



**Relatório de Estágio no Escalão de Iniciados C1 do Grupo Desportivo Estoril Praia**

**2021/22**

**Bernardo de Almeida Ferrão**

**Orientador:** Professor Fernando Santos

**Instituto Superior de Ciências Educativas**



## Índice

1. Capa
2. Índice
3. Resumo
4. Contextualização do Estágio
5. Objetivos Gerais e Específicos
6. Revisão da Literatura
7. Descrição do Contexto
8. Análise Inicial do Contexto
9. Período Pré-Competitivo
10. Período Competitivo
11. Discussão
12. Conclusões
13. Referências Bibliográficas
14. Anexos



### **Resumo**

O presente relatório surge no âmbito da unidade curricular de Estágio em Modalidade Desportiva, cadeira respetiva ao mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol no Instituto Superior de Ciências Educativas. Este estágio acontece no escalão de Iniciados C1 do Grupo Desportivo Estoril Praia. Este é o meu 3º ano no clube e um regresso a um escalão onde já trabalhei.

Antes de mais dizer que o objetivo principal do nosso trabalho neste escalão será sempre formar e desenvolver atletas, transmitindo-lhes os valores do clube e ajudando-os enquanto jogadores e integrantes da sociedade.

A nível pessoal, esta é mais uma oportunidade de crescer enquanto treinador, continuando a desenvolver todas as competências que um técnico deve ter. Paralelamente, este é mais um ano em que tentarei contribuir ao máximo para o sucesso desportivo a curto e médio prazo, tentando ajudar os jogadores a evoluir e toda a equipa técnica a atingir os seus objetivos com o compromisso, conhecimento e experiência que adquiri ao longo destes 7 anos magníficos como treinador de futebol.



### **Contextualização do Estágio**

Após um ano e meio na estrutura profissional do Estoril Praia SAD, inserido na equipa técnica dos sub23, regressei aos escalões de formação para cumprir um ano de estágio no âmbito da unidade curricular de Estágio em Modalidade Desportiva, cadeira respetiva ao mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol no Instituto Superior de Ciências Educativas. Este regresso à formação marca também um retorno a uma competição (Iniciados C1) onde já estive neste clube.

Esta época de estágio será importante e desafiadora. Por um lado, é um objetivo pessoal a obtenção dos vários níveis de treinador. Por outro, depois de estar num contexto profissional e claramente apontado para o rendimento (ainda que nos sub23 um grande objetivo seja o de potenciar jogadores e valorizar ativos), o retorno à formação exige uma mudança de comportamentos e postura. Principalmente porque me obrigará a mudar esse mesmo perfil pessoal dentro do próprio dia, visto estar a trabalhar todo o dia na SAD do clube e ao fim do dia estar inserido nos trabalhos do Iniciados C1.

Também é objetivo pessoal para esta época ajudar ao máximo os responsáveis deste escalão, assim como toda a equipa técnica e jogadores. Não só passando os valores, ideais e ideias do clube e dos treinadores, mas também partilhar a minha experiência em contextos mais altos e profissionais.

Pela organização deste clube, pela competência desta equipa técnica, relação pessoal entre todos os membros e qualidade do plantel, acredito que esta seja uma época de sucesso para o GD Estoril Praia e para cada um de nós a nível individual.



## Objetivos Gerais e Específicos do Estágio

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver competências enquanto treinador de futebol;</li><li>• Desenvolver competências de análise sobre o jogo e o treino;</li><li>• Desenvolver competências sobre o treino físico e condicional do atleta;</li><li>• Desenvolver a capacidade de ser “um psicólogo” para o jogador e conseguir intervir junto do mesmo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver uma comunicação verbal e não-verbal adequada;</li><li>• Adequar o feedback de acordo com o contexto;</li><li>• Desenvolver a capacidade de liderar um exercício de qualquer tipo;</li><li>• Desenvolver a perceção durante o exercício de forma a perceber se o mesmo está a correr bem ou não, e o porquê;</li><li>• Desenvolver a capacidade de ajustar aquilo que não está a correr da melhor forma;</li><li>• Desenvolver a capacidade de adaptação a qualquer situação e situações imprevistas.</li></ul>



## Revisão da Literatura

### Periodização do Treino

Desde os primórdios do treino de futebol, a periodização e planificação do mesmo sempre foi fundamental para o sucesso de uma equipa e alvo de debate, gerando conceções e ideias variadas. Para Bompa (2001), periodizar é um dos mais importantes conceitos no treino.

Segundo Lev Matveev (1991), a periodização do treino consistia em “dividir a época desportiva em três grandes períodos, designadamente, Período Preparatório, Período Competitivo e Período Transitório”. Nesta visão o Período Preparatório serve para aumentar e melhorar os índices físicos e fisiológicos dos atletas, visando uma preparação para o período competitivo. Este período envolve duas etapas: uma fase geral, onde o objetivo é o desenvolvimento físico e fisiológico; e uma parte específica, onde os aspectos técnicos e táticos são mais importantes. Já o período competitivo, “é encarado como um momento para manter a forma desportiva anteriormente desenvolvida”. Aqui existe uma ligação entre o desenvolvimento físico e fisiológico dos atletas (visando manter os índices adquiridos) e os comportamentos mais específicos do jogo. É neste período que os jogadores devem atingir o seu máximo potencial da época. Por fim, o período transitório exige uma recuperação física e mental dos atletas, afirmando até que se verifica uma “perda temporária da forma desportiva”.

A proposta de Lev Matveev adequa-se aos desportos individuais, no entanto tem dificuldades em responder de forma eficaz aos problemas impostos pelos desportos coletivos, neste caso o futebol. Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018), afirmam que “fará sentido a divisão da época nos três períodos propostos para Matveev, todavia, a abordagem a cada um deles terá de ser necessariamente diferente”. Os mesmos autores acrescentam que “pelo período preparatório ser particularmente curto, (...) este momento da época deverá atender ao desenvolvimento de três eixos diferenciados, designadamente, Eixo Fisiológico, Eixo Tático e Eixo de Coesão Grupal”

### O Microciclo de Treino

Os Microciclos são as menores unidades, após a unidade de treino, na periodização. Segundo Platanov (2001), um microciclo é definido por “uma série de sessões realizadas durante vários dias e que asseguram a consecução dos objetivos de



uma dada etapa de treino”. É comum afirmar-se também que “os microciclos mais regulares coincidem com uma semana do calendário”. Durante o microciclo é importante ter em conta que cada dia da semana terá diferentes exercícios e intensidades de acordo com a aproximação ao jogo anterior e ao dia do jogo seguinte, para que os atletas cheguem nas melhores condições físicas e fisiológicas para competir.

Para Platanov (2001) e Lev Matveev (1986), existem 4 microciclos de treino: Microciclos Introdutórios, Microciclos de Choque, Microciclos de Recuperação e Microciclos de Aproximação. No entanto, esta concepção visa desportos individuais. Daí podermos dizer que existem 4 tipos de microciclo no futebol: Microciclo de Readaptação ao Esforço (“usado na primeira semana após o período de férias e terá como finalidade (...) acomodar progressivamente os atletas ao esforço”); Microciclo Uni Competitivo (5/6 unidades de treino com apenas 1 jogo, ao fim de semana); Microciclo Pluri Competitivo (2 momentos competitivos, a meio da semana e ao fim de semana. Aqui o grande foco entre jogos é a recuperação dos atletas, ainda que com preocupações táticas e estratégicas); e o Microciclo Extraordinário (quando acontece um ou mais microciclos sem jogo durante o período competitivo, por exemplo paragens para as seleções nacionais. Pode ser importante para fazer evoluir o modelo de jogo, recuperar totalmente atletas ou aumentar a coesão grupal do grupo).

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

### **Unidade de Treino**

Para Lage (2019), “o termo “treino” não deve ser entendido como um treino isolado, mas sim, como uma sequência de treinos estruturados em função de um planeamento”. Assim, o mesmo autor explica que entende o “treino” como um conjunto articulado dos treinos ao longo de uma época, ou de várias épocas”.

Já Cunha (2016) acrescenta que “é necessário que exista uma relação estreita entre treino e competição, já que só dessa forma é possível alcançar o objetivo da otimização do rendimento desportivo”.



### **Exercício de Treino**

Quando se pensa nos objetivos de um determinado treino, pensamos em objetivos físicos, fisiológicos, técnicos, táticos e mentais. A crescente e constante procura por novas e melhores metodologias de treino nas modalidades coletivas aumentou a importância dos jogos reduzidos e condicionados. A verdade é que os jogos reduzidos e condicionados não só incluem tudo o que faz parte do jogo de futebol (bola, companheiros, adversários e um sistema de pontuação), como mostram ter grandes resultados na evolução física, fisiológica, técnica e tática dos atletas.

Para Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018), o número de atletas, as dimensões do campo, o número de toques consecutivos na bola, o tipo de marcação e ainda o encorajamento por parte do treinador, são os fatores a manipular no treino para que se tenha maior ou menor intensidade nos exercícios.

Segundo vários estudos, um menor número de atletas, um espaço maior de jogo e um menor número de contactos na bola por jogador, uma marcação individual em detrimento de uma marcação livre por parte dos atletas e o maior encorajamento por parte do treinador levam a um número mais elevado de frequência cardíaca, uma maior concentração de lactato e perceção subjetiva do esforço.

No entanto, um processo de treino que utiliza apenas relações numéricas reduzidas torna-se incompleto. É necessário aumentar o número de atletas em cada exercício, mantendo condicionantes que os conduzam aos comportamentos pretendidos.

