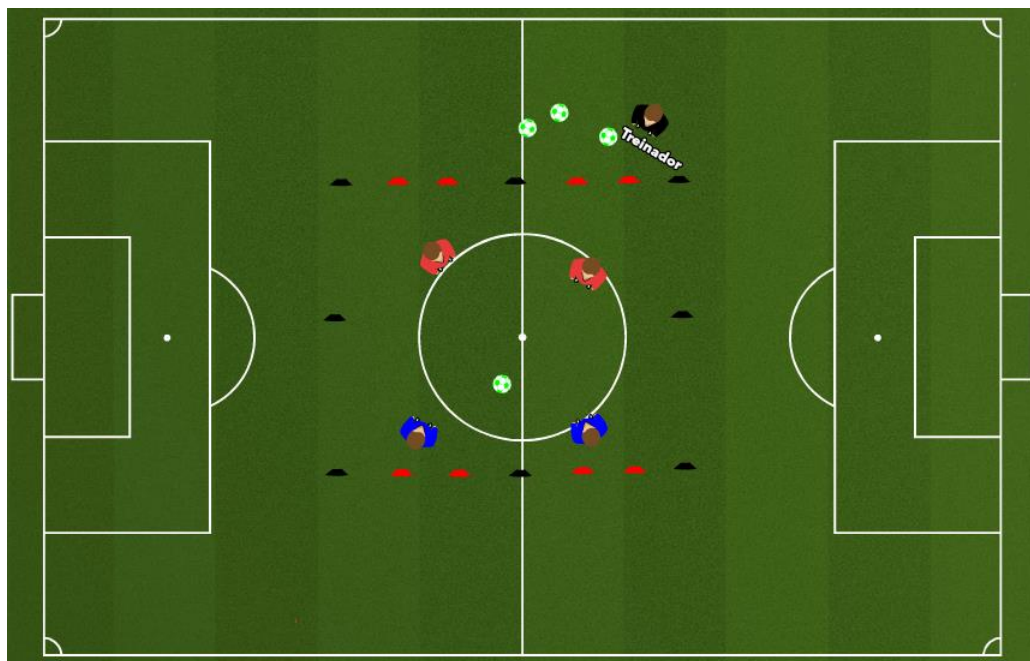


Figura 16 - Organização defensiva

Exercício 3: GR+7x7+GR+7

Este exercício consistia no seguinte, realiza-se um 7x7 enquanto a outra equipa posiciona-se nas laterais do campo. As equipas que realizam jogo só podem finalizar quando existir pelo menos 3 passes com os apoios. Caso uma equipa marque a outra é substituída pela equipa que se encontra de fora.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 07/09/2018 (8º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (25')

A equipa iniciou com corrida progressiva de ativação fisiológica, na corrida aplicou-se alguns exercícios dinâmico, tais como, rotação dos membros superiores, tronco, Skipping, abdutores e adutores, extensão dos posteriores e anteriores da coxa.

Após hidratação os atletas realizar um circuito de velocidade e coordenação.

Fase fundamental:

Exercício 1: 2 Avançados (coletes verdes) + 4 Médios (coletes azuis) + (4 Defesas + 2 Médios (coletes vermelhos). Este exercício promove as transições ofensivas e a organização defensiva.

Variante 1: Como podemos verificar pela (figura 17), a bola parte dos médios (coletes azuis), onde realizam um 4x2, os médios só podem entrar na outra zona demarcada com os pinos pretos, através de uma combinação direta, caso isso aconteça os quatro médios de colete azul podem combinar com os avançado (colete verde) e efetuam um 6x4. No caso dos dois médios (colete vermelho) que estão restringidos a esta zona demarcada com os pinos, se recuperarem a bola devem tentar finalizar o mais rapidamente possível numa das balizas não formais.

Variante 2: Um dos médios (vermelho) pode entrar na zona defensiva, no momento em que os quatro médios (coletes azuis) também estejam nesse setor.

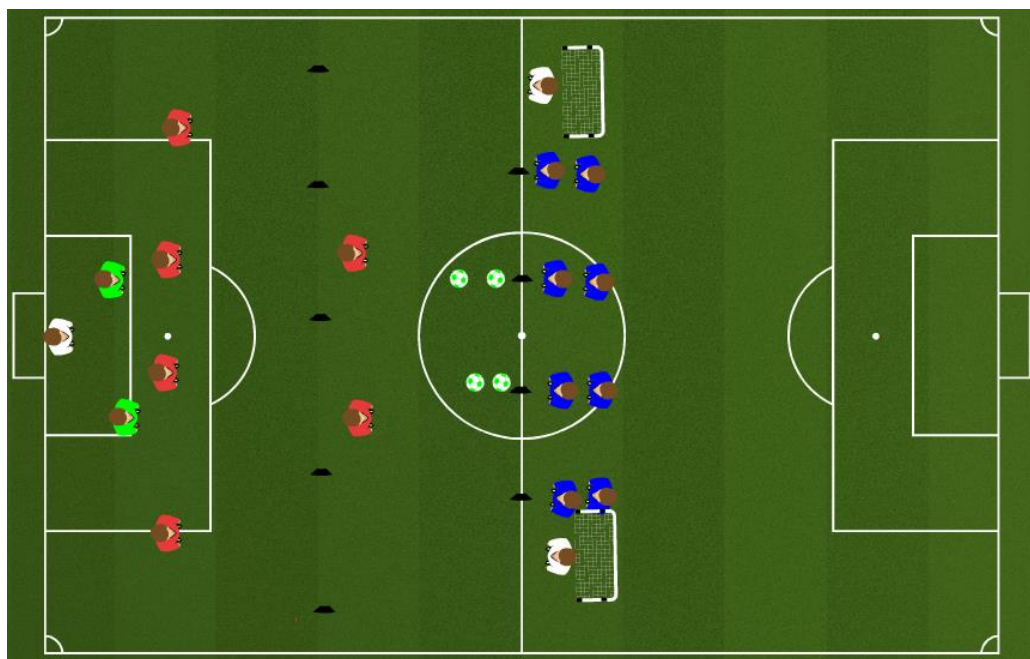


Figura 17 - Zonas de pressão

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se contra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 09/09/2018 Jogo Formal (Ericeirense 1 VS 0 Operário)

Após um microciclo bastante atípico, com duas unidades de treino canceladas devido a fatores externos, realizou-se mais um jogo de preparação e que neste caso coincidia com apresentação da equipa do Ericeirense aos sócios. Um jogo que se adivinhava bastante complicado devido à equipa do Ericeirense encontrar-se duas divisões acima do Operário. A equipa do Operário entrou no sistema tático habitual 4x4x2 enquanto o Ericeirense dispôs-se num 4x3x3.

O Ericeirense assumiu desde cedo o controlo do jogo, explorou várias vezes as incursões pelos corredores laterais. O Ericeirense conseguiu chegar com alguma facilidade a zonas de finalização devido alguma falta de agressiva por parte dos jogadores do Operário. É uma equipa que explora as saídas em ataque rápido, através dos seus extremos. É uma equipa que tem alguma facilidade em variar o centro de jogo. Na transição defensiva a equipa do Ericeirense, faz uma pressão alta com o avançado e o extremo, já os outros jogadores encurtam espaço para o seu marcador direto.

A equipa do Operário demonstrou bastantes dificuldades em segurar a bola no setor intermédio e colocar a mesma em zonas de finalização, todas as bolas disputas no mesmo setor a equipa do Ericeirense levou a melhor. A maioria

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 10 a 16 de setembro 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Jogo de Treino Juniors 20:30H a 22:00H	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		

Terça-feira 11/09/2018 (9ª Unidade de Treino)

Fase Inicial: (25')

A equipa iniciou com uma corrida ligeira de ativação fisiológica, após a conclusão da mesma realizou-se uma ativação dinâmica.

Após conclusão dos mesmos aplicou-se um exercício de passe e receção que consiste no seguinte, criou-se 2 quadrados um dentro do outro, cada atleta tem que se posicionar nos vértices do quadrado, nos vértice opostos do quadrado maior onde se encontra as bolas tem que existir 2 atletas, a bola é passada sempre para o vértice mais distante do quadrado pequeno, este jogador tem que rececionar e passar para o colega da

frente do mesmo quadrado e este por sua vez passa para o atleta do vértice oposto onde começa o exercício (quadrado maior), este atleta que recebe a bola faz um passe direto para o colega do mesmo quadrado. Os atletas devem deslocar-se para a zona onde passaram a bola, o exercício é efetuado no sentido oposto dos ponteiros do relógio. Os atletas que têm bola devem iniciar ao mesmo tempo.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+10x10+GR

Este exercício tem as mesmas características de um jogo formal, só diferencia a forma como podem finalizar, ou seja os guarda-redes devem jogar próximo da linha limite da grande área e cada equipa só pode finalizar através de uma combinação indireta com o guarda-redes e o jogador tem que passar entre uma das mini-balizas que se situa nos corredores laterais.

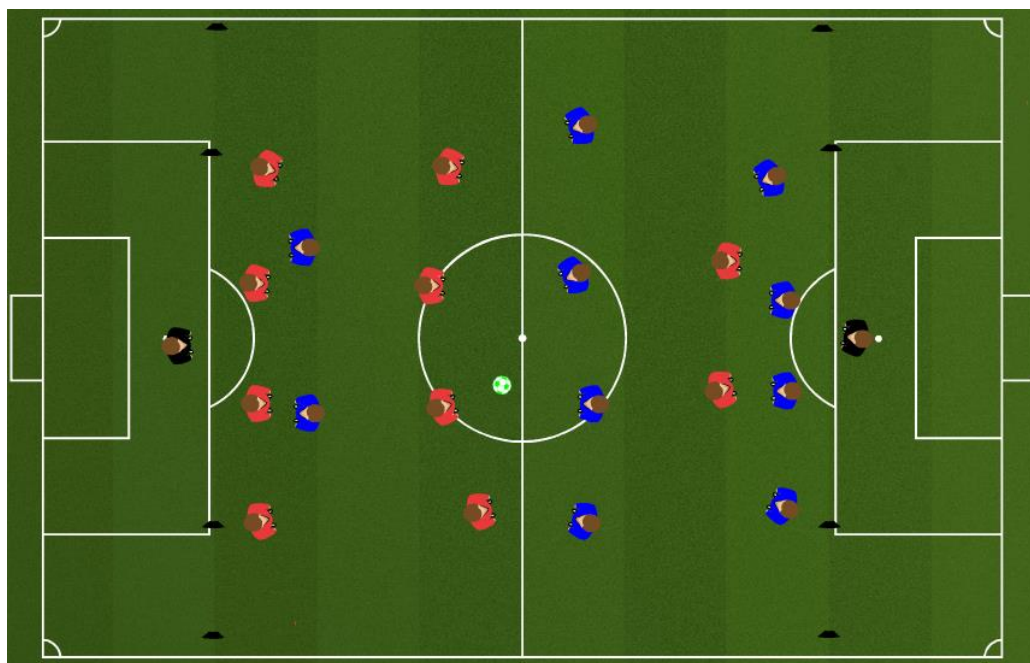


Figura 18 - Jogo dos corredores

Exercício 2: No mesmo campo, mas com as balizas colocadas no limite da grande área, foi criado 3 corredores. No corredor central realizava-se GR+10x10+GR+2, nos corredores laterais encontrava-se um apoio de cada lado, quando a bola entrava nestes corredores laterais só era permitido entrar um jogador de cada equipa de forma a explorar a superioridade numérica.

Na segunda variante passou a ser permitida a entrada de dois jogadores de cada equipa.

Fase Final: (10') Realização de trabalho de força.

Prancha Frontal 50'' – 3 séries;
Agachamentos estático 50'' – 3 séries;
The Copenhagen adduction exercise – 3 séries;
Exercício Nórdico – 6 repetições.

Quarta-feira 12/09/2018 (10º Unidade de Treino)

Jogo formal contra a equipa de juniores.

Quinta-feira 13/09/2018 (11º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (35')

Corrida progressiva de ativação fisiológica, de seguida aplicou-se uns exercícios de ativação dinâmica.

Ainda realizou-se um exercício de passe e receção que consiste no seguinte, criou-se 2 quadrados um dentro do outro, cada atleta tem que se posicionar nos vértices do quadrado, nos vértice opostos do quadrado maior onde se encontra as bolas tem que existir 2 atletas, a bola é passada sempre para o vértice mais distante do quadrado pequeno, este jogador tem que rececionar e passar para o colega da frente do mesmo quadrado e este por sua vez passa para o atleta do vértice oposto onde iniciou o exercício (quadrado maior), este atleta que recebe a bola faz um passe direto para o colega do mesmo quadrado. Os atletas devem deslocar-se para a zona onde passaram a bola, o exercício é efetuado no sentido oposto dos ponteiros do relógio. Os atletas que têm bola devem iniciar ao mesmo tempo.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No

momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

Fase Final: (5') alongamentos.

Sexta-feira 14/09/2018 (12º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (35')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação. De seguida foi aplicado um exercício com 12 estações em espelho em que os atletas deveriam realizar a estação durante 1' em alta intensidade com recuperação 35''. Após conclusão os atletas avançam para a estação seguinte e assim sucessivamente até passarem por todas.

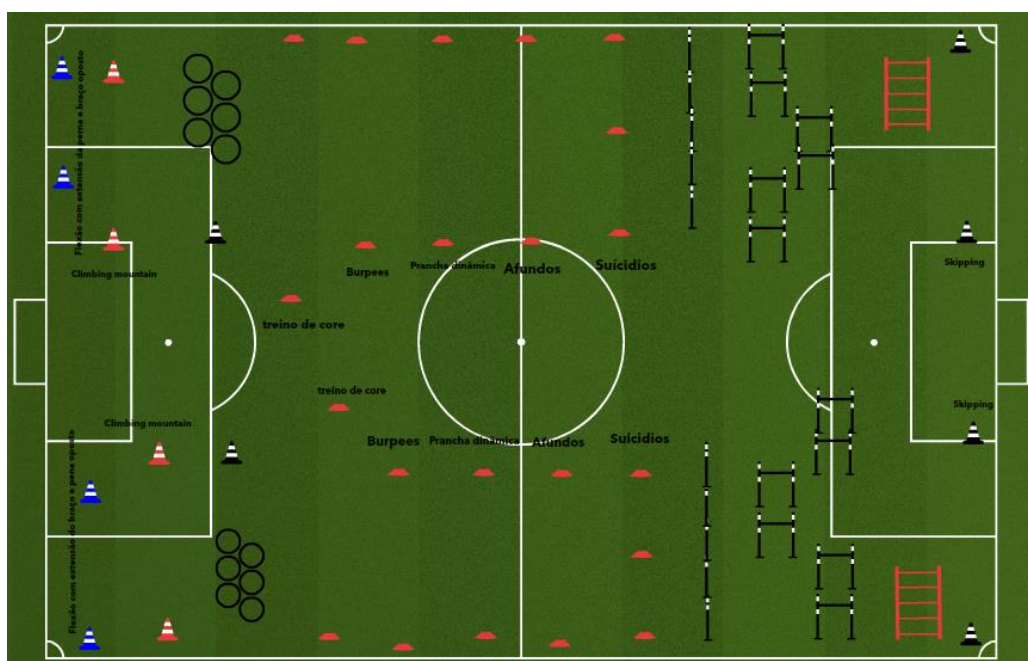


Figura 19 - Circuito de força e agilidade

Fase Fundamental:

Exercício 1: 2 Avançados (coletes verdes) + 4 Médios (coletes azuis) + (4 Defesas + 2 Médios (coletes vermelhos). Este exercício promove as transições ofensivas e a organização defensiva.

Variante 1: Este exercício já foi aplicado no passado e consiste no seguinte, a bola parte do médios (coletes azuis), onde realizam um 4x2, os médios só podem entrar na outra zona demarcada com os pinos pretos, através de uma combinação direta e se isto se realizar, os quatro médios de colete azul podem combinar com os avançado (colete verde) e efetuam um 6x4, mas caso os dois médios (colete vermelho) que estão restringidos a

esta zona demarcada com os pinos, recuperem a bola devem tentar finalizar o mais rapidamente possível numa das balizas não formais.

Variante 2: Um dos médios (vermelho) pode entrar na zona defensiva, no momento em que os quatro médios (coletes azuis) também estejam nesse setor.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: (5') Alongamentos.

Conclusão da fase preparatória:

De forma geral posso concluir que esta pré-época foi pouco ajustada, devido ao reduzido número de unidades de treino e jogos de preparação, verificando-se alguma falta de entrosamento entre atletas e o desconhecimento das movimentações dos colegas.

Houve alguma falta de planeamento e comunicação por parte do treinador principal com a equipa técnica.

Período Competitivo

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 17 a 23 de setembro					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Taça AFL 14:30 Juventude Castanheira (Casa)

Terça-feira 18/09/2018 (13º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

Corrida progressiva de ativação fisiológica, com aplicação de exercícios dinâmicos durante a mesma.

De seguida aplicou-se um exercício de passe e receção com finalização. Consiste no seguinte:

Passe Curto, Passe Longo, Fixa defesa, 2x1 e remate à baliza.

Variante 1: passe para o peito do guarda-redes;

Variante 2: remate a desviar do guarda-redes;

Variante 3: remate em potência.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Organização ofensiva

Este exercício tem como objetivo definir movimentações dos avançados, sabendo à partida que o sistema tático defendido pelo treinador é o 4x4x2.

O campo é dividido em três corredores. Equipa que defende (coletes vermelhos), equipa que ataca (colete azul).

No corredor lateral, só pode estar o defesa lateral (colete vermelho), o extremo e o médio interior (colete azul).

Variante 1: Ao apito do treinador os médios (colete azul) saem em grande velocidade ao mesmo tempo sai um médio (colete vermelho) em perseguição que tem como objetivo de retirar a bola. Quando os médios estiverem a mais ou menos 1 metro da meia-lua da grande área os avançados (colete azul) devem abrir e nesse momento o médio deve colocar um passe rasteiro e para a frente do avançado para ele poder finalizar. Nesta variante os corredores laterais não têm intervenção.

Variante 2: Quando a jogada na variante 1 acabar com golo ou a bola sair pelas 4 linhas, os mesmos jogadores devem reposicionar-se o mais rapidamente, porque o treinador adjunto irá colocar a bola num dos corredores laterais à escolha e quando isso acontecer, só o corredor central e o corredor lateral escolhido pelo adjunto é que intervêm no exercício, até este ser finalizar da mesma forma que a variante 1.

Variante 3: Nesta variante todos os corredores intervêm no exercício, o treinador adjunto deve colocar a bola num dos corredores para o exercício começar.

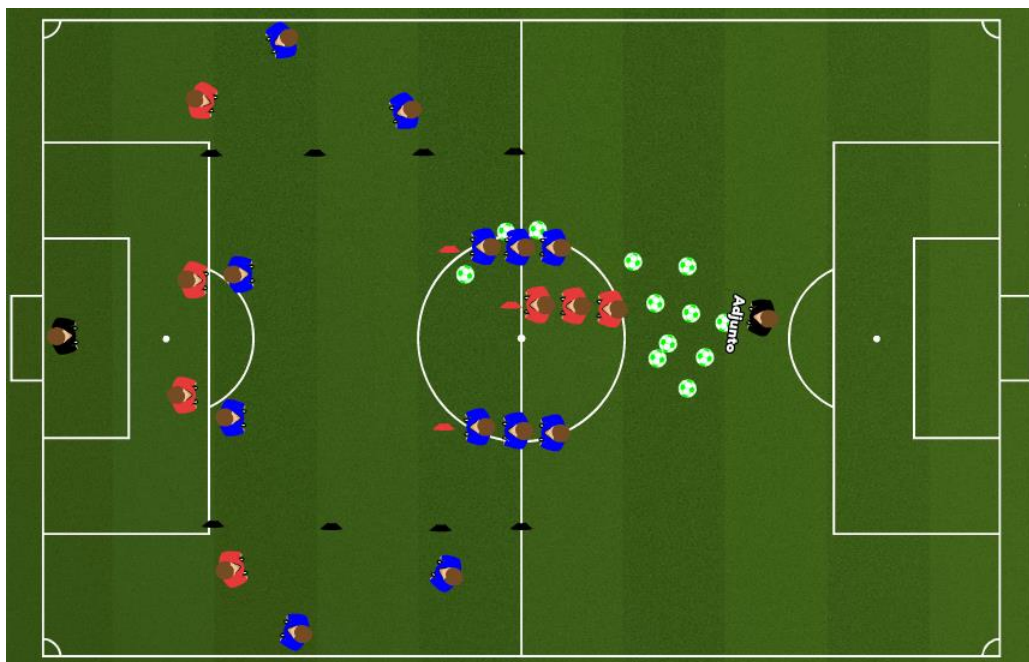


Figura 20 - Organização Ofensiva

Fase Final: (7') alongamentos.

Quinta-feira 20/09/2018 (14º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

Iniciou com uma corrida ligeira de ativação e aplicou-se uns exercícios dinâmicos.

Posteriormente realizou-se um trabalho de força, com os seguintes exercícios:

Prancha Frontal 50'' – 3 séries;

The Copenhagen adduction exercise – 3 séries;

Exercício Nórdico – 6 repetições.

Por último aplicou-se um exercício de passe e receção.

Fase Fundamental:

Exercício 1: 4x4+1 Transições

Este exercício decorre em vagas, a equipa que inicia com bola, sai com 4 mais o “pivot” (colete cinzento), se equipa que defende recuperar a bola pode atacar a baliza adversária o exercício acaba quando uma das equipas conseguir finalizar ou a bola saía pela linha de fundo.

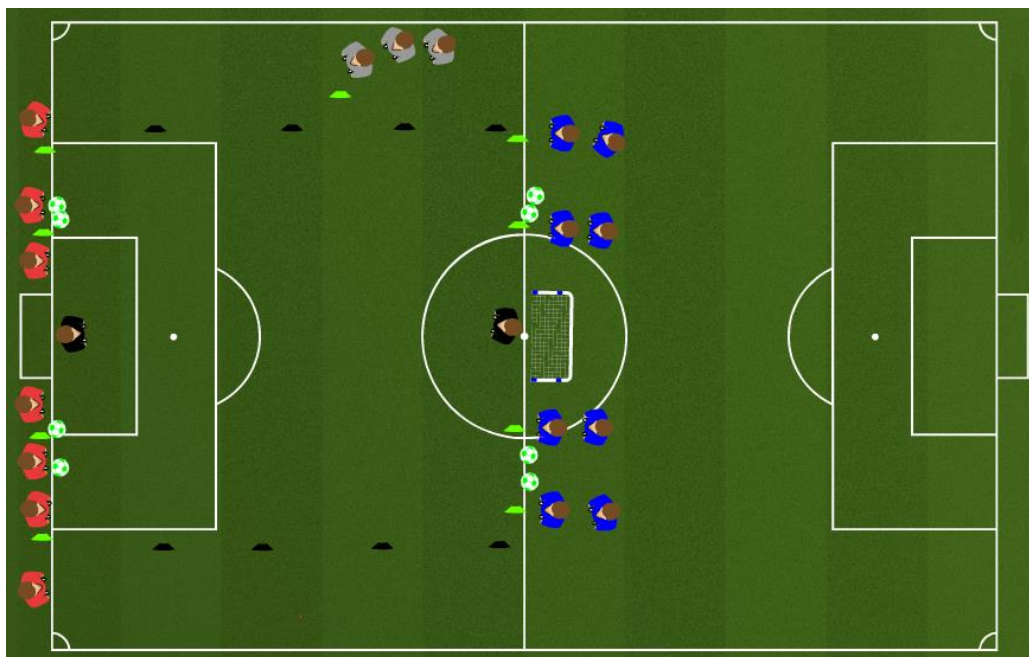


Figura 21 - Transições ofensivas/defensivas

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se encontra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Exercício 3: Transições.

Este exercício foi aplicado em simultâneo ao exercício 2, por forma a manter todos os atletas ativos e que por sua vez preconiza o conteúdo abordado neste microciclo.

Formou-se 2 equipas de 3 atletas, as equipas colocam-se frente a frente ao lado das mini-balizas. Ao apito do treinador sai o primeiro jogador em grande velocidade com a bola controlada e finaliza, quando este atleta finalizar ele passa a defender e saem 2 jogadores para finalizar na outra baliza criando um 2x1, quando estes dois finalizarem saem mais 2 e que formam um 2x3 e subsequente até chegarmos ao 3x3.

Fase Final: (7') alongamentos.

Sexta-feira 21/09/2018 (15º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (35')

Ativação dinâmica.

Exercício de passe e recepção.

Por último realizou-se um exercício, de forma a melhorar a velocidade de reação, o exercício continha 5 estações cada estação contém 4 marcas a formar um quadrado em cada marca é atribuído um número. Os atletas colocam-se no meio do quadrado e sempre que o treinador profira o número os atletas devem deslocar-se o mais rapidamente e tocar com a mão nessa marca.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos ofensivos/defensivos.

Exercício 2: Jogo Formal 11x11. As balizas foram colocadas no limite da grande área. A divisão do campo em corredores teve como objetivo limitar a área de atuação dos jogadores. E as marcas que dividem o campo no seu comprimento, tem como objetivo no momento em que a bola está num dos corredores laterais, os atletas do corredor oposto não podem passar esse limite.

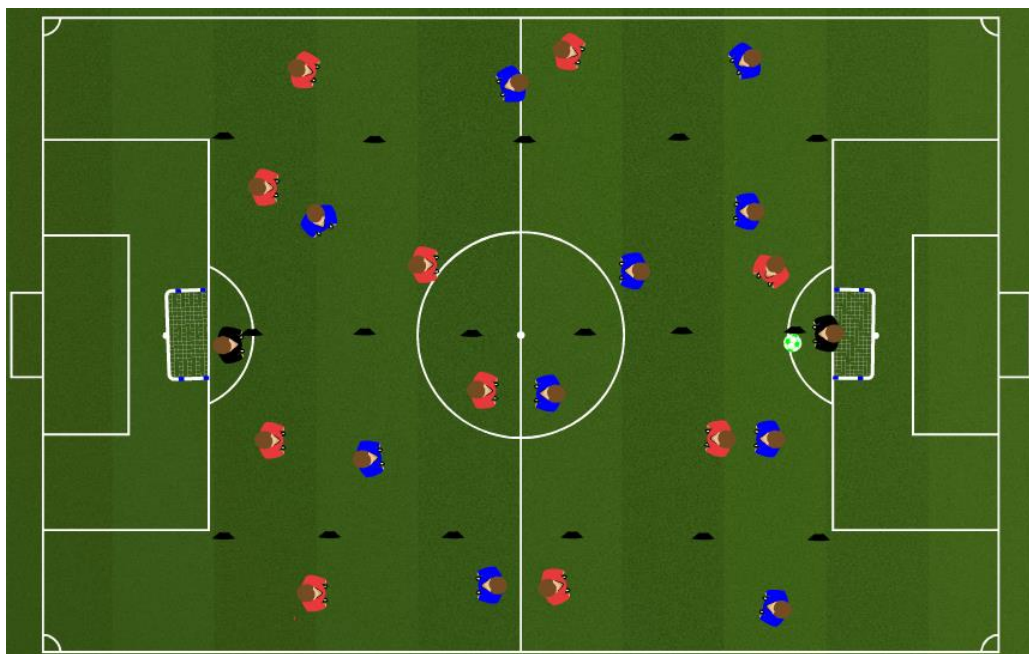


Figura 22 - Jogo condicionado

Fase final: (7') alongamentos e palestra.

Domingo 23/09/2018 Jogo Oficial (Operário 5 VS 1 Juventude Castanheira)
Taça "ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA"

Operário	Castanheira
----------	-------------

Golo	Min	Golo	Min
25 – Pina	7'	20	93'
17 – Márcio	36'		
11 – Mix	41'		
14 – Cabecinha	51'		
2 – Alcarva	84'		

Primeiro jogo oficial da época.

Uma competição em que a equipa do Operário tem bastantes expectativas. A equipa do Operário apresentou-se no seu sistema tático habitual 4x4x2. O Castanheira dispôs-se em campo no seu 4x3x3.

Organização Defensiva

A equipa do Operário jogou num bloco médio/alto, com defesa à zona. Os jogadores mais próximos caíram rapidamente sobre o portador da bola enquanto fecham encurta espaço para as linhas de passe.

A equipa do Castanheira jogou num bloco médio/baixo, defendendo à zona. A equipa do Castanheira teve uma atitude permissiva, ou seja quando perdia a bola o avançado não fazia pressão deixando a equipa do Operário sair a jogar. A pressão era maior quando entravam no meio campo defensivo.

Organização Ofensiva

Na primeira fase de construção a equipa do Operário obrigava os centrais a dar largura e o médio defensivo descia, formando uma linha de três, mas existia alguma dificuldade em progredir em campo com a bola controlada, devido à grande distância entre o setor intermédio e o setor defensivo, obrigando muitas das vezes os médios a jogar um futebol direto com os avançados.

A equipa do Operário procura muitas vezes o número 14 e 20 para desenvolver o jogo ofensivo e promover os passes de rutura para os avançados.

A equipa do Castanheira promovia muito o jogo direto com o guarda-redes a bater a bola na maioria das vezes, diligenciando as bolas divididas.

Transição Defensiva

Na equipa do Castanheira verificou-se que existe uma mudança de atitude no momento da perda da posse de bola, mas com pouca disponibilidade na pressão ao portador da bola, verificando-se uma pressão mais efetiva no seu meio campo. Coberturas defensivas deficitárias.

O Operário foi uma equipa que já se verifica alguns processos, com as zonas de pressão definidas. Os médios interiores efetuam a cobertura dos avançados e fecham a linha de passe para os laterais, enquanto o médio não permite jogo interior.

Transição Ofensiva

A equipa do Castanheira quando tem bola muda rapidamente de atitude, mas as saídas rápidas tinham pouco sucesso devido ao reduzido número de atletas no último terço do campo e à pouca agressividade na disputa da bola.

A equipa do Operário tinha uma mudança rápida de atitude e explorava muitas vezes as saídas rápidas, através da colocação de bolas nas costas da defesa onde eram muito permeáveis devido à má colocação do setor defensivo e dos próprios apoios. Os avançados conseguiram muitas vezes encontrar espaço entrelinhas onde permitiu, por vezes dar tempo aos extremos efetuarem diagonais e jogadas de rutura.

No global apesar do futebol em muitas ocasiões não ter sido bem jogado, a equipa do Operário teve sempre um maior ascendente.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 24 a 30 de setembro					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 CD Estrela (Casa)

Terça-feira 25/09/2018 (16º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, seguido de uns exercícios dinâmicos. De seguida realizou-se um exercício de passe e receção.