Chung (2014) acredita que “uma das maiores preocupações dos treinadores ao planificar os seus programas de treino é o de assegurar que as condições (modificadas) de jogo, através das quais pretendem potenciar as capacidades táticas e decisórias dos seus jogadores, representem contextos do jogo formal e, subsequentemente, promovam a adoção de comportamentos que lhe são característicos”.

Ferreira (2014) partilha da mesma visão, explicando que “na criação de exercícios o primeiro passo é estarmos focados no conteúdo que queremos trabalhar”.

Assim todos os exercícios de treino devem ser específicos e orientados para os comportamentos delineados pelo modelo de jogo.



Já Rocha (2016) alerta para que “a aplicação de um exercício a curto, a médio ou a longo prazo tem, e terá sempre, a sua resposta, mas positiva ou negativa”. Chamando a atenção para o danos físicos e fisiológicos que qualquer exercícios poderá ter.

### **Manipulação e Constrangimentos Para o Treino do Modelo de Jogo**

Para Cunha (2016), “o exercício assume-se como a “ferramenta” principal de que o treinador se serve na preparação dos jogos e das equipas”. Os mesmos autores afirma que a escolha destes deve criteriosa e “em função dos objetivos pretendidos e do nível de aptidão dos atletas a quem se dirige”.

Correia, Ribas & Silva (2014) acrescentam que se torna indispensável “apresentar exercícios com o maior grau de especificidade para com o princípio ou subprincípio que se quer trabalhar”.

Assim, Rocha (2016) explica que “o processo de planificação do treino está condicionado pelos diversos conceitos que se pretendem verificar no modelo de jogo”. Acrescentando que apenas se sucede no jogo, os comportamentos treinados nas várias sessões de treino.

O mesmo autor afirma que “a interligação entre o modelo de jogo e o modelo de treino tem diferentes correlações consoante a fase da época em que se encontram”. Ou seja, tendo em conta os vários tipos de microciclo que existem.

Por fim, Cunha (2016) descreve que “o processo metodológico do treino desportivo baseia-se então na repetição lógica, organizada e sistemática de exercícios”.

### **O Modelo de Jogo**

Pinheiro e Batista (2013) afirmam que “há quem confunda Modelo de Jogo, com Sistema Tático ou até mesmo Esquemas Táticos” e, na verdade, o conceito de modelo de jogo é algo que muitas pessoas utilizam sem saber verdadeiramente o seu significado.

Segundo Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018), “o Modelo de Jogo poderá ser entendido como uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador; cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube e do país, redundando numa forma sui generis de abordar os 4 momentos do jogo de



futebol... O importante é que o modelo escolhido seja passível de operacionalizar e concomitantemente conduzir a equipa para a consecução dos objetivos delineados”.

Já Carvalhal (2014) vai mais longe e explica que “um imperativo nesta profissão é ter a capacidade de analisar muito bem o contexto onde se vai inserir, isto é, o clube, as relações entre pessoas, os adeptos, o meio social, político, local, regional, nacional, os costumes, as crenças, a história do clube e as suas melhores épocas, o sistema predominante nos anos de sucesso, as últimas equipas e jogadores, os jogadores que tem ao dispor, os que pode contratar, entre outras... Só depois poderá definir um modelo de jogo”.

Azevedo (2011) acrescenta que “o modelo de jogo é algo que identifica uma determinada equipa”. Já para Queiroz (1986), “deve preconizar preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado”. Ideologia seguida por Carvalhal (2014) que afirma que “um todo que é muito mais do que a soma das partes”.

O mesmo autor conclui que “a cultura, os hábitos e costumes devem ser cuidadosamente analisados pelo treinador na definição de um modelo de jogo”.

Walliser (1977, cit in. Gonçalves, 2009) afirma que “a construção de um modelo é um processo que se cumpre através de um ciclo que se desenvolve num campo teórico, que é o da problematização/conceptualização, e num campo empírico que é o da observação. Constitui-se através de um permanente vaivém dum campo para o outro”.

Para Gonçalves (2009) é num jogo de “cooperação/oposição, num espaço onde brota as relações previsíveis e imprevisíveis, suportadas por uma auto-regulação minimamente pré-planeada da organização da equipa, que se constrói cenários competitivos plausíveis de acontecerem”. Segundo o mesmo autor, o modelo de jogo contempla uma organização de dimensão estrutural (sistema tático) e funcional (sincronização comportamental dos jogadores).

O modelo de jogo é formado pelos diferentes princípios de jogo, nos diferentes momentos e fases do jogo.

Queiroz (1986), Garganta & Pinto (1998), Teodorescu (2003) e Castelo (2004) citados por Gonçalves (2009) explicam que “os princípios de jogo constituem normas



orientadoras de ação, através das quais os jogadores dirigem e coordenam a sua atividade (individual e coletiva) ao longo de uma fase de ataque ou de defesa, com o objetivo de resolução das situações que o jogo coloca”.

Por fim, Lucas & Garganta (2002, cit in. Azevedo, 2011) afirma que “a construção de um Modelo de Jogo é um processo complexo que visa estabelecer um conjunto de orientações, ideias e regras organizacionais de uma equipa, com o objetivo de a preparar para reagir à variedade de situações que surgem durante a competição

### **O Comportamento do Treinador em Treino e Competição**

Arroyo & Alvarez (2004) identificam que “o comportamento do treinador durante o processo de ensino-aprendizagem de uma modalidade desportiva, no treino ou na competição, tem sido, recentemente, objeto de estudo de diversas investigações.

Miguel Delibes citado por Jordi Urbea (2012) introduz que “a alma de uma equipa é a alma do seu treinador”. O mesmo autor afirma que o auto conhecimento é fundamental para o processo de liderança de um treinador e que “a partir desse conhecimento a decisão será imediata, intuitiva e eficaz”.

Já Robert, Gyöngyvér e Attila (2013) citados por Santos et al. (2014) afirmam que “é muito importante os treinadores conhecerem o poder construtivo e destrutivo da sua comunicação, uma vez que as estratégias adotadas podem influenciar num melhor ou num pior desempenho por parte dos atletas”.

Um dos principais influenciadores da eficácia com que a mensagem é transmitida ao grupo deve-se ao comportamento do treinador tanto em contexto de treino como de jogo. Nos últimos anos o “treino do treinador” foi algo bastante estudado e com crescente ênfase por partes dos mesmos. O Método de Avaliação do Treinador e do Exercício (MaTe), proposto por Pinheiro (2017), pretende avaliar o treinador em vários domínios, entre eles a qualidade do seu feedback, a sua linguagem corporal, a distribuição de feedback pelos vários jogadores que constituem o plantel, o apelo à coesão grupal e a manutenção do bom ambiente e do clima motivacional no treino e no seio do grupo.

A avaliação do treinador pode ser feita via filmagens do comportamento do mesmo em treino e jogo, por questionário aos jogadores e/ou por observação de um



outro treinador externo ao processo. Na impossibilidade do observador ser externo ao processo, pode ser um treinador adjunto a ter essa função. No final, com os resultados obtidos, o treinador poderá perceber os seus comportamentos e atuar e melhorar os indesejados. Ainda assim, para Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018), “independentemente do método que se utilize para proceder à avaliação do comportamento do treinador, o mais importante é levar a cabo este procedimento, porquanto do mesmo poderá resultar uma melhoria substancial da eficácia da prática”.

Por fim, Cushion, Armour e Jones (2003, cit. in Santos et al, 2014) defendem que “a observação de outros treinadores em treino e em competição é uma das fontes de conhecimento para técnicos”. Segundo os mesmos autores, é esta reflexão sobre os seus comportamentos e de outros treinadores que poderá funcionar como catalisador para a mudança, com o objetivo de tornar a intervenção juntos dos atletas mais eficaz.

Segundo Bennie e O’Conner (2011, cit. in Santos et al, 2014), “é através de estratégias eficazes de comunicação que os treinadores emitem instruções, a fim de transmitir informações”. Já Santos et al (2014) explica que o processo de comunicação estabelecido em jogo tem como objetivo efetuar alterações táticas, corrigir aspectos técnicos ou manter o nível de motivação, autoconfiança e autoestima.

Santos et al (2014) conclui que o treinador utiliza maioritariamente a forma de comunicação auditiva, de carácter positivo, direccionada para os jogadores e com o objetivo de prescrever soluções táticas mais adequadas e eficazes.

Gomes, Pereira e Pinheiro (2008, cit. in Santos et al, 2014) realçam a importância de adaptar o processo de comunicação à faixa etária com que se está a trabalhar.

Para Simões (1994, cit. in Fontanetti, 2015) “o papel do treinador como líder é um dos fatores mais importantes na influência da formação, do equilíbrio e do rendimento de uma equipa desportiva”.

Para Fontanetti (2015) o perfil de liderança mais eficaz é aquele que combina um estilo de decisão autocrático com uma interação direcionada para o desempenho tático, técnico e motivacional da equipa.



Samulski e Greco (2004, cit in Fontanetti, 2015) concluem que “quanto mais efetiva for a liderança exercida pelo treinador sobre a sua equipa, maior será a harmonia, melhor será a distribuição e entendimento das funções específicas de cada jogador, maior será a capacidade de superação das dificuldades e o estabelecimento de metas comuns será mais claro”.