Fase Fundamental:

Exercício 1: 5x5 num campo (25mx30m), com balizas formais, neste exercício é necessário que a tomada de decisão seja rápida e grande capacidade de deslocamento dos atletas, porque o feedback é a pressão alta sobre o portador da bola e fechar as linhas de passe.

Exercício 2: 5x5x5 posse de bola. O jogo realizou-se num campo (20x25). Duas equipas teriam que manter a posse de bola, enquanto a outra teria que tentar recuperar. Os feedbacks para as equipas que tinham a posse de bola era o seguinte, jogar em largura e aparecer sempre um ou dois jogadores no meio, possibilitando triangulações. No momento defensivo um atleta teria que fazer pressão alta ao portador enquanto os colegas dificultavam as linhas de passe. A equipa que recupera a bola troca pela equipa que perde a posse.

Exercício 3: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se contra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: (5') alongamentos.

Quinta-feira 27/09/2018 (17º Unidade de Treino)

Fase inicial: (35')

Colocou-se 5 grupos em 5 marcas, estes realizaram vários exercícios determinados pelo treinador adjunto.

De seguida realizou-se um exercício onde se trabalhou o passe curto/longo, drible e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se encontra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: (5') alongamentos.

Sexta-feira 28/09/2018 (18º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (35')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, seguido de uns exercícios dinâmicos. De seguida aplicou-se um circuito de Velocidade/Reação.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Realizou-se um 11x11 em meio campo.

Exercício 2: Jogo reduzido 4x4. Num campo de 25x30 com 4 mini balizas.

Condicionantes: Os atletas só podiam dar 3 toques cada, caso o limite fosse passado perdiam a posse de bola.

A bola não podia ser jogada acima do joelho.

E só podiam marcar golo com a bola controlada.

Feedbacks: A equipa sem bola teria que realizar uma pressão alta, com os colegas a fechar as linhas de passe. A nível ofensivo os atletas teriam que aproveitar a largura do campo e era pedido que um dos jogadores aparece-se entre os defesas.

Exercício 3: Jogo formal GR+10x10+GR em meio campo.

Fase Final: (5') alongamentos.

Domingo 30/09/2018 Jogo Oficial (Operário 2 VS 0 CD Estrela)

Operário		CD Estrela	
Golo	Min	Golo	Min

11 – Mix	77'		
18 – Reginaldo	94'		

Primeiro jogo do campeonato Distrital Sénior.

Previam-se um jogo bastante complicado, com uma equipa forte e candidata à subida.

A equipa do Operário incidia no seu sistema tático habitual 4x4x2. Enquanto a equipa do Estrela apresentou-se no sistema 4x3x3.

A equipa do Operário demonstrou algum nervosismo inicial, com algumas perdas de bola, algo que foi aproveitado pela equipa do Estrela para assumir o jogo, mas perto dos 15 minutos a equipa do Operário conseguiu novamente equilibrar o jogo.

Organização Defensiva

A equipa do Estrela deixa algum espaço entrelinhas, o que permitiu aos avançados do Operário receber a bola de costas para a balizar. Os interiores são algo passivos no apoio aos laterais.

A equipa do Estrela na maioria das vezes conseguiu fechar o corredor central, empurrando os jogadores do Operário para os corredores laterais.

Na segunda parte devido à entrada de dois avançados mais móveis verificou-se alguma permeabilidade dos dois defesas centrais a quando da colocação de bolas em profundidade.

A equipa do Operário conseguiu durante os 90' manter um bloco bastante coeso, não dando espaço entrelinhas, com as contenções, coberturas a serem cumpridas. No momento da pressão a equipa em bloco fechava as linhas de passe.

Organização Ofensiva

A equipa do Estrela e do Operário na fase de construção joga com os defesas centrais bem abertos e promove a descida do médio, formando uma linha de três.

A equipa do Estrela procura lateralizar o jogo através dos extremos e laterais enquanto a equipa do Operário procura mais jogo interior.

Na maioria das vezes tanto o Estrela como o Operário procuraram o jogo direto na fase de criação, explorando o espaço entrelinhas e nas costas da defesa.

No momento da finalização a equipa do Operário foi mais esclarecida, com a criação de boas situações de golo, através de triangulações e de jogadas de rutura/diagonais. A equipa do Estrela teve bastantes dificuldades em criar situações de golo em bola corrida, explorando somente esquemas táticos ofensivos.

Transição Defensiva

A equipa do Estrela no momento da perda da posse de bola é pouco agressiva sobre o portador, preocupando-se mais com a organização tática e fechar o corredor central.

A equipa do Operário tem uma atitude mais agressiva, por forma a tentar evitar uma saída rápida da equipa adversária.

Transição Ofensiva

A equipa do Operário quando recupera a posse de bola tem logo uma mudança de atitude, e tenta chegar a zonas mais avançadas, através do menor número de toque, por forma a aproveitar a desorganização momentânea da equipa adversária.

A equipa do Estrela no momento da recuperação da posse de bola, também tem uma mudança de atitude, mas o nível de execução foi bastante baixo permitindo à equipa adversária recuperar o posicionamento defensivo.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 1 a 7 de outubro					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Linda a Velha(Fora)

Terça-feira 02/10/2018 (19º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe e receção.

Fase Fundamental:

Exercício 1: 5x5 num campo (25mx30m), com balizas formais, neste exercício é necessário que a tomada de decisão seja rápida e grande capacidade de deslocamento dos atletas, porque o feedback é a pressão alta sobre o portador da bola e fechar as linhas de passe.

Exercício 2: 6x4 posse de bola. O jogo realizou-se num campo (20x25).

Exercício 3: Finalização, este exercício tem três variantes.

1 Variante: O atleta sai em velocidade e finaliza fora de área.

2 Variante: O atleta que está na primeira variante, efetua uma combinação direta com o atleta que sai do segundo ponto.

3 Variante: O atleta sai em velocidade e tem que driblar o atleta que está na segunda variante a efetuar contenção.

Fase Final: (5') alongamentos.

Quinta-feira 04/10/2018 (20º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

Iniciou-se com uma ativação dinâmica.

De seguida criou-se três campos de 10x5, onde se efetuou jogo de Futevolei 2x2. E montou-se dois campos de 25x15, mais 2 mini balizas e realizou-se 3x3, com a condicionante de cada jogador poder dar 3 toques, a bola não pode passar acima do joelho e só pode finalizar em condução. Após 8 minutos as equipas trocam de exercício.

Fase fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se contra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: (5') alongamentos.

Sexta-feira 04/10/2018 (21º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

Iniciou-se com uma ativação dinâmica.

Aplicou-se uma estação de trabalho de Agilidade/Velocidade e Força.

Por último realizou-se um exercício de passe e receção.

Fase fundamental:

Realizou-se um 11x11 em meio campo.

Variante 1: Uma equipa num dos lados finalizava na baliza formal. No outro lado só é possível finalizar com combinação indireta com os 2 treinadores que se encontram na linha de fundo.

Variante 2: Nesta variante as equipas finalizam para as balizas formais.

Fase Final: (5') alongamentos.

Domingo 07/10/2018 Jogo Oficial (Linda a Velha B 1 VS 0 Operário)

Linda a Velha		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
19 – Ruben Cavaco	75'		

Segundo jogo do campeonato Distrital Sénior.

Um jogo que não se adivinhava fácil contra um adversário teoricamente complicado.

A equipa do Linda a Velha apresentou-se no sistema tático 4x3x3, enquanto a equipa do Operário exibiu-se com o seu sistema tático habitual 4x4x2.

Neste jogo já se verificou um maior entrosamento entre os jogadores, apesar de termos verificado que os processos ainda são um pouco lentos.

Organização Defensiva

Ambas as equipas jogaram num bloco médio, permitindo que os defesas conseguissem circular a bola na primeira fase de construção.

O Operário fechou sempre o seu corredor central, levando os jogadores para os corredores laterais, já a equipa do Linda a Velha B é bastante permeável, permitindo que os jogadores do Operário conseguissem receber a bola entrelinhas e assim criando espaço/situações para combinações e passes de rutura.

Organização Ofensiva

A equipa do Operário na fase de construção joga com os defesas centrais bem abertos e promove a descida do médio, formando uma linha de três, os laterais dão profundidade. Neste jogo já existiu alguma construção entre os três setores, mas ainda se verifica muito futebol direto do setor defensivo para o setor mais avançado, isto acontece devido à pouca mobilidade dos dois médios interiores.

A maioria das jogadas de criação de perigo criadas pelo Operário deu-se através da colocação de bolas nas costas da defesa, explorando a velocidade do avançado do Operário. A equipa do Operário pecou bastante no momento da finalização, no qual demonstrou-se bastante ineficaz.

A equipa do Linda a Velha na fase de construção joga também com os defesas centrais aberto e o médio desce, a bola em muitos dos casos circula por estes três jogadores umas 2 vezes, e sai no lateral que por sua vez ou joga no extremos ou bate direto na profundidade.

Transição Defensiva

A equipa do Linda a Velha é um pouco agressiva sobre o portador da bola numa primeira fase, tornando-se mais agressiva no setor intermédio, com os jogadores a fecharem o bloco, por forma a tentar evitar a penetração no corredor central. É uma equipa que dá algum espaço entrelinhas.

A equipa do Operário não efetuava uma pressão na primeira fase de construção, mas dificultava as saídas de bola controlada, obrigando muitas vezes a jogar em profundidade, o que tornava o jogo da equipa do Linda a Velha bastante mais difícil, porque a equipa do Operário é bastante agressiva nas bolas divididas.

Transição Ofensiva

A equipa do Linda a Velha no momento da recuperação da posse de bola é uma equipa com grande mudança de atitude e tenta chegar a zonas mais adiantadas com o menor numero de toques na bola, na grande maioria a equipa procura o médio centro por forma a ser este a colocar a bola no avançado ou nos extremos.

A equipa do Operário neste jogo conseguiu na maioria das vezes sair da zona de pressão com a bola controlada, sempre que verificava que não dava para colocar a bola em zona adiantadas, promovia a circulação de bola, mas verificou-se que os processos ainda são lentos permitindo à equipa adversária reposicionar-se defensivamente.

	Sêniores 2018-2019 Plano Semanal - 8 a 14 de outubro					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 CDOM Parque das Nações (Casa)

Terça-feira 09/10/2018 (22º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe e receção.

Fase Fundamental:

Exercício 1: “Posse de Bola” 6x6+2

Este exercício foi aplicado em meio campo e em espelho. O exercício consiste no seguinte a equipa que ataca deve circular a bola de uma forma rápida e os jogadores devem dar largura, por forma a tentar desorganizar a equipa que defende. Caso a equipa que defende recupere a bola passa atacar. Só é possível finalizar com a bola controlada.

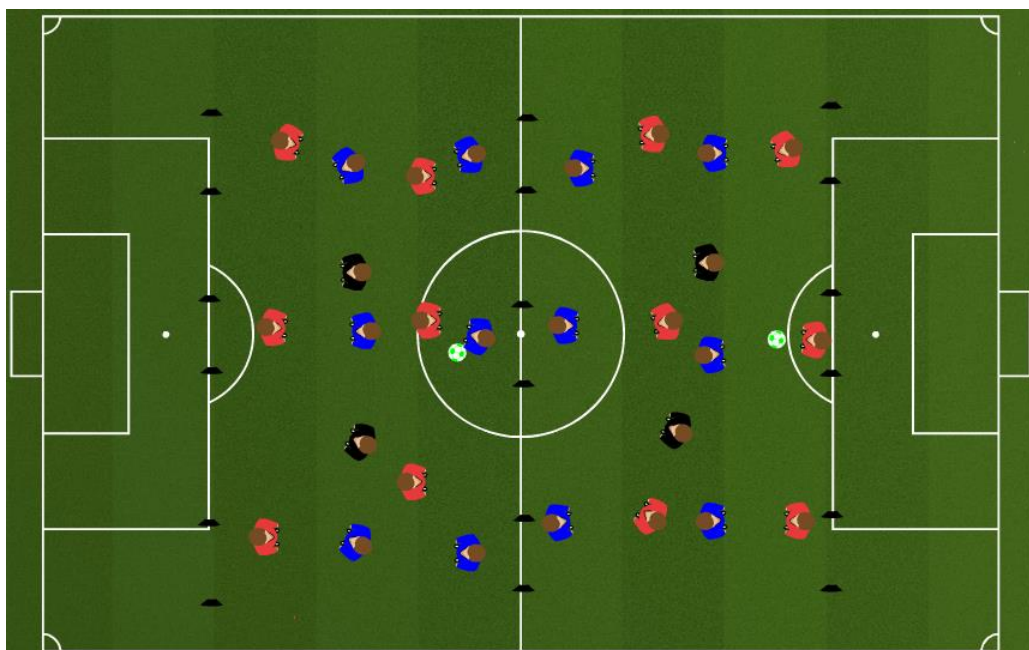


Figura 23 - Organização defensiva/ofensiva

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 6x6x6.

A equipa que tem bola efetua um 6x4, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se encontra na zona demarcada e nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 6 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 4 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: (5') alongamentos.

Quinta-feira 11/10/2018 (23º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com uns exercícios de ativação dinâmica, aplicados pelo treinador adjunto. Seguido de um exercício de passe e receção.

De seguida realizou-se um exercício de passe e receção que consistia:

Formou-se dois círculos, nas marcas de fora estavam os apoios dentro do círculo ficavam os atletas com bola:

Variante 1: Os atletas teriam que procura os apoios livre e efetuar o passe e a receção, havia a condicionante de os atletas não poderem realizar movimentos circulares. Ao fim de dois minutos e meio troca de apoios.

Variante 2: Neste exercício os apoios é que encontravam-se com bola, e deveria colocar a bola com a mão no pé esquerdo, direito e cabeça, enquanto este estava sempre em “skipping”. Ao fim de dois minutos e meio troca de apoios.

Variante 3: Os apoios encontram-se novamente com bola e devem colocar a mesma com a mão para o atleta efetuar a impulsão máxima e cabecear, este exercício deve ser feito duas vezes com o mesmo apoio, só depois é que pode passar para outro apoio para fazer novamente o exercício. Ao fim de dois minutos e meio troca de apoios.

Variante 4: É realizada duas combinações diretas e o apoio é trocado.

Fase Fundamental:

Exercício 1: 6x6x6. É contruído dois quadrados de 22x22 e no meio existe um retângulo a separar de 22x2 como podemos ver na (figura 24).

O exercício consiste no seguinte:

A equipa de (coletes vermelhos) que tem a posse de bola tem que trocar a bola entre eles 5 vezes, só depois do objetivo atingido é que podem passar para a equipa de (coletes pretos), caso a equipa de (coletes azuis) que estão a pressionar com três atletas recupere a bola deve colocar em passe para a equipa de (coletes pretos), e por sua vez a

equipa que estava em posse de bola (coletes vermelhos), passa a pressionar com três, a outra equipa ocupa o lugar da equipa que perdeu a bola.

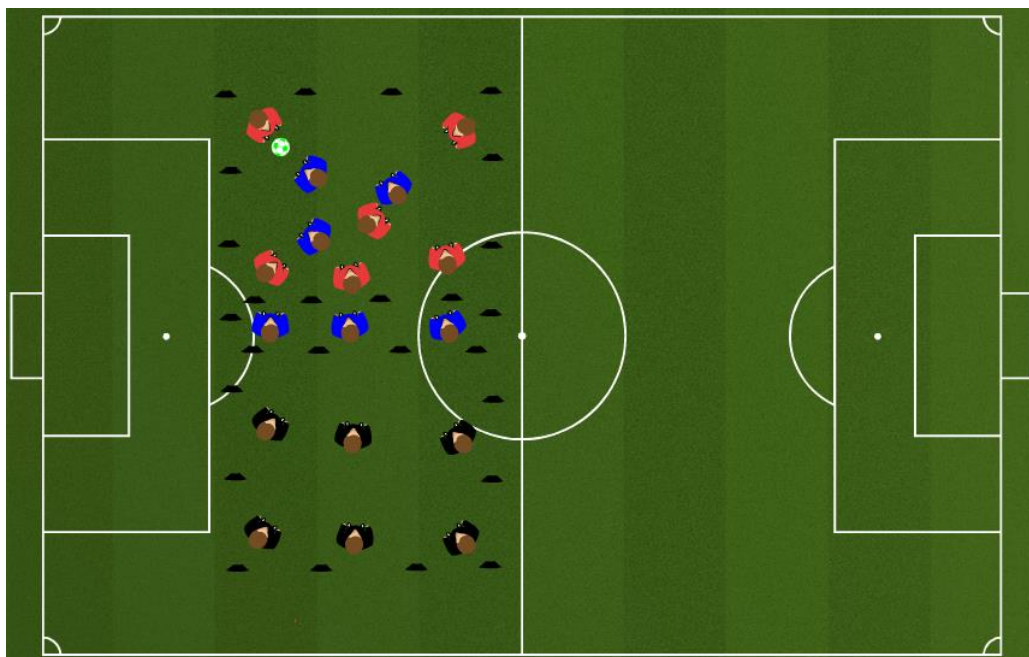


Figura 24 - Manutenção da posse de bola

Exercício 2: GR+6x6+GR+6

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

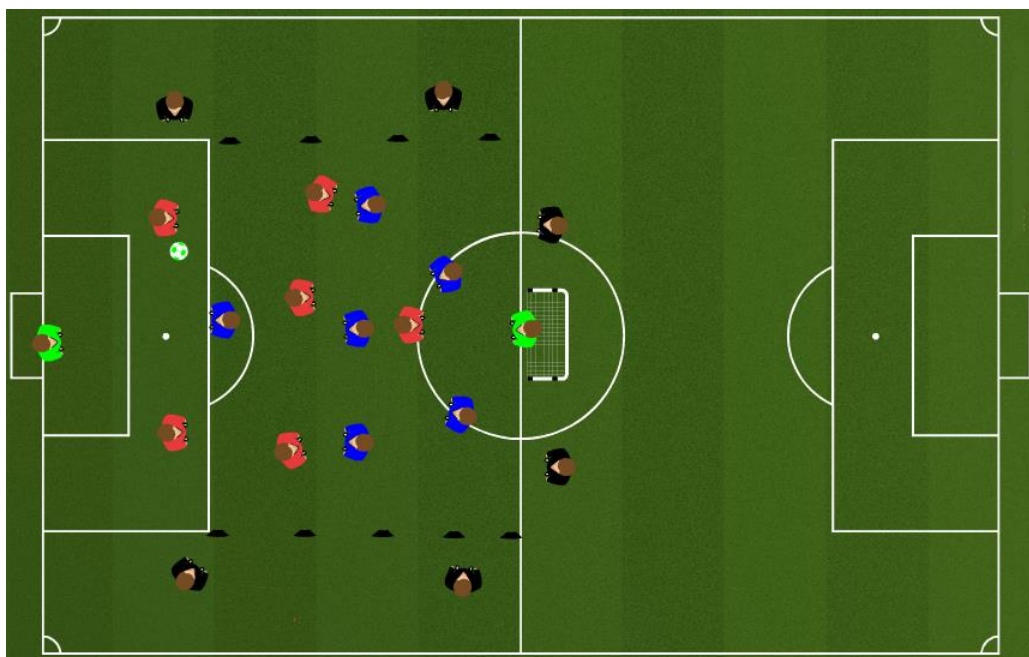


Figura 25 - Jogo competitivo

Fase Final: (5') alongamentos.

Sexta-feira 12/10/2018 (24º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

Iniciou-se com uma ativação dinâmica.

Aplicou-se várias estações em espelho, onde se promoveu um trabalho de Agilidade/Velocidade e Força.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se contra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: (5') alongamentos.

Domingo 14/10/2018 Jogo Oficial (Operário 1 VS 1 CDOM Parque das Nações)

Operário		CDOM Parque das Nações	
Golo	Min	Golo	Min
2 – Alcarva	75'	44 – Bernardo Santorum	94'

Terceiro jogo do campeonato Distrital Sénior.

Um jogo que teoricamente era bastante acessível devido ao facto da equipa do CDOM, ser bastante jovem e com pouca experiencia no campeonato de sénior.

A equipa do CDOM apresentou-se no sistema tático 4x3x3.

A equipa do Operário exibiu-se com o sistema tático 4x4x2.

Um jogo em que a equipa do Operário entrou com um comportamento bastante apático, cometendo bastantes erros em todos os momentos e sub-momentos do jogo. Verificou-se que os jogadores estavam com bastante dificuldade em interligar os setores e efetuar mudanças do centro de jogo. As tomadas de decisões da equipa eram sempre as mais incorretas, com os jogadores a guardar a bola quando deveriam circular e vice-versa.

Estes momentos foram bem aproveitados pela equipa do CDOM, apesar de evidenciar bastantes dificuldades técnicas e táticas, os erros sucessivos cometidos pela equipa do Operário teve a virtude de elevar os aspetos psicológicos da equipa do CDOM, permitindo que eles chegassem com bastante perigo à baliza do Operário.

Organização Defensiva

A equipa do CDOM jogou num bloco médio baixo, são agressivos nas bolas divididas. O CDOM permite que a equipa adversária contrua jogo, realizando uma pressão mais forte próximo do 1/3, de forma a recuperar a bola e a lançar os extremos ou o avançado em contra-ataque.

A equipa do Operário jogou num bloco médio. É uma equipa que fecha o corredor central e dá as linhas aos adversários.

Organização Ofensiva

A equipa do Operário na fase de construção joga com os defesas centrais bem abertos e promove a descida do médio, mas a progressão de jogo deste setor para o próximo foi inexistente, devido à grande distância existente entre os mesmos e à fraca tomada decisão.

A equipa do CDOM na primeira fase de construção promove o futebol direto tanto através do guarda-redes como dos centrais. Na fase de criação procura sempre o extremo direito que tem grande capacidade de drible e flete para o centro para rematar.

Transição Defensiva

A equipa do Operário neste momento preocupou-se na reorganização e a pressão era efetuada próximo do meio campo, com os dois avançados. Os médios interiores apoiavam os defesas laterais no momento defensivo. Houve uma preocupação de fechar a zona central e fazer com que a equipa adversária fosse para as laterais.

A equipa do CDOM também é muito permissiva neste momento, dando o jogo à equipa adversária, dando bastante espaço entrelinhas.

Transição Ofensiva

No momento das transições ofensivas a equipa do Operário esteve bastante mal, com erros nos passes longos. Pouca ligação entre setores, com grande distância entre os mesmos. O setor intermédio perdia facilmente a posse de bola. O jogo interior que é um dos aspetos onde o Operário demonstra bastante apetência, neste jogo não existiu. O jogo lateral foi bem bloqueado pela equipa do CDOM.

A equipa do CDOM foi pragmática e objetiva. A equipa jogava à procura da profundidade do extremo que era o jogador com maior disponibilidade física e capacidade de técnica, e isto era realizados com o menor número de toques na bola por parte dos jogadores de forma aproveitar a desorganização momentânea da equipa adversária.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 15 a 21 de outubro					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Carcavelos (Fora)

Terça-feira 16/10/2018 (25º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (20')

A equipa iniciou com uma ativação dinâmica.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Foi montado 3 campos de (10x10m) com 4 portas, em dois dos campos joga-se 3x3 e no outro 4x4.

As equipas só podem pontuar realizando um passe para um colega entre uma das portas. As equipas só podem jogar dentro desta área e só é permitido um jogador sair para fazer ponto.

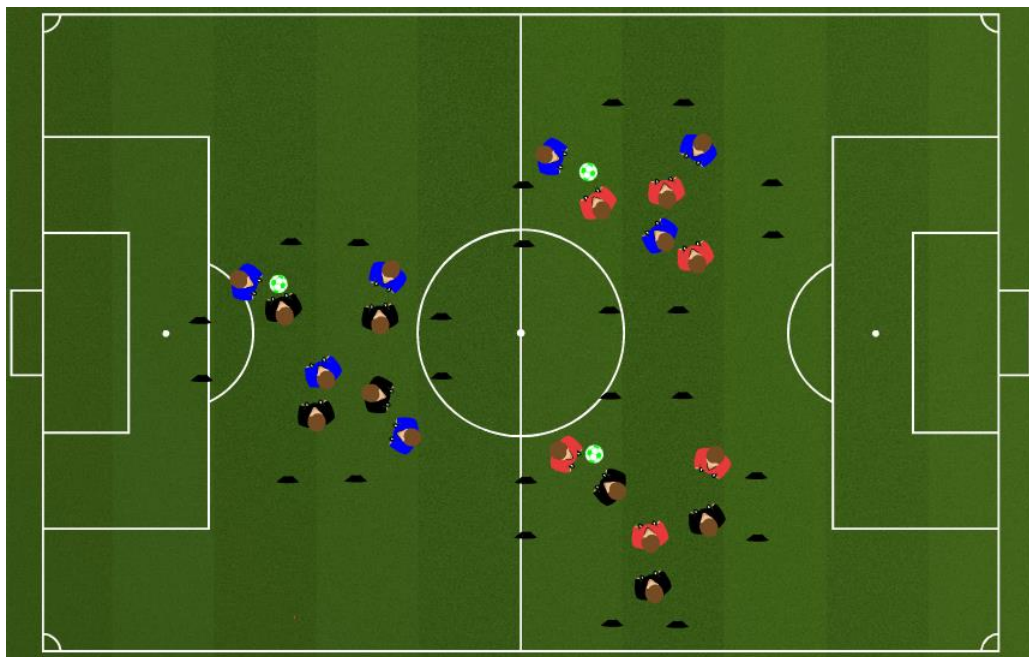


Figura 26 - Jogo das portas

Exercício 2: GR+7x7+GR+7

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 7 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 18/10/2018 (26º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (25')

A equipa iniciou com uma ativação dinâmica. De seguida aplicou-se um exercício de passe e receção.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Neste exercício o campo foi dividido em três estações, cada estação tem 6 jogadores.

1º Estação: Exercício de transições. GR+3x3+GR.

Este exercício foi realizado dentro da grande área, a segunda baliza foi colocada na meia-lua da grande área. Cada equipa de 3 coloca-se ao lado da respetiva baliza. E ao

sinal do treinador sai 1 jogador para zero, após conclusão da jogada sai 1x1 e assim sucessivamente até chegar ao 3x3.

2º Estação: Trabalho de Força. Foram realizados os seguintes exercícios:

Prancha Frontal 1' – 2 séries;

The Copenhagen adduction exercise – 2 séries cada perna;

Exercício Nórdico – 8 repetições.

3º Estação: Jogo das cores.

Este exercício foi realizado num campo de (10mx10m) com 2 mini-balizas.

Quando o treinador indicar uma cor, sai do lado das balizas dois jogadores e realizam 1x1 até chegarmos ao 3x3, só podem finalizar com a bola controlada.

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se encontra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: (5') alongamentos.

Sexta-feira 19/10/2018 (27º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

Iniciou-se com uma ativação dinâmica.

Aplicou-se várias estações em espelho, onde se promoveu um trabalho de Agilidade/Velocidade e Força.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se

inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

Exercício 2: GR+7x7+GR+7.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 7 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 21/10/2018 Jogo Oficial (Carcavelos 2 VS 2 Operário)

Carcavelos		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
19 – Vieira	49'	14 – Tiago Cabecinha	30'
17 – Ferro	75'	11 – Mix	92'

Quarto jogo do campeonato Distrital Sénior.

Um jogo que sabia-se à partida que seria difícil contra um adversário bem organizado e com processos bem estruturados

A equipa do Operário exibiu-se com o sistema tático habitual 4x4x2.

A equipa do Carcavelos apresentou-se no sistema tático 4x3x3.

Um jogo que teve duas partes distintas, a primeira parte verificou-se um Operário assumir o jogo criando boas situações de golo, com as bolas a serem colocadas nas costas dos centrais aproveitando a velocidade dos avançados.

Na segunda parte a equipa do Operário perdeu a sua identidade e deixou de ter capacidade de manter a posse de bola. No momento defensivo a equipa cometeu bastantes erros, com os defesas laterais a demonstrarem bastantes dificuldades com as alterações procedidas pela equipa do Carcavelos. A equipa começou a levar com muitas bolas entrelinhas e os médios interiores deixaram de ter capacidade de apoiar os laterais, permitindo muitas vezes 1x1.

Organização Defensiva

A equipa do Operário neste jogou num bloco médio/baixo. A equipa fechou bem o corredor central. Os avançados esperaram que a equipa adversária chegasse próximo do meio campo para realizarem a pressão, o médio mais ofensivo realiza a cobertura dos avançados. A equipa adversária quando chega ao setor defensivo o médio interior e o central mais próximo dá cobertura ao lateral para evitar igualdade ou superioridade numérica.

A equipa do Carcavelos jogou num bloco médio, são pouco agressivos nas bolas divididas. Permitia que a equipa adversária circula-se a bola na primeira fase de construção. A primeira fase de pressão era realizada pelo avançado e o extremo do respetivo corredor.

Organização Ofensiva

Ambas as equipas na primeira fase de construção jogam com os centrais bem abertos e promovem a descida do médio defensivo, na grande maioria das vezes as duas equipa efetuam umas três vezes a circulação em largura na defesa de forma a desorganização a linha defensiva e a bola é colocada em profundidade, procurando diagonais dos extremos ou explorando o espaço nas costas da defesa.

O Operário também explorou algumas vezes a entrada da bola nos médios interiores e estes colocam uma bola tensa entre o defesa e o lateral, promovendo as diagonais dos extremos.

Transição Defensiva

Ambas as equipas não tentam condicionar a saída de bola, preocupando-se somente com o posicionamento defensivo.

Transição Ofensiva

A equipa do Operário esteve bem melhor neste momento em relação ao jogo anterior, a equipa ao jogar num bloco baixo promoveu em muito dos casos saídas rápidas, com as bolas a serem colocadas em profundidade, apesar de continuar a verificar-se que os processos são bastante lentos.

A equipa do Carcavelos é uma equipa também com processos bastante lentos e que procura colocar a bola direta no avançado que joga bem de costas para a baliza e este espera a subida da equipa, promovendo passes de rutura.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 22 a 28 de outubro 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Belenenses (Fora)

Terça-feira 23/10/2018 (28º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe e receção.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+7x7+GR+7.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 7 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo Formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 25/10/2018 (29º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com uns exercícios de ativação dinâmica.

De seguida realizou-se um exercício de passe e receção que consistia:

Formou-se dois círculos, nas marcas de fora estavam os apoios dentro do círculo ficavam os atletas com bola:

Variante 1: Os atletas teriam que procura os apoios livre e efetuar o passe e a receção, havia a condicionante de os atletas não poderem realizar movimentos circulares. Ao fim de dois minutos e meio troca de apoios.

Variante 2: Neste exercício os apoios é que encontravam-se com bola, e deveria colocar a bola com a mão no pé esquerdo, direito e cabeça, enquanto este estava sempre em "skipping". Ao fim de dois minutos e meio troca de apoios.