## Descrição do Contexto

### A História do Clube

Fundado em 17 de Maio de 1939, nasceu da Sociedade Estoril-Plage que tinha como principal dinamizador o Sr. Fausto Cardoso de Figueiredo - proprietário do caminho-de-ferro Lisboa-Cascais, dos hotéis Inglaterra, Paris e Palácio, do edifício das termas e do Casino Estoril. Adotou como seu emblema e suas cores as maiores riquezas que a região possui, o amarelo do sol e o azul do mar. Esta escolha espelha o quanto este clube está ligado a sua região que nessa época era a melhor estância balnear do país. Seu uniforme, amarelo e azul fez com que a equipa ganhasse a alcunha de "Canarinhos", uma homenagem à seleção brasileira. Os fundadores e primeiros dirigentes foram, entre muitos outros, Dr. Joaquim Cardim, José Peña Solleiro, José Ereira, João Rebelo, Armando Vilar, Ernesto Tomás e Joaquim Nunes. Na época de 1944/45, obteve a sua primeira participação na primeira divisão, conseguindo um resultado histórico de 8-1 ao F.C. Porto em casa, sendo que nessa mesma época acabou por ter sido relegado para a segunda divisão. Na época de 2002/03, o Estoril subia à Liga de Honra como campeão de série e na seguinte temporada, em 2003/04, subia à 1ª Liga como campeão da Liga de Honra, acabando por descer na época seguinte. Já em 2005/06, com a equipa na 2ª liga houve uma crise financeira que quase levou ao encerramento do clube e ao fim da equipa profissional devido a desequilíbrios da anterior direção. O Estoril ter-se-ia extinguido não fosse os investidores brasileiros da Traffic. À 4ª jornada da época de 2011/12, Vinícios Eutrópio saiu, entrando o então diretor desportivo Marco Silva para o comando, técnico que se tornou um dos maiores ídolos do clube. Nessa mesma época o Estoril sagrou-se campeão (à 12ª jornada já era líder para não mais largar esse posto) e na temporada seguinte conquistou o 5º lugar na Liga ZON Sagres, garantindo um histórico lugar na Liga Europa. Na temporada seguinte, ainda com Marco Silva ao leme da equipa, o Estoril acabou em 4º lugar do campeonato, sendo esta a melhor classificação do clube na primeira liga, e garantiu novamente o apuramento para a Liga Europa do ano seguinte. Em 2017/18, o Estoril Praia acaba por descer de divisão, regressando na presente época depois de se tornar campeão da Liga SABSEG 2020/21.



### **A Atualidade do Clube**

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

No palmarés do clube acumulam-se, ao longo dos 80 anos de história, troféus e títulos nacionais em diversas modalidades, como natação, triatlo, bodyboard, badminton, ténis de mesa, basquetebol e o futebol.

Relativamente ao futebol de formação, o Grupo Desportivo Estoril Praia possui um Centro de Treinos e Formação Desportiva composto por 6 campos sintéticos (4 de futebol 5, 1 de futebol 7 e um de futebol 11). O crescente e constante investimento do clube na formação tem-se vindo a revelar uma aposta certa. Atualmente o Estoril conta com equipas em todos os campeonatos nacionais existentes, bem como equipas em todos os campeonatos de todas as idades.

Na época 2016/2017 existiu a primeira passagem de um jogador do escalão de juniores para o futebol profissional do GD Estoril Praia, algo que hoje em dia é frequente. Vários jogadores que cumpriram a sua formação no clube fazem hoje parte dos plantéis profissionais da SAD, na Equipa A como na Equipa de Sub-23. Também na época 2020/21, muitos foram os atletas que transitaram do clube para a SAD que se tornaram campeões tanto da Liga SABSEG como da Liga Revelação.

### **A Missão do Grupo Desportivo Estoril Praia**

O clube tem como Missão contribuir para o desenvolvimento global e harmonioso dos jovens jogadores, nas vertentes física, intelectual, emocional e social, assim como na sua formação cívica, proporcionando-lhes oportunidades de desenvolvimento pessoal e social através da integração num grupo, desenvolvendo a sua autoestima.

Para além disso, o GD Estoril Praia tem também como objetivos:

- Constituir um complemento da sua principal atividade, a escolar;
- Garantir que a atividade do jovem jogador decorre sob uma supervisão qualificada, exigindo uma adequada formação dos responsáveis, nomeadamente dos seus treinadores;
- Proporcionar a todos os jovens praticantes, oportunidades de participação de uma forma regular em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação;



- Proporcionar oportunidades para que os jovens praticantes possam viver experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades a jogar o futebol, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência e ainda aprender a cooperar e a competir com lealdade.

### **A Visão do Grupo Desportivo Estoril Praia**

Na Visão do GD Estoril Praia, o clube tem o dever de:

- Proporcionar as melhores condições infraestruturais e humanas, garantindo que a atividade do jovem jogador decorre em instalações adequadas e sob uma supervisão qualificada;
- Sustentabilidade das iniciativas que visam criar um espírito familiar, entre o clube, atletas, encarregados de educação e adeptos;
- Lançar atletas para o futebol sénior e de preferência para a equipa Profissional da Estoril Praia Futebol, SAD. É mais importante ter vários atletas num bom patamar competitivo no futebol sénior, do que ganhar títulos no futebol jovem;
- Trabalhar com o intuito de que os atletas possam servir as seleções distritais de Lisboa e as seleções nacionais da Federação Portuguesa de Futebol.

### **As Instalações**

Localizado a dois quilómetros do centro do Estoril e da praia, o “Complexo Desportivo do Estoril” dispõe de um modelar “Centro de Treino e Formação Desportiva”, composto por uma área total aproximada de 86.300 m<sup>2</sup> com relva sintética sistema Astroplay e com iluminação em todos os campos. O centro de treinos conta com um total de 6 campos, um de Futebol 11, um de Futebol 7 e quatro de Futebol 5, o campo nº 1 (Futebol 11) tem 100m x 64m, o campo nº2 (Futebol 7) tem 57m x 43m e os campos de futebol 5 têm 40m x 20m, sendo vedados a toda a sua volta.

O “Centro de Treino e Formação Desportiva” conta ainda com estruturas de apoio, tais como, quatro balneários para jogadores, dois balneários para árbitros, um posto médico, um bar de apoio e uma bancada com cadeiras individuais para 300 assistentes.



O Estádio António Coimbra da Mota é um estádio com muita tradição, foi inaugurado no dia 1 de Janeiro de 1939 e capacita 5000 pessoas sentadas. O Estádio recebe anualmente, a final da Taça de Cascais em Futebol e já recebeu vários jogos das Seleções Jovens Portuguesas (Masculinas e Femininas). Em 2014 foi acrescentada uma bancada de 3.000 lugares de forma a poder cumprir com as regras impostas pela UEFA para poder participar nas competições europeias.





## Avaliação Inicial do Contexto

### Contexto Competitivo

A presente temporada marca o regresso à competição depois de ano e meio de pandemia que paralisou todo o futebol de formação algo que prejudicou gravemente todos os atletas retirando-lhe espaço e tempo de prática (em treino e jogo). A interrupção competitiva e toda a indefinição em torno do estado dos atletas, levou o Estoril a evitar saídas dos seus plantéis e a adaptar o quadro competitivo das equipas do clube.

A equipa que competia no Campeonato Distrital de Iniciados C1, foi uma mescla entre os atletas mais aptos de 2009, infantis A, e aqueles que apresentavam menos rendimento de 2008, iniciados B. Assim, encontrou-se um espaço competitivo que permitia fazer a entrada dos atletas de 2009 no futebol 11 enquanto paralelamente se dava tempo de prática em jogo a atletas de 2008 de forma a gerir o elevado número de jogadores dos escalões e ajudar os mais novos na transição.

### Equipa Técnica

Hugo Leal	Diretor da Formação
Pedro Alegria	Coordenador do Futebol 11
Pedro Ferreira	Responsável de Escalão
Gonçalo Santos	Treinador Equipa C1
Bruno Manuel Silva	Treinador Adjunto
Bernardo Ferrão	Treinador Estagiário
João Pedro Meca	Treinador de GR
Micael Ferreira	Preparador Físico



## Avaliação Individual de Cada Atleta

Atleta	Posição	Avaliação
A	Guarda-Redes	Estatura alta. Forte na defesa da baliza. Capacidade para controlar a profundidade.
B	Guarda-Redes	Estatura alta. Forte na defesa da baliza. Capacidade para controlar a profundidade. Bom passe longo.
C	Guarda-Redes	Baixa estatura. Qualidade no jogo com os pés. Boas linhas de passe em cobertura.
D	Lateral Direito	Estatura alta, jogador muito rápido e resistente. Lateral de criação, envolve bastante e gosta de receber no espaço. Qualidade nas combinações e cruzamento.
E	Lateral Direito	Estatura alta, jogador rápido e resistente. Lateral de criação, forte em condução e qualidade no cruzamento.
F	Defesa Central	Estatura média, facilidade em ganhar duelos. Qualidade nos gestos técnicos ofensivos e capacidade na construção e ligação.
G	Defesa Central	Estatura alta, facilidade em ganhar duelos. Muito competente a defender. Apresenta crescimento ofensivo.
H	Defesa Central	Muito alto mas com mobilidade algum limitada. Bons posicionamentos e comportamentos de linha defensiva. Muito forte no cabeceamento ofensivo e defensivo.
I	Defesa Central	Estatura alta, facilidade em ganhar duelos. Competente defensivamente. Forte em condução, precisa de melhorar o passe.
J	Defesa Central	Estatura média, central rápido. Defensivamente razoável. Necessita de melhor na construção apesar do bom passe



		longo.
<b>K</b>	Lateral Esquerdo	Estatura média, jogador rápido e resistente. Lateral de criação, procura combinações e qualidade na condução.
<b>L</b>	Lateral Esquerdo	Estatura média. Capacidade para fazer todo o corredor embora não seja muito rápido. Pode ser lateral de construção e criação. Qualidade no passe, ligações e combinações. Bom defensivamente.
<b>M</b>	Médio	Baixa estatura, embora seja rotativo e agressivo. Bom sentido posicional e efetivo nos desarmes e intercepções. Entrega jogável apesar de não ser criativo.
<b>N</b>	Médio	Estatura média, bom raio de ação e facilidade em ganhar duelos. Equilibra a equipa, recupera a posse e entrega jogável.
<b>O</b>	Médio	Estatura média, bom perfil físico apesar de alguma lentidão, facilidade em ganhar duelos. Bastante competente defensivamente e qualidade na ligação.
<b>P</b>	Interior	Estatura baixa. baixo centro de gravidade, tecnicamente muito evoluído. Inteligência e capacidade para se associar. Criativo.
<b>Q</b>	Interior	Estatura média. Tendência para fugir do duelo. Interior de construção, muita capacidade nas ligações. Bastante qualidade de passe.
<b>R</b>	Interior	Estatura baixa, dificuldade em acompanhar o ritmo do jogo se este aumentar. Bons posicionamentos e orientação corporal. Qualidade técnica. Gostar de entrar em combinações em corredor central.
<b>S</b>	Interior	Estatura baixa. baixo centro de gravidade,



		tecnicamente muito evoluído. Excelente capacidade de drible curto. Criativo.
		Estatura baixa, pouco intenso.
<b>T</b>	<b>Interior</b>	Tecnicamente muito talentoso. Mais forte em construção, tomada de decisão assertiva e boas ligações. Pouca chegada à área. Defensivamente fraco por não ter raio de ação nem duelos.
<b>U</b>	<b>Extremo</b>	Estatura baixa, extremo muito rápido. Joga dentro e fora e tem desequilíbrio no 1x1 ofensivo. Bom ataque ao espaço.
<b>V</b>	<b>Extremo</b>	Estatura baixa, extremo ambidestro de corredor central. Qualidade técnica e de associação entre linhas.
<b>W</b>	<b>Extremo</b>	Estatura alta, bastante velocidade e explosão. Recebe no pé e na profundidade. Agressividade nos movimentos e qualidade na condução.
<b>X</b>	<b>Extremo</b>	Estatura média, extremo muito rápido. Mais forte no espaço que no pé. Bom a atacar a profundidade. Qualidade com os dois pés.
<b>Y</b>	<b>Extremo</b>	Estatura baixa. Extremo para jogar em espaços interiores. Tecnicamente muito evoluído, bastantes recursos no drible no espaço curto. Não ataca profundidade e não aparece em zonas de finalização.
<b>Z</b>	<b>Avançado</b>	Estatura média, jogador lento. Mais forte em apoio que na profundidade. Qualidade de passe.
<b>AA</b>	<b>Avançado</b>	Estatura média, possante fisicamente. Forte nos movimentos ofensivos sem bola e com golo. Competente na pressão.
<b>AB</b>	<b>Avançado</b>	Estatura média, avançado trabalhador. Forte



em apoio e na área. Bom a tocar em apoio frontal e forte na finalização. Capacidade para pressionar.

**AC**

**Avançado**

Estatura média. Forte no apoio frontal, qualidade a tocar e a segurar. Capacidade na área. Efetivo na pressão.

**AD**

**Avançado**

Estatura média, muito rápido. Avançado de profundidade que cria muitas dificuldades ao adversário. Tecnicamente evoluído e com golo. Instabilidade emocional retira-lhe regularidade.

Esta avaliação individual dos elementos do plantel, surge de uma avaliação qualitativa e subjetiva do estagiário, mas partilhada por todos os membros da respectiva equipa técnica. De acordo com todos os indicadores em treino e em jogo, foi possível obter um conhecimento aprofundado de todos os jogadores.

### Avaliação Coletiva da Equipa

Aspetos Fortes	Aspetos a Melhorar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Qualidade técnica dos atletas</li><li>• Qualidade e conforto em posse</li><li>• Boa capacidade cognitiva<ul style="list-style-type: none"><li>• Coesão grupal</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de estímulo competitivo derivado da pandemia</li><li>• Perfil físico dos atletas</li><li>• Capacidade para ganhar duelos</li><li>• Fraco ataque à profundidade</li></ul>

Esta avaliação coletiva da equipa surge de uma avaliação qualitativa e subjetiva do estagiário, mas partilhada por todos os membros da respectiva equipa técnica, de acordo com todos os indicadores observados em treino e em jogo.



**Descrição do Estagiário**

<b>Aspetos Fortes</b>	<b>Aspetos a Melhorar</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Motivação para a tarefa</li><li>• Compromisso e respeito para com plano traçado pela equipa técnica</li><li>• Conhecimento do jogo, análise do mesmo e operacionalização em treino</li><li>• Experiência obtida pela passagem por todos os escalões desde petizes até seniores</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adequação da postura, liderança, comunicação, treino e jogo ao contexto e escalão etário</li><li>• Aumentar a capacidade de liderar e coordenar uma equipa</li><li>• Desenvolver competências enquanto comunicador</li><li>• Aumentar o conhecimento teórico e prático sobre o treino, desde o seu planeamento à sua operacionalização</li><li>• Constante aprendizagem sobre o jogo e suas evoluções<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolvimento do conhecimento nas áreas como a fisiologia, o ginásio, o treino de GR e a nutrição.</li></ul></li></ul>



## Período Pré-Competitivo

SEGUNDA- FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUINTA- FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	Almada 5-2 <b>GD Estoril Praia</b>	FOLGA
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia</b> 3-4 Cova da Piedade	FOLGA
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	Aguias de Camarate 8-2 <b>GD Estoril Praia</b>	<b>GD Estoril Praia</b> 2-0 Olímpico Montijo
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	EF Belém Lisboa Centro 1-6 <b>GD Estoril Praia</b>	FOLGA
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	Brejos de Azeitão 5-5 <b>GD Estoril Praia</b>	FOLGA



Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	D. João I 4-1 <b>GD Estoril Praia</b>	FOLGA
--	--	--	--	-------

O trabalho desenvolvido neste período pré-competitivo visava a adaptação dos jogadores ao futebol 11 e a construção de uma ideia comum de jogo. No trabalho semanal o foco era dividido entre comportamentos micro, meso e macro e com maior ênfase no crescimento individual (técnico ou tática individual) ou coletivo (comportamentos coletivos).

A nível individual a equipa técnica baseou-se na metodologia do GD Estoril Praia para o respetivo escalão:

<b>Grupo Desportivo Estoril Praia - Futebol Masculino</b> Planeamento Anual - Sub 13/14										
Conteúdos a abordar	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
<b>Organização Ofensiva</b>										
Progridir com bola para atrair adversário	☒	☒	☒	☒	●	●	●	●	●	●
Cobertura ao Portador da bola	☒	☒	☒	☒	●	●	●	●	●	●
Mobilidade para ser Solução	☒	☒	☒	☒	☒	☒	●	●	●	●
Ocupação racional do espaço (campo grande)	●	●	●	●	☒	☒	☒	☒	☒	☒
Circulação da Bola utilizando os 3 Corredores	●	●	●	●	☒	☒	☒	☒	☒	☒
1ª Fase de Construção	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
Estrutura funcional 4X4; 6X6; 7X7	☒	☒	☒	☒	☒	☒	●	●	●	●
Utilização de apoios Frontais	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>Organização Defensiva</b>										
Contenção	☒	☒	●	●	●	●	●	●	●	●
Coberturas defensivas	☒	☒	☒	☒	●	●	●	●	●	●
Equilíbrio Defensivo	☒	☒	☒	☒	☒	☒	●	●	●	●
Bloco Compacto (campo pequeno)	●	●	●	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
Indicadores de pressão	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>Transição Ofensiva</b>										
Sair da zona de pressão	●	●	●	●	●	●	☒	☒	☒	☒
Descompactar o bloco (Passagem para campo grande)	●	●	●	●	☒	☒	☒	☒	☒	☒
<b>Transição Defensiva</b>										
Reação à perda de bola	☒	☒	☒	☒	●	●	●	●	●	●
Reação coletiva à perda da posse de bola	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	●	●	●
<b>Ações Coletivas Ofensivas</b>										
Desmarcações de apoio/ruptura	☒	☒	☒	●	●	●	●	☒	☒	●
Combinações simples; directas e indirectas	☒	☒	☒	●	●	●	●	☒	☒	●
Temporização	☒	☒	☒	●	●	●	●	☒	☒	●
Compensações	☒	☒	☒	●	●	●	●	☒	☒	●
Funções e missões	☒	☒	☒	●	●	●	●	☒	☒	●
<b>Ações Coletivas Defensivas</b>										
Marcação	☒	☒	☒	●	●	●	●	☒	☒	●
Dobras	☒	☒	☒	●	●	●	●	☒	☒	●
Desdobramento/compensações	☒	☒	☒	●	●	●	●	☒	☒	●
Funções e missões	☒	☒	☒	●	●	●	●	☒	☒	●
<b>Técnica Individual</b>										
Dribles/fintas	☒	☒	☒	●	●	●	●	☒	☒	☒
Passe/Recepção	☒	☒	☒	☒	●	●	●	☒	☒	☒
Remate	☒	☒	☒	☒	●	●	●	☒	☒	☒
Lateralidade	☒	☒	☒	☒	●	●	●	☒	☒	☒
<b>Objectivos Psico-Sociais</b>										
Regulamento Interno	☒	☒	☒	☒	●	●	●	☒	☒	☒
Coesão Grupo	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
Visão/Missão do GDEP	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

**Legenda:**  
☒ Conteúdos prioritários  
● Conteúdos Secundários

A aquisição de uma habilidade não depende, da instrução ou iniciação precoce, mas sim da sua aprendizagem no momento oportuno.\*Tani (2007)

Já os comportamentos coletivos trabalhados durante a pré-época nos diferentes momentos do jogo foram:



<b>Organização Ofensiva</b>	<b>Organização Defensiva</b>
Posicionamentos Iniciais em 433 Pontapé de Baliza Ofensivo Construção 4+1 Rotação do triângulo de corredor lateral mantendo o jogo posicional (interior baixar para construção, lateral projetar-se por fora e extremo a ir dentro) Movimentos simples de criação (apoio/ruptura) Zonas de Finalização	Pontapé de Baliza Defensivo Pressão em 433 com 9 a trancar e interiores a saltar Proteção do espaço interior Recuperação de jogadores batidos para trás da linha da bola Alinhamento, posicionamentos em largura e controlo da profundidade da linha defensiva
<b>Transição Ofensiva</b>	<b>Transição Defensiva</b>
Guardar vs Acelerar	Reação à perda Recuperação defensiva Retirar profundidade

Quanto aos jogos, a coordenação do GD Estoril Praia em conjunto com a equipa técnica das equipas de Sub14 e Sub13 procederam ao agendamento dos jogos de treino e definição dos objetivos para o período competitivo. O escalão de C1 iria realizar grande parte da pré-época com jogadores de 2009 de forma a perceber a adaptação dos mesmos ao futebol 11 e quais poderiam competir no Campeonato Distrital de Iniciados C1.