Variante 3: Os apoios encontram-se novamente com bola e devem colocar a mesma com a mão para o atleta efetuar a impulsão máxima e cabecear, este exercício deve ser feito duas vezes com o mesmo apoio, só depois é que pode passar para outro apoio para fazer novamente o exercício. Ao fim de dois minutos e meio troca de apoios.

Variante 4: É realizada duas combinações diretas e o apoio é trocado.

Fase Fundamental:

Exercício 1: 6x6x6. É contruído dois quadrados de 22x22 e no meio existe um retângulo a separar de 22x2 como podemos ver na (figura 24).

O exercício consiste no seguinte:

A equipa de (coletes vermelhos) que tem a posse de bola tem que trocar a bola entre eles 5 vezes, só depois do objetivo atingido é que podem passar para a equipa de (coletes pretos), caso a equipa de (coletes azuis) que estão a pressionar com três atletas recupere a bola deve colocar em passe para a equipa de (coletes pretos), e por sua vez a equipa que estava em posse de bola (coletes vermelhos), passa a pressionar com três, a outra equipa ocupa o lugar da equipa que perdeu a bola.

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se contra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: (5') alongamentos.

Sexta-feira 26/10/2018 (30º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

Iniciou-se com uma corrida de ativação fisiológica.

Aplicou-se várias estações em espelho, onde se promoveu um trabalho de Agilidade/Velocidade e Força.

Fase Fundamental:

Exercício 1: 4x4. Este exercício teve o intuito de definir movimentações dos avançados, de forma a dificultar a primeira fase de construção.

Exercício 2: 3x2 a bola é colocada pela defesa nos atacantes, quando estes recebem a bola devem finalizar em 9 segundos. A defesa deve sair rapidamente da grande área e respeitar os princípios da contenção e cobertura, já a nível ofensivo a equipa deve aproveitar a superioridade numérica para desorganizar a equipa que defende, de forma a conseguir finalizar. Caso a equipa com superioridade não consiga marcar ou perca a posse de bola deve correr em velocidade máxima para um dos dois cones que existem na lateral. Posteriormente progrediu-se para um 4x3.

Exercício 3: Jogo Formal 11x11.

Fase Final: (5') alongamentos.

Domingo 28/10/2018 Jogo Oficial (Belenenses 3 VS 0 Operário)

Belenenses		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
19 – Tomás Castro	33'		
19 – Tomás Castro	51'		
17 – João Santos	78'		

Quinto jogo do campeonato Distrital Sénior.

Este jogo foi assumido pela equipa técnica do Operário como o jogo mais difícil, contra um adversário de outro campeonato e que até ao momento só tem aplicado goleadas aos adversários. O objetivo para este jogo era tentar fechar o bloco e atrasar ao máximo o golo da equipa do Belenenses.

A equipa do Operário neste jogo apresentou-se com o sistema tático 4x3x3 o mesmo do Belenenses.

Organização Defensiva

A equipa do Operário neste jogou num bloco baixo. A equipa fechou corredor central, por forma a evitar que jogadores recebessem a bola entrelinhas e assim desorganizasse o bloco defensivo do Operário. O avançado e os extremos só realizavam pressão dentro do meio campo defensivo.

A equipa do Belenenses jogou num bloco alto, com os setores bastante próximos. A equipa do Belenenses nunca deixou que a equipa do Operário saísse a jogar.

Organização Ofensiva

A equipa do Belenenses joga em ataque continuado. Explora a velocidade dos extremos e procura criar jogadas de rotura, através dos avançado e extremos. Existe uma constante mudança do centro de jogo, por forma a tentar desorganizar a equipa do

Operário. Conseguem muitas vezes penetrar no bloco defensivo da equipa adversária, através de triangulações rápidas.

Neste jogo a equipa do Operário raramente saiu a jogar através do guarda-redes, devido à equipa do Belenenses realizar uma pressão alta. Sempre que a bola chegava ao meio campo a equipa do Operário não conseguia circular a bola mais de três vezes, perdendo rapidamente a posse.

Transição Defensiva

A equipa do Operário sempre que perdia a bola reposicionava-se com os 11 jogadores dentro do meio campo defensivo, dificultando assim a tarefa da equipa do Belenenses, para chegar a zonas de finalização.

A equipa do Belenenses é uma equipa bastante agressiva sobre o portador da bola, com os colegas a fecharem as linhas de passe.

Transição Ofensiva

A transição ofensiva do Operário foi praticamente nula, devido à pressão bastante alta que a equipa do Belenenses efetuava ao portador da bola. As reduzidas saídas que se evidenciar foi através da colocação da bola em profundidade, para explorar a velocidade do extremo esquerdo.

A equipa do Belenenses apostava num ataque continuado com variações constantes do centro de jogo, desorganizando a equipa adversaria. E explorava também o espaço entrelinhas.

Análise período competitivo 17/09/2018 – 28/10/2018

Este período competitivo engloba seis microciclos, neste microciclos para além de termos trabalhado as componentes físicas dos atletas, houve um foco importante em trabalhar o sistema tático 4x4x2 losango. Houve ainda a implementação de exercícios padronizados, para os atletas adquirirem algumas movimentações consoante a ideia de jogo do “mister” Tiago António, que engloba ataques rápidos e movimentações dinâmicas, sem ponta de lança fixo.

De uma forma geral, os 6 microciclos correram positivamente com alguns reparos nos 2 primeiros microciclos, devido à dificuldade de adaptação que houve por parte de alguns jogadores a este modelo de jogo, visto ser um sistema tático difícil de adquirir processos e alguns jogadores vêm de anos de competição de distrital, habituados a jogar em 4x3x3, com um avançado mais limitado nas suas movimentações e dois extremos.

	Séniores 2018-2019					
Plano Semanal - 29 de outubro a 04 de novembro						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Taça AFL 14:30 Jerumelo (Fora)	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Associação Torre (Casa)

Terça-feira 30/10/2018 (31º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe e receção.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+7x7+GR+7.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 7 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo Formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 01/11/2018 Jogo Oficial (Jerumelo 1 VS 2 Operário)

Taça "ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA"

Segunda eliminatória da taça da associação de lisboa, contra um adversário de uma divisão acima, nomeadamente da divisão de honra.

A equipa do Operário apresentou-se no sistema tático habitual 4x3x3. O Jerumelo dispôs-se em campo no seu 4x1x3x2.

Organização Defensiva

A equipa do Operário jogou num bloco médio/alto, com defesa à zona. Os jogadores mais próximos caíram rapidamente sobre o portador da bola enquanto fecham encurta espaço para as linhas de passe.

A equipa do Jerumelo encontrava-se igualmente num bloco médio/alto, condicionando a troca de bola na zona central, tendo a particularidade de ser muito agressivos nas bolas divididas.

Organização Ofensiva

Na primeira fase de construção a equipa do Operário obrigava os centrais a dar largura e o médio defensivo descer, formando uma linha de três, procurando sempre sair a jogar, explorando os corredores laterais. A equipa do Operário procura muitas vezes o jogador Marco a organizar e desenvolver o processo ofensivo.

A equipa do Jerumelo promovia muito o jogo direto com o guarda-redes a bater a bola na maioria das vezes, explorando muito a profundidade e disponibilizarem se de pronto para a segunda bola.

Transição Defensiva

Na equipa do Jerumelo verificou-se que existe uma mudança de atitude no momento da perda da posse de bola, com muita disponibilidade física e agressividade nos duelos individuais, verificando-se uma pressão mais efetiva na zona central do campo.

O Operário com aplicação de processos, com as zonas de pressão bem definidas. Os médios interiores efetuam a cobertura dos avançados e extremos e fecham a linha de passe na zona do meio campo, não permitindo o jogo interior.

Transição Ofensiva

A equipa do Jerumelo quando tem bola perto da baliza adversária tenta sempre o remate pronto as vezes sem preparação. Quando ganham a bola numa zona mais distante da baliza, rapidamente esticam o jogo através de passe longo.

A equipa do Operário tem uma mudança rápida de atitude e explora muitas vezes as saídas rápidas, através da colocação de bolas nas costas da defesa a descair para os corredores laterais onde eram muito permeáveis devido ao mau posicionamento da equipa adversária. Os nossos médios centros conseguiram muitas vezes encontrar espaço entrelinhas onde permitia jogadas de rutura.

No global apesar do futebol em muitas ocasiões não ter sido bem jogado, a equipa do Operário esteve sempre lances mais bem definidos e situações de golo.

Sexta-feira 02/11/2018 (32º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com uma corrida de descompressão, devido ao fato de no dia anterior ter realizado jogo para a Taça AFL.

De seguida criou-se três campos de 10x5, onde se efetuou jogo de Futevolei 2x2.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+7x7+GR+7.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 7 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Exercício de Finalização.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 04/11/2018 Jogo Oficial (Operário 3 VS 0 Associação Torre)

Operário		Associação Torre	
Golo	Min	Golo	Min
15 – Marco	50'		
11 – Mix	59' (g.p)		
25 – Pina	92'		

Sexto jogo do campeonato Distrital Sénior.

Um jogo que se desenrolou com condições climatéricas adversa.

Um jogo contra uma equipa bem organizada com jogadores bastante experientes.

Foi um jogo bastante complicado, em primeiro devido às condições do terreno que propiciava a um jogo com bastante confronto direto e faltoso.

A equipa do Torre apresentou-se com o seu sistema tático habitual 4x4x2 losango, já o Operário apresentou-se com o sistema tático 4x3x3.

Na primeira parte houve um ascendente da equipa do Torre, já na segunda a equipa do Operário teve um domínio completo.

Organização Defensiva

A equipa do Operário jogou com um bloco médio/alto, por forma anular o losango, com o avançado e extremo no qual em que está a bola a realizarem uma pressão alta e os colegas a fecharem as linhas de passe.

A equipa do Torre encontra-se num bloco médio/baixo, sendo muito agressivos nas bolas divididas, tem a particularidade de deixar a equipa adversária circular a bola no meio campo ofensivo e a pressão começa a ser realizada no meio campo defensivo.

Organização Ofensiva

Na primeira fase de construção a equipa do Operário obrigava os centrais a dar largura, os laterais a dar profundidade e o médio defensivo descer, formando uma linha de três, procurando sempre sair a jogar, explorando os corredores laterais. O jogador Marco foi o elo de ligação entre setores e que fazia desenrolar o processo ofensivo.

A equipa do Torre é uma equipa que realizou muito jogo direto com o guarda-redes a bater a bola na maioria das vezes, procurando a profundidade dos avançados.

Transição Defensiva

A equipa do Torre na transição defensiva preocupou-se essencialmente em recolocar-se no seu meio campo defensivo e só neste ponto é que a equipa realiza a pressão, com a preocupação de fechar o corredor central. Verificou-se que a equipa era bastante agressiva nos duelos individuais.

A equipa do Operário tem as zonas de pressão bem definidas. Os médios interiores efetuam a cobertura dos avançados e extremos e fecham a linha de passe na zona do meio campo, não permitindo o jogo interior.

Transição Ofensiva

A equipa do Torre quando tem bola na zona defensiva, na maioria das vezes joga direto para os avançados. Quando estão próximos da baliza adversária tentam lateralizar o jogo ou finalizam rapidamente.

A equipa do Operário tem uma mudança rápida de atitude e explora muitas vezes as saídas rápidas através dos extremos. Os nossos médios centros conseguiram explorar o espaço entrelinhas onde permitia jogadas de rutura.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 05 a 11 de novembro					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Talaíde (Fora)

Terça-feira 06/11/2018 (33ª Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos.

De seguida realizou-se um exercício onde se trabalhou o passe curto/longo, drible e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Jogo Reduzido GR+4x4+GR, com balizas formais.

Exercício 2: Jogo reduzido 5x5. Num campo de 25x30 com 4 mini balizas.

As equipas podem finalizar em qualquer uma das 4 balizas, mas exclusivamente em combinação direta.

Exercício 3: Jogo Formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 08/11/2018 (34º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com uns exercícios dinâmicos.

Posteriormente em quatro campos de 25x15, com 2 mini balizas em cada, realizou-se 2x2, sem condicionantes. Após 5 minutos troca-se as equipas. Este exercício durou 25 minutos.

Fase Fundamental:

Exercício 1: 6x6x6. É contruído dois quadrados de 22x22 e no meio existe um retângulo a separar de 22x2 como podemos ver na (figura 24).

O exercício consiste no seguinte:

A equipa de (coletes vermelhos) que tem a posse de bola tem que trocar a bola entre eles 5 vezes, só depois do objetivo atingido é que podem passar para a equipa de (coletes pretos), caso a equipa de (coletes azuis) que estão a pressionar com três atletas recupere a bola deve colocar em passe para a equipa de (coletes pretos), e por sua vez a equipa que estava em posse de bola (coletes vermelhos), passa a pressionar com três, a outra equipa ocupa o lugar da equipa que perdeu a bola.

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se contra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a

defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 09/11/2018 (35º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos.

Realizou-se 6 repetições de sprints num espaço de 20 metros.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+7x7+GR+7.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 7 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo Formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 11/11/2018 Jogo Oficial (Talaíde VS Operário)

Devido às condições climáticas adversas o jogo não se realizou.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 12 a 18 de novembro					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 CD Belas (Casa)

Terça-feira 13/11/2018 (36º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com um treino de corrida intervalada, aplicou-se uns exercícios dinâmicos.

De seguida realizou-se um exercício onde se trabalhou o passe curto/longo, drible e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Jogo reduzido 5x5, com balizas formais.

Exercício 2: Numa estação paralela os atletas que sobravam, efetuaram trabalho de força.

Prancha frontal 1' – 3 séries;

Burpee – 20 repetições;

Prancha Lateral 30' cada lado.

Exercício 3: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 15/11/2018 (37º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos.

De seguida realizou-se um exercício onde se trabalhou o passe curto/longo e condução de bola.

Fase Fundamental:

Exercício 1: “Variação do Centro de Jogo”. 6x3+5x4

O exercício inicia-se com um 6x3 dentro de um quadrado 25x25m, a equipa em superioridade numérica deve efetuar 5 passes entre eles, só depois de atingir este objetivo é que podem colocar no médio de apoio, e este por sua vez deve virar o centro de jogo, colocando a bola no extremo ou lateral, que irão realizar um 2x1. Caso os jogadores que estão em inferioridade numérica dentro do quadrado recuperem a bola devem tentar colocar na baliza para pontuar. A linha defensiva se recuperar a bola deve colocar a mesma no guarda-redes que se encontra no meio campo para pontuarem.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 16/11/2018 (38º Unidade de Treino)

Fase Inicial:

Iniciou-se com 3 “meinhos” de 6x2, enquanto montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Mudanças de direção;

Sprints.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5’ alongamentos.

Domingo 19/11/2018 Jogo Oficial (Operário 2 VS 1 CD Belas)

Operário		CD Belas	
Golo	Min	Golo	Min
2 – Alcarva	7’	15 – Alexandre Murakaev	40’
19 – Rui	77’		

Oitavo jogo do campeonato Distrital Sénior.

Um jogo contra um adversário bem organizado com jogadores com excelente capacidade de drible, fortes nas bolas divididas.

A equipa do Belas apresentou-se no 4x4x2, enquanto a equipa do Operário exibiu-se no 4x3x3.

Foi um jogo bastante complicado, devido às condições do terreno que propiciava a um jogo com bastante confronto físico.

Organização Defensiva

A equipa do Operário jogou num bloco médio, procurou sempre controlar o espaço em profundidade defensiva, o espaço interior e defendendo de dentro para fora,

jogando em campo pequeno, esta foi a forma utilizada para tentar anular a possibilidade do jogo interior da equipa adversária, sendo esta uma das características da equipa do Belas.

A equipa do Belas encontra-se num bloco médio/alto. É uma equipa que tem bem definido as zonas de pressão, são bastante agressivos nas bolas divididas. A equipa normalmente dificulta a saída de bola da equipa adversária.

Organização Ofensiva

A equipa do Operário na primeira fase de construção obrigava os centrais a dar largura, os laterais a dar profundidade e o médio defensivo descer, formando uma linha de três, procurando sempre sair a jogar, explorando os corredores laterais. O jogador Marco foi o elo de ligação entre setores e que fazia desenrolar o processo ofensivo.

O Belas era uma equipa que formava uma linha de três defesas e dispunha-se em campo no sistema 3x5x2. A equipa do Belas saiu na maioria das vezes com bola controlada e procurava o jogo interior através dos 2 médios (80 e 14) que tinham uma grande capacidade de transportar a bola e de fazer com que a mesma chegasse a zonas de finalização.

Transição Defensiva

A equipa do Operário mantém a sua característica na transição defensiva com as zonas de pressão bem definidas. Os médios interiores efetuam a cobertura dos avançados e extremos e fecham a linha de passe na zona do meio campo, dificultando o jogo interior.

A equipa do Belas realiza uma pressão alta sobre o portador da bola, permitindo que a equipa se organize defensivamente. Foi uma equipa que em grande parte do jogo fechou bem o centro de jogo e controlou a profundidade, para esta estratégia foi fundamental o médio ofensivo, porque conseguiu fechar em grande parte do jogo o corredor central.

Transição Ofensiva

A equipa do Belas tem uma mudança rápida de atitude e na maioria das vezes tenta sair a jogar, procurando o jogador (80 ou 14), ambos bastante verticais com excelente leitura de jogo e são bastante fortes na tomada decisão. Estes mesmos jogadores próximos da baliza criam jogadas de rutura ou tentam finalizar.

A equipa do Operário tem uma mudança rápida de atitude, procurando chegar o mais rapidamente a zonas de finalização, isto é conseguido através da procura da profundidade dos extremos ou através do médio Marco que normalmente desenvolve o processo ofensivo.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 19 a 25 de novembro 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Taça AFL 14:30 Atlético CP (Casa)

Terça-feira 20/11/2018 (39º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com um treino de corrida intervalada, aplicou-se uns exercícios dinâmicos.

De seguida realizou-se um exercício onde se trabalhou o passe curto/longo, drible e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+7x7+GR+7.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 7 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 22/11/2018 (40º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com uns exercícios de ativação dinâmica.

De seguida realizou-se um exercício de passe e receção que consistia:

Formou-se dois círculos, nas marcas de fora estavam os apoios dentro do círculo ficavam os atletas com bola:

Variante 1: Os atletas teriam que procura os apoios livre e efetuar o passe e a receção, havia a condicionante de os atletas não poderem realizar movimentos circulares. Ao fim de dois minutos e meio troca de apoios.

Variante 2: Neste exercício os apoios é que encontravam-se com bola, e deveria colocar a bola com a mão no pé esquerdo, direito e cabeça, enquanto este estava sempre em “skipping”. Ao fim de dois minutos e meio troca de apoios.

Variante 3: Os apoios encontram-se novamente com bola e devem colocar a mesma com a mão para o atleta efetuar a impulsão máxima e cabecear, este exercício deve ser feito duas vezes com o mesmo apoio, só depois é que pode passar para outro apoio para fazer novamente o exercício. Ao fim de dois minutos e meio troca de apoios.

Variante 4: É realizada duas combinações diretas e o apoio é trocado.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 23/11/2018 (41º Unidade de Treino)

Fase Inicial:

Iniciou-se com um “meinhos”.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Mudanças de direção;

Sprints.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Jogo formal 11x11, partindo de uma situação de esquemas táticos, mais precisamente de pontapé de canto, preconizando a nossa forma de posicionar

ofensivamente como defensivamente. Caso a equipa que defende consiga recuperar a bola deve colocar o mais rapidamente na profundidade do extremo que se encontra na zona do meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 25/11/2018 Jogo Oficial (Operário 5 VS 3 Atlético CP)

Taça "ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA"

Operário		Atlético CP	
Golo	Min	Golo	Min
14 – Cabecinha	26'	9 – Omar Turé	7'
2 – Alcarva	77'	20 – Dani Costa	24'
18 – Reginaldo		9 – Omar Turé	78'
Prolongamento			
11 – Mix	93'		
11 – Mix	120' (g.p)		

Terceira eliminatória da taça da associação de lisboa, contra um adversário de uma divisão acima, nomeadamente da divisão de honra.

Um jogo que decorreu sobre condições climatéricas adversa, contra um adversário com mais argumentos.

A equipa do Operário e do Atlético exibiram-se no mesmo sistema tático 4x3x3.

Um jogo que se previa difícil, contra uma equipa bem organizada, em que sabíamos à partida ser uma equipa que gosta de assumir o jogo.

A equipa do Operário no início demonstrou bastante nervosismo e respeitou em demasia o adversário.

Organização Defensiva

A equipa do Operário inexplicavelmente recuou bastante o bloco na primeira parte, algo que foi corrigido na segunda parte e no prolongamento. Os jogadores mais próximos do portador da bola só realizaram pressão sobre o mesmo na zona do meio campo enquanto a equipa fecha as linhas de passe.

A equipa do Atlético dispôs-se em campo com um bloco alto, condicionando fortemente a saída de bola da equipa adversária, sendo muito agressivos nas bolas

divididas. É uma equipa que dá pouco espaço entrelinhas, dificultando o jogo interior das equipas adversárias.

Organização Ofensiva

A equipa do Operário na primeira fase de construção evitou sair a jogar devido à pressão alta realizada pela equipa adversária, por isso reforçou o meio campo com mais capacidade física por forma a tentar ganhar a bola nessa zona. Sempre que a bola era ganha, jogava-se na profundidade dos extremos.

A equipa do Atlético fazia com que o médio defensivo desce-se, criando uma linha de três com os centrais a dar largura e os laterais a dar profundidade. A equipa do Atlético procurava na maioria das vezes explorar o jogo interior e no último terço procurava jogadas de rotura através dos extremos e avançados, os laterais eram bastante verticais e entravam muitas vezes no processo ofensivo.

Transição Defensiva

A equipa do Atlético tenta na maioria da vezes recuperar a bola no último terço do campo, com uma pressão alta e os colegas a fecharem as linhas de passe.

A equipa do Operário com as zonas de pressão bem definidas, tem como objetivo dificultar o jogo interior da equipa adversária, os médios interiores são bastante importantes na estratégia das transições defensivas, porque são os jogadores que realizam cobertura dos extremos e avançados, e são os primeiros que devem parar um contra-ataque da equipa adversária caso esta penetre no bloco.

Transição Ofensiva

A equipa do Operário teve uma mudança rápida de atitude, procurando chegar o mais rapidamente a zonas de finalização, na maioria das vezes procurando a profundidade dos extremos. Foi um jogo em que não tivemos muitas hipóteses de desenvolver o processo ofensivo devido à pressão alta realizada pelo Atlético.

O Atlético é uma equipa que preconiza o ataque continuado, com várias mudanças do centro de jogo combinações diretas/indiretas, por forma a desorganizar a equipa adversária. A equipa tem dois jogadores (Fábio Oliveira e o Dani Costa) pelo qual passa muito do jogo ofensivo.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 26 de novembro a 2 de dezembro 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Porto Salvo (Fora)

Terça-feira 27/11/2018 (42º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uns exercícios de ativação dinâmica.

Seguido de 2 “meinhos”.

Fase Fundamental:

Exercício 1: 3x2 a bola é colocada pela defesa nos atacantes, quando estes recebem a bola devem finalizar em 9 segundos. A defesa deve sair rapidamente da grande área e respeitar os princípios da contenção e cobertura, já a nível ofensivo a equipa deve aproveitar a superioridade numérica para desorganizar a equipa que defende, de forma a conseguir finalizar. Caso a equipa com superioridade não consiga marcar ou perca a posse de bola deve correr em velocidade máxima para um dos dois cones que existem na lateral. Posteriormente progrediu-se para um 4x3 até ao 6x5.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 29/11/2018 (43º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida e uns exercícios de ativação dinâmica.

De seguida aplicou-se um exercício de finalização. Este exercício consistia no seguinte, os atletas eram colocados no meio campo com um jogador em perseguição, de forma a condicionar a finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes

jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 30/11/2018 (44º Unidade de Treino)

Fase Inicial:

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Barreiras;

Slalom;

Mudanças de direção;

Sprints.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Organização ofensiva/Transição ofensiva

GR+5x6+3x2+GR

O exercício inicia-se num 6x5, com a bola a partir da equipa em superioridade numérica, esta equipa deve finalizar na baliza formal, através de combinações diretas/indiretas e jogas de rutura. Caso a defesa recupere a bola, esta deve ser colocada de forma controlada no outro meio campo e neste caso irá desenrolar-se um 3x2, a equipa tem 15’’ para finalizar, caso na finalize o exercício reinicia no 6x5.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 02/12/2018 Jogo Oficial (Porto Salvo 2 VS 1 Operário)

Porto Salvo		Operário	
Golo	Min	Golo	Min

5 – Daniel Santos	94'	17 – Márcio	32'
7 – André Ramos	96'		

Nono jogo do campeonato Distrital Sénior.

As duas equipas apresentaram-se no sistema tático 4x3x3.

Um jogo contra um adversário direto bem organizado com jogadores bastante fortes na tomada decisão, com grande disponibilidade física e bastante evoluídos tecnicamente.

Foi um jogo que o Operário ficou mais na expectativa, permitindo assim que o Porto Salvo assumisse o jogo.

Organização Defensiva

A equipa do Operário um pouco a semelhança do jogo anterior recuou bastante o bloco, permitindo que o adversário assumisse o jogo. A equipa consentiu em muitas situações que a equipa adversária penetrasse no bloco defensivo com alguma facilidade, criando vários desequilíbrios. A equipa do Operário iniciou a pressão na zona do meio campo e fechou as linhas de passe, através dos médios interiores.

A equipa do Porto Salvo foi bastante agressiva no momento defensivo, com uma pressão alta sobre o portador da bola, obrigando este a bater na maioria das vezes, o meio campo do Porto Salvo esteve sempre bem coordenado fechando bem os espaços e não permitindo que a equipa adversária explore-se o jogo interior.

Organização Ofensiva

A equipa do Operário na primeira fase de construção teve bastante dificuldade, raramente a bola chegava ao setor intermédio com a bola controlada, na grande maioria as bolas eram colocadas na profundidade dos extremos, que partiam para a jogada individual. Foi uma equipa bastante desligada em todos os momentos do jogo.

A equipa do Porto Salvo em contra partida foi uma equipa com bastante caudal ofensivo, promovia o ataque continuado. A equipa na primeira fase de construção os defesas centrais dão largura e obrigam o médio “10 – Márcio” para vir buscar jogo e desenvolver o processo ofensivo. É uma equipa que realiza várias variações do centro de jogo, tentado desorganizar o bloco defensivo da equipa adversária. No último setor a equipa do Porto Salvo demonstrou alguma dificuldade e bastante ansiedade no momento da finalização.

Transição Defensiva

A equipa do Porto Salvo dificulta a saída de jogo na primeira fase de construção da equipa adversária, foi sempre uma equipa bastante equilibrada e com uma grande

unidade defensiva, sempre com o objetivo de dificultar que a equipa adversária explore-se a colocação de bolas nas costas da defesa, por ser um dos pontos fracos.

A equipa do Operário manteve as zonas de pressão bem definidas, sempre com o objetivo dificultar o jogo interior da equipa adversária, os médios interiores são bastante importantes na estratégia das transições defensivas, porque são os jogadores que realizam cobertura dos extremos e avançados, e são os primeiros que devem parar um contra-ataque da equipa adversária caso esta penetre no bloco. Neste jogo verificou-se alguma dificuldade no momento da transição defensiva devido à constante variação do centro de jogo promovido pela equipa adversária, fazendo com que esta penetrasse varias vezes no bloco defensivo.

Transição Ofensiva

A equipa do Operário procurou sempre chegar o mais rapidamente possível a zonas de finalização, na maioria das vezes procurando a profundidade dos extremos, mas sempre de forma desorganizada.

O Porto Salvo é uma equipa que promove o ataque continuado, insistindo na variação do centro de jogo. É uma equipa que na maioria das vezes procura o médio (Márcio) para criar o desequilíbrio ofensivo.

Análise período competitivo 29/10/2018 – 02/12/2018

Este período englobou cinco microciclos, neste microciclos manteve-se o trabalho da componente física, bem como da tática. Houve um foco nas transições defensivas e ofensivas e na organização ofensiva.

No primeiro microciclo o trabalho foi mais ligeiro, porque houve dois momentos competitivos (taça e campeonato), sendo importante gerir a componente física dos atletas.

Nos 4 microciclos seguintes houve uma preocupação de tentar debelar alguns problemas que se verificaram no microciclo anterior em ambos os momentos competitivos, onde identificamos existir alguma dificuldade do quarteto defensivo em acompanhar as dinâmicas da equipa, principalmente quando está nos momentos de transição, verificando-se algum espaço entre o setor intermédio e o mais recuado. Posto isto foi trabalhado os princípios específicos defensivos com integração do 4º princípio defensivo (concentração) e adicionalmente o comportamento da linha defensiva (basculação horizontal e vertical) e a pressão ao portador da bola retirando tempo e espaço de execução. Sabíamos que não seria fácil colmatar esta lacuna, porque o problema é fisiológico inerente à idade algo avançada de dois atletas, respetivamente com 40 e 42

anos, podendo ser um ponto fraco que as equipas adversárias futuramente poderão explorar.

No global os microciclos foram bastante positivos, com a equipa motivada e a interiorizar satisfatoriamente as dinâmicas de jogo.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 03 a 09 de dezembro 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Fundação Salesianos (Casa)

Terça-feira 04/12/2018 (45º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (40')

A equipa iniciou com um treino de corrida intervalada, aplicou-se uns exercícios dinâmicos.

De seguida realizou-se um exercício onde se trabalhou o passe curto/longo, drible e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+7x7+GR+7.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 7 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 06/12/2018 (46º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (25')

A equipa iniciou com uma corrida e uns exercícios de ativação dinâmica.

Fase fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se encontra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 07/12/2018 (47º Unidade de Treino)

Fase Inicial:

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Barreiras;

Slalom;

Mudanças de direção;

Sprints.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 09/12/2018 Jogo Oficial (Operário 4 VS 0 Fundação Salesianos)

Operário		Fundação Salesianos	
Golo	Min	Golo	Min
5 – Canha	14'		
7 – Rodrigo A.G.	60'		
17 – Márcio	72'		
18 – Reginaldo	89'		

Décimo jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário voltou ao seu sistema tático habitual 4x4x2, enquanto a equipa dos Salesianos apresentou-se no sistema tático 4x3x3.

Foi um jogo bem disputado, com duas equipas sempre à procura da vitória. Um jogo com duas partes bem distintas, na primeira parte as duas equipas algo na expectativa à espera do erro do adversário. Na segunda parte a equipa dos Salesianos expor-se mais, por encontrar-se em desvantagem e a equipa do Operário aproveitou o espaço concedido entrelinhas.

Organização Defensiva

A equipa do Operário teve um comportamento completamente diferente dos 3 jogos anteriores, com uma mudança de ideias do treinador “Tiago António”. A equipa jogou num bloco médio/alto, dificultando a primeira fase de construção da equipa adversária, a pressão era realizada pelos 2 avançados e o médio ofensivo ficava na cobertura caso o adversário tentasse o jogo interior, isto permitia a reorganização do bloco defensivo.

A equipa da Fundação Salesianos tinha uma particularidade, no momento defensivo a equipa dispunha-se em campo num 3x4x3, com o avançado e o extremo do lado onde está a bola a realizar uma pressão alta.

Organização Ofensiva

A equipa da Fundação Salesianos no momento da organização ofensiva, obriga os defesas centrais a dar largura e o lateral a dar profundidade, sempre que o guarda-redes consegue sair a jogar, a bola é colocada no defesa e este por sua vez joga rapidamente na profundidade do seu lateral, enquanto o extremo dá cobertura ofensiva, permitindo criar situações de rutura. É uma equipa que explora pouco o jogo interior, devido à pouca capacidade dos médios interior de transportar jogo.

A equipa do Operário na fase de construção joga com os defesas centrais abertos e promove a descida do médio defensivo “Pedro Fonseca”, que tem a capacidade de desenvolver jogo ofensivo. Quando este progride em campo, um dos médios interiores desce e dá apoio frontal, enquanto o outro dá profundidade. Os avançados jogam em largura e promovem movimentos de rutura e diagonais.

Transição Defensiva

O Operário na transição defensiva foi uma equipa bastante competente com as zonas de pressão definidas, limitou a saída de jogo da equipa adversária, obrigando esta a bater muitas bolas.

A equipa da Fundação Salesianos teve bastante dificuldade parar as saídas rápidas do Operário. O Corredor esquerdo da equipa dos Salesianos era bastante permeável, sendo dois jogadores com bastante propensão ofensiva, mas ao invés deixavam grandes lacunas no momento da transição, porque eram bastante lentos a recuar.

Transição Ofensiva

A equipa dos Salesianos tem uma mudança de atitude com processos bastante simples, normalmente saem através do guarda-redes ou do médio “Márcio” procuram a profundidade dos avançados e dos extremos.

A equipa do Operário é uma equipa bastante forte na transição ofensiva, procurando rapidamente chegar a zonas de finalização através dos médios interiores ou avançados. Neste jogo teve a mesma atitude, mas em vez de procurar o médio defensivo para transportar jogo, houve uma maior procura dos corredores laterais, em que os laterais eram parte integrante do jogo ofensivo, procurando a profundidade do avançado ou jogava perto com o médio interior.

	Sêniores 2018-2019 Plano Semanal - 10 a 16 de dezembro					
2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 9 Abril Trajouce (Fora)

Terça-feira 11/12/2018 (48ª Unidade de Treino)

Fase Inicial: (35')

A equipa iniciou com uma ativação dinâmica. De seguida aplicou-se um exercício de passe e receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Neste exercício o campo foi dividido em três estações, cada estação tem 6 jogadores.

1ª Estação: Exercício de transições. GR+3x3+GR.

Este exercício foi realizado dentro da grande área, a segunda baliza foi colocada na meia-lua da grande área. Cada equipa de 3 coloca-se ao lado da respetiva baliza. E ao sinal do treinador sai 1 jogador para zero, após conclusão da jogada sai 1x1 e assim sucessivamente até chegar ao 3x3.

2ª Estação: Trabalho de Força. Foram realizados os seguintes exercícios:

Prancha Frontal 1' – 2 séries;

Prancha Lateral 40' cada lado;

Agachamento – 60 repetições;

Burpee – 20 repetições;

Exercício Nórdico – 8 repetições.

3ª Estação: Circuito com condução de bola.

Este exercício foi realizado numa zona definida (20mx45m).

No qual os jogadores teriam que realizar slalom com bola, passe curto/longo, drible e finalização em mini baliza.

A cada 8 minutos os grupos trocam.

Fase Final: (5') alongamentos.

Quinta-feira 13/12/2018 (49º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (25')

A equipa iniciou com uma corrida e uns exercícios de ativação dinâmica.

De seguida aplicou-se um exercício de finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

Exercício 2: GR+7x7+GR+7.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 7 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Fase Final: (5') alongamentos.

Sexta-feira 14/12/2018 (50º Unidade de Treino)

Fase Inicial:

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Barreiras;

Slalom;

Mudanças de direção;

Sprints.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 16/12/2018 Jogo Oficial (9 Abril Trajouce 0 VS 3 Operário)

9 Abril Trajouce		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
		17 – Márcio	48'
		8 – Calado	62'
		17 – Márcio	82'

Décimo primeiro jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário entrou com o seu sistema tático preferencial o 4x4x2, a equipa do Trajouce apresentou-se no 4x3x3.

Obtivemos algumas informações sobre o Trajouce, através da análise e observação efetuada. E sabíamos a partida que era uma equipa com bastantes debilidades a nível da construção de jogo com processos deficitários. Não existia ligação entre setores. E existia alguma falta de qualidade individual. Mas mesmo assim o discurso do mister Tiago Antonio antes do jogo foi de alertar os atletas, caso não encarássemos o jogo de uma forma séria, com respeito pelo adversário poderíamos ter algumas dificuldades.

Organização Defensiva

A equipa do Trajouce organizava-se em GRx4x1x3x2 no momento defensivo. Os jogadores têm pouca intensidade na disputa de bola, deixava a equipa adversária circular a bola à vontade, mesmo dentro do meio campo defensivo. É uma equipa que prefere

juntar o bloco no seu meio campo defensivo, não dando espaço entrelinhas e assim retardando o golo da equipa adversária.

A equipa do Operário jogou num bloco alto GRx4x1x2x3. O Operário deixava a equipa do Trajouce sair a jogar, só nesse momento é que a equipa efetuava pressão, fechando as linhas de passe.

Organização Ofensiva

A equipa do Trajouce no momento da construção os defesas dão largura e o avançado e os extremos dão profundidade, encostando-se a defesa adversária.

A equipa do Operário teve o jogo mais positivo a nível da construção de jogo, com a equipa a conseguir construir jogadas desde do setor mais recuado, chegando a zonas de finalização com a bola controlada. Foi uma equipa que jogou em ataque continuado, desenvolvendo jogas de desequilíbrio através de triangulações e jogadas de rutura.

Transição Defensiva

O Operário na transição defensiva foi uma equipa mais pragmática com as zonas de pressão definidas, limitou a saída de jogo da equipa adversária, obrigando esta a bater muitas bolas.

A equipa do Trajouce teve bastante dificuldade em parar as saídas rápidas do Operário. Era uma equipa sem definição das zonas de pressão. E bastava umas variações do centro de jogo para desorganizar a equipa do Trajouce e permitir encontrar espaços entrelinhas.

Transições Ofensivas

A equipa do Trajouce é uma equipa bastante lenta na transição ofensiva permitindo que a equipa adversária se reposicione.

Apesar da equipa do Operário ser uma equipa bastante forte na transição ofensiva, procurando rapidamente chegar a zonas de finalização através dos médios interiores ou avançados. Neste jogo a equipa preteri-o as saídas rápidas e privilegiou a posse de bola e as variações do centro de jogo.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 17 a 23 de dezembro					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Talaíde (Fora)

Terça-feira 18/12/2018 (51º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo Formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 20/12/2018 (52º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (25')

A equipa iniciou com uma corrida e uns exercícios de ativação dinâmica.

De seguida aplicou-se um exercício de passe e receção.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se encontra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: (5') alongamentos.

Sexta-feira 21/12/2018 (53º Unidade de Treino)

Fase Inicial:

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Slalom;

Mudanças de direção;

Sprints.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 23/12/2018 Jogo Oficial (Talaíde 2 VS 3 Operário)

Talaíde		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
46 – Diogo		18 – Reginaldo	44’
46 – Diogo		2 – Alcarva	57’
		11 – Mix	65’

Esta semana realizou-se o jogo em atrasado correspondente à sétima jornada do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário entrou com o seu sistema tático preferencial o 4x4x2, a equipa do Talaíde apresentou-se no 4x3x3.

Este jogo tinha a particularidade de ser realizado no campo com as menores dimensões, contra um adversário que neste momento ocupa a última posição. Devido a esta particularidade já referida o mister Tiago António ressaltou a importância de não subestimar o adversário, porque temos vindo a verificar que a equipa do Talaíde em casa dificulta bastante o jogo das equipas adversárias, com resultados bastante equilibrados.

O mister salientou a importância de um bom resultado para ambicionarmos os objetivos propostos.

A equipa do Operário teve bastante dificuldade em adaptar-se às reduzidas dimensões do campo, devido à dificuldade de manter a bola no chão, algo que foi bem aproveitado pela equipa do Talaíde para ir para o intervalo em vantagem. Na segunda parte a equipa do Operário efetuou algumas alterações, acrescentando maior capacidade de choque e disputa de bola. Estas mudanças foram benéficas porque melhorou a nossa qualidade de jogo e permitiu dar a reviravolta ao resultado.

Organização Defensiva

A equipa do Operário manteve a sua ideia de jogo, com as zonas de pressão definidas, jogando num bloco médio alto. Neste jogo os avançados e o médio ofensivo tiveram um papel fundamental, porque era importante bloquear o jogo interior, sabendo à partida que o campo tinha dimensões reduzidas e facilmente um jogador conseguiria visar a baliza.

A equipa do Talaíde sem bola posiciona-se defensivamente com distâncias curtas entre jogadores, mas um pouco distantes entre setores. A equipa em “campo pequeno” joga em zona pressing, posicionando-se em função da bola, baliza e espaço. A equipa do

Talaíde prefere dar o controlo do jogo à equipa adversária, recuando o bloco e assim retirando a hipótese do adversário explorar o espaço nas costas.

Organização Ofensiva

A equipa do Talaíde no momento da construção foi uma equipa optou por um bloco fechado, concentrando os jogadores no corredor central, prescindindo sair em posse de bola. Foi uma equipa bastante vertical, explorando os passes em profundidade.

A equipa do Operário teve que adaptar-se às dimensões do campo, enveredando por um jogo que não caracterizava a sua forma de jogar. Foi um jogo bastante direto sempre à procura dos avançados, raras a vezes que a equipa do Operário conseguiu sair em posse.

Transição Defensiva

O Operário na transição defensiva teve sempre uma rápida mudança de atitude, pressionando de imediato o portador da bola com o objetivo de a conquistar. Diminuir as possibilidades de ataque rápido por parte do adversário, dando tempo à equipa para transitar de um posicionamento ofensivo para um posicionamento defensivo, fechando o centro do jogo e em profundidade.

A equipa do Talaíde foi uma equipa que nunca perdeu a sua organização defensiva. Teve uma rápida mudança de atitude no sentido de pressionar o portador da bola de forma a dificultar a possibilidade de ataque rápido.

Transições Ofensivas

O Talaíde é uma equipa com uma mudança rápida de atitude, tentando chegar a zonas de finalização com um menor número de toques na bola. Na grande maioria as bolas foram colocadas na profundidade dos laterais e extremos, procurando o espaço nas costas da defesa.

O Operário neste jogo apostou também nas saídas rápidas, devido às reduzidas dimensões do campo, sempre com o objetivo de retirar a bola da zona de pressão e tendo os avançados como referencia.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 24 a 30 de dezembro 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
			Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Jantar de Natal		

Quinta-feira 27/12/2018 (54º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo Formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Análise período competitivo 03/12/2018 – 30/12/2018

Este período englobou quatro microciclo, mantendo-se o trabalho das componentes físicas. Taticamente, mantivemos o trabalho ao nível das transições e acrescentou-se a organização defensiva. Em relação a este último ponto, a equipa não teve grande dificuldade em alcançar os objetivos propostos. No que diz respeito às transições, manteve-se o trabalho já elaborado em microciclos anteriores, mas neste houve um foco maior no deslocamento do setor mais recuado, sendo o guarda-redes o elemento que controla a profundidade. Portanto, foi necessário durante as unidades de treino enquadrar o guarda-redes em alguns exercícios reduzidos para potenciar o seu jogo de pés.

No global, houve predisposição e foco da equipa na tarefa. O último microciclo coincidiu com a época das festividades natalícias, onde foi aplicado somente uma unidade de treino nesse microciclo.

 Sêniores 2018-2019 Plano Semanal - 31 de dezembro a 6 de janeiro 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Malveira da Serra (Casa)

Quarta-feira 02/01/2019 (55º Unidade de Treino)

Um treino focado no trabalho das aptidões físicas. Iniciou-se com 45' de corrida, onde os atletas em tempo preestabelecido teriam que aumentar o ritmo. Após a corrida foi realizado um trabalho de aptidão físico que consistiu no seguinte:

Afundos 40'' – 2 séries;

Agachamento estático 50'' – 3 séries;

Burpee – 20 repetições – 2 séries;

Este trabalho foi realizado durante 15'.

Nos últimos 30' foi aplicado um exercício de transições. Formou-se 2 equipas de 5 atletas, as equipas colocam-se frente a frente ao lado das mini-balizas. Ao apito do treinador sai o primeiro jogador em grande velocidade com a bola controlada e finaliza, quando este atleta finalizar ele passa a defender e saem 2 jogadores para finalizar na outra baliza criando um 2x1, quando estes dois finalizarem saem mais 2 e que formam um 2x3 e subsequente até chegarmos ao 5x5. Este exercício foi aplicado em espelho.

Quinta-feira 03/01/2019 (56º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo,

triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 04/01/2019 (57º Unidade de Treino)

Fase Inicial:

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Slalom;

Mudanças de direção;

Sprints.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa saí e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 06/01/2019 Jogo Oficial (Operário 8 VS 0 Malveira da Serra)

Operário		Malveira da Serra	
Golo	Min	Golo	Min
14 – Cabecinha	9'		
8 – Calado	10'		
17 – Márcio	12'		
17 – Márcio	28'		
11 – Mix	44'		
11 – Mix	76'		

5 – Canha	82'		
18 – Reginaldo	89'		

Décimo segundo jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário entrou no sistema tático o 4x4x2, a equipa do Malveira da Serra apresentou-se no 4x3x3.

Sabendo que era um jogo teoricamente mais fácil, pelo facto de ser uma equipa que ocupa os últimos lugares da tabela classificativa, mas que foi encarado de forma séria pela equipa do Operário. O mister Tiago António foi incisivo sobre a importância deste jogo, porque poderia encurtar espaço para os adversários diretos. E para isso era fundamental assumir o jogo desde o princípio, não dando oportunidade ao adversário acreditar que poderia discutir o jogo. Outro aspeto importante mencionado pelo mister era não permitir que a equipa do Malveira da Serra explorasse o seu ponto forte que é o jogo aéreo.

Os aspetos negativos salientados sobre o Malveira da Serra são a pouca agressividade sobre o portador da bola, pouca capacidade de transportar jogo pelo chão e a pouca qualidade técnica e tática do quarteto defensivo.

Organização Defensiva

A equipa do Malveira da Serra foi uma equipa bastante permeável na sua organização defensiva, deixando bastante espaço entrelinhas, havia pouca capacidade de basculação. Foi uma equipa que teve bastante dificuldade em controlar a profundidade da equipa adversária.

A equipa do Operário manteve a sua ideia de jogo, com as zonas de pressão definidas, jogando num bloco alto, com a intenção de condicionar toda a construção de jogo ofensivo do adversário. A pressão alta dos avançados obrigou o adversário a jogar longo. A equipa do Operário conseguiu na grande maioria do jogo manter um bloco coeso e solidário, evitando que a equipa adversária chegasse a zonas de finalização.

Organização Ofensiva

Foi o jogo mais conseguido a nível da organização ofensiva, com a equipa a conseguir construir jogadas desde do setor mais recuado, chegando a zonas de finalização com a bola controlada. Foi uma equipa que jogou em ataque continuado, desenvolvendo jogadas de desequilíbrio através de triangulações e jogadas de rutura.

A equipa do Malveira da Serra foi pouco esclarecida no momento da organização ofensiva, a equipa procurou na grande maioria dar verticalidade ao seu jogo com a colocação de bolas em profundidade, mas com pouca qualidade. A equipa do Malveira

da Serra foi bastante lenta nos seus processos, tendo bastante dificuldade em criar desequilíbrios na linha defensiva do Operário.

Transição Defensiva

Foi o momento, no qual a equipa do Malveira da Serra denotou mais dificuldade, com a equipa a ser facilmente apanhada em contra pé, devido à dificuldade da equipa pressionar rapidamente o portador da bola. Existia pouco apoio aos jogadores que tentavam efetuar a primeira pressão ao portador da bola, permitindo que o Operário conseguisse facilmente progredir em campo.

O Operário no momento da transição defensiva foi uma equipa com rápida mudança de atitude, pressionando o portador da bola e assim condicionado que a equipa saísse a jogar. Esta pressão permitia que a equipa conseguisse aproximar setores e reduzisse espaços.

Transições Ofensivas

A equipa do Operário foi uma equipa bastante pragmática com saídas rápidas, aproveitando a desorganização momentânea da equipa adversária. As bolas foram colocadas na grande maioria na profundidade dos avançados.

O Malveira da Serra teve pouco critério nas saídas rápidas, sendo uma equipa que nos 90 minutos poucas vezes conseguiu criar alguma situação de desequilíbrio.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 07 a 13 de janeiro 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Abóboda (Fora)

Terça-feira 08/01/2019 (58º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+5x5+GR

Este exercício consiste no seguinte, o atleta que está com bola realiza 1x1, com 20'' para finalizar, caso ache que necessita de ajuda deve efetuar um passe para um dos colegas que se encontra nos corredores laterais, assim sucessivamente até realizar o 5x5.

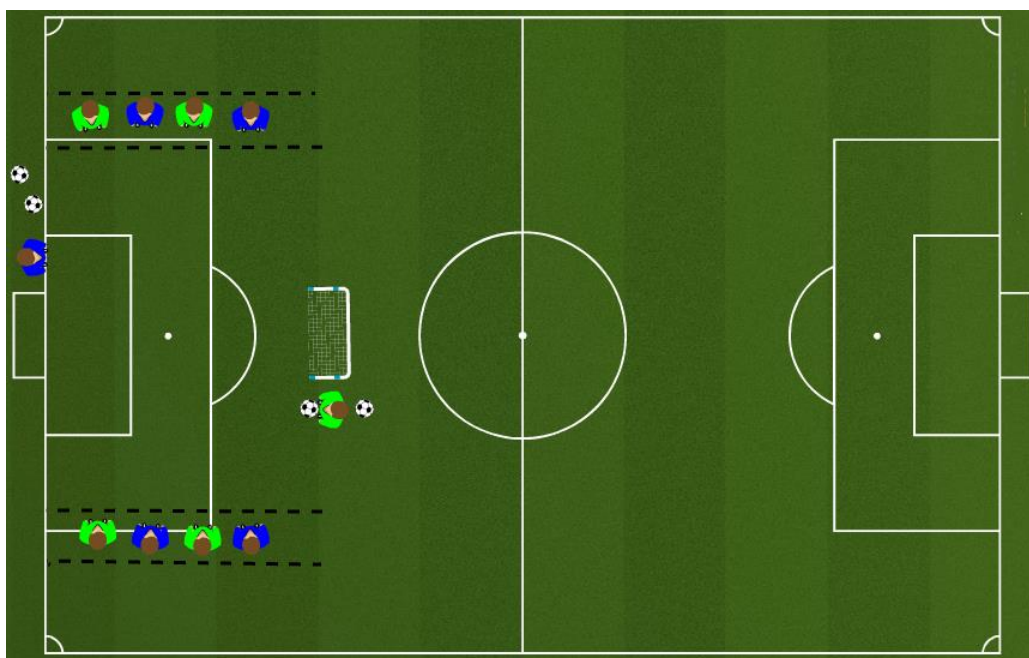


Figura 27 - Exercício de pressão

Exercício 2: Posse de bola 4x4x4

Este exercício desenrola-se num campo de 20x20. Duas equipas devem manter a posse de bola enquanto a outra tenta recuperar a mesma, caso recupere, a equipa que perdeu a bola deve ir para o meio e a outra faz posse de bola.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 10/01/2019 (59º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (25')

A equipa iniciou com uma corrida e uns exercícios de ativação dinâmica.

De seguida aplicou-se um exercício de passe e receção.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

Exercício 2: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 11/01/2019 (60º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa saí e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 13/01/2019 Jogo Oficial (Abóboda 2 VS 1 Operário)

Abóboda		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
21 – Rui Filipe	77'	14 – Cabecinha	87'
8 – Miguel	91'		

Décimo terceiro jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário entrou com o sistema tático preferencial 4x4x2, a equipa do Abóboda apresentou-se no 3x5x2.

Um jogo contra um adversário direto na luta pela subida. O Abóboda é uma equipa bem construída com uma ideia de jogo bem definida e com excelentes processos. É uma equipa que permeia a posse de bola e joga em ataque continuado.

Organização Defensiva

A equipa do Abóboda joga num bloco médio/alto, posiciona-se defensivamente com distâncias curtas entre jogadores e setores, tanto em largura como em profundidade. A equipa em campo pequeno posiciona-se em função da bola e adversário. Numa primeira fase tenta obrigar o adversário a jogar longo, com os avançados a serem fundamentais nessa fase de pressão. Foi uma equipa bastante forte nas segundas bolas.

A equipa do Operário teve uma organização defensiva sólida, com sectores juntos em bloco médio/alto. Houve pouco entreajuda entre sectores. Basculação lenta da equipa e pouca pressão na zona média central.

Organização Ofensiva

O Abóboda numa primeira fase de construção joga com os centrais bem abertos e promove a descida do médio defensivo. É uma equipa que procura sempre sair a jogar, mesmo estando sob pressão. O médio defensivo é um jogador fundamental na ligação com o setor intermédio. No último setor o Abóboda é uma equipa que tenta várias vezes visar a baliza, com remates de meia distância ou através de combinações de rutura.

O Operário no momento da construção os centrais não davam largura, favoreceu o posicionamento dos avançados à frente da área a anular a saída em construção. Algo que foi corrigido na 2ª parte. Houve pouca subida do sector defensivo e dos laterais a apoiar e circular a bola no meio campo ofensivo.

Transição Defensiva

A equipa do Operário no momento da transição defensiva foi sempre uma equipa com rápida mudança de atitude, tentando condicionar a saída de jogo da equipa do

Abóboda. O Operário não estava preparado para a velocidade que a equipa do Abóboda aplicava nas triangulações e na rápida mudança do centro de jogo.

O Abóboda é uma equipa forte neste momento, porque o sistema tático proporciona à equipa fazer uma pressão alta com muitos jogadores, conseguiu em grande parte do jogo condicionar as saídas do Operário, obrigando este a jogar na profundidade.

Transições Ofensivas

O Abóboda é uma equipa muito forte nas transições ofensivas, sendo fundamental a ação dos jogadores “22 – Tiago e 10 – Samba” que tem bastante verticalidade e grande capacidade de drible, são jogadores que conseguem facilmente progredir em campo pelo corredor central, e em zonas frontais à baliza têm bastante facilidade em finalizar. É uma equipa que varia com facilidade o centro de jogo, desorganizando por vezes a equipa adversária.

A equipa do Operário foi uma equipa bastante simples com um futebol direto para os avançados, aproveitando a desorganização momentânea da equipa adversária.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 14 a 20 de janeiro					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 SL Olivaís (Casa)

Terça-feira 15/01/2019 (61º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 17/01/2019 (62º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 18/01/2019 (63º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Nesta unidade de treino aplicou-se um exercício de reação e velocidade que consistia no seguinte:

Num quadrado de 40x40, colocou-se 4 marcas nos vértices do quadrado, duas de cor diferente. O treinador coloca-se no centro do quadrado com três marcas, duas da mesma cor que se encontra nos vértices e uma de cor diferente. Os atletas colocam-se à frente do treinador em duplas, sempre que o treinador levante a cor das marcas os atletas devem sair em velocidade para a respetiva cor, se o treinador exibir a marca de cor diferente os atletas não podem reagir.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 20/01/2019 Jogo Oficial (Operário 2 VS 1 SL Olivais)

Operário		SL Olivais	
Golo	Min	Golo	Min
17 – Márcio	64'	6 – Rochinha	54'
14 – Cabecinha	70''		

Décimo quarto jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário apresentou-se no sistema tático habitual 4x4x2, já a equipa do SL Olivais exibiu-se no 4x3x3.

Na palestra antes do jogo o mister Tiago António considerou este jogo como decisivo, de forma a manter os objetivos definidos no início da época, por isso era importante entrar em jogo concentrados e respeitando o adversário.

A equipa do SL Olivais tinha sido identificada como uma equipa bastante organizada coletivamente com jogadores agressivos, sabíamos que era uma equipa sem nenhuma individualidade técnica.

Organização Defensiva

A equipa do Operário jogou num bloco médio/alto e convidou a equipa adversária a sair a jogar no seu setor recuado e só nesse momento é que a equipa do Operário pressiona em bloco.

A equipa do SL Olivais dispôs-se em campo num bloco alto, condicionando fortemente a saída de bola da equipa adversária, sendo muito agressivos nas bolas divididas. É uma equipa que dá pouco espaço entrelinhas tanto em largura como em profundidade.

Organização Ofensiva

A equipa do Operário na primeira fase de construção inexplicavelmente saiu poucas vezes a jogar, realizando um futebol direto. A bola foi colocada muitas vezes na profundidade do “Márcio”, na esperança que este na individualidade desequilibrasse, esta

situação foi corrigida na segunda parte e com as substituições a equipa conseguiu circular a bola.

A equipa do SL Olivais fazia com que o médio defensivo descesse, criando uma linha de três com os centrais a dar largura e os laterais a dar profundidade. A equipa do Olivais procurava na maioria das vezes explorar o jogo interior e no último terço procurava jogadas de rotura através de combinações diretas entre os extremos e avançados.

Transição Defensiva

A equipa do SL Olivais tenta condicionar a saída de jogo, permitindo assim que a equipa se repositone. É uma equipa bastante coesa e fecha bem o corredor central.

A equipa do Operário com as zonas de pressão bem definidas, tem como objetivo dificultar o jogo interior da equipa adversária, os dois avançados e o meio ofensivo são bastante importantes nesta estratégia.

Transição Ofensiva

A equipa do Operário teve uma mudança rápida de atitude, procurando chegar o mais rapidamente a zonas de finalização, na maioria das vezes procurando a profundidade dos avançados.

O SL Olivais neste momento foi uma equipa que explorou muitas vezes a profundidade dos extremos, através da colocação de bolas nas costas da defesa adversária.

No geral a equipa do SL Olivais dominou o jogo a nível de posse de bola e de ocasiões de golo, mas a equipa do Operário foi mais pragmática e no reduzido número de vezes que chegou à baliza adversária a equipa não desperdiçou as oportunidades.

	Séniiores 2018-2019 Plano Semanal - 21 a 27 de janeiro					
2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Amavita (Fora)

Terça-feira 22/01/2019 (64º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 24/01/2019 (65º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para

um dos colegas que se contra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 25/01/2019 (66º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Nesta unidade de treino aplicou-se um exercício de reação e velocidade que consistia no seguinte:

Formou-se um círculo maior do meio campo, no qual foi colocado várias marcas com uma distância de 0,5 m entre elas, no centro do círculo colocou-se marcas amarela e fora do círculo colocou-se marcas vermelhas. Os atletas começam a realizar slalom a volta do círculo, sempre que o treinador diga umas das cores os atletas devem sair em velocidade.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Movimentações defensivas. GR+4x4+GR

Este exercícios consiste no seguinte num espaço em que utilizamos a largura do campo e com um comprimentos de 30m, colocamos 4x4, no qual a equipa que tem a posse de bola tem como objetivo colocar a bola em passe rasteiro para o guarda-redes, enquanto a outra equipa que está sem bola deve cumprir com os princípios defensivos (Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração), ou seja sempre que um jogador da equipa que tem a posse de bola, o jogador correspondente que está em processo defensivo deve avançar e efetuar contenção enquanto os outros colegas cumprem os outros princípios específicos. Caso a equipa consiga intercetar a bola deve tentar perfurar o outro bloco defensivo, sempre que uma equipa consiga intersetar o bloco em passe marca um ponto.

Exercício 2: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa

que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 27/01/2019 Jogo Oficial (Amavita 1 VS 4 Operário)

Amavita		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
10 – Aleixo	64'	17 – Márcio	3'
		16 – Bernardo	62'
		8 – Ruben Calado	74'
		14 – Tiago Cabecinha	83'

Décimo quinto jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Amavita sem surpresa surgiu no 3x5x2, enquanto o Operário apresentou-se no 4x4x2.

Um jogo que teve dupla importância, em primeiro lugar por não ter sido um microciclo muito fácil, no qual houve uma reestruturação na equipa e na primeira unidade de treino da semana houve uma conversa com a equipa que deixou um ambiente pesado nas unidades de treino restantes. E por último era importante dar uma resposta em campo para desanuviar a tensão que existia entre alguns elementos da equipa.

O mister na palestra de antevisão ao jogo referiu que era fundamental vencer este jogo para manter os objetivos intactos e para isso era importante encarar esta partida com seriedade. Sabia-se que o adversário tinha bastante valor e que regularmente marcava 2 golos por jogo, logo levou a concluir que o setor mais avançado teria alguma qualidade e processos bem fundamentados.

Organização Defensiva

A equipa do Amavita no momento da organização defensiva passa para o sistema tático 5x3x2, com os dois avançado a efetuarem uma pressão alta e os jogadores mais recuados a encurtar espaços.

O Operário sem bola, foi uma equipa que se posicionou com distâncias curtas entre os jogadores e setores, para permitir recuperar rapidamente a bola. Foi uma equipa com zonas de pressão bem definidas, para definirem coletivamente quando pressionar e quando recuar de forma a tirar profundidade ao adversário.

Organização Ofensiva

A equipa do Operário na primeira fase de construção promoveu campo grande, com os jogadores a jogarem em largura e profundidade, nesta fase os centrais jogam bem abertos e o médio defensivo desce para construir jogo. O médio quando conseguia progredia em campo e tentava sair com a bola controlada, ligando setores, quando a equipa adversária realizava uma pressão mais alta a bola era colocada na profundidade dos avançados.

A equipa do Amavita foi uma equipa com um futebol muito direto, raras a vezes tentava sair a jogar. A equipa procura chegar o mais rapidamente a zonas de finalização, porque é neste setor que a equipa mais desequilibrava devido à qualidade individual do avançado.