De forma geral, muita dificuldade em praticamente todos os jogos e resultados pouco positivos. No entanto, visível crescimento coletivo ao longo do período preparatório e crescente adaptação ao novo formato do jogo.



## Período Competitivo

<b>Microciclo 1</b>			
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	São João de Brito 2-5 <b>GD Estoril Praia</b>

Após ano e meio sem competição, eis o início do campeonato. A alegria dos jovens atletas eram visível bem como a ansiedade normal de quem saltou do futebol de 7 diretamente para o futebol 11. A semana de trabalho não se alterou, apesar de uma tentativa de adaptar ao reduzido terreno de jogo onde iríamos jogar e para os lances de bola parada que iriam ser de enorme importância.

Vitória tranquila e da melhor equipa, mais forte a nível individual e mais organizada coletivamente. De salientar que mesmo num campo reduzido conseguimos ter qualidade na posse e capacidade para chegar a zonas de criação, onde aí não fomos tão eficazes. Pela negativa dois golos sofridos de bola parada.

<b>Microciclo 2</b>			
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	Ericeirense 0-2 <b>GD Estoril Praia</b>

Dando sequência ao trabalho realizado até então, optámos por focar bastante ações de criação e, estrategicamente, a forma como iríamos pressionar a linha de 3 a construir do Ericeirense (jogava em 541).



Novo jogo em que controlámos a bola, tivemos qualidade na posse e dificuldades em criar. O bloco médio/baixo da equipa da casa exigia outro tipo de velocidade, dinâmica e qualidade na frente, principalmente nos movimentos. No entanto, 2 bons golos coletivos e outras jogadas que demonstravam crescimento. Reforço positivo para a forma como a equipa defendeu a perda da bola, tanto no centro de jogo como os jogadores do equilíbrio.

<b>Microciclo 3</b>			
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia 0-6</b> Futebol Benfica

O crescimento dos jogadores era notório, principalmente dos atletas de 2009 cada vez mais preparados para o futebol 11. Ofensivamente eramos uma equipa competente, com qualidade na construção e ligação mas que precisava de melhorar no momento de criação. Defensivamente alguns problema a defender em organização. A equipa tem vários jogadores que não são pressionantes ou não conseguem ser efetivos no duelo, principalmente na linha média. O trabalho semanal foi semelhante ao anterior, continuar a evoluir na criação e novamente preparar o momento de organização defensiva contra uma construção a 3 que iria esticar muito o jogo.

Resultado pesado mas justo. O Futebol Benfica é uma equipa bastante maturada (mais velha que a maioria dos jogadores apresentados por nós), organizada (mais uma equipa a jogar em 541 algo que me surpreendeu neste escalão) e com dois jogadores já referenciados por nós há algum tempo que desequilibraram completamente o jogo. Sofremos bastante com as bolas longas sobre a nossa linha defensiva e com contra-ataques rápidos do adversário.



## Microciclo 4

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	CD Mafra 3-2 <b>GD Estoril Praia</b>

Apesar do resultado a semana de treinos não sofreu alterações e o rendimento dos mesmos também não. Bastantes exercícios de 1x1, 2x1 e 3x2 como habitual e foco para os movimentos de ruptura (timing e mudança de velocidade). A nível defensivo tentamos corrigir alguns aspetos coletivos e individuais do jogo anterior.

Se a derrota da semana anterior tinha sido justa, este resultado não representa aquilo que foi o jogo. Controlo da posse, facilidade em chegar a zonas adiantadas e várias situações de finalização. Inclusive vários momentos em que o adversário não conseguia sair do seu meio-campo. Depois de estar a ganhar por 2-0, sofremos dois golos de bola parada e outro na sequência de uma bola longa onde ganhamos a primeira mas os nossos médios não conseguem ficar com a segunda bola. Apesar do resultado, boa exibição e sinais de crescimento individual e coletivo.

## Microciclo 5

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	Linda-a-Velha 8-0 <b>GD Estoril Praia</b>

Semana onde reforçamos bastante a importância da componente física do jogo e onde tentámos aumentar a agressividade e efetividade no duelo através de exercícios que os potenciássem e feedbacks mais volitivos.



Jogo sem grande história, uma equipa do Linda-a-Velha totalmente de 2008, mais forte a nível físico, com jogadores na frente com excelente capacidade de desequilíbrio e com defesa individual que motivaram muitas perdas. Os dois golos sofridos nos 10 primeiros minutos afetaram bastante a nossa equipa, intranquilizando-os e nunca conseguindo ter qualidade na posse, algo que nos caracteriza. Jogo fraco e sequência de resultados negativos que pode começar a ter impacto no plantel.

<b>Microciclo 6</b>			
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia 2-4</b> CF Os Belenenses

Pela exigência do jogo e incapacidade demonstrada em ser pressionante, optámos por baixar o bloco e adotar uma postura mais controladora, com momentos de pressão em indicadores e entrada da bola em determinadas zonas.

Jogo equilibrado, muito exigente a todos os níveis e excelente para o crescimento destes jogadores. Ambas as equipas competentes com bola, capazes de controlar o jogo em posse e chegar a zonas de criação. Apesar da nossa melhoria a nível defensivo, os momentos de pressão definidos ainda não são totalmente reconhecidos e a qualidade individual e de associação do adversário fez com que algumas vezes conseguissem sair da pressão e criar situações de golo. No entanto, jogo em aberto até aos descontos onde o Belenenses marcou numa transição e sentenciou o encontro.



Microciclo 7				
SEGUNDA- FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA- FEIRA	QUINTA- FEIRA	SÁBADO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	<b>GD Estoril Praia 5-0 GS Loures</b>	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	Real SC 6-0 <b>GD Estoril Praia</b>

Semana importante, com dois jogos teoricamente mais acessíveis que 3 dos 4 anteriores e que poderia colocar ponto final na sequência negativa de resultados, invertendo o ciclo. Por outro lado era um microciclo pluri-competitivo, algo que não é assim tão habitual nestas idades. Continuação do trabalho de organização defensiva em controlo num bloco mais baixo e maior reconhecimento coletivo de indicadores de pressão bem como agressividade e efetividade nesses momentos. Ofensivamente reforço dos nossos comportamentos de construção, ligação e criação.

Dois jogos em nada semelhantes. Se contra o Loures a equipa exibiu qualidade na construção, controlo e as ligações foram surgindo bem como as oportunidades de golo, já no jogo contra o Real nunca tivemos seguros em posse as perdas acumularam-se. Defensivamente o jogo passou mais pelo momento de transição defensiva que propriamente de organização, mas se num dos jogos (Loures) conseguimos não permitir contra-ataques ao adversário, no outro (Real) fomos muito permeáveis nesse momento e sofremos vários golos.



**Microciclo 8**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia</b> 1-2 Sporting

Novo microciclo com jogo contra um adversário de nível superior e um real teste à abordagem defensiva que vem sendo trabalhada. O ritmo (agressividade e velocidade) que os jogadores conseguem colocar no jogo é cada vez mais e estão mais preparados para as exigências da competição nesse aspeto. Ofensivamente semana onde inserimos uma nova dinâmica no triângulo de corredor lateral. Quando o interior baixa para construir, rotação habitual do triângulo mas com lateral por dentro e extremo por fora. Decisão tomada para aumentar a variabilidade ofensiva da equipa e para colocar os jogadores em todos os contextos ao longo da época de forma a aumentar o seu crescimento.

Grande jogo! Duas boas equipas e uma boa partida de futebol, muito agradável de se ver. Jogo dividido com bons momentos de posse de ambas as partes. Sporting mais pressionante e nós a conseguir bater muitas vezes a pressão adversária e encontrando muitas vezes boas ligações, mas sem a capacidade para conseguir agredir a coordenada linha defensiva verde-e-branca. Estoril mais em controlo e a fechar os espaços de ligação, apesar de não termos conseguido efetivar os momentos de pressão em recuperação da bola. Sporting a marcar num lance de bola parada e num bom envolvimento de corredor lateral, nós num bom lance de criação em corredor central.