Transição Defensiva

A equipa do Operário numa primeira fase tenta condicionar as saídas rápidas do adversário com uma pressão alta sobre o portador da bola e encurta espaço para as linhas de passe mais próximas. No segundo momento retira a profundidade ofensiva ao adversário. De uma forma geral estes dois momentos decorreram como pretendido, dificultando bastante as transições ofensivas do Amavita.

O Amavita foi uma equipa menos assertiva, permitindo que o adversário saísse em transições rápidas, sem haver paragens em falta por parte do mesmo. Em algumas fases do jogo a equipa do Operário conseguia a superioridade numérica.

Transição Ofensiva

O Operário foi na maioria das vezes uma equipa bem esclarecida neste momento, com uma mudança rápida de atitude, procurando chegar o mais rapidamente a zonas de finalização, na maioria das vezes procurando a profundidade dos avançados.

O Amavita é uma equipa que tem o processo bem definido, mas verifica-se alguma morosidade na execução dos mesmos, ou seja os médios têm alguma dificuldade em executar rapidamente em 1 ou 2 toques, mas o processo melhora um pouco quando exploram a profundidade.

Análise período competitivo 31/12/2018 – 27/01/2019

Este período engloba quatro microciclos, sendo que no primeiro microciclo houve um foco maior no trabalho das componentes físicas, por forma a debelar as calorias ingeridas durante a época natalícia.

Nos outros três microciclos manteve-se o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido para potenciar o jogo da equipa. Houve novamente um foco nas transições defensivas, corrigindo alguns aspetos menos positivos que se têm vindo a verificar e manteve-se o trabalho positivo que se desenvolveu tanto nas transições ofensivas bem como na organização ofensiva, por forma a consolidar processos.

De forma geral a equipa esteve empenhada, mas verificaram-se algumas situações pontuais menos positivas, tais como uma menor intensidade aplicada por parte de alguns atletas nos exercícios. Isto deve-se à falta de coerência por parte do Tiago António que premeia jogadores com a titularidade mesmo quando estes faltam aos treinos.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 28 de janeiro a 03 de fevereiro 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Taça AFL 15:00 Vila F. Rosário (Fora)

Terça-feira 29/01/2019 (67º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 31/01/2019 (68º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Posteriormente efetuou-se um trabalho de força/coordenação/velocidade distribuído por 4 estações:

1º Estação

Escada de agilidade;

Argolas;

2º Estação

Suicídios;

Sprint;

3º Estação

Afundo;

Deslocamento Lateral;

Agachamentos;

Burpee;

4º Estação

Circuito de passe e receção;

Os atletas realizaram 3' por estação.

Fase fundamental:

Exercício 1: 2 Avançados (coletes verdes) + 4 Médios (coletes azuis) + (4 Defesas + 2 Médios (coletes vermelhos)). Este exercício promove as transições ofensivas e a organização defensiva.

Variante 1: Como podemos verificar pela (figura 17), a bola parte dos médios (coletes azuis), onde realizam um 4x2, os médios só podem entrar na outra zona demarcada com os pinos pretos, através de uma combinação direta, caso isso aconteça os quatro médios de colete azul podem combinar com os avançado (colete verde) e efetuam um 6x4. No caso dos dois médios (colete vermelho) que estão restringidos a esta zona demarcada com os pinos, se recuperarem a bola devem tentar finalizar o mais rapidamente possível numa das balizas não formais.

Variante 2: Um dos médios (vermelho) pode entrar na zona defensiva, no momento em que os quatro médios (coletes azuis) também estejam nesse setor.

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 6x6x6.

A equipa que tem bola efetua um 6x4, sempre que a equipa marque o guarda-redes deve colocar a bola na mesma equipa e esta tem transitar para outra baliza. No caso da equipa que defende recupere a bola deve colocar a mesma no colegas que se encontra na zona demarcada e nesse momento a equipa que defendia passa atacar baliza com 6 atletas, a equipa que atacava passa a defender com 4 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: 5’ alongamentos.

Sexta-feira 01/02/2019 (69º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30’)

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Nesta unidade de treino aplicou-se um exercício de reação e velocidade que consistia no seguinte:

Num quadrado de 40x40, colocou-se 4 marcas nos vértices do quadrado, duas de cor diferente. O treinador coloca-se no centro do quadrado com três marcas, duas da mesma cor que se encontra nos vértices e uma de cor diferente. Os atletas colocam-se à frente do treinador em duplas, sempre que o treinador levante a cor das marcas os atletas devem sair em velocidade para a respetiva cor, se o treinador exhibir a marca de cor diferente os atletas não podem reagir.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+8x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MD+MO+MID+MIE+ED+EE+AV+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5’ alongamentos.

Domingo 04/02/2019 Jogo Oficial (Vila F. Rosário 0 VS 3 Operário)

Taça "ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA"

Vila F. Rosário		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
		14 – Tiago Cabecinha	48'
		17 – Márcio	67'
		11 – Mix	71'

Terceira eliminatória da taça da associação de lisboa, contra um adversário de duas divisões acima, nomeadamente na Pró Nacional.

A equipa do Vila Franca do Rosário e o Operário surgiram no mesmo sistema tático 4x4x2.

Na preleção antes do jogo o mister Tiago António referiu que era determinante a equipa entrar concentrada, respeitando o adversário. A equipa do Vila Franca do Rosário tinha como pontos fortes as bolas paradas, atletas tecnicamente evoluídos, ponta de lança inteligente nas movimentações (entrelinhas), extremos rápidos. O ponto fraco detetado foi a dificuldade que os centrais têm quando obrigados a conduzir a bola.

Organização Defensiva

O Vila Franca do Rosário no momento da organização defensiva foi uma equipa que teve como preocupação principal fechar o corredor central e encurtar a profundidade e largura da equipa adversária. O ponto fraco da equipa do Vila Franca do Rosário residia no corredor esquerdo, com o lateral pouco móvel e o médio interior tinha pouca propensão defensiva, permitindo muitas vezes 1x2 por parte da equipa do Operário.

O Operário foi bastante competente sem bola, foi uma equipa com zonas de pressão definidas, posicionou-se com distâncias curtas entre os jogadores e setores, para permitir recuperar rapidamente a bola. Fomos coletivamente uma equipa que soube recuar retirando a profundidade ao adversário.

Organização Ofensiva

A equipa do Operário na primeira fase de construção obrigava os defesas centrais a dar largura e os laterais profundidade, caso a equipa adversária não permitisse que saíssemos a jogar a bola era colocada pelo guarda-redes na zona dos médios interiores, por forma a estes colocarem a bola com qualidade através de um passe de rotura ou na profundidade dos avançados.

Ficamos algo surpreendidos com este momento de jogo da equipa do Vila Franca do Rosário, porque foi uma equipa que explorou pouco as saídas com a bola controlada, optando jogar direto na profundidade dos avançados, tanto pelo guarda-redes bem como pelos centrais. Foi uma equipa sem uma ideia de jogo predefinida, esperando muita das individualidades dos dois jogadores da frente.

Transição Defensiva

A equipa do Operário teve a preocupação de numa primeira fase a reorganização da equipa, pressionado o portador da bola impossibilitando uma saída rápida da equipa adversária. No segundo momento a equipa do Operário teve a preocupação de encurtar espaços para as linhas de passe.

Verificou-se que na transição defensiva o Vila Franca do Rosário demonstrava algumas debilidades, com os médios interiores apresentarem muita qualidade no momento ofensivo, mas defensivamente eram pouco agressivos e descompensavam bastante a equipa.

Transição Ofensiva

O Vila Franca do Rosário é uma equipa bastante perigosa na transição ofensiva, porque procura colocar a bola rapidamente no trio ofensivo, ou seja os dois avançados e o médio ofensivo. Estes jogadores têm bastante qualidade individual e uma grande capacidade de drible, os dois avançados por norma jogam em largura e quando recebem a bola fletem para o meio, de forma aproveitar a qualidade de remate de meia distância que ambos têm.

O Operário foi uma equipa bastante pragmática e eficaz na transição ofensiva, de jogo para jogo tem-se verificado que é um dos processos que a equipa melhor assimilou ao longo das unidades de treino. A equipa tem uma rápida mudança de atitude e com poucos toques na bola consegue chegar ao último terço do campo, geralmente procura a velocidade dos avançados.

No conto geral foi um jogo bem conseguido por parte da equipa do Operário, em que sabíamos que para levar de vencido este jogo era fundamental errar menos do que a equipa adversária.

	Sêniores 2018-2019 Plano Semanal - 04 a 10 de fevereiro					
2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 CD Estrela (Fora)

Terça-feira 05/02/2019 (70º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Posteriormente efetuou-se um trabalho de força/coordenação/velocidade distribuído por 4 estações:

1º Estação

Escada de agilidade;

Argolas;

2º Estação

Suicídios;

Skipping;

Sprint;

3º Estação

Afundo;

Deslocamento Lateral;

Agachamentos;

Burpee;

Flexões.

4º Estação

Circuito de passe e receção;

Os atletas realizaram 3' por estação.

Exercício de passe receção e finalização.

Fase fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 07/02/2019 (71º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Esquemas táticos, este exercício é replicado para as duas balizas.

1 Variante: O atleta de colete verde realiza um passe para o treinador e este amortece a bola para o vértice da área, ao mesmo tempo sai um jogador do lado da baliza não formal em alta velocidade. O jogador que passou deve colocar a bola tensa e rasteira no segundo poste onde aparecerá o avançado.

2 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e este deixa a bola dentro da área, para permitir que o atleta pique a bola para o segundo poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no segundo poste à espera do cruzamento.

3 Variante: O atleta realiza um passe para o treinador, e nesta variante o treinador coloca a bola à entrada da área e o atleta deve bater a bola para o primeiro poste. No momento que se inicia o exercício, sai novamente um atleta em grande velocidade e que deve aparecer no primeiro poste de forma a finalizar.

Exercício 2: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se contra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 08/02/2019 (72º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+8x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores DCD+DCE+MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 10/02/2019 Jogo Oficial (CD Estrela 1 VS 2 Operário)

CD Estrela		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
17 – Varela	87'	18 – Reginaldo	20'
		5 – Canha	73'

Décimo sexto jogo do campeonato Distrital Sénior.

Primeiro jogo da segunda volta contra um adversário bastante complicado e que se tinha reforça em relação a primeiro jogo da primeira volta.

A equipa do Operário e do Estrela incidiram no sistema tático 4x4x2, neste aspeto já se verificava algumas mudanças em relação ao jogo da primeira volta, visto que o Estrela nesse jogo apresentou-se no 4x3x3.

Um jogo que teve algumas condicionantes, tais como as más condições climatéricas e a questão de ser o único campo de relvado neste campeonato.

Na preleção antes do jogo o mister Tiago António alertou para as condições do terreno e da dificuldade de jogar com a bola no chão, devido a esta condicionante os jogadores foram alertados para evitar sair a jogar no setor mais recuado.

Sabíamos que a equipa do Estrela é rápida nas transições ofensivas. Tem dois laterais com grande propensão ofensiva e é uma equipa bastante forte nos esquemas táticos.

Organização Defensiva

O Operário foi uma equipa que soube jogar sem bola, a equipa permitia que a equipa do Estrela saísse a jogar do setor mais recuado, numa primeira fase esperando que o adversário cometesse algum erro, visto o terreno ser bastante irregular e de estar com muita água acumulada, numa segunda fase queríamos manter a solidez no corredor central e para isso era necessário que a equipa se mantivesse coesa. Neste jogo definiu-se zonas de pressão um pouco mais recuadas, não permitindo assim que o adversário explorasse o espaço nas costas da defesa.

O CD Estrela é uma equipa que controla bem a profundidade, joga em campo pequeno, jogando assim em zonas de pressing e posicionando-se em função da bola e do adversário. É uma equipa bastante organizada e raramente perde a noção das coberturas defensivas e equilíbrio.

Organização Ofensiva

Foi um jogo em que a equipa do Operário teve que na grande maioria abdicar da construção desde do setor mais recuado devido às más condições do terreno, optando pelo jogo direto, algo que obrigou a aumentar o número de jogadores na zona do meio campo, por forma a elevar as possibilidades de ganhar as primeiras e segundas bolas.

O Estrela foi uma equipa que promoveu o campo grande, com os dois laterais a jogar largo em profundidade e os defesas centrais abertos, promovendo a descida do médio defensivo, que fazia a ligação com o setor intermédio. O Estrela promoveu muito o ataque continuado, com jogadas de rutura tanto dos defesas bem como dos médios interiores. Foi uma equipa que arriscou bastante com remates de meia distância, aproveitando o facto de o terreno estar molhado e bastante irregular.

Transição Defensiva

Neste momento ambas as equipas tiveram o mesmo comportamento, com uma pressão alta sobre o portador da bola, permitindo assim à equipa reposicionar-se e encurtar espaços para os adversários diretos mais próximos.

Transição Ofensiva

O Estrela é uma equipa bastante perigosa na transição ofensiva, tendo jogadores do meio campo para a frente com bastante verticalidade. Este momento era quase sempre conduzido pelo médio defensivo que tem uma grande capacidade de passe longo.

O Operário mantém a sua característica com uma rápida mudança de atitude e com poucos toques na bola consegue chegar ao último terço do campo, geralmente procura a velocidade dos avançados.

Em geral a equipa do Estrela teve maior domínio do jogo, mas a equipa do Operário aproveitou melhor os erros do adversário.

	Séniores 2018-2019					
	Plano Semanal - 11 a 17 de fevereiro					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Linda a Velha (Casa)

Terça-feira 12/02/2019 (73ª Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quarta-feira 13/02/2019 (74º Unidade de Treino)

Jogo formal contra a equipa de juniores.

Sexta-feira 15/02/2019 (75º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+8x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MD+MO+MID+MIE+DD+DE+AV+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. O golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 17/02/2019 Jogo Oficial (Operário 2 VS 1 Linda a Velha)

Operário		Linda a Velha B	
Golo	Min	Golo	Min
22 – Canha	49'	17 – Rui Craveiro	18'

11 – Mix	84'		
----------	-----	--	--

Décimo sétimo jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário manteve seu sistema tático habitual 4x4x2, o Linda a Velha apresentou-se no sistema tático da primeira volta o 4x3x3.

Na preleção antes do jogo o Tiago António alertou para a importância de tentar fazer melhor resultado do que na primeira volta, no qual se verificou uma derrota, foi transmitido que houve poucas alterações na equipa desde da primeira volta e era importantíssimo anular as incursões da equipa pelo corredor central.

Organização Defensiva

À semelhança do jogo da primeira volta, ambas as equipas jogaram num bloco médio/alto. A equipa do Operário normalmente deixa as equipas adversárias sair a jogar no primeiro setor só nesse momento é que o avançado sai sobre o portador da bola, com o médio ofensivo a fechar dentro e o outro avançado a encurtar a linha de passe para outro defesa central, ao mesmo tempo que a equipa encurta as linhas de passe. A equipa do Linda a Velha não deixa sair a jogar na primeira zona de construção obrigando o Operário a bater bola.

Em relação ao primeiro jogo verificamos que houve uma preocupação maior das equipas em fechar o corredor central, tentando bloquear assim passes de rutura e remates de meia distância.

Organização Ofensiva

Em comparação com a primeira volta o Linda a Velha é uma equipa com processos mais rápidos, bastante vertical e a jogar na maioria das vezes na profundidade do trio atacante. O Linda a Velha na primeira fase de construção tenta sair a jogar pelos laterais, mas não promove a descida do médio. No último terço do campo se a equipa adversária der espaço, por norma é uma equipa que promove o remate de meia distância.

A equipa do Operário manteve a sua identidade, em que numa primeira fase os centrais dão largura e os laterais profundidade e o médio desce, criando uma linha de três, este médio é fundamental na ligação com o setor intermédio. No último setor prevalece os movimentos os movimentos de rutura e as diagonais de fora para dentro realizadas pelos avançados.

Transição Defensiva

O Linda a Velha e o Operário são bastante semelhantes, efetuando uma pressão alta sobre o portador da bola, tentando recuperar a mesma na primeira fase de construção,

enquanto os colegas reposicionam-se e encurtam espaço para a linhas de passe mais próximas.

Transição Ofensiva

A equipa do Linda a Velha no momento da recuperação da posse de bola é uma equipa com grande mudança de atitude, tentando chegar rapidamente a zonas de finalização com um reduzido número de toques, normalmente a equipa do Linda a Velha explora esta transição através do corredor central. No último terço o médio ofensivo se tiver numa zona privilegiada, por norma tenta o remate de meia distância, senão lateraliza o jogo para permitir um cruzamento para a área.

A equipa do Operário mantém a sua característica com uma rápida mudança de atitude e com poucos toques na bola consegue chegar ao último terço do campo, em regra geral a bola é colocada pelo médio defensivo na profundidade dos dois avançados.

	Séniores 2018-2019					
Plano Semanal - 18 a 24 de fevereiro						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 CDOM (Fora)

Terça-feira 19/02/2019 (76º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 21/02/2019 (77º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Posteriormente efetuou-se um trabalho de força/coordenação/velocidade distribuído por 4 estações:

1º Estação

Escada de agilidade;

Argolas;

2º Estação

Afundo;

Deslocamento Lateral;

Agachamentos;

Burpee;

Flexões.

Em paralelo realizou-se um exercício 5x5, num campo reduzido 20m x 20m com duas mini-balizas. Cada jogador só pode dar 3 toques na bola.

Após 12 minutos os jogadores que estavam a fazer trabalho de força e agilidade, passam para o jogo reduzido e os que encontravam-se a fazer este jogo passam para o trabalho específico.

Fase fundamental:

Exercício 1: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 22/02/2019 (78º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+7x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MD+MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 24/02/2019 Jogo Oficial (CDOM Parque das Nações 1 VS 0

Operário)

CDOM Parque das Nações		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
27 – Ivanildo	72'		

Décimo oitavo jogo do campeonato Distrital Sénior.

Um jogo fundamental para as aspirações do Operário, apesar de não ser um jogo decisivo. Sabíamos à partida que era um jogo contra um adversário direto na luta pela subida.

Na preleção antes do jogo o mister Tiago António foi sucinto e direto nas palavras transmitidas ao grupo, o mister verificou que a equipa do Parque das Nações na primeira fase de construção tenta sempre sair a jogar mesmo tendo pressão alta do adversário, por

isso era importante explorar este ponto. Outro aspeto importante a explorar é a pouca capacidade técnica do setor mais recuado.

A equipa do Operário manteve seu sistema tático habitual 4x4x2, o Parque das Nações apresentou-se no sistema tático 4x3x3.

Organização Defensiva

O Parque das Nações foi uma equipa com poucos argumentos na neste momento, foi uma equipa que tentou sair sempre a jogar na primeira fase de construção, formando uma linha de três com a descida do médio defensivo, mas verificou-se que a equipa tinha pouca qualidade com esta ideia de jogo, sempre que o faziam e o Operário pressionava rapidamente eles perdiam a bola. Quando a equipa jogava direto do seu guarda-redes, por norma era quando criavam maior dificuldade à equipa do Operário.

A equipa do Operário jogou num bloco médio/alto. Foi uma equipa bastante competente neste momento posicionando-se com distâncias curtas entre jogadores e setores, reduzindo o espaço entrelinhas. O guarda-redes jogou bastante subido, controlando a profundidade.

Organização Ofensiva

A equipa do Parque das Nações a nível posicional ocupa bem o campo em largura e profundidade. Jogando com os dois centrais abertos e o médio desce formando uma linha de três. Na primeira fase de construção a equipa tenta sair a jogar pelos centrais, mas denotou muitas dificuldades em chegar ao setor intermédio com a bola controlada. Em muitas ocasiões o Parque das Nações tentavam circular a bola no setor mais recuado, mas no momento em que a equipa adversária efetuava uma pressão mais alta, viam-se obrigados a chutar a bola sem critério. As poucas vezes que a equipa do Parque das Nações conseguiu chegar a zonas de finalização, partia de bolas aliviadas no setor defensivo.

A equipa do Operário no momento da organização ofensiva foi uma equipa em que numa primeira fase os centrais dão largura e os laterais profundidade e o médio desce, criando uma linha de três, este médio é fundamental na ligação com o setor intermédio. No último setor prevalece os movimentos os movimentos de rutura e as diagonais de fora para dentro realizadas pelos avançados.

Transição Defensiva

O Parque das Nações foi uma equipa um pouco permissiva neste momento deixando a equipa do Operário chegar ao seu meio campo defensivo com alguma facilidade, só nesse momento é que existe uma pressão sobre o portador da bola. O Parque

das Nações foi sempre uma equipa que prezou por manter um bloco coeso, reduzindo o espaço entrelinhas, jogado sempre em campo pequeno.

O Operário manteve a sua característica com uma mudança rápida de atitude, em que os jogadores mais próximos do portador da bola condicionavam a saída da mesma, e a equipa em bloco fechava as linhas de passe mais próximas.

Transição Ofensiva

O Parque das Nações no momento da recuperação da posse de bola é uma equipa lenta e com pouca verticalidade, por norma tentou sair a jogar de forma controlada, mas verificou-se que a equipa tinha pouca capacidade técnica de mudar a velocidade do jogo, através do passe em profundidade.

Neste jogo a equipa Operário realizou o melhor jogo, em relação a este momento onde a equipa teve uma forte mudança de atitude, no qual se verificou velocidade e qualidade nas variações do centro de jogo e na excelente tomada decisão de quando a equipa deveria esticar o jogo ou jogar curto, pecou pela pouca capacidade de finalização.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 25 de fevereiro a 3 de março 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Taça AFL 15:00 Alta de Lisboa (Fora)	

Terça-feira 26/02/2019 (79º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 28/02/2019 (80º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sábado 02/03/2019 Jogo Oficial (Alta de Lisboa 2 VS 0 Operário)

Taça "ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA"

Alta de Lisboa		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
10 – Martim Fonseca	37'		

2 – Miguel Aguiar	54'		
-------------------	-----	--	--

Quarta eliminatória da taça da associação de lisboa, novamente contra um adversário de duas divisões acima, nomeadamente na Pró Nacional.

A equipa do Alta de Lisboa dispôs-se no 4x3x3, já o Operário surgiu no mesmo sistema tático 4x4x2.

Na preleção antes do jogo o mister Tiago António referiu que era fundamental resistir os primeiros 20 minutos sem sofrer nenhum golo, porque sabíamos que a equipa do Alta de Lisboa gostava de assumir o jogo e tem como ponto forte as transições ofensiva e as bolas paradas.

Organização Defensiva

O Alta de Lisboa fecha bem o corredor central e encurtar a profundidade e largura da equipa adversária, realizando campo pequeno. A equipa no geral é bastante coesa existindo um grande equilíbrio defensivo, com constante coberturas.

Neste jogo a equipa do Operário teve alguma dificuldade em parar as investidas da equipa adversária, em muitos momentos houve situações de 1x1, o que comprometia a coesão do bloco defensivo. Apesar de haver zonas de pressão bem definidas a velocidade de circulação de bola por parte da equipa adversária, fazia com que partisse em muitos momentos a coesão do bloco defensivo.

Organização Ofensiva

O Alta de Lisboa é uma equipa bastante diversificada, explorando tanto o jogo interior através dos seus médios, bem como o jogo exterior através dos extremos e laterais, quando é necessário exploram o espaço nas costas da defesa adversária, através da colocação da bola em profundidade por parte do guarda-redes.

A equipa do Operário tentou manter a sua ideia de jogo, em que na primeira fase de construção forma-se uma linha de 3 com a descida do médio defensivo e os laterais a darem largura e profundidade, mas devido à pressão alta realizada pela equipa do Alta de Lisboa tivesse que aplicar outra estratégia, por isso houve mais jogo direto a partir do guarda-redes e decidiu-se aumentar o número de jogadores no meio campo, por forma a ganhar as segundas bolas. Sempre que a equipa ganhava a bola, esta era colocada rapidamente na profundidade dos avançados ou dos médios interiores.

Transição Defensiva

O Operário foi uma equipa que em grande parte do jogo, tentou condicionar as saídas rápidas por parte da equipa adversária, sabendo à partida que o jogo interior do Alta de Lisboa era bastante perigoso, por isso era necessário no momento da perda da

bola condicionar rapidamente o portador da bola, permitindo assim que a equipa se reposiciona-se, mantendo a coesão do bloco.

O Alta de Lisboa tem este momento de jogo como um dos pontos mais débil, porque é uma equipa que fica bastante exposta no momento da perda bola, devido ao envolvimento dos laterais no momento ofensivo, obrigando desta forma os médios a compensar, abrindo assim uma grande clareira na zona central do campo.

Transição Ofensiva

O Alta de Lisboa é uma equipa bastante perigosa neste momento, porque envolve um grande número de jogadores neste processo. A bola é muitas vezes colocada nos corredores laterais devido à preponderância que os laterais têm neste processo.

O Operário teve alguma dificuldade nas saídas na primeira fase, porque como a equipa adversária atacava com muitos, no momento da perda da posse de bola a pressão era realizada também com muitos atletas, mas sempre que a equipa do Operário conseguia sair, a bola era colocada rapidamente próximo de zonas de finalização.

No conto geral foi um jogo com pouca história, em que se verificou uma grande superioridade da equipa adversária, apesar de termos conseguido um pequeno ascendente nos primeiros 15 minutos no qual o Operário teve uma excelente ocasião de golo.

Análise período competitivo 28/01/2019 – 03/03/2019

Foi um período que englobou 5 microciclos, nos quais a equipa do Operário apresentou a melhor fase de entrosamento. Isto deveu-se ao empenhamento na realização da tarefa por parte do grupo, refletindo-se no aumento qualitativo de jogo.

Manteve-se o trabalho preconizado nas unidades de treino anteriores, existindo um foco maior na transições defensivas, visto ser um dos pontos em que a equipa demonstrou algumas dificuldades ao longo da época, mas com o decorrer da mesma a equipa tem criado mecanismos que permitiram debelar esta lacuna. Neste conjunto de microciclos houve uma preocupação maior de implementar exercícios de posse de bola em superioridade numérica, porque estes mesmos potenciam a organização ofensiva da equipa.

No global, estes microciclos foram bastante positivos com a equipa a demonstrar empenho em todas as unidades de treino, existindo um transfere para o momento competitivo.

 Sêniores 2018-2019 Plano Semanal - 04 a 10 de março 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
			Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Carcavelos (Casa)

Quinta-feira 07/03/2019 (81º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: 2 Avançados (coletes verdes) + 4 Médios (coletes azuis) + (4 Defesas + 2 Médios (coletes vermelhos). Este exercício promove as transições ofensivas e a organização defensiva.

Variante 1: Como podemos verificar pela (figura 17), a bola parte dos médios (coletes azuis), onde realizam um 4x2, os médios só podem entrar na outra zona demarcada com os pinos pretos, através de uma combinação direta, caso isso aconteça os quatro médios de colete azul podem combinar com os avançado (colete verde) e efetuam um 6x4. No caso dos dois médios (colete vermelho) que estão restringidos a esta zona demarcada com os pinos, se recuperarem a bola devem tentar finalizar o mais rapidamente possível numa das balizas não formais.

Variante 2: Um dos médios (vermelho) pode entrar na zona defensiva, no momento em que os quatro médios (coletes azuis) também estejam nesse setor.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 08/03/2019 (82º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

Iniciou-se com dois “meinhos”.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 10/03/2019 Jogo Oficial (Operário 3 VS 2 Carcavelos)

Operário		Carcavelos	
Golo	Min	Golo	Min
14 – Cabecinha	14'	9 – Sílvia	32'
17 – Márcio	60'	9 – Sílvia	78'
5 – Canha	96'		

Décimo nono jogo do campeonato Distrital Sénior.

As duas equipas apresentaram-se com o mesmo sistema tático da primeira volta, ou seja o Operário no 4x4x2 e a equipa do Carcavelos no 4x3x3.

Um jogo contra um adversário que está na luta pelos mesmos objetivos que o Operário.

Na preleção antes do jogo o mister Tiago António venceu a importância deste jogo para atingir os objetivos propostos, sabendo à partida que uma derrota poderia colocar a equipa do Operário fora na luta pela subida. E para conseguir levar esta equipa de vencido

era importante de condicionar a primeira fase de construção da equipa do Carcavelos e o seu jogo interior.

Organização Defensiva

O Carcavelos é uma equipa que fecha bem o corredor central e encurtar a profundidade e largura da equipa adversária, realizando campo pequeno. Verificou-se algumas debilidades no corredor direito da equipa do Carcavelos, sendo este bastante lento a fechar dentro, quando o centro de jogo está no outro corredor, oferecendo espaço entrelinhas.

A equipa do Operário jogou num bloco médio/alto. Neste jogo teve alguma dificuldade em controlar a profundidade entre setores, porque o guarda-redes estava um pouco debilitado e com isto o setor defensivo recuou um pouco, criando em muitas situações um grande espaçamento entre o setor mais recuado e o intermédio. Esta situação foi corrigida ao intervalo, passando assim a equipa a jogar num bloco médio.

Organização Ofensiva

A equipa do Operário manteve a sua forma de jogar, em que na primeira fase de construção forma-se uma linha de 3 com a descida do médio defensivo e os laterais a darem largura e profundidade, quando o médio defensivo recebe a bola o médio interior desce, permitindo assim a ligação com o setor intermédio, neste momento um dos avançados dá apoio frontal enquanto o segundo avançado dá largura e profundidade.

O Carcavelos é uma equipa que explora muito o jogo interior através dos três médios que são bastante verticais e com uma grande capacidade de drible, estes jogadores quando chegam a zonas de finalização têm capacidade de utilizar a meia distância, bem como executar combinações com o avançado que dá apoio frontal, permitindo assim aplicar passes de rutura para os extremos ou triangulações.

Transição Defensiva

O Operário no momento da perda da posse de bola teve sempre uma mudança de atitude rápida, com uma pressão alta sobre o portador da bola permitindo que a equipa se reposicione e não perda o equilíbrio defensivo. Neste jogo preteriu-se o momento em que os jogadores começam a encurtar espaço para as linhas de passe mais próximas por um equilíbrio defensivo, porque sabia-se que o Carcavelos é uma equipa forte na bola coberta.

A equipa do Carcavelos um pouco à semelhança da equipa do Operário, teve durante o jogo uma grande atitude à perda da posse de bola, com a equipa em bloco a pressionar alto e a dificultar a entrada da bola nas linhas de passe mais próximas, obrigando muitas vezes o adversário a jogar direto. A grande dificuldade que a equipa

tinha era no reposicionamento no corredor direito, a quando das subidas do lateral no processo ofensivo, que muitas vezes tinha que ser colmatada pelo médio interior, criando assim algum espaço entrelinhas.