## Microciclo 9

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	Igreja Nova 0-2 <b>GD Estoril Praia</b>	<b>GD Estoril Praia</b> 10-0 Amavita

Novo microciclo pluri-competitivo mas desta feita com um jogo ao sábado e outro domingo. É uma semana em que optámos por dar um foco especial a aspetos de técnica e tática individual com muito trabalho específico por posição durante os treinos. A par disso, continuação do trabalho da nossa nova dinâmica de rotação do triângulo de corredor lateral que iríamos tentar aplicar de forma mais sistemática no jogo.

Dois jogos distintos. Equipa do Igreja Nova mais maturada e organizada (mais uma equipa em 541) e que criou mais dificuldades. Apesar do jogo ter sido passado na sua maioria nos momentos de organização ofensiva e transição defensiva, não foi fácil entrar no bloco defensivo adversário e desbloquear o jogo. Conseguimos num lance de bola parada e o 2-0 surge já na segunda parte em mais um bom envolvimento de corredor central. Já o Amavita é uma equipa desorganizada e sem qualidade individual que resultou num jogo fácil e onde a nova dinâmica de corredor lateral entrou bastantes vezes.

## Microciclo 10

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SÁBADO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	Sacavenense 2-1 <b>GD Estoril Praia</b>



Boa semana de treinos onde continuámos o nosso trabalho mais específico a nível da técnica e tática individual.

Em relação ao jogo encontrámos uma equipa organizada defensivamente num bom 442 em bloco médio e compacto. Tentámos adotar um jogo posicional que facilitasse a construção e ligação mas a forma como não estávamos a conseguir eliminar os avançados e oferecer espaço e tempo a outros colegas para agredir a linha média e ligar fez com que o nosso jogo ofensivo tivesse pouca qualidade e muitas perdas. Na verdade fizemos um dos piores jogos ofensivos da época. Em contrapartida bem defensivamente, apesar de um golo sofrido em transição e outro numa bola parada.

### Microciclo 11

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SÁBADO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia</b> 6-0 Atlético Malveira

Corrigidos os erros da semana anterior, conseguimos uma boa exibição contra um adversário mais frágil. A pressão do Atlético da Malveira não era organizada e era só perceber qual o jogador que saltava e o espaço que abria de forma a encontrar o homem livre. O jogo desenrolou-se sem problemas apesar de alguma intranquilidade inicial e o resultado foi-se avolumando à medida que as oportunidades iam sucedendo.



**Microciclo 12**

<b>SEGUNDA- FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	EF Belém Estádio Restelo 4-2 <b>GD</b> <b>Estoril Praia</b>

Novo microciclo com encontro de exigência máxima, a EF Belém Estádio é uma equipa mais velha que joga num campo muito pequeno e leva o jogo para duelos e bolas paradas. Tentámos adaptar o nosso jogo ofensivo ao campo e mostrar onde poderiam ser as soluções e exercícios que potenciasssem duelos e feedback volitivo tentámos reforçar a importância e a efetividade nos duelos. Também nas bolas paradas tivemos uma atenção especial fazendo exercícios que sempre que a bola saia do terreno de jogo entrava com lançamento longo, canto, livre ou pontapé de baliza longo.

O jogo foi o que tínhamos previsto, muitos duelos, muita bola longa a forçar a nossa linha defensiva e muitas bolas paradas na nossa área. O nosso jogo ofensivo teve qualidade, controlámos a posse e chegámos várias vezes a criação conseguindo dois bons golos em organização ofensiva. Defensivamente fizemos um bom jogo mas as sucessivas bolas longas na nossa linha defensiva e o jogo a partir de primeiras e segundas bolas foi criando algumas dificuldades. Apesar da desvantagem inicial de três golos, reduzimos para 3-2 e o jogo foi aberto até final tal como contra o Belenenses.



**Microciclo 13**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	GS Loures 0-1 <b>GD Estoril Praia</b>

Com a abordagem mais controladora em organização defensiva já bem percebida pelos jogadores, momentos de pressão reconhecidos coletivamente e níveis físicos, de agressividade e efetividade nos duelos a aumentar, decididos voltar a subir as linhas de pressão e voltar a tentar ser uma equipa pressionante. Assim, para além do habitual trabalho relativo a técnica e tática individual, muito foco em exercícios para sermos mais agressivos na pressão e sermos mais efetivos na recuperação alta da bola.

O jogo foi bastante equilibrado. A equipa do Loures é forte fisicamente e bastante agressiva, levando o jogo para muitos duelos e elevando a intensidade do mesmo. Não foi fácil equilibrar nesse aspeto e mesmo com bola houve momentos de alguma intranquilidade pela pressão exercida pelo adversário. Ainda assim a equipa demonstrou crescimento na componente física e disponibilidade para os sucessivos duelos. Um golo em transição abriu o marcador e manter a baliza a zero foi importante para o desfecho final.

**Microciclo 14**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia</b> 1-0 São João de Brito



Continuação do trabalho para voltarmos a ser uma equipa pressionante e reforço dos bons indicadores que foram dados nesse aspeto no jogo anterior. Dinâmicas ofensivas de ataque à profundidade com bola em construção também foram mais focadas como forma de aumentar a variabilidade ofensiva.

Novo jogo equilibrado no marcador mas apenas porque foi incompetente no momento da finalização. Fomos uma equipa dominadora, com qualidade na construção e com várias situações de criação. A falta de rigor em finalização fez com que o resultado não fosse aumentado e o jogo estivesse sempre em aberto. De realçar o comportamento defensivo e a capacidade demonstrada para pressionar e ganhar bolas alto. Na verdade foi o nosso melhor jogo na pressão, algo que sublinha o crescimento do plantel.

### Microciclo 15

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia 0-0</b> SL Benfica

Ao contrário do microciclo anterior, preparamos este jogo em bloco médio, mais controladores que pressionantes. Ofensivamente, voltámos a focar bastante no ataque à profundidade, seja a partir da construção ou já em zonas de criação.

Apesar do Benfica ter claramente mais posse de bola, ataques e remates, foi um bom jogo a nível defensivo da nossa equipa. Fechamos os espaços, percebemos os indicadores e íamos conseguindo recuperar algumas bolas para transição. Ainda assim, alguma falta de qualidade na decisão do contra-ataque e/ou na velocidade a que chegávamos à frente impediu que vários lances de potencial se tornassem em situações de finalização.



**Microciclo 16**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia</b> 4-2 Ericeirense

Novo microciclo onde tentámos subir as linhas de pressão, onde o trabalhámos em treino e a equipa reagiu bem. Feedback volitivo de forma a aumentar os índices de agressividade e efetividade no duelo. Continuação do trabalho para agredir a linha defensiva adversário com movimentos de rotura constantes, algo que ainda não está bem interiorizado pelos atletas e que alguns deles ainda não possuem no seu jogo.

Partida equilibrada, com maior ascendente da nossa equipa. Maior domínio do jogo em posse, mais jogadas ligadas a partir da construção e várias oportunidades de golo. Bons momentos de pressão e algumas recuperações de bola em meio-campo contrário. Ainda assim, com a equipa tão subida e linha defensiva alta, maior vulnerabilidade para defender a profundidade contra a velocidade dos avançados e extremos do Ericeirense, algo que custou dois golos sofridos.

**Microciclo 17**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	Fut. Benfica 1-1 <b>GD</b> <b>Estoril Praia</b>

A equipa do Fut. Benfica tinha jogadores bastante fortes fisicamente, mais altos, rápidos e fortes no contacto (o avançado era especialmente efetivo no ataque à profundidade e fez vários golos nesses movimentos). Assim, optámos por voltar a



baixar linhas de pressão e abordar o jogo em bloco médio. Ficámos particularmente satisfeitos por um plantel tão jovem adaptar-se tão facilmente a diferentes abordagens defensivas, de maior ou menor pressão e de linhas mais ou menos subidas. Algo que demonstra a inteligência e conhecimento do jogo que estes atletas começam a ter.

Ao contrário do jogo da primeira volta, conseguimos controlar melhor as bolas longas e na profundidade do Fut. Benfica, bem como fomos competentes a defender as bolas paradas. Reduzindo a exposição da nossa linha defensiva, retirando espaço na profundidade e nunca deixando os defesas em duelos individuais sem ajudas perto, tivemos bastante mais sucesso no jogo defensivo que no primeiro encontro contra este adversário. Já ofensivamente demonstrámos muita qualidade para ter bola, ligar jogo e de associação, conseguindo várias jogadas de posse longas e que foram materializadas em chegadas a zonas de finalização. Um empate que nos agrada e que demonstra bastante evolução destes jogadores.

### Microciclo 18

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SÁBADO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia</b> 1-0 CD Mafra

O desenvolvimento individual dos atletas têm sido bastante positivo e de fácil perceção, e o trabalho micro que é regular em todos os microciclos tem ajudado bastante. Paralelamente, sentimos a equipa a crescer coletivamente e mais adaptados ao futebol de 11. Tendo em conta os próximos encontros, optámos por não subir linhas de pressão e continuar em bloco médio. Foco maior nas bolas paradas defensivas neste microciclo, algo que sabíamos ser um ponto forte do adversário.

Jogo difícil, conseguimos ter bola e encostar várias vezes o CD Mafra atrás, mas não fomos efetivos na criação de oportunidades de golo. Marcámos cedo na sequência de um contra-ataque e não tivemos muitas mais situações de golo. Nas bolas paradas



defensivas alguma sorte, pois em vários cantos e livres defensivos, tivemos situações de perigo junto da nossa baliza. No final um resultado positivo, mas uma partida onde a sorte esteve do nosso lado.

### Microciclo 19

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SÁBADO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia</b> 0-3 Linda-a-Velha

Muitos exercícios de 1x1, 2x1, 3x2 e de ataque contra defesa para trabalhar a criação, algo que falhou no jogo anterior. Boa semana de trabalho.