Transição Ofensiva

O Carcavelos é uma equipa com uma rápida mudança de atitude, procurando chegar rapidamente a zonas de finalização, os dois médios interiores têm um papel fundamental nesta forma de jogar da equipa do Carcavelos, sendo jogadores com uma grande preponderância ofensiva e com grande capacidade de remate. Quando a bola chega aos médios os extremos jogam em largura e profundidade, possibilitando o jogo exterior caso o corredor central esteja bastante povoado.

O Operário neste momento de jogo teve uma forte mudança de atitude, no qual se verificou velocidade e qualidade nas variações do centro de jogo e na excelente tomada decisão de quando a equipa deveria esticar o jogo ou jogar curto, novamente houve alguma falta de eficácia.

No conto geral foi um jogo bastante equilibrado com duas equipas a praticarem um bom futebol, no qual se verificou duas equipas bem organizadas com ideias de jogo bem definidas. O empate teria sido o resultado mais justo.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 11 a 17 de março					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Belenenses (Casa)

Terça-feira 12/03/2019 (83º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 14/03/2019 (84º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Posteriormente efetuou-se um trabalho de força/coordenação/velocidade distribuído por 4 estações:

1º Estação

Escada de agilidade;

Argolas;

2º Estação

Afundo;

Deslocamento Lateral;

Agachamentos;

Burpee;

Flexões.

Em paralelo realizou-se um exercício 5x5, num campo reduzido 20m x 20m com duas mini-balizas. Cada jogador só pode dar 3 toques na bola.

Após 12 minutos os jogadores que estavam a fazer trabalho de força e agilidade, passam para o jogo reduzido e os que encontravam-se a fazer este jogo passam para o trabalho específico.

Fase fundamental:

Exercício 1: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 15/03/2019 (85º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 17/03/2019 Jogo Oficial (Operário 0 VS 2 Belenenses)

Operário		Belenenses	
Golo	Min	Golo	Min
		22 – Jorge Xavier	65'
		7 – Ricardo Viegas	72'

Vigésimo jogo do campeonato Distrital Sénior.

Uma equipa com outros argumentos, tanto a nível individual como coletivos.

Na preleção antes do jogo o mister Tiago António tentou retirar a pressão sobre os jogadores, estimulando um discurso positivo e apelando à capacidade de superação.

O jogo teve duas partes distintas, uma primeira parte em que a equipa do Belenenses dominou o jogo, mas este domínio não se caracterizou em golos. Na segunda parte a equipa do Operário acreditou que conseguiria retirar um resultado mais positivo do que um empate, levando a equipa a abrir alguns espaços que acabaram por ser decisivos para o desfecho do resultado, mas de salientar que a equipa do Operário criou várias situações de finalização, em que houve alguma falta de discernimento e eficácia.

Organização Defensiva

A equipa do Operário neste jogo apostou condicionar o jogo do Belenenses em terrenos mais adiantados, jogando no bloco médio. Sabia-se que o jogo interior da equipa adversária é bastante perigoso, por essa razão manteve-se a equipa a jogar num bloco fechado, com espaçamento curto entre setores, por forma a controlar os espaços entrelinhas. O único perigo nesta forma de jogar poderia ser o controlo da profundidade entre a linha defensiva e o guarda-redes, e este último ficou com essa tarefa de controlar a profundidade.

A equipa do Belenenses manteve a mesma atitude de jogo da primeira volta, jogando num bloco alto com os setores bastante próximos. Neste jogo verificou-se algum desgaste em alguns jogadores, com as coberturas e equilíbrios a não serem realizados com a mesma eficácia da primeira volta, permitindo em algumas situações encontrar espaço entrelinhas.

Organização Ofensiva

A equipa do Belenenses mantém a sua forma de jogar em ataque continuado, sendo uma equipa que procura a verticalidade dos extremos e laterais criando muitas situações de 2x1. Quando a equipa do Belenenses conseguir chegar ao último terço através do corredor central, os extremos realizam diagonais esperando pelo passe de rutura. É uma equipa que tem uma grande facilidade de mudar o centro de jogo, por forma a desorganizar o bloco defensivo da equipa adversária.

Neste momento a equipa do Operário esteve bem melhor em relação ao jogo da primeira volta, conseguindo circular a bola em toda a largura e profundidade. Em momentos conseguiu realizar boas combinações entre o setor intermédio e o mais avançado, para isto foi importante os movimentos frontais do avançado que permitiu realizar triangulações e passes de rutura.

Transição Defensiva

A equipa do Operário mudou bastante a sua postura na transição defensiva em relação ao jogo da primeira volta, com a equipa a ter uma mudança rápida de atitude na perda da posse de bola e tentando condicionar a equipa adversária, pressionando o portador da bola e encurtando espaço para as linhas de passe mais próximas, sempre que a bola estava num corredor, os jogadores do corredor oposto basculavam, por forma a encurtar espaço para os colegas.

O Belenenses foi uma equipa mais permeável com os jogadores mais próximos a realizarem uma pressão forte sobre o portador da bola, mas os colegas deixam bastante espaço para as linhas de passe mais próximas.

Transição Ofensiva

A equipa do Belenenses manteve a ideia de jogo da primeira volta apostando no ataque continuado com variações constantes do centro de jogo, por forma a tentar encontrar espaço entrelinha. O Belenenses é uma equipa que raramente aproveita a desorganização momentânea da equipa adversária, optando por transições seguras em posse, tirando a bola da zona de pressão.

O Operário teve um jogo bastante positivo na transição ofensiva em relação ao jogo da primeira volta, em que se verificou que a equipa tentou de uma forma mais consistente chegar a zonas de finalização, tanto através dos corredores laterais bem como do corredor central. Neste processo é fundamental o médio defensivo, porque define na grande maioria a forma como a equipa irá sair a jogar, seja ela em ataque organizado ou jogo direto para os avançados.

De forma geral a equipa do Belenenses teve pequeno ascendente durante a primeira parte, na segunda parte verificou-se um Operário mais predisposto para disputar o jogo criando excelentes situações de finalização, mas duas saídas em contra-ataque por parte do Belenenses selou o resultado.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 18 a 24 de março 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 15:00 Associação Torre (Fora)

Terça-feira 19/03/2019 (86º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 21/03/2019 (87º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Posteriormente efetuou-se um trabalho de força/coordenação/velocidade distribuído por 4 estações:

1º Estação

Escada de agilidade;

Argolas;

2º Estação

Afundo;

Deslocamento Lateral;

Agachamentos.

Em paralelo realizou-se um exercício que tem como objetivo treinar a reação a perda da bola.

3 equipas:

- 3 Jogadores laranjas (posicionados inicialmente num dos lados do terreno do jogo)
- 3 Jogadores azuis (posicionados inicialmente no meio do terreno do jogo)
- 3 Jogadores brancos (posicionados inicialmente num dos lados do terreno do jogo)

A equipa laranja sai com bola (a equipa branca possui igualmente uma bola) e tenta efetuar 6 passes sem que a equipa azul consiga tirar ou intercetar a bola.

Se a equipa azul conseguir intercetar ou tirar a bola, a equipa laranja terá de se deslocar ao outro lado do campo e impedir que a equipa branca efetue os mesmos 6 passes na circulação de bola.

As equipas que conseguirem efetuar os 6 passes permanecem no seu campo. As equipas que:

- Falharem a interceção da bola e permitirem os 6 passes adversários
- Não conseguirem efetuar os 6 passes em posse de bola

Terão de ir defender ao campo contrário, reagindo rapidamente a perda da mesma.



Figura 28 - Pressão alta

Fase fundamental:

Exercício 1: Organização Ofensiva 6x5+4x5.

Este exercício decorreu em meio campo, no qual é novamente dividido em duas metades. O exercício inicia-se no 4x5, em que a bola é sempre colocada na equipa em inferioridade e esta tem que finalizar a baliza não formal, caso a defesa que é constituída pelos 4 defesas e o médio defensivo, recupere a bola deve passar para os companheiros de equipa (6 atletas) que se encontram na outra metade do campo. Esta equipa que está em superioridade deve finalizar o mais rapidamente possível.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 22/03/2019 (88º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 24/03/2019 Jogo Oficial (Associação Torre 2 VS 1 Operário)

Associação Torre		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
9 – Luis Sarrico	62'	8 – Calado	2'
9 – Luis Sarrico	80'		

Vigésimo primeiro jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa da Torre entrou com o sistema tático 4x3x3, já o Operário entrou com o seu sistema tático habitual 4x4x2

Na preleção antes do jogo o mister Tiago António alertou para o facto da equipa da Torre estar a realizar até ao momento uma segunda volta com mais qualidade, no qual já somou 5 pontos nos mesmos jogos que realizou na primeira volta. Sabia-se também que a equipa da Torre em relação à primeira volta teve várias alterações, com a entrada de novos jogares e com uma ideia de jogo mais consolidada. Por isso era importante respeitar o adversário e para isso é fundamental que os níveis de concentração e de intensidade fossem aplicados desde do início até ao fim do jogo.

Este jogo teve dois momentos, nos primeiros 30 minutos a equipa do Operário dominou o jogo, circulando a bola com bastante facilidade entre setores. Após os 30 minutos houve a lesão do guarda-redes do Operário, em que teve que entrar um jogador de campo para a baliza e esta situação transmitiu bastante intranquilidade para a equipa, mas principalmente para a defesa que deixou de tentar sair a jogar.

Organização Defensiva

A equipa do Operário jogou num bloco médio/alto. Numa fase inicial foi uma equipa bastante solidária, cumprindo bastante bem todos os momentos defensivos, após a saída do guarda-redes por lesão a equipa destabilizou-se e começou a existir uma sucessão de erros, tais como bastante espaço entre o setor intermédio e o defensivo, as coberturas passaram a ser deficitárias, desenvolvendo-se situações de 2x1. Ao intervalo tentou-se corrigir esta situação, mas não se verificou melhoras nestes pontos já mencionados. O primeiro golo da equipa adversária só veio evidenciar mais os erros.

A equipa da Torre em relação ao jogo da primeira volta verificou-se uma equipa com processos mais consolidados, e bastante mais solidária nas coberturas defensivas, sendo um dos aspetos que a equipa da Torre mais pecava. A equipa da Torre joga num bloco médio/alto, posicionando-se em campo pequeno quando está sem bola. É uma

equipa que tem alguma dificuldade em controlar a profundidade, devido ao guarda-redes ser um jogador pouco móvel posicionando-se sempre dentro da grande área.

Organização Ofensiva

Verificou-se que a equipa da Torre melhorou bastante neste momento de jogo, sendo uma equipa que na primeira fase de construção tentou sair a jogar pelos 2 centrais, promovendo a descida do médio defensivo e do médio interior do lado do corredor onde está a bola, estes jogadores eram fundamentais na ligação entre setores. No último setor era onde residia o seu ponto forte, tinham um avançado com capacidade de ir buscar bola e transportar jogo, bem como a jogar de costas para a baliza, realizando triangulações.

Nesta situação de jogo a equipa do Operário teve dois momentos o que antecedeu a lesão do guarda-redes, onde a equipa foi bastante competente, existindo circulação de bola entre os setores, apoio frontal dos avançados que permitia a subida da equipa em bloco. No após lesão, a equipa começou a demonstrar algum nervosismo, o setor mais recuado deixou de tentar sair a jogar praticando o futebol direto, verificou-se que o setor defensivo recuou bastante criando o grande espaço para o setor intermédio, aumentando o número de passes errados.

Transição Defensiva

A Torre foi uma equipa com uma mudança rápida de atitude no momento da perda da posse de bola com uma pressão sobre o portador da bola, mas verificou-se alguma lentidão no encurtamento de espaço para as linhas de passe mais próximas, algo que permitia que a equipa do Operário conseguisse sair a jogar na grande maioria das vezes.

O Operário foi uma equipa bastante agressiva no momento da perda da posse de bola, dificultando as saídas rápidas da equipa adversária. Após o momento que marcou o jogo a equipa do Operário começou a conceder mais espaço, permitindo que a equipa adversária conseguisse explorar mais o espaço entrelinhas e o jogo interior.

Transição Ofensiva

O Operário foi uma equipa bastante reativa e imprevisível, porque explorou as saídas rápidas pelos corredores laterais bem como pelo corredor central. Quando as saídas eram pelos corredores laterais, o avançado abria no corredor e o lateral do corredor onde estava a bola integrava o processo ofensivo, o médio interior do corredor oposto aparecia em zonas de finalização. Quando a transição era efetuada pelo corredor central o avançado descia até à zona de meio campo de forma a dar um apoio frontal, enquanto o outro avançado dava profundidade.

A Torre é uma equipa com processos bastante simples, procurando com poucos toques na bola colocar a mesma nos extremos ou no avançado, sendo este último bastante evoluído tecnicamente e forte no 1x1.

No resumo geral este jogo ficou bastante marcado pela lesão do guarda-redes do Operário, que teve o efeito bastante negativo na forma de jogar da equipa, por sua vez teve um efeito contrário na equipa da Torre.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 25 a 31 de março					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 16:00 Talaíde (Casa)

Terça-feira 26/03/2019 (89º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 28/03/2019 (90º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Posteriormente efetuou-se um trabalho de força/coordenação/velocidade distribuído por 4 estações:

1º Estação

Escada de agilidade;

Afundo;

Deslocamento Lateral;

Agachamentos;

Finalização.

Em paralelo realizou-se um exercício que tem como objetivo treinar a reação a perda da bola.

3 Equipas:

- 3 Jogadores laranjas (posicionados inicialmente num dos lados do terreno do jogo)
- 3 Jogadores azuis (posicionados inicialmente no meio do terreno do jogo)
- 3 Jogadores brancos (posicionados inicialmente num dos lados do terreno do jogo)

A equipa laranja sai com bola (a equipa branca possui igualmente uma bola) e tenta efetuar 6 passes sem que a equipa azul consiga tirar ou intercetar a bola.

Se a equipa azul conseguir intercetar ou tirar a bola, a equipa laranja terá de se deslocar ao outro lado do campo e impedir que a equipa branca efetue os mesmos 6 passes na circulação de bola.

As equipas que conseguirem efetuar os 6 passes permanecem no seu campo. As equipas que:

- Falharem a interceção da bola e permitirem os 6 passes adversários
- Não conseguirem efetuar os 6 passes em posse de bola

Terão de ir defender ao campo contrário, reagindo rapidamente a perda da mesma.

Fase fundamental:

Exercício 1: Organização Ofensiva 6x4+4x5.

Este exercício decorreu em meio campo, no qual é novamente dividido em duas metades. O exercício inicia-se no 4x5, em que a bola é sempre colocada na equipa em inferioridade e esta tem que finalizar a baliza não formal, caso a defesa que é constituída pelos 4 defesas e o médio defensivo, recupere a bola deve passar para os companheiros de equipa (6 atletas) que se encontram na outra metade do campo. Esta equipa que está em superioridade deve finalizar o mais rapidamente possível.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 29/03/2019 (91º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+7x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MD+MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 31/03/2019 Jogo Oficial (Operário 5 VS 0 Talaíde)

Operário		Talaíde	
Golo	Min	Golo	Min
7 – Alcarva	7'		
26 – Nuno Ribeiro	33'		
“AG” Ivo Silva	49'		
35 – Marco Sarta	67'		
76 – Barata	92'		

Vigésimo segundo jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário manteve o sistema tático 4x4x2, o Talaíde apresentou-se no 4x3x3.

Na preleção antes do jogo com o Talaíde o mister Tiago António, alertou para os cuidados necessário a ter com o jogo aéreo do Talaíde, porque sendo a equipa com o campo de dimensões mais reduzidas da série, sabia-se que o ponto forte desta equipa era esta forma de jogar aproveitando todas as situações de bola parada. No entanto o Operário jogando em casa, num campo com dimensões bastantes superiores beneficiava a sua forma de jogar, que consiste em manter a posse de bola e progredir em campo com a mesma.

Organização Defensiva

O Talaíde foi uma equipa que cometeu vários erros neste jogo em comparação com o jogo da primeira volta devido aos setores encontrar-se bastante afastados tanto em largura como em profundidade o que permitiu à equipa do Operário explorar o espaço existente entrelinhas, permitindo várias situações 1x1 e 2x1. Esta situação deveu-se à estratégia que o treinador da equipa do Talaíde montou de forma a condicionar a primeira fase de construção da equipa adversária, realizando pressão alta, mas que se revelou um fracasso por essa pressão não ter sido feita em bloco.

A equipa do Operário jogou num bloco alto, com a defesa a posicionar sobre a linha do meio campo, ficando o guarda-redes responsável pelo controlo da profundidade. A nível da organização defensiva a equipa do Operário esteve quase perfeita, muito pela falta de capacidade/qualidade técnica e tática da equipa adversária de criar soluções de forma a penetrar no defensivo do Operário.

Organização Ofensiva

O Talaíde foi uma equipa sem critério na saída de bola, quando saíam a jogar curto o defesa central batia para o meio campo, onde por norma só aparecia dois médios, já quando saíam a bater longo pelo guarda-redes, o Talaíde colocava poucos jogadores na zona do meio campo o que permitia que a equipa do Operário recuperasse facilmente a bola.

A equipa do Operário manteve a sua forma de jogar, em que na primeira fase de construção formou uma linha de 3 com a descida do médio defensivo e os laterais a darem largura e profundidade, quando o médio defensivo recebe a bola o médio interior desce, permitindo assim a ligação com o setor intermédio, algo que neste jogo foi conseguido com alguma facilidade porque havia pouca pressão sobre o portador da bola, quando o médio interior virava-se para a baliza adversária um dos avançados descia um pouco de forma a dar apoio frontal enquanto o segundo avançado dá largura e profundidade, o outro médio interior realiza uma diagonal, permitindo uma passe de rutura.

Transição Defensiva

O Talaíde teve bastantes dificuldades neste momento, raramente faziam uma pressão imediata sobre o portador da bola o que permitia ao Operário chegar com facilidade a zonas de finalização, esta descompensação era bastante acentuada, porque os laterais em muitas ocasiões enquadravam o processo ofensivo e geralmente não existia compensações.

O Operário foi uma equipa que controlou muito bem este momento de jogo, pressionando de imediato o portador da bola com o objetivo de a conquistar ao mesmo tempo a equipa encurta espaço para as linhas de passe, diminuindo as possibilidades de ataque rápido por parte do adversário, dando tempo à equipa para transitar de um posicionamento ofensivo para um posicionamento defensivo, fechando o centro do jogo e em profundidade.

Transições Ofensivas

O Operário foi uma equipa com uma rápida mudança de atitude, explorando as saídas rápidas pelos corredores laterais bem como pelo corredor central, promoveu também muitas variações do centro de jogo, de forma a desorganizar o bloco defensivo do Talaíde.

O Talaíde em relação ao jogo da primeira volta teve um retrocesso acentuado, verificando-se que a equipa não tinha ideia de jogo, sendo uma equipa bastante lenta neste momento e quando tentava aumentar a velocidade tinha dificuldade em colocar a bola com qualidade nos jogadores mais adiantados. Na globalidade foi uma equipa inofensiva.

Analise período competitivo 04/03/2019 – 31/03/2019

Este período engloba 4 microciclos e coincide com uma quebra de rendimento demonstrado pela equipa. Esta fase foi complicada, porque esta quebra de produtividade afetou a equipa na sua globalidade, sendo fundamental uma reflexão conjunta da equipa técnica, concluindo-se ser importante reduzir a intensidade aplicada nos exercícios com maior tempo de repouso entre os mesmos.

Nestes microciclos voltou-se a trabalhar a transição ofensiva, por forma adquirir os princípios fundamentais, tais como o reajuste mental rápido à situação da recuperação da posse de bola. Atitude mental agressiva. E ocupar os três corredores.

Nestes quatro microciclos a equipa técnica desenvolveu situações de prática de jogo em espaço reduzido e em espaço próximo do real assim como com número reduzido de jogadores, para potenciar o desenvolvimento do modelo de jogo da equipa.

Este período exigiu bastante reflexão da equipa técnica, sobre algumas metodologias e cargas aplicadas durante as unidades de treino.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 01 a 07 de abril					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 16:00 CD Belas (Fora)

Terça-feira 02/04/2019 (92º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar

apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 04/04/2019 (93º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Posteriormente efetuou-se um trabalho de força/coordenação/velocidade distribuído por 4 estações:

1º Estação

Escada de agilidade;

Afundo;

Deslocamento Lateral;

Agachamentos;

Burpee – 20 repetições.

Repetiu-se estas estações 3 vezes.

Fase fundamental:

Exercício 1: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x5, caso finalize a mesma equipa passa atacar a outra baliza, se a equipa que defende conseguir recuperar a bola esta tem que passar com a mesma pela linha que demarca o meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 05/04/2019 (94º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica.

Posteriormente aplicou-se um exercício padronizado de passe e receção.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Organização Defensiva/Organização Ofensiva 5x8+3x5.

Este exercício decorreu em meio campo, no qual é novamente dividido em duas metades. O exercício inicia-se no 3x5, no qual a equipa em superioridade é constituída pelos 4 defesas e o médio defensivo, a bola é colocada pelo guarda-redes nos centrais, nesse momento a equipa que ataca “3 jogadores” deve evitar que a equipa em superioridade passe com a bola controlada pela linha que demarca o meio campo, recuperando a mesma e finalizando. Caso a equipa em superioridade consiga passar a linha com a bola controlada, os 2 laterais e o médio defensivo devem transitar e realizar um 8x5, no outro campo já se encontra a equipa constituída também pelos 4 defesas e o médio defensivo, enquanto a equipa com 8 já se encontra no outro campo os 2 avançados, o médio ofensivo, os 2 interiores e os 3 atletas que transitaram, estes são os 2 laterais e o médio defensivo. Se a equipa que está em superioridade conseguir finalizar o exercício volta ao início, caso a equipa que defende consiga recuperar a bola, esta deve colocar rapidamente a bola num passe em profundidade no outro meio campo, onde estão os atacantes, aproveitando o facto de estes naquele momento encontrarem-se em superioridade 3x2.

Condicionantes: As equipas em superioridade só podem dar três toques na bola.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 07/04/2019 Jogo Oficial (CD Belas 0 VS 4 Operário)

CD Belas	Operário
----------	----------

Golo	Min	Golo	Min
		18 – Reginaldo	4'
		7 – Alcarva	7'
		14 – Cabecinha	15' (g.p)
		7 – Alcarva	32'

Vigésimo terceiro jogo do campeonato Distrital Sénior.

O Operário apresentou-se no 4x4x2, a equipa do CD Belas exibiu-se no 4x3x3.

Na preleção antes do jogo o Tiago António alertou para a importância de não perder mais pontos, podendo assim caducar a nossa possibilidade de lutar pela subida.

Sabia-se que a equipa do Belas na primeira volta tinha criado bastantes dificuldades à equipa do Operário, através de jogadores rápidos na tomada decisão e com boa capacidade de drible. Foi ainda mencionado que era importante anular os dois médios interiores, por quem passa grande parte do jogo.

O jogo teve duas partes distintas, uma primeira parte em que a equipa do Operário dominou completamente o jogo, criando várias ocasiões de golo, na segunda parte entraram os jogadores que jogaram na primeira volta do campeonato e a equipa do Belas conseguiu equilibrar a partida.

Organização Defensiva

A equipa do Operário jogou num bloco médio/alto. Em grande parte do jogo e principalmente na primeira parte conseguiu controlar o espaço em profundidade defensiva, formando um bloco coeso na zona central jogando em campo pequeno, sendo esta a estratégia para bloquear a possibilidade do jogo interior da equipa adversária, visto ser o ponto forte do Belas.

A equipa do Belas jogou num bloco médio, com uma grande distância entre o setor intermédio e o mais avançado. A equipa do Belas na primeira parte teve dificuldades em fechar espaços e reduzir a profundidade ao adversário, houve também algumas dificuldades em bascular em função da posição da bola. Estes aspetos foram corrigidos na segunda parte com a entrada de 3 jogadores importantes nesta estratégia.

Organização Ofensiva

Em relação à primeira volta o Belas foi uma equipa com mais dificuldade na construção de jogo, principalmente na primeira parte. Foi uma equipa que no setor intermédio não teve capacidade de segurar ou transportar a bola até zonas de finalização. As poucas vezes que a equipa do Belas conseguiu chegar a zonas de finalização na

primeira parte foi através de individualidades. Na segunda parte a equipa do Belas melhorou bastante com a entrada dos 2 médios que permitiu a ligação entre setores.

O Operário foi uma equipa com bastantes argumentos, em que na primeira fase de construção tanto jogava curto nos centrais, como jogou longo na profundidade dos laterais. Foi uma equipa que tanto procurou jogo interior como jogo exterior. A velocidade dos avançados permitiu colocar muitas bolas nas costas da defesa.

Transição Defensiva

O Operário foi bastante agressivo sobre o portador da bola, com os avançados e o médio ofensivo a condicionarem a saída de jogo da equipa adversária. Foi uma equipa que teve a capacidade de bascular consoante o posicionamento da bola e do adversário. O Operário nunca perdeu a sua organização mesmo quando a equipa adversária mudava o centro de jogo.

A equipa do Belas foi muito permissiva neste momento, porque foi sempre muito lenta a reagir à perda da bola e a fechar o corredor central, algo que foi explorado pela equipa do Operário, tendo sido um dos fatores da derrota por números tão elevados.

Transição Ofensiva

A equipa do Belas foi inofensiva na primeira parte, ganharam poucas segundas bolas e foram bastante lentos a chegar à baliza. Na segunda parte na sequência de algumas alterações na equipa a qualidade de jogo melhorou substancialmente, passando a ser uma equipa mais agressiva nas segundas bolas; foram mais efetivos a chegar à baliza adversária e a galgar metros no terreno, além disso chegaram sempre com vários jogadores, foram mais consistentes na saída no primeiro momento de pressão do adversário, utilizando quase sempre os 3 corredores, dando sempre solução a quem tem bola.

A equipa do Operário tem uma mudança rápida de atitude, procurando chegar o mais rapidamente a zonas de finalização, foi uma equipa que saiu muito bem no primeiro momento de pressão do adversário encontrando colega para entregar e ocupando quase sempre os 3 corredores, dando solução a quem tem a bola.

De uma forma geral a equipa do Operário teve sempre superioridade, principalmente na primeira parte, em que aproveitou todas as oportunidades que teve para visar a baliza adversária.

	Sêniores 2018-2019 Plano Semanal - 08 a 14 de abril					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 16:00 Porto Salvo (Casa)

Terça-feira 09/04/2019 (95º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: “Jogo Holandês”, o exercício decorre em metade do campo com o mesmo a ser dividido em três com duas balizas formais. Formou-se 3 equipas de 5x5x5.

A equipa que tem bola efetua um 5x3, caso a equipa que defende recupere a bola deve trocar a bola entre si pelo menos três vezes e só a partir daí é que pode passar para um dos colegas que se encontra na zona central, só nesse momento a equipa que estava a defender passa atacar com 5 atletas para o outro lado do campo e a equipa que atacava passa a defender com 3 e os outros 2 atletas colocam-se na zona demarcada.

Exercício 2: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 11/04/2019 (96º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Posteriormente efetuou-se um trabalho de força/coordenação/velocidade distribuído por 4 estações:

1º Estação

Escada de agilidade;

Afundo;

Deslocamento Lateral;

Agachamentos;

Burpee – 8 repetições.

Repetiu-se estas estações 3 vezes.

Fase fundamental:

Exercício 1: Organização Defensiva/Organização Ofensiva 5x8+3x5.

Este exercício decorreu em meio campo, no qual é novamente dividido em duas metades. O exercício inicia-se no 3x5, no qual a equipa em superioridade é constituída pelos 4 defesas e o médio defensivo, a bola é colocada pelo guarda-redes nos centrais, nesse momento a equipa que ataca “3 jogadores” deve evitar que a equipa em superioridade passe com a bola controlada pela linha que demarca o meio campo, recuperando a mesma e finalizando. Caso a equipa em superioridade consiga passar a linha com a bola controlada, os 2 laterais e o médio defensivo devem transitar e realizar um 8x5, no outro campo já se encontra a equipa constituída também pelos 4 defesas e o médio defensivo, enquanto a equipa com 8 já se encontra no outro campo os 2 avançados, o médio ofensivo, os 2 interiores e os 3 atletas que transitaram, estes são os 2 laterais e o médio defensivo. Se a equipa que está em superioridade conseguir finalizar o exercício volta ao início, caso a equipa que defende consiga recuperar a bola, esta deve colocar rapidamente a bola num passe em profundidade no outro meio campo, onde estão os atacantes, aproveitando o facto de estes naquele momento encontrarem-se em superioridade 3x2.

Condicionantes: As equipas em superioridade só podem dar três toques na bola.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 12/04/2019 (97º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 14/04/2019 Jogo Oficial (Operário 2 VS 0 Porto Salvo)

Operário		Porto Salvo	
Golo	Min	Golo	Min
14 – Cabecinha	4'		
18 – Reginaldo	58'		

Vigésimo quarto jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário apresentou-se no seu sistema tático habitual 4x4x2, já a equipa do Porto Salvo entrou no sistema tático 4x3x3.

Numa fase da época em que a definição das posições na classificação é mais perentória, verifica-se que neste momento o Porto Salvo encontra-se em segundo lugar com mais seis pontos do que a equipa do Operário. Por isso na preleção antes do jogo o mister Tiago António foi bastante direto sobre a importância do jogo e o que uma derrota poderia significar, por isso era importante aplicar no jogo o que foi trabalhado durante o

microciclo. Sem descurar a concentração e espírito de sacrifício que era necessário ter durante todo o jogo.

Organização Defensiva

O Operário não cometeu o mesmo erro da primeira volta, em que só começava a pressionar no nosso meio campo defensivo. Neste jogo a equipa do Operário jogou num bloco alto, tentando dificultar ao máximo que a equipa do Porto Salvo saísse a jogar e desta forma tentou causar intranquilidade na mesma.

O Porto Salvo a par do jogo da primeira volta manteve a sua dinâmica de jogo neste momento, jogando num bloco médio/alto e sendo agressiva sobre o portador da bola. O avançado e o extremo do lado onde está a bola e com a cobertura do médio ofensivo, tentam condicionar o jogo interior das equipas adversárias. O aspeto mais negativo que se verificou foi a pouca velocidade da equipa bascular, permitindo encontrar algum espaço entre os jogadores mais laterais e os jogadores interiores.

Organização Ofensiva

A equipa do Operário sentiu algumas dificuldades a construir a partir de trás quando os centrais eram pressionados, mas através dos laterais e dos três médios apresentou qualidade na saída e chegou com facilidade às zonas de finalização. Quando não existia espaço para criar apostou no futebol direto com os dois laterais a procurarem cruzamentos largos para as referências ofensivas. Exploram os lances de bola parada como fora de chegar ao golo, um momento de jogo onde são particularmente fortes.

A equipa do Porto Salvo em organização ofensiva tinha a uma circulação dinâmica, sempre com vários jogadores envolvidos e com uma mobilidade organizada, sabendo quais os espaços a pisar. Exploração do espaço entrelinhas, campo largo com a amplitude a ser dada pelos laterais e várias linhas de passe em apoio e nunca renunciando o ataque à profundidade. Os jogadores sempre a procurar a melhor solução e tendo paciência para a encontrar, não se coibindo de tentarem por vezes desequilibrar individualmente.

Transição Defensiva

Este foi o aspeto em que a equipa do Porto Salvo teve mais dificuldade, porque nunca tiveram uma reação forte à perda, permitindo que a equipa adversária saísse com alguma facilidade, este aspeto foi mais notório no corredor esquerdo, onde se verificou que o extremo e o lateral dava muito espaço permitindo muitas situações 2x1.

A equipa do Operário manteve as zonas de pressão bem definidas, pressionado alto sempre com o objetivo de não permitir a transição ofensiva do adversário. Neste jogo

foi fundamental o trabalho dos médios interiores, porque estiveram sempre próximos dos avançados, sempre que houve perda de bola por parte dos mesmos, os interiores realizaram uma pressão alta ao mesmo tempo o setor defensivo encurtou espaço para as linhas de passe mais próximas.

Transição Ofensiva

A equipa do Operário procurou sempre chegar o mais rapidamente possível a zonas de finalização, quando recuperou a bola em zonas mais adiantadas, tentou atacar logo, mesmo com poucos elementos. Em zonas médias e atrasadas os avançados atacaram muitas vezes a profundidade, e por vezes baixaram para dar apoio à saída em transição.

O Porto Salvo foi uma equipa que na maioria das vezes preferiu o ataque continuado à exceção de quando recuperava a bola perto de zonas de finalização. Quando este momento acontecia o médio ofensivo aproximava-se do avançado, criando igualdade numérica no corredor central.

De forma geral a equipa do Operário teve maior ascendente durante o jogo, a equipa do Porto Salvo apareceu a espaços e sempre através do corredor direito.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 15 a 21 de abril 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal					

Terça-feira 16/04/2019 (98º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar

apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Fase Final: 5' alongamentos.

	Séniiores 2018-2019 Plano Semanal - 22 a 28 de abril					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 16:00 Fundação Salesianos (Fora)

Terça-feira 23/04/2019 (99º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 25/04/2019 (100º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Posteriormente efetuou-se um trabalho de força/coordenação/velocidade distribuído por 4 estações:

1º Estação

Escada de agilidade;

Afundo;

Deslocamento Lateral;
Agachamentos;
Repetiu-se estas estações 3 vezes.

Fase fundamental:

Exercício 1: Jogo formal 11x11. Este jogo decorreu em meio campo.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 26/04/2019 (101º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;
Slalom;
Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Jogo formal 11x11. Este jogo decorreu em meio campo.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 28/04/2019 Jogo Oficial (Fundação Salesianos 3 VS 2 Operário)

Fundação Salesianos		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
13 – Fábio Pereira	41'	17 – Márcio	35'
7 – Marco	46'	16 – Bernardo	87'
13 – Fábio Pereira	88'		

Vigésimo quinto jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário jogou no sistema tático habitual 4x4x2, enquanto a equipa dos Salesianos apresentou-se no sistema tático 4x3x3.

Jogo complicado num campo com dimensões bastante reduzidas. Na preleção antes do jogo o Tiago António abordou o tema fulcral, que marcou este microciclo, o assalto ao balneário, mas era necessário esquecer esta situação e para isso era fundamental sair deste jogo com uma vitória. O mister alertou para a necessidade de haver predisposição para o confronto e superação, porque seria um jogo em que as equipas iriam promover muito confronto físico devido à bola estar muitas vezes no ar.

Organização Defensiva

A equipa do Operário jogou num bloco médio/alto coeso, fechando a zona central retirando linhas de passe por dentro, permitindo que o adversário pudesse jogar pelos corredores. Foi sempre uma equipa bastante agressiva nas bolas divididas.

A Fundação Salesianos na organização defensiva, saía com os dois primeiros jogadores e sendo eles do ataque são os que executam as duas primeiras linhas de pressão. Permitindo que a equipa vai recuando, começa a baixar o bloco coletivamente. Joga num bloco bastante coeso, fechando a zona central retirando linhas de passe por dentro.

Organização Ofensiva

A equipa da Fundação Salesianos no momento da organização ofensiva o guarda-redes tem um papel pouco importante na construção do jogo, sempre que recebe a bola o mesmo coloca a bola na zona do meio campo. A linha de defensiva junta perto dos avançados da equipa adversária. Na fase de criação procuram colocar mais jogadores no interior para libertar nos corredores. Extremos bem abertos sempre a dar amplitude e profundidade. O avançado garante muita mobilidade, com movimentos de dentro para fora. Sempre posicionado entrelinhas.

A equipa do Operário um pouco à semelhança da equipa dos Salesianos tentou explorar a profundidade dos avançados. Quando a equipa adversária possibilitava o Operário tentava circular a bola e realizar algumas variações do centro de jogo, por forma a tentar desmontar o bloco defensivo da equipa adversária.

Transição Defensiva

O Operário na transição defensiva foi uma equipa bastante pressionante sobre o portador da bola, permitindo assim que os colegas conseguissem encurtar espaço para as linhas de passe mais próximas. Neste estratégia foi fundamental as movimentações do médio ofensivo “Calado” que efetuava a cobertura dos avançados e fechava a zona central do terreno.

A Fundação Salesianos foi uma equipa com uma forte reação à perda da bola, tentando recuperá-la o mais rapidamente possível, quando a recuperação não se dava a

equipa protegeu bem o corredor central e deu espaço para a equipa adversária transitar pelos corredores.

Transição Ofensiva

A equipa dos Salesianos aproveitou o facto de conhecer bem o campo para explorar este momento de jogo, foi uma equipa que em qualquer parte do campo explorar o jogo direto através da velocidade dos extremos ou o apoio frontal do avançado, permitindo criar combinações diretas.

O Operário devido às dimensões do campo teve que alterar um pouco a sua forma de jogar, optando por um jogo mais direto, o médio defensivo “Pedro Fonseca” foi fundamental nesta estratégia, porque é o jogador que tem mais qualidade técnica para colocar a bola nas costas da defesa.

Na globalidade o jogo esteve sempre controlado pela equipa do Operário, mas dois erros individuais do guarda-redes tirou a possibilidade ao Operário de conseguir um resultado melhor.

Análise período competitivo 01/04/2019 – 28/04/2019

Este período abrange 4 microciclos e ficou marcado por duas fases. Numa primeira em que se verificou uma recuperação dos índices físicos da equipa, refletindo-se nos resultados obtidos nos dois primeiros microciclos deste período, no terceiro microciclo houve uma paragem competitiva para a realização dos jogos da taça AFL. A segunda fase decorreu durante o quarto microciclo, após uma recuperação do rendimento da equipa, houve uma situação que veio abalar a confiança da equipa, o assalto ao balneário.

Na globalidade, estes microciclos foram bastante positivos, porque ficaram enquadrados num conjunto de jogos fundamentais para alcançar os objetivos propostos. Houve somente uma exceção nas duas últimas unidades de treino deste período, após o furto dos valores, verificou-se um ambiente pesado que refletiu na qualidade do treino.

 Sêniores 2018-2019 Plano Semanal - 29 de abril a 05 de maio 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 17:00 9 Abril Trajouce (Casa)

Terça-feira 30/04/2019 (102º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11. Este jogo decorreu em meio campo.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 02/05/2019 (103º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Posteriormente efetuou-se um trabalho de força/coordenação/velocidade distribuído por 4 estações:

1º Estação

Escada de agilidade;

Afundo;

Deslocamento Lateral;

Agachamentos;

Repetiu-se estas estações 3 vezes.

Fase fundamental:

Exercício 1: Formou-se 2 equipas de 4 atletas, as equipas colocam-se frente a frente ao lado das mini-balizas. Ao apito do treinador sai o primeiro jogador em grande velocidade com a bola controlada e finaliza, quando este atleta finalizar ele passa a defender e saem 2 jogadores para finalizar na outra baliza criando um 2x1, quando estes dois finalizarem saem mais 2, realizando um 2x3 e subsequente até chegarmos ao 4x4.

Exercício 2: Jogo formal 11x11. Este jogo decorreu em meio campo.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 03/05/2019 (104º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 05/05/2019 Jogo Oficial (Operário 1 VS 3 Trajouce)

Operário		9 Abril Trajouce	
Golo	Min	Golo	Min
18 – Reginaldo	68'	9 – Pedro Ramos	53'
		14 – João Costa	73'
		9 – Pedro Ramos	97'

Vigésimo sexto jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário entrou com o seu sistema tático preferencial o 4x4x2, a equipa do Trajouce apresentou-se no 4x3x3.

Na preleção antes do jogo o mister Tiago António alertou para a importância do jogo, sabendo que caso acontecesse um resultado sem ser a vitória afastaria a equipa do objetivo principal que é a subida. Para isso era fundamental apelarmos à nossa capacidade de superação e acima de tudo respeitando o adversário.

Com o desenrolar do jogo a equipa do Operário demonstrou alguma apatia, com a equipa a perder todos os confrontos diretos, existindo pouca entreajuda e houve muita falta de concentração o que levou a falhas não forçadas.

A equipa do Trajouce apresentou-se algo semelhante ao jogo da primeira volta, mas a apatia apresentada pelo Operário fez com que a equipa do Trajouce começasse a acreditar que poderia fazer um bom resultado, criando várias situações de golo.

Organização Defensiva

O Trajouce jogou num bloco médio, com as linhas próximas tentando evitar que a equipa adversária explorasse o espaço entrelinhas, mas a inoperância a nível ofensivo da equipa adversária permitiu ao Trajouce ter pouco trabalho neste momento.

O Operário jogou num bloco médio/alto, foi uma equipa com bastante dificuldade neste momento, mesmo após o intervalo e com algumas correções a equipa nunca conseguiu reorganizar-se, houve pouca entreajuda, falta de cobertura e bastante espaço entrelinhas.

Organização Ofensiva

A equipa do Trajouce na primeira fase de construção sai a 3 com um dos médios a recuar, quer seja para o centro, entre os centrais, ou para um dos corredores, permitindo

alguma projeção do lateral. Quando um dos médios não baixa, a equipa mantém-se muito junta, com os laterais pouco projetados e os centrais muito próximos um do outro. Na 2ª fase de construção os extremos dão apoio por fora e o médio ofensivo desce para dar linha de passe por dentro. Na última fase de construção o avançado realiza um movimento de aclaramento para atrair os adversários, libertar os extremos.

A equipa do Operário teve o jogo mais negativo neste aspeto, devido à inexistência de jogadas de construção desde da primeira fase até à última fase de construção, todas as situações que existiram foi através de jogadas individuais.

Transição Defensiva

O Operário teve muita dificuldade neste momento, com a equipa adversária a conseguir apanhar o Operário muitas vezes desorganizada e a uma grande distância entre setores.

A equipa do Trajouce esteve significativamente melhor neste aspeto em relação ao jogo da primeira volta, principalmente porque as saídas rápidas do Operário foram inexistentes e quase sempre mal definidas.

Transições Ofensivas

O Trajouce foi uma equipa com mais qualidade nas saídas em transição ofensiva, com a bola a entrar rapidamente nos extremos com os laterais a darem apoio, o avançado conseguiu em varias ocasiões retirar um dos defesas centrais, através dos movimentos em apoio frontal, permitindo explorar este espaço entrelinhas.

O Operário Conseguiu o seu único golo através de uma recuperação de bola no meio campo defensivo e esta foi colocada rapidamente no avançado, mas esta jogada foi uma exceção, verificando-se na grande maioria a ausência deste momento, em que os avançados na grande maioria foram mal servidos.

De forma geral a equipa do Trajouce foi mais competente e explorou bem a falta de atitude demonstrada pela equipa do Operário.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 06 a 12 de maio 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 17:00 Malveira da Serra (Fora)

Terça-feira 07/05/2019 (105º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Exercício 2: Jogo formal 11x11. Este jogo decorreu em meio campo.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 09/05/2019 (106º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Posteriormente efetuou-se um trabalho de força/coordenação/velocidade distribuído por 4 estações:

1º Estação

Escada de agilidade;

Afundo;

Deslocamento Lateral;

Agachamentos;

Repetiu-se estas estações 3 vezes.

Fase fundamental:

Exercício 1: Formou-se 2 equipas de 4 atletas, as equipas colocam-se frente a frente ao lado das mini-balizas. Ao apito do treinador sai o primeiro jogador em grande velocidade com a bola controlada e finaliza, quando este atleta finalizar ele passa a

defender e saem 2 jogadores para finalizar na outra baliza criando um 2x1, quando estes dois finalizarem saem mais 2, realizando um 2x3 e subsequente até chegarmos ao 4x4.

Exercício 2: Jogo formal 11x11. Este jogo decorreu em meio campo.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 10/05/2019 (107º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica.

Ao mesmo tempo montava-se o circuito de agilidade e velocidade constituído pelo seguinte:

Escada de agilidade;

Slalom;

Sprint;

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 12/05/2019 Jogo Oficial (Malveira da Serra 1 VS 8 Operário)

Malveira da Serra		Operário	
Golo	Min	Golo	Min

10 – Afonso Nogueira	42’	14 – Cabecinha	23’
		9 – Márcio	39’
		9 – Márcio	44’’
		11 – Mix	45’
		11 – Mix	46’
		9 – Márcio	64’
		18 – Reginaldo	73’
		10 - Bruno	87’ (g.p)

Vigésimo sétimo jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário apresentou-se no sistema tático diferente do habitual jogando 4x3x3. O Malveira dispôs-se em campo no seu 4x5x1.

Organização Defensiva

A equipa do Operário joga num bloco médio/alto, com defesa à zona. A equipa cai rapidamente no portador da bola e fecham as linhas de passe.

A equipa do Malveira encontrava-se num bloco baixo, condicionando a troca de bola na zona da meia-lua do nosso meio campo.

Organização Ofensiva

A equipa do Operário começava a sua fase de construção a partir dos centrais, e assim procurando sempre sair a jogar, explorando os corredores laterais. A equipa do Operário no sector ofensivo os médios centros ou seja o Ruben Calado e o Tiago Cabecinha é procuravam organizar e desenvolver o processo ofensivo.

A equipa do Malveira realizava um jogo muito direto com o guarda-redes a bater a bola na maioria das vezes, explorando muito a profundidade.

Transição Defensiva

Na equipa do Malveira da Serra verificou-se um grande afastamento dos seus jogadores, não dando assim solidez defensiva.

O Operário com aplicação de processos, com as zonas de pressão bem definidas. Os médios centros efetuavam a cobertura dos avançados e extremos fechavam a linha de passe na zona do meio campo, não permitindo o jogo interior.

Transição Ofensiva

A equipa do Malveira nunca procuravam o passe curto tentando sempre esticar o jogo.

A equipa do Operário tinha uma mudança rápida de atitude e explorava muitas vezes as saídas rápidas com jogadas a um ou dois toques ou através da colocação de bolas nas costas da defesa a descair para os corredores laterais onde eram muito permeáveis devido ao mau posicionamento da equipa adversária. Os nossos médios conseguiram muitas vezes encontrar espaço entrelinhas onde permitia jogadas de rutura.

No global a equipa do Operário apresentou um futebol muito ofensivo, conseguindo criar muitas ocasiões de golo com lances bem definidos.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 13 a 19 de maio					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 17:00 Abóboda (Casa)

Terça-feira 14/05/2019 (108ª Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Jogo formal 11x11. Este jogo decorreu em meio campo.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 16/05/2019 (109ª Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Posteriormente efetuou-se um trabalho de força/coordenação/velocidade distribuído por 4 estações:

1ª Estação

Suicídios;
Escada de agilidade;
Afundo;
Deslocamento Lateral;
Barreiras.

2º Estação

Deslocamento;
Agilidade;
Agachamentos.

3º Estação

GR+1x1+GR
Confrontos 1x1 e finalização.
Após 8 minutos os grupos mudam de estação.

Fase fundamental:

Exercício 1: Jogo formal 11x11. Este jogo decorreu em meio campo.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 17/05/2019 (110º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa realizou 2 “meinhos”, com 2 jogadores no meio, caso conseguissem realizar 12 passes os 2 atletas no meio teriam que ficar mais uma vez, se a bola passasse no meio dos 2 jogadores ficavam mais 2 vezes.

De seguida realizou-se o jogo do “galo”, para trabalhar a velocidade de reação.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza

formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 19/05/2019 Jogo Oficial (Operário 2 VS 2 Abóboda)

Operário		Abóboda	
Golo	Min	Golo	Min
11 – Mix	84'	17 – Ivo Tavares	62'
22 – Canha	92'	10 – Afonso Nogueira	98'

Vigésimo oitavo jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Operário entrou com o sistema tático preferencial 4x4x2, a equipa do Abóboda apresentou-se no mesmo sistema da primeira volta 3x5x2.

Apesar de neste momento o Operário não depender somente de si mesmo que leve o jogo de vencido, era importante continuar a realizar pressão sobre o adversário direto e esperar que o mesmo escorregue num dos dois jogos que falta do campeonato.

O Tiago António na preleção antes do jogo foi parco no discurso, salientando somente que era importante vencer, mesmo sabendo da qualidade coletiva do adversário, por isso era importante entrar concentrados.

Organização Defensiva

Ambas as equipas foram bastante sólidas neste momento de jogo, foram duas equipas que deixaram sempre o adversário sair a jogar, só posteriormente é que efetuavam a pressão sobre o setor defensivo. O setor intermédio aproximava, para encurtar espaço e retirar a hipótese da equipa adversária receber a bola entrelinhas, o mesmo acontecia ao setor mais recuado.

Organização Ofensiva

Neste momento ambas as equipas também foram muito equiparadas, na primeira fase de construção as equipas jogam com os centrais bem abertos e promove a descida do médio defensivo, no caso do Operário os laterais dão largura e profundidade, já a equipa do Abóboda como joga somente com 3 defesas centrais, o terceiro defesa é um jogador

que dá mais uma linha de passe curta. Na 2ª fase de construção em ambas as equipas verifica-se que os extremos dão apoio por fora e promovem a descida do médio ofensivo para dar linha de passe por dentro. Na última fase de construção as equipas têm um avançado mais fixo, que tem como função de atrair os defesas adversários através do apoio frontal, permitindo libertar os colegas em melhores condições.

Transição Defensiva

O Operário foi uma equipa com rápida mudança de atitude, tentando condicionar a saída de jogo da equipa do Abóboda. O Operário neste jogo conseguiu condicionar um dos pontos fortes da equipa do Abóboda, que era as rápidas variações do centro de jogo e triangulações que deixavam muitas vezes a equipa desequilibrada, isto foi conseguido através de uma marcação mais próxima sobre o jogador número “22” que era o grande impulsionador do jogo ofensivo.

O Abóboda manteve a grande capacidade que tem de condicionar a equipa adversária de sair em contra ataque, porque é uma equipa quando perde a bola em zonas avançadas tem sempre bastantes jogadores, quando a equipa adversária consegue entrar em zonas ofensivas, o Abóboda reorganiza-se e dispõem-se em campo no 5x4x1.

Transições Ofensivas

Um pouco à semelhança da primeira volta o Abóboda continua a ser uma equipa muito forte nas transições ofensivas, com os jogadores “22 – Tiago e 10 – Samba” a serem os jogadores chaves neste momento, sendo bastante verticais e grande capacidade de drible. Estes jogadores próximos da baliza têm grande facilidade em utilizar a meia distância.

O Operário em relação ao jogo da primeira volta foi uma equipa mais perigosa conseguindo criar várias situações de perigo, através do jogo direto para os avançados ou através de variações do centro de jogo, conseguindo criar espaço entrelinhas.

De forma geral foi um jogo bem disputado pelas duas equipas e a igualdade assenta bem na qualidade de jogo demonstrada.

 Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 20 a 26 de maio 						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		

Terça-feira 21/05/2019 (111º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: 4 variantes, este exercício preconiza os processos ofensivos, com saída de bola a partir do meio campo.

Exercício 2: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 23/05/2019 (112º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Fase fundamental:

Exercício 1: Organização Defensiva/Organização Ofensiva 5x8+3x5.

Este exercício decorreu em meio campo, no qual é novamente dividido em duas metades. O exercício inicia-se no 3x5, no qual a equipa em superioridade é constituída pelos 4 defesas e o médio defensivo, a bola é colocada pelo guarda-redes nos centrais,

nesse momento a equipa que ataca “3 jogadores” deve evitar que a equipa em superioridade passe com a bola controlada pela linha que demarca o meio campo, recuperando a mesma e finalizando. Caso a equipa em superioridade consiga passar a linha com a bola controlada, os 2 laterais e o médio defensivo devem transitar e realizar um 8x5, no outro campo já se encontra a equipa constituída também pelos 4 defesas e o médio defensivo, enquanto a equipa com 8 já se encontra no outro campo os 2 avançados, o médio ofensivo, os 2 interiores e os 3 atletas que transitaram, estes são os 2 laterais e o médio defensivo. Se a equipa que está em superioridade conseguir finalizar o exercício volta ao início, caso a equipa que defende consiga recuperar a bola, esta deve colocar rapidamente a bola num passe em profundidade no outro meio campo, onde estão os atacantes, aproveitando o facto de estes naquele momento encontrarem-se em superioridade 3x2.

Condicionantes: As equipas em superioridade só podem dar três toques na bola.

Exercício 2: Jogo formal 11x11. Este jogo decorreu em meio campo, este jogo foi aplicado sem condicionantes.

Fase Final: 5’ alongamentos.

Sexta-feira 24/05/2019 (113º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30’)

A equipa realizou 2 “meinhos”, com 2 jogadores no meio, caso conseguissem realizar 12 passes os 2 atletas no meio teriam que ficar mais uma vez, se a bola passasse no meio dos 2 jogadores ficavam mais 2 vezes.

De seguida realizou-se um exercício de reação que consistia no seguinte os atletas formam duplas, estes 2 atletas colocam-se em fila, o atleta de trás tem que partir em velocidade para uma das marcas colocada pelo treinador e o atleta da frente tem que tentar apanhar.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa

que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Análise período competitivo 29/04/2019 – 26/05/2019

Este período engloba quatro microciclos, com 3 jogos competitivos.

O acontecimento verificado no anterior período refletiu-se também nesta fase, com alguma tensão a existir entre alguns atletas durante as unidades de treino, mas sendo sempre resolvido no momento.

Nestes microciclos houve um foco maior nos jogos reduzidos e condicionados, como forma de por em prática os comportamentos táticos técnicos individuais e coletivos inerentes ao modelo de jogo.

De uma forma geral os microciclos correram bem, com jogadores mais predispostos para a tarefa, existindo menos fatores de distração.

	Séniores 2018-2019 Plano Semanal - 27 de maio a 02 de junho					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 17:00 SL Olivaís (fora)

Terça-feira 28/05/2019 (114º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola.

Exercício 2: Jogo formal 11x11. Este jogo decorreu em meio campo, este jogo foi aplicado sem condicionantes.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 30/05/2019 (115º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Fase fundamental:

Exercício 1: “Treino Holandês” este exercício consiste em 3 equipas distribuídas por três zonas do campo que estão demarcadas, umas das equipas nas extremas do campo que tem a posse de bola será pressionada pela equipa que se encontra no meio. A equipa que tem posse de bola, cada jogador só pode dar 2 toques e tem como objetivo realizar 6 passes, antes de passar para a equipa que se encontra no outro extremo do campo. A equipa que ganha a bola inverte a posição com a equipa que perdeu a bola.

Exercício 2: Jogo formal 11x11. Este jogo decorreu em meio campo, este jogo foi aplicado sem condicionantes.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 31/05/2019 (116º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa realizou 2 “meinhos”, com 2 jogadores no meio, caso conseguissem realizar 12 passes os 2 atletas no meio teriam que ficar mais uma vez, se a bola passasse no meio dos 2 jogadores ficavam mais 2 vezes.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes

jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola. E o golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 02/06/2019 Jogo Oficial (SL Olivais 1 VS 2 Operário)

SL Olivais		Operário	
Golo	Min	Golo	Min
18 – Léo	32'	4 – Cashis A.G.	51'
		14 – Cabecinha	54'

Vigésimo nono jogo do campeonato Distrital Sénior.

Ambas as equipas apresentaram no sistema tático 4x3x3.

Já sem hipótese de conseguir atingir os objetivos propostos, o mister Tiago António foi bastante sucinto na preleção antes do jogo, elevando ao brio profissional dos atletas, para desta forma conseguir mais uma vitória.

Organização Defensiva

A equipa do Operário jogou num bloco alto, convidando a equipa adversária a sair a jogar no seu setor recuado e só nesse momento é que a equipa do Operário pressiona em bloco, com o médio ofensivo a efetuar a cobertura dos avançados e a ser o jogador que fecha o corredor central.

A equipa do SL Olivais dispôs-se em campo num bloco médio/alto, deixando a equipa adversária em muitas situações chegar ao seu meio campo defensivo, só nesse momento é que existia uma pressão sobre o portador da bola. Foi uma equipa que jogou em muitos casos com os 11 jogadores atrás da linha da bola. Esta forma de defender dificultou bastante encontrar espaço entrelinhas.

Organização Ofensiva

O Operário na primeira fase de construção foi uma equipa que elegeu sair a jogar curto, promovendo a descida do médio interior esquerdo “Cabecinha”, foi o jogador que

fez ligação entre setores. Na segunda fase de construção o extremo do lado onde está a bola descia até à linha de meio campo e dava apoio por fora e o médio ofensivo “Calado” dava linha de passe por dentro enquanto o extremo do lado oposto dava largura e profundidade. Na última fase de construção existia o apoio frontal do avançado que permitia criar passes de rutura, aproveitando as diagonais do extremo.

A equipa do SL Olivais promove a descida do médio defensivo, criando uma linha de três com os centrais a dar largura e os laterais a dar profundidade. O Olivais explora os espaços vazios e o corredor central é o espaço por onde a equipa procura desequilibrar, através dos médios interiores. Na última fase de construção o Olivais é uma equipa com processos simples, procurando encontrar espaços livres para os extremos irem até à linha de fundo cruzar ou através de combinações tentam visar a baliza através de remates de meia distância.

Transição Defensiva

O SL Olivais foi uma equipa muito permissiva neste momento de jogo, permitindo que a equipa do Operário saísse a jogar, esta situação foi prejudicial para a equipa dos Olivais porque foram muitas vezes apanhados em desequilíbrio, verificando-se algum espaço entrelinhas e em algumas situações quando o Operário jogou na profundidade do seu trio atacante, houve situações de igualdade numérica.

A equipa do Operário teve uma reação forte à perda da bola, tentando dificultar o jogo interior e o longo da equipa do Olivais, para isso foi fundamental o trabalho coletivo, com os jogadores mais próximos do portador da bola a efetuar uma pressão alta e a equipa a encurtar para as linhas de passe mais próximas.

Transição Ofensiva

A equipa do Operário teve uma mudança rápida de atitude, foi muito rápido a chegar à baliza adversária e a galgar metros no terreno, além disso chegou com vários jogadores; a equipa saiu muito bem no primeiro momento de pressão do adversário, encontrando o colega para entregar; ocupou quase sempre os 3 corredores, dando sempre solução a quem tem bola.

O SL Olivais foi uma equipa lenta no processo de transição, verificando-se alguma dificuldade neste momento de jogo, isto deveu-se à pressão exercida pela equipa do Operário.

No geral a equipa do Operário foi uma equipa superior em todos os momentos de jogo. A equipa do SL Olivais só criava alguma dificuldade à equipa do Operário em situações de bola parada.

	Sêniores 2018-2019 Plano Semanal - 03 a 09 de junho					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal	Treino Hora 20:30H a 22:00H Campo Principal		Jogo Campeonato 17:00 Amavita (Casa)

Terça-feira 04/06/2019 (117º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa iniciou com uma corrida progressiva de ativação fisiológica, aplicou-se uns exercícios dinâmicos. Seguido de um exercício de passe, receção e finalização.

Fase Fundamental:

Exercício 1: GR+6x6+GR+6.

O exercício decorreu em meio campo com as laterais sobre a linha da grande área. Duas equipas defrontam-se enquanto os outros 6 atletas estão em volta do campo a dar apoio. Sempre que uma equipa finaliza a outra equipa sai e entra a equipa que estava a dar apoio.

Condicionantes: Cada jogador só pode dar três toques na bola.

Exercício 2: Jogo formal 11x11 em campo reduzido. Este jogo decorreu em meio campo, este jogo foi aplicado sem condicionantes.

Fase Final: 5' alongamentos.

Quinta-feira 06/06/2019 (118º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (45')

Iniciou-se com uma corrida progressiva, de seguida aplicou-se alguns exercícios dinâmicos.

Fase fundamental:

Exercício 1: "Pressing" este exercício consiste em 3 equipas de 4 jogadores cada, distribuídas por três zonas do campo que estão demarcadas, duas equipas nos extremos do campo, uma destas equipas tem a posse de bola e será pressionada pela equipa que se

encontra no meio. A equipa que tem posse de bola, cada jogador só pode dar 2 toques e tem como objetivo realizar 6 passes, antes de passar para a equipa que se encontra no outro extremo do campo. A equipa que ganha a bola inverte a posição com a equipa que perdeu a bola.

Exercício 2: “Transições Ofensiva e Defensivas”

Formou-se 2 equipas de 5 atletas, as equipas colocam-se frente a frente ao lado das balizas. Ao apito do treinador sai o primeiro jogador em grande velocidade com a bola controlada e finaliza, quando este atleta finalizar ele passa a defender e saem 2 jogadores para finalizar na outra baliza criando um 2x1, quando estes dois finalizarem saem mais 2 e que formam um 2x3 e subsequente até chegarmos ao 5x5.

O exercício 1 e 2 têm uma duração de 10 minutos, depois as equipas têm que inverter de exercício.

Exercício 3: Jogo formal 11x11. Este jogo decorreu em meio campo, este jogo foi aplicado sem condicionantes.

Fase Final: 5' alongamentos.

Sexta-feira 07/06/2019 (119º Unidade de Treino)

Fase Inicial: (30')

A equipa realizou 2 “meinhos”, com 2 jogadores no meio, caso conseguissem realizar 12 passes os 2 atletas no meio teriam que ficar mais uma vez, se a bola passasse no meio dos 2 jogadores ficavam mais 2 vezes.