Sabíamos que ia ser um jogo duro, contra um adversário mais velho que a maioria dos nossos atletas e com uma dimensão física muito superior. Adversário foi melhor e marcou três golos, ainda assim foi um resultado menos pesado que na primeira volta.

### Microciclo 20

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SÁBADO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	CF Belenenses 4-0 <b>GD Estoril Praia</b>

Semana onde focámos muito o trabalho defensivo e tentámos evoluir a compactação do nosso bloco e as sucessivas coberturas. Ofensivamente muitos exercícios de posse e de ligação do jogo.



Mais um jogo onde sabíamos que eramos inferiores, sendo o CF Belenenses uma das equipas mais fortes do país neste escalão. Nunca conseguimos ser pressionantes, mas fomos conseguindo evitar a entrada da bola em zonas de criação com vantagem para o adversário. Ainda assim, foi sempre muito complicado parar os dois médios, tendo sido por eles que o jogo se desequilibrou.

### Microciclo 21

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SÁBADO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia</b> 3-0 Real SC

Apesar das duas derrotas pesadas consecutivas, um jogo onde a equipa sabia que poderia ser mais acessível. Boa semana de treinos e jogo igualmente bem preparado.

Já a partida foi de sentido único e aquilo que se perspectivava, um jogo mais acessível entre três que à partida iríamos perder, apesar do resultado da primeira volta ter sido desnível a favor do Real SC. A equipa respondeu bem, assumiu a posse, foi conseguindo encontrar as ligações dentro e fora que o adversário concedia e criando oportunidades de finalização. Resultado justo e uma boa exibição!



## Microciclo 22

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SÁBADO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	Sporting CP 4-1 <b>GD Estoril Praia</b>

Voltamos a uma semana onde não eramos favoritos, e onde nos tentamos preparar defensivamente. Também ao nível da construção, muito reforço na rotação do triângulo de corredor lateral, com interior a baixar à construção e lateral a projetar-se.

Adversário melhor e mais forte individualmente. Apesar de coletivamente até conseguirmos defender espaços vitais e evitar duelos individuais, sempre que estes aconteciam a qualidade e capacidade de desequilibrar dos jogadores do Sporting fazia-se notar. O resultado manteve-se empatado até para além da hora de jogo, ainda que depois disso o adversário intensificou a pressão e agressividade ofensiva e fez três golos.

## Microciclo 23

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SÁBADO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia</b> 2-1 Igreja Nova

Novo jogo teoricamente mais acessível entre duas partidas contra equipas grandes a nível nacional. Foco bastante grande em ações ofensivas durante a semana e voltámos a reforçar a dinâmica de corredor lateral que queremos nestes jogos.

Apesar do golo cedo, a equipa adversária empatou antes dos vinte minutos de jogo e só resolvemos a partida já perto do final. Ainda assim, bom jogo, controlo da



bola, ligações fáceis e algumas situações de criação que não foram materializadas em golo. Já defensivamente, subimos linhas de pressão aos trinta minutos, contribuindo para o domínio.

### Microciclo 24

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	SL Benfica 5-0 <b>GD Estoril Praia</b>

Mais uma semana de trabalho onde, para além de todo o habitual trabalho de desenvolvimento individual, o foco foi defensivo. O jogo não teve história, com o SL Benfica a ser superior e a vencer facilmente por 5-0.

### Microciclo 25

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia</b> 3-0 Sacavenense

Já com a equipa bem adaptada ao futebol 11 e ao modelo implementado por nós, com um crescimento coletivo e individual de cada atleta bem visível, chegávamos aos três últimos jogos da temporada. O trabalho seria mais centrado na nossa organização ofensiva e o objetivo passava por vencer estes derradeiros encontros.



Contra um adversário com alguns jogadores maturados e perigosos, o controlo da posse e a boa transição defensiva foram fundamentais. As oportunidades foram-se sucedendo e os golos surgiram. Resultado justo e boa exibição.

### Microciclo 26

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SÁBADO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	At. Malveira 0-1 <b>GD Estoril Praia</b>

Ao contrário do que aconteceu no jogo em casa da primeira volta, tivemos mais dificuldades neste encontro. Uma equipa em 541, com um bloco baixo e a apostar bastante no contra-ataque e bolas paradas. Conseguimos quebrar a resistência caseira já na segunda-parte e saímos assim vitoriosos de um encontro bastante duro.

### Microciclo 27

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SÁBADO
Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Meio-campo de FUT 11)	Unidade de Treino (Campos inteiros de FUT 7 e FUT 5)	<b>GD Estoril Praia</b> 1-1 EF Belém Estádio Restelo

Na última semana de competição, contra um adversário contra quem tínhamos perdido, tentámos corrigir os erros do primeiro jogo e potenciar aquilo que correu bem. Assim, sabíamos que tínhamos de controlar a bola e que com paciência e discernimento na posse iríamos encontrar chegadas a zonas de criação com vantagem. Defensivamente, evitar as bolas longas sem coberturas perto na nossa linha defensiva era fundamental.



No jogo, tal como na primeira volta, conseguimos ter bola e ligar jogadas. Mas ao contrário desse primeiro encontro, fomos bastante mais competentes na forma como cobríamos a bola e chegávamos rápido para ajudar a linha defensiva (abordar o jogo em bloco médio ajudou, não espaçando tanto o mesmo e permitindo menor distância entre linhas e jogadores). Apesar de tudo, sofremos cedo e marcámos já perto do final, empatando assim a última partida da temporada.



### Discussão

#### **Periodização do Treino**

Tal como Bompa afirma, “periodizar é um dos mais importantes conceitos no treino. Concordando com esta visão, acrescento que acredito que uma correta planificação da época é a chave inicial para o sucesso.

Apesar da periodização de Matveev não ser exequível nos desportos coletivos, a sua teoria é um excelente ponto de partida. Na minha opinião, corroborando Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos, que explicam que o desenvolvimento terá de ser sempre tendo em conta o eixo fisiológico, tático e de coesão grupal. Não se dissociando um dos outros em qualquer que seja o período da época.

#### **O Microciclo de Treino**

Sabendo que para Platanov o microciclo é definido por “uma serie de sessões realizadas durante vários dias e que asseguram a consecução dos objetivos”, a planificação do nosso microciclo de treino foi um dos pontos mais importantes do planeamento inicial.

Quando se trabalha num escalão de um clube com menos recursos físicos, o microciclo sofre ajustes para que se consigam “encaixar” todas as equipas. Assim, o nosso microciclo era composto por três treinos, divididos entre meio-campo de futebol 11 e os campos de futebol 7 e 5 pertencentes ao clube.

Assim, a planificação inicial foi bastante importante para a organização semanal e para o sucesso no desenvolvimento dos atletas. Esta reflexão inicial, de forma a tentar perceber a melhor forma de potenciar o tempo e espaço disponíveis, foi demorada mas permitiu uma boa organização do nosso microciclo e do nosso trabalho semanal.

Apesar de no alto rendimento o microciclo seja concebido para que os atletas cheguem nas melhores condições físicas e fisiológicas para competir, nesta idade é importante que cada treino seja encarado como um momento de aprendizagem com vista a um objetivo maior e mais longínquo que não o próximo jogo. Assim, não existe tanta preocupação fisiológica com a recuperação do atleta, mas sim com as capacidades físicas sensíveis em cada etapa.



### **Unidade de Treino**

Aos dias de hoje, ninguém tem dúvidas acerca do quão importante é a unidade de treino. Cunha afirma que só se consegue atingir a otimização do rendimento desportivo com uma estreita relação entre treino e jogo. Assim, com apenas três treinos por semana, torna-se fundamental aproveitar cada minuto do mesmo.

Tal como no microciclo de treino, a correta planificação em cada uma das sessões de treino, foi fulcral para a maximização do treino e posterior potenciação do atleta. Também o encadeamento dos vários treinos foi importante e cuidadosamente pensado, indo de encontro ao que Lage acredita que o “treino” deve ser entendido como uma sequência de treinos e não como um treino isolado. Daí a preocupação em fazer com que todos os treinos se ligassem entre si estimulando de forma crescente a equipa.

### **Exercício de Treino**

Nestas idades e perante as condições espaciais disponíveis e limitadas, os jogos reduzidos e condicionados tornaram-se vitais. Diria até que esses exercícios foram a grande ferramenta para a evolução da equipa a nível coletivo e para a potenciação do rendimento individual de cada atleta. Tal como referido na revisão da literatura, os jogos reduzidos e condicionados incluem tudo o que faz parte do jogo de futebol (bola, companheiros, adversários e um sistema de pontuação), como mostram ter grandes resultados na evolução física, fisiológica, técnica e tática dos atletas. No entanto, é missão do treinador certificar-se que o *transfer* desse tipo de exercícios para o jogo formal é cumprido.

Ao longo da época, cada exercício de cada unidade de treino era concebido de forma cuidada, de forma a promover os comportamentos pretendidos e que potenciem as capacidades táticas e decisórias dos seus jogadores. Algo que vai de encontro ao que Chung e Ferreira acreditam. Onde o primeiro autor afirma que “uma das maiores preocupações dos treinadores ao planificar os seus programas de treino é o de assegurar que as condições (modificadas) de jogo”. Já o segundo acrescenta que “na criação de exercícios o primeiro passo é estarmos focados no conteúdo que queremos trabalhar”.



### **Manipulação e Constrangimentos Para o Treino do Modelo de Jogo**

O treino é a melhor forma de potenciar de forma individual e coletiva uma equipa. No entanto, o treino deve ser específico, de acordo com o modelo de jogo. Tal como afirma Rocha que refere que o “o processo de planificação do treino está condicionado pelos diversos conceitos que se pretendem verificar no modelo de jogo”.

Cunha afirma que a escolha dos exercícios de treino deve ir de encontro ao nível de aptidão dos atletas. A verdade é que neste escalão, apesar do modelo de jogo ser importante (porque vai de encontro ao modelo de jogador que o clube pretende), o processo de crescimento do jogador era a principal preocupação. Assim, mais que treinar para o modelo de jogo, era obrigatório treinar para uma correta evolução do jogador, respeitando as etapas de crescimento do mesmo, indo de encontro ao modelo de jogador do clube e colocando-o perante os mais variados contextos.

Assim, corroborando a teoria de Correia, Ribas & Silva, o exercício de treino deve potenciar o princípio ou subprincípio que se pretende trabalhar.

### **O Modelo de Jogo**

Tal como já tive oportunidade de o referir, para este clube, o modelo de jogo neste escalão não era o prioritário, sendo de maior importância o modelo de jogador que o mesmo pretende.

Ainda assim, o modelo de jogo existe em todas as equipas, de todas as idades. E, tal como afirma Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos, o modelo de jogo resulta do cruzamento das características dos jogadores, da cultura do clube e do país e nas ideias do treinador, sendo que este tempo de conduzir a equipa à concretização dos objetivos delineados. Assim, o modelo de jogo adotado por nós resultou na junção entre as ideias dos treinadores, do clube, da capacidade dos atletas e do contexto competitivo. Por ser o primeiro contacto da maioria dos atletas com o futebol 11, o modelo de jogo inicialmente foi bastante simplificado. Com a crescente adaptação dos mesmos às relações numéricas e espaciais maiores, o modelo de jogo foi evoluindo e tornando-se mais completo e complexo. Algo que vai de encontro ao que Lucas e Garganta referem quando explica que “a construção de um Modelo de Jogo é um processo complexo que visa estabelecer um conjunto de orientações, ideias e regras organizacionais de uma



equipa, com o objetivo de a preparar para reagir à variedade de situações que surgem durante a competição”.

### **O Comportamento do Treinador em Treino e Competição**

Tal como referem Arroyo e Alvarez, o comportamento do treinador durante o processo de ensino-aprendizagem de uma modalidade tem sido alvo de diversas investigações e é de importância vital. Acrescentando por Robert, Gyöngyvér e Attila que é crucial que os treinadores percebam que qualquer comportamento pode ter um poder construtivo ou destrutivo enorme, influenciando positiva ou negativamente os atletas.

Por essa razão, esta era uma das esferas que pessoalmente me iria sentir mais desafiado. O facto de estar no futebol profissional fez com que já não fosse treinador destas idades à algum tempo, tendo de mudar o meu comportamento em treino, em competição e no trato com os atletas dentro do próprio dia (durante o dia estava a trabalhar com adultos na Estoril Praia SAD, ao fim do dia era treinador de formação no GD Estoril Praia).

Algo que vai de encontro à perspectiva de Gomes, Pereira e Pinheiro onde defendem que é de extrema importância adaptar o processo de comunicação à faixa etária com que se está a trabalhar. Apesar de tudo, sinto que esse desafio foi superado e que essa adaptação constante me trouxe benefícios para o futuro.

Por sua vez, vários foram os autores que defenderam a observação do comportamento do próprio treinador como a observação do comportamento de outros técnicos. Observar colegas de profissão garante um maior número de experiências e um aumento do conhecimento daquilo que os outros fazem. Já a observação de si próprio melhora o auto-conhecimento do indivíduo enquanto líder e comunicador e permite que possam ser efetuadas mudanças/melhorias na sua performance.

Pinheiro propôs um Método de Avaliação do Treinador e do Exercício (MaTe), onde pretende avaliar o treinador em vários domínios, entre eles a qualidade do seu feedback, a sua linguagem corporal, a distribuição de feedback pelos vários jogadores que constituem o plantel, o apelo à coesão grupal e a manutenção do bom ambiente e do clima motivacional no treino e no seio do grupo.



Ainda que faça para mim todo o sentido utilizar uma ferramenta mais precisa e exata para avaliar o comportamento do treinador e oferecer-lhe a possibilidade de corrigir e evoluir, nenhum foi utilizado dentro da equipa técnica. No entanto, esse tema era várias vezes abordado e discutido entre nós, quer no pré como no pós treino e jogo e nas várias reuniões de equipa técnica ao longo do ano, favorecendo a evolução de todos nesse parâmetro.



### Conclusões

Com o término da época desportiva, surgem as habituais conclusões de todas as reflexões ao longo de toda a época.

Primeiramente, a nível pessoal, foi mais uma época de aprendizagem e de grande satisfação por estar a fazer aquilo que gosto e para que sempre estudei e trabalhei. Agradecer ao Estoril Praia por me acolher por mais um ano e aos treinadores Pedro Ferreira e Gonçalo Santos pela confiança depositada e oportunidade em realizar este estágio nas suas equipas. Estar no “campo” todos os dias faz com que nos deparemos com contextos novos e com reflexões constantes. Nesta profissão somos uns eternos inconformados, principalmente porque o nível competitivo onde queremos chegar ainda está longe. Esta foi a minha sétima época enquanto treinador e acredito que continuo a evoluir tal como na primeira, tanto nos pontos fortes como nos pontos a melhorar que coloquei inicialmente.

Em relação ao plantel, acredito que tenhamos conseguido cumprir a missão do clube, contribuindo para o desenvolvimento global e harmonioso dos jovens jogadores, nas vertentes física, intelectual, emocional e social, assim como na sua formação cívica, proporcionando-lhes oportunidades de desenvolvimento pessoal e social através da integração num grupo, desenvolvendo a sua autoestima.

O crescimento destes jovens jogadores foi notório e encheu-nos de satisfação e orgulho. Prova disso, a transição de 21 atletas deste plantel para o escalão seguinte do clube. Esta continuidade (com qualidade) é algo que o Estoril Praia preza bastante e que ano após ano é fulcral para a sustentabilidade deste projeto.

A adaptação ao futebol 11 não foi fácil, demorou o seu tempo, mas foi cumprida. Todos os atletas cresceram nesse aspecto e tiveram minutos no novo formato de jogo com que se depararam. Tal como demonstram os resultados obtidos, a evolução da equipa foi também bastante significativa ao longo de toda a época, culminando com uma segunda volta do campeonato com mais pontos conquistados e vitórias obtidas que na primeira volta.

Por fim, o 9º lugar conquistado no campeonato serviu para o clube se manter na 1ª Divisão deste escalão. Não sendo o resultado final o mais importante nestas idades e neste projeto, é fulcral que os vários escalões do mesmo se mantenham nos contextos competitivos mais exigentes possíveis e que desafiem ao máximo os seus atletas.



Agradecer mais uma vez ao clube, aos treinadores, equipa técnica e jogadores, por mais uma época de sucesso e aprendizagem, onde os objetivos propostos foram cumpridos.



### Bibliografia

Arroyo, M. & Alvarez, F. (2004). El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación. (1st. Ed.). INDE.

Azevedo, J. (2011). Por Dentro Da Tática: A construção de uma forma de jogar específica: Baseado num *case study* de sucesso: o trabalho de Carlos Brito no Rio Ave FC. (1st ed.) PrimeBooks.

Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas (1st ed.)* Prime Books.

Chung, D. (2014). *Manipulação de constrangimentos e a representatividade do exercício de treino de Futebol*. Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, no âmbito do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, orientado por Filipe Luis Martins Casanova, Porto.

Correia, P., Ribas, T. & Silva, V. (2014). *Uma Ideia de Jogo- Momento de Organização Ofensiva*. (1st Ed.) PrimeBooks.

Filipe do Carmo Gonçalves, R. (2009). *Conceptualização do Modelo de Jogo*. Dissertação apresentada à Faculdade de Motricidade Humana com vista à obtenção do Grau de Mestre na especialidade de Treino de Alto Rendimento, orientado por Jorge Fernando Ferreira Castelo, Lisboa.

Fontanetti, G. (2015). *Liderança no Futebol: Uma relação entre técnico e atleta*. Trabalho apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de Rio Claro, para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, orientado por Afonso António Machado, Rio Claro.

Hugo Louro, J. B. (2016). *Manual de Curso de Treinadores de Desporto Grau I, IPDJ*.

Jorge Lourenço dos Santos, F.; Jorge Richheimer Marta de Sequeira, P.; Manuel Arsénio Lopes, H & Jesus Fernandes Rodrigues, J. (2014). *O Comportamento de Instrução dos Treinadores de Jovens de Futebol em Competição*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte 9(2), 451-470.



Lage, B. (2019). *Formação- Da Iniciação à Equipa B. (1st Ed.)* PrimeBooks.

Luis Mendes Ferreira, J. (2014). *Organização do Jogo e do Treino de um equipa de Futebol*. Relatório apresentado à Faculdade de Motricidade Humana com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo orientado por Ricardo Filipe Lima Duarte, Lisboa.

Oro, J. U. (2012). *Êxito. (1<sup>st</sup> Ed.)*. PrimeBooks.

Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P. & Santos, F.,(2018). *Manual para treinadores de futebol de excelência. (1st Ed.)*. PrimeBooks.

Rocha, R. (2016). *Modelo de Jogo vs Modelo de Estágio*. Relatório de Mestrado realizado no âmbito do curso de 2º Ciclo em treino de Alto rendimento, apresentado à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, orientado por Jorge Proença, Lisboa.



Anexos

MICROCICLO PADRÃO		
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
<b>Local do Treino:</b> Centro de Formação Desportiva Estoril Praia