Fase Fundamental:

Exercício 1: Ataque contra defesa GR+6x6. Este exercício desenrolou-se em meio campo. A bola partia sempre da equipa que atacava que era constituída pelos seguintes jogadores MO+MID+MIE+ED+EE+AV, a equipa que defendia era constituída pelos LE+DCD+DCE+LD+MD+MI. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar na baliza formal e tem 50 segundos para finalizar. Deve existir variações do centro de jogo, triangulações e jogadas de rotura de forma a desorganizar a equipa que defende. A equipa que defende quando recupera a bola deve sair de forma organizada e tentar finalizar nas duas mini balizas que se encontra no meio campo.

Exercício 2: Jogo formal 11x11.

Condicionantes: O golo só é válido caso os 10 jogadores estejam no meio campo ofensivo.

Fase Final: 5' alongamentos.

Domingo 09/06/2019 Jogo Oficial (Operário 5 VS 2 Amavita)

Operário		Amavita	
Golo	Min	Golo	Min
17 – Márcio	2'	15 – Rúben	6'
17 – Márcio	23'	13 – Igor	79'
11 – Mix	36'		
7 – Alcarva	45'		
11 – Mix	54'		

Trigésimo jogo do campeonato Distrital Sénior.

A equipa do Amavita surgiu um pouco diferente do jogo da primeira volta no sistema 4x3x3, enquanto o Operário apresentou-se no 4x4x2.

Este foi o último jogo do campeonato AFL, as duas equipas foram para este jogo já sem objetivos a alcançar, somente o respeito pelo emblema que representam.

E foi este o tema abordado pelo mister na preleção antes do jogo, apelando aos jogadores pela responsabilidade de respeitar o emblema que suportam ao peito e era importante neste momento começar a convencer a equipa técnica a manter alguns jogadores para a próxima época.

Organização Defensiva

A equipa do Amavita organiza-se defensivamente numa estrutura de 1-4-2-3-1, em bloco baixo, abdicando de condicionar a construção do adversário.

Quando a equipa do Operário entrava em posse no meio campo defensivo do Amavita, os seus médios ala baixavam no terreno, fazendo uma linha defensiva de 6 jogadores, com 3 médios a ocupar o corredor central. A equipa do Operário era assim obrigada a jogar nos corredores laterais, onde os médios ala realizam movimentos de encurtamento ao portador da bola, retirando-lhe tempo para pensar/executar. A linha defensiva a 6 jogadores ocupa o espaço em largura de forma muito consistente, com jogadores muito próximos, impedindo desmarcações e passes de rutura.

O Operário posicionou-se num bloco médio/alto condicionando a construção da equipa adversária. Jogou num bloco coeso, fechando a zona central retirando linhas de passe por dentro. Permite e dá ao adversário os corredores, um dos jogadores que executa

uma das linhas de pressão em zonas mais altas, recua no terreno para defender e agrupar no meio.

Organização Ofensiva

A equipa do Operário teve uma circulação dinâmica, sempre com vários jogadores envolvidos e com uma mobilidade organizada, sabendo quais os espaços a pisar. Houve exploração do espaço entre linhas, campo largo com a amplitude a ser dada pelos laterais e várias linhas de passe em apoio e nunca renegando o ataque à profundidade. O único aspeto negativo apontar foi a falta de perseverança para encontrar a melhor solução.

O Amavita foi uma equipa com processos muito lentos e manteve um futebol direto, com poucas tentativas de sair a jogar. Quando chega a zonas de finalização tenta visar rapidamente a baliza.

Transição Defensiva

O Operário foi uma equipa bastante agressiva neste momento, pressionando no último terço do campo o portador da bola, dificultando as saídas rápidas da equipa do Amavita, enquanto o médio ofensivo aproxima-se de possíveis referências de saída do adversário e condiciona a entrada da bola nessas mesmas referências.

O Amavita no momento da perda de posse de bola, foi uma equipa que nos primeiros 2 a 3 segundos, condicionou a transição ofensiva do adversário, mas logo que o objetivo de impedir o contra-ataque está conseguido, “desinteressa-se” da bola e baixa no terreno para ocupar as posições defensivas em bloco baixo.

Transição Ofensiva

O Operário à semelhança do jogo da primeira volta teve sempre uma forte mudança de atitude, sendo uma equipa bastante dinâmica neste processo, ou seja tentou chegar a zonas de finalização através do controlo da posse da bola em que assume o controlo dos ritmos de jogo e a equipa posiciona-se mais à frente, ou por transições defesa-ataque muito rápidas em que baixa o bloco defensivo, cria dificuldades na organização ofensiva do adversário e procura explorar a desorganização dos mesmo após a perda da bola.

O Amavita foi uma equipa que teve um decréscimo de qualidade neste processo em relação ao jogo da primeira volta, para além da lentidão no processo a equipa do Amavita perdeu a referência ofensiva que permitia criar algum desequilíbrio quando explorava a profundidade.

Globalmente o Operário foi uma equipa mais dominadora em todos os momentos de jogo.

Analise período competitivo 27/05/2019 – 09/06/2019

Este período engloba 2 microciclos e coincide com o término do campeonato.

À partida para estes microciclos, sabíamos que já não haveria hipótese de alcançar os objetivos definidos no início da época, por isso a estratégia foi realizar exercícios onde a bola estaria sempre presente, de forma a manter os atletas concentrados na tarefa.

Nos exercícios aplicados houve um foco nas transições ofensivas/defensivas. De salientar que nestes 2 microciclos a equipa técnica decidiu deixar de realizar trabalho específico de força e proprioceptividade, pois verificou-se que os atletas estavam pouco motivados para a realização dos mesmos.

No que diz respeito às unidades de treino, as mesmas correram bastante bem, pois os atletas mostraram-se predispostos para a realização da tarefa.

Discussão

Nesta temática procura-se cruzar a informação retirada da revisão bibliográfica com a experiência vivenciada ao longo da época desportiva.

Em relação à preparação da época, teve como ponto fulcral a criação de uma equipa técnica competente e que a mesma fosse uma extensão do treinador. Só posteriormente é que se avançou para a construção da equipa, para a qual foram contratados jogadores que preconizassem a ideia de jogo do mister Tiago António, sendo esta observação consubstanciada na mesma linha de raciocínio de Pinheiro e Baptista (2013), que referem que o modelo de jogo é um conjunto de princípios e de orientações específicas e gerais, que é definida pelas características dos atletas que temos ao dispor nas diferentes fases do jogo e que têm por base uma ideia de jogo definida pelo treinador.

Com o plantel definido, a equipa técnica juntou-se para delinear um plano de treino que fosse a matriz durante toda a época. Esta matriz foi fácil de criar, visto que o Tiago António é defensor da periodização tática criada por Frade (2010) citado por Tobas (2018), na base de um conjunto de princípios metodológicos ao serem examinados permite que a equipa exponha essas ideias do treinador. Na minha opinião, do ponto vista motivacional foi bastante positivo, porque verificamos que os atletas estavam mais predispostos para a realização da tarefa.

No que concerne à definição de objetivos, a equipa técnica juntamente com o presidente, numa fase avançada da pré-época, definiu objetivos globais, em que numa primeira fase era a subida de divisão e se possível ser campeão de série, uma ideia defendida por Sousa e Rosado (2006) no qual afirmam para que a definição de objetivos seja uma ferramenta eficaz, é necessário que os mesmos sejam realistas, desafiantes (difíceis, mas alcançáveis) e precisos. Numa fase mais avançada do campeonato houve a necessidade de redefinir objetivos, visto que a equipa estava com dificuldade em alcançar o primeiro que era a subida. Por isso, começou-se a realizar uma definição de objetivos mensais, em que analisava-se os adversários que iríamos defrontar no próximo mês e definia-se quantos pontos teríamos que realizar nesse mês.

No que respeita ao tema da prevenção de lesões, houve uma preponderância no trabalho de flexibilidade, agilidade, coordenação e força (exercícios calisténicos) ao longo da época, sendo estes fundamentais na obtenção de objetivos e adaptação do organismo a um maior desgaste físico. Este trabalho era realizado em todas unidades de treino e existia um trabalho mais pormenorizado na unidade de treino que se realizava a meio da semana, existia um foco maior no trabalho do tronco (core) e do equilíbrio dos músculos agonistas/antagonistas de diversas articulações fundamentais à modalidade abordada. De referir que ao longo do ano foi utilizado o programa de prevenção de lesões criado e defendido pela FIFA, o FIFA 11+. Esta ideia é consubstanciada na mesma linha de raciocínio de Casáis, Martínez, Renström e Peterson (2002, 2012), que abordam a importância da implementação de planos de treino com base no trabalho de flexibilidade, proprioceptividade e força. Tendo em consideração que este plano só será benéfico se for mantido ao longo da temporada.

Outro aspeto bastante preponderante no que concerne à preparação da equipa foi a aplicação dos jogos reduzidos e condicionados, sendo esta a base de construção das unidades de treino ao longo da época, uma vez que este tipo de exercícios recorrem a uma menor dimensão de campo, menor quantidade de atletas, otimiza o tempo de treino, oferece um maior contato com a bola e aumenta a possibilidade de participação nas ações de ataque e de defesa, melhorando assim a capacidade de tomada decisão. Esta ideia é corroborada por Clemente e Mendes (2015), referindo que o maior benefício/potencial dos jogos reduzidos e condicionados é na realidade o aprimoramento físico/fisiológico e técnico/tático, alcançando um aperfeiçoamento da tomada de decisão dos jogadores.

No que respeita ao comportamento do treinador em treino e em competição, no caso do Tiago António valida o que a literatura indica, em treino o treinador tem

comportamentos distintos. Por exemplo, na correção de aspetos táticos é bastante rude, empregando com alguma preponderância linguagem imprópria, sendo este comportamento prejudicial no rendimento do jogador, tal como nos diz Richemeir e Rodrigues (2000) referem que saber comunicar poderá influenciar, positiva ou negativamente, a prestação de um atleta. Para os mesmos autores não chega aos treinadores apenas dominar o envio, o conteúdo e a parte verbal, mas também a receção, a parte não verbal e a parte psicológica de uma comunicação. No que concerne ao aspeto técnico, o treinador prefere utilizar o reforço positivo quando um atleta falha nestas situações. Em suma, a instrução é o comportamento predominante, já em competição é um treinador bastante efusivo com os jogadores, incentivando regularmente os atletas a aumentar a intensidade do seu esforço e emprega com regularidade palavrões, sendo por vezes inconveniente com os seus atletas, ideia corroborada por Tharp e Gallimore (1976) e Piéron e Renson (1988) citado por Pinheiro (2013), que curiosamente nunca discorda e utiliza palavrão impróprio aquando de uma decisões incorreta por parte do árbitro.

Resumidamente, foi a interação entre os demais fatores abordados e evidenciados ao longo da época e transcritos no relatório que permitiram experienciar novas abordagens de condução de um grupo de atletas, por forma a alcançar o sucesso. Terminamos sem conseguir atingir o objetivo pretendido, mas alcançamos algo mais importante: a experiência e a certeza de que para um grupo de atletas ser conduzido ao sucesso é fundamental que o grupo acredite nos métodos do seu treinador. Sendo, por isso, essencial que o treinador seja um elemento capaz de influenciar através da sua comunicação e da sua liderança. Posto isto, e não menos importante, é primordial conceber uma forma de “jogar” através de comportamentos pretendidos e aplicados nos exercícios de treino, existindo uma intervenção do treinador centrada nesses aspetos, por forma a criar rotinas nos jogadores de princípios/comportamentos definidos no modelo de jogo da equipa (Pinheiro & Baptista, 2013).

Em suma, podemos verificar que vários treinadores partem de ideias concebidas e fundamentadas por outros treinadores, mas estas ideias servem só de guião para criar uma forma de jogar, através da singularidade da própria equipa e da aplicação/criação de exercícios que permitam aproximar o mais possível da ideia defendida pelo treinador.

Conclusão

Para finalizar, a minha apreciação da época desportiva foi bastante positiva, não só por ter sido a minha primeira experiência a nível sénior, mas também por ter permitido desenvolver as minhas competências de análise e observação e técnico/táticas.

Este relatório revelou-se uma ferramenta fundamental durante a época desportiva, uma vez que não foi exclusivamente documentar a época em si, servindo também para efetuar uma análise crítica aos intervenientes no processo de treino. E eu, como elemento participante desta equipa técnica, questionei várias vezes as minhas ideias e métodos, tentando limar algumas lacunas com ajuda das ideias de outros treinadores. Este relatório foi a melhor forma de compreender a complexidade do treino desportivo.

Um dos grandes desafios a nível sénior foi o planeamento e a definição de objetivos durante a época, de forma a conseguir preparar, organizar e gerir para atingir o sucesso desportivo.

Em retrospectiva da época desportiva que passou, existiram vários percalços, tanto técnicos como disciplinares. Os aspetos técnicos que nos deparamos ao longo da época foram sendo colmatados com o evoluir da época, permitindo à equipa técnica adquirir mais competências. Ao nível disciplinar, que engloba a liderança e a coesão de grupo, a equipa técnica teve alguma dificuldade em controlar algumas situações e o caso do furto marcou negativamente o resto da época, uma vez que o treinador Tiago António decidiu não atuar, revelando-se bastante nefasto, perdendo a liderança e criando uma grande clivagem no balneário, sendo este um processo sempre bastante complicado de tomar uma decisão, julgo que era importante realizar uma reunião com os capitães de equipa onde deveria estabelecer normas e regras de contingência na utilização do balneário, tais como o balneário era fechado pelo roupeiro à hora exata do início do treino e somente com autorização e supervisão do roupeiro é que seria permitido a utilização por parte de outros atletas que chegassem atrasados e no final do treino o balneário só seria aberto quando todos os atletas estivessem em frente ao mesmo, após concordâncias dos capitães as medidas seriam comunicadas à equipa. O aspeto mais importante que eu retiro deste caso, apesar de ser uma situação complexa e que muitas vezes deixam os treinadores em posições bastante delicadas é a criação de normas e regras de utilização das instalações, sendo fundamental ser rígido na aplicação dos mesmos.

No que concerne à criação e aplicação das unidades de treino, o treinador Tiago António, a partir de Dezembro, decidiu ocupar uma posição de observador do treino,

concedendo o treino na sua totalidade à equipa técnica, existindo somente um trabalho prévio em conjunto com a equipa técnica na criação dos exercícios para cada unidade de treino. Durante o treino atuava somente quando achava necessário dar algum feedback, para além daquele que já era dado pela equipa técnica. Esta mudança proporcionou a criação de uma taxonomia de exercícios de treino que foi benéfica, pois permitiu usar uma linguagem comum e criar uma base para todo o processo de treino. Este aspeto permitiu desenvolver a minha capacidade de reflexão e de tomada de decisão. Esta mudança a nível pessoal foi a que me permitiu crescer mais como treinador, porque obrigou-me a ser mais assertivo, mas também me permitiu criar uma metodologia de treino que coaduna-se com a ideia de jogo do Tiago António, mas que também me permitisse aplicar alguns métodos próprios.

Em suma, posso concluir que, independentemente de todas as dificuldades passadas ao longo do ano, de todas as restrições em termos de materiais e de não termos alcançado o objetivo proposto que era a subida, a nível pessoal foi uma época bastante enriquecedora, uma vez que me permitiu crescer como treinador/treinador adjunto, permitindo desenvolver uma capacidade de adaptação ao contexto que me deixa preparado para enfrentar qualquer desafio.

Bibliografia

- Belchior, D., Santos, F., Sousa, P. M., & Pinheiro, V. (2018). *MANUAL PARA TREINADORES DE FUTEBOL DE EXCELÊNCIA*. Prime Books.
- Carvalhal, C., Lages, B., & Oliveira, J. M. (2015). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books. Obtido de Infopédia Dicionários Porto Editora: [http://www.infopedia.pt/\\$reproducao-assexuada](http://www.infopedia.pt/$reproducao-assexuada)
- Casáis, L., & Martínez, M. (2012). Intervention Strategies in the Prevention of Sports Injuries From Physical Activity. Em K. R. Zaslav, *Sports Medicine and Sports Injury*. Vigo: Faculty of Education and Sport Sciences.
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P. M.-H., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Clemente, F. M., & Mendes, R. S. (2015). *Treinar Jogando - jogos reduzidos e condicionados no futebol*. Prime Books.
- Cohen, M., Abdalla, R. J., Ejnisman, B., & Amaro, J. T. (Dezembro de 1997). Lesões Ortopédicas no futebol. *Revista Brasileira de Ortopedia.*, Vol. 32, Nº 12.
- Custódio, N. d. (2015). *Relatório de Estágio Profissionalizante – Escola de Futebol Geração Benfica*. Guarda: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto Instituto Politécnico da Guarda.
- Esteves, J. L. (2009). *A Excelência do Treinador de Futebol*. Obtido de Uma análise centrada na percepção de Treinadores e de Jornalistas Desportivos: <http://www.fade.up.pt/cifi2d/files/joao-esteves.pdf>
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol*. Prime books.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Gomes, J. d. (2004). *Estudo da Congruência entre a Periodização do Treino e os Modelos de Jogo, em Treinadores de Futebol de Alto Rendimento*. Porto: FCDEF-UP.
- Marques, A. T. (1993). *A Periodização do Treino em Crianças e Jovens. Resultados de um estudo nos centros experimentais de treino da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.* . Porto: FCDEF-UP.
- Mendonça, P. (2014). *Modelo de Jogo do FC Bayern Munique*. Lisboa: Chiado Editora.

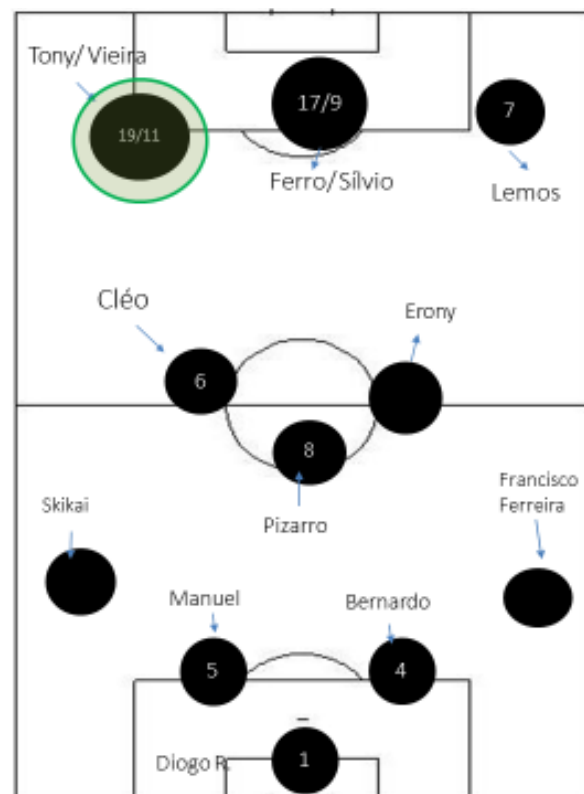
- Pinheiro, V. B. (2013). *O Comportamento do treinador em competição na promoção do fair play. Um estudo nos escalões de Futebol de Formação*. Catalunya.
- Pinheiro, V., & Baptista, B. (2013). REDAF - Revista de Desporto e Atividade Física. *O Modelo de jogo Eixo Nuclear do processo de treino em Futebol*.
- Renström, P., & Peterson, L. (2002). *Lesões do Esporte Prevenção e Tratamento*. Editora Manole.
- Rodrigues, J., & Richheimer, P. (2000). O Feedback Pedagógico nos Treinadores de Jovens em Andebol. *Revista Treino Desportivo*, 10, 36-46.
- Santos, P. G. (2016). *A Organização do treino e do jogo no Futebol de Formação. Relatório de Estágio em Futebol Realizado na Equipa de Infantis de 11 do Grupo Desportivo Estoril Praia (Divisão de Honra da AFL, Época 2014/2015)*. Lisboa: Universidade de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana.
- Sequeiros, J. L., Oliveira, A. L., Castanhede, D., & Dantas, E. H. (2005). Fitness & Performancé. *Estudo sobre a Fundamentação do Modelo de Periodização de Tudor Bompa do Treinamento Desportivo*, pp. p. 341-347.
- Sousa, P. M., & Rosado, A. B. (2006). A definição de Objetivos como estratégia Motivacional em contexto desportivo. *Revista Técnica de Andebol*, 13-25.
- Sprinthall, N. A., & Sprinthall, R. C. (1993). *Psicologia Educacional - Uma Abordagem Desenvolvimentalista*. Amadora: Editora McGraw-Hill de Portugal, L.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Livros Horizonte.
- Tobas, J. B. (2018). *Periodização Tática. Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol*. Prime Books.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Panamericana.

Anexos

Anexo 1: Análise e Observação



Carcavelos
1ª Divisão Distrital de
Lisboa - 19ª Jornada



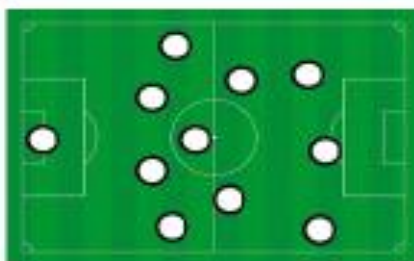


Organização Ofensiva

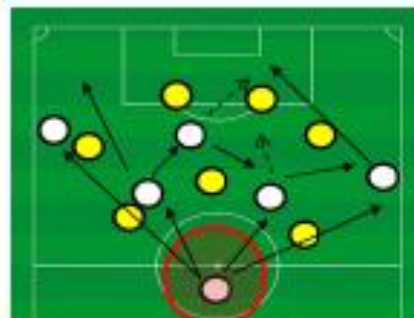


Pontos Fortes: Conseguem criar perigo através do jogo directo

Linhas em situação ofensiva



Anular o Carcavelos



1ªs linhas de passe a sair a jogar

- Gr. Bate longo para a zona central;
- Não fazem construção de jogo, tentam jogar logo directo;

Bola no meio campo ofensivo

- Tentam fazer diagonais;
- Procuram soluções de referência (Vieira/Ferro/Silvio/Lemos), que seguram bem e desbloqueiam linhas.

- **Finalização**
O Ferro/Tony/Lemos jogam mais perto da área do adversário, procuram receber a bola, isolam-se com frequência;

- O Erony e Cléo jogam no apoio ao ataque, aparecem à entrada da área.



1ª Divisão Distrital de Lisboa – 19ª Jornada

Organização Defensiva

Zonas de Pressão



Linhas em situação Defensiva



Explorar o Carcavelas



Como defendem e pressionam

- Defesa à zona;
- Bloco Médio-alto;
- Convidam a sair a jogar, fazem pressão a partir do sector central (2/3 do campo);
- Desconfiam, baixam as linhas em situação de bola descoberta.

O que podemos explorar

- Espaço intersectorial, beneficiam e potenciam um jogo mais partido;
- Se eles estiverem organizados defensivamente, podemos explorar a largura, obrigar o adversário a bascular e deixar espaços abertos entrelinhas.

Pontos Fortes: Agressividade; Convidam a sair a jogar e depois fazem pressão.



1ª Divisão Distrital de Lisboa – 19ª Jornada

Transição Ofensiva



Pontos Fortes: É o estilo de jogo preferencial.

Anular o Carcavelos



Quando ganham a bola

- Quando ganham a bola tentam jogar directo e procurar o espaço nas costas da defesa
- Se ganham a bola no meio campo, lançam bolas em velocidade com contra-ataques rápidos e perigosos tendencialmente para o Ferro / Tony e Lemos
- Se ganham a bola perto da baliza, tentam o remate (Muita atenção ao Ferro).

Temos de ter atenção

- Atenção aos contra-ataques perigosos com o contributo do Vieira/Tony/Lemos.
- Erony/Tony com bola são perigosos nas transições, conseguem transportar bem a bola para zonas finalização.



Transição Defensiva



Explorar o Carcavelos



Quando perdem a bola

- Conseguem manter o equilíbrio defensivo devido ao posicionamento de jogadores chave (Pizarro e Cléo) no meio campo;
- Bloco médio-alto, fazem pressão a partir do 2/3.

Podemos explorar

- Quando estão envolvidos no ataque e perdem a bola, ficam vulneráveis deixando buracos na defensiva;
- Procurar não entrar no estilo de jogo deles, manter posse de bola.
- Os jogadores do Carcavelos não tem medo de parar o ataque se for preciso fazem falta na transição defensiva.

Pontos Fracos: Distância Intersectorial espaço no meio campo.



1ª Divisão Distrital de Lisboa – 19ª Jornada

Esquemas Táticos

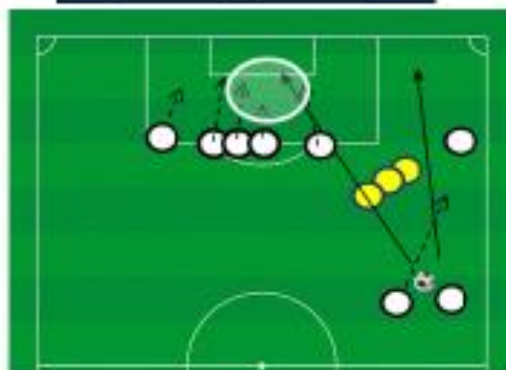
Cantos Ofensivos



Cantos Defensivos



Livres Ofensivos



Livres Defensivos



Atenção: Não fazem nenhuma jogada estudada, beneficiam da confusão na área.

Anexo 2: Análise e Observação



Belenenses

**1ª Divisão Distrital de
Lisboa – 20ª jornada**



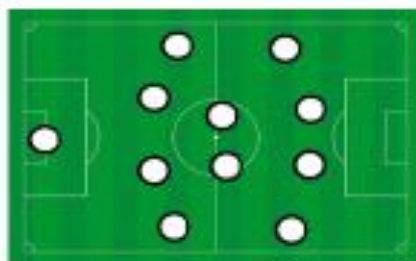


1ª Divisão Distrital de Lisboa 20– 2ª jornada

Organização Ofensiva



Linhas em situação ofensiva



Anular o Belém



Pontos Fortes: *Confiam muito na execução do colega e mantêm a posição, garantindo grande espaço no centro de jogo, permitindo que as referências posicionais garantam largura ofensiva.*

1ªs linhas de passe a sair a jogar

- Gr. Bate sai sempre a jogar com os DCs abertos;
- Demoram pouco tempo nesta fase, preferem instalar-se no meio campo ofensivo do adversário;

Bola no meio campo ofensivo

- Circulam a bola até haver uma boa oportunidade para fazer uma diagonal;
- Procuram soluções em largura.
- Têm um jogo directo e desequilibrador.

Finalização

- O Castro e Viegas jogam mais perto da área do adversário, procuram receber a bola, isolam-se com frequência;
- O Rosário e Trábulo jogam no apoio ao ataque, aparecem à entrada da área.



1ª Divisão Distrital de Lisboa – 20ª jornada

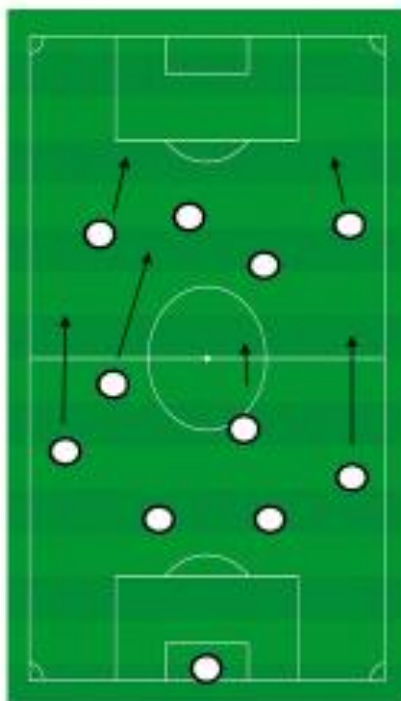
Organização Defensiva

Zonas de Pressão	Linhas em situação Defensiva	Como defendem e pressionam
		• Defesa à zona; • Bloco alto; • Condiçionam logo, obrigam a fazer o adversário bater na frente; • Desconfiam, baixam as linhas em situação de bola descoberta.
	Explorar o Belém	O que podemos explorar
		• Espaço nos corredores, eles fecham bem a zona central, mas deixam espaço nas laterias; • Se eles estiverem organizados defensivamente, podemos explorar a largura, obrigar o adversário a bascular e deixar espaços abertos entrelinhas.
Pontos Fortes: Agressividade; Pressão Muito Alta!		



1ª Divisão Distrital de Lisboa – 20ª jornada

Transição Ofensiva



Pontos Fortes: *Variação rápida de centro de jogo*

Anular o Belém



Quando ganham a bola

- Em zonas recuadas, circulam a bola pelos centrais até aos laterais, os médios posicionam-se entrelinhas para dar soluções.
- Se ganham a bola no meio campo e o adversário estiver desposicionado, lançam bolas em velocidade com contra-ataques rápidos e perigosos tendencialmente para o Viegas e Castro.
- São muito objetivos!

Temos de ter atenção

- Atenção aos contra-ataques perigosos com o contributo do Viegas e Castro.
- Trábulo com bola nas transições é perigoso, consegue transportar bem a bola para zonas de criação.



1ª Divisão Distrital de Lisboa – 20ª jornada

Transição Defensiva



Pontos Fracos: Ao perderem a bola, ficam desposicionados, podemos explorar espaços abertos e criar oportunidades.



Quando perdem a bola

- Conseguem manter o equilíbrio defensivo porque fazem questão de não dar espaço ao adversário e têm sucesso.
- Bloco alto, fazem muita pressão.

Podemos explorar

- Quando estão envolvidos no ataque e perdem a bola, ficam vulneráveis deixando buracos na defensiva;
- Procurar transições rápidas explorar o desposicionamento após envolvimento ofensivo.
- Os jogadores do Belém não tem medo de parar o ataque se for preciso fazem falta na transição defensiva.



1ª Divisão Distrital de Lisboa – 20ª jornada

Esquemas Táticos

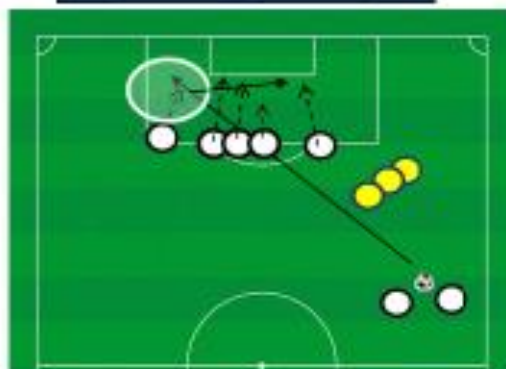
Cantos Ofensivos



Cantos Defensivos



Livres Ofensivos



Livres Defensivos



Atenção: Procuram meter a bola ao 2º Poste!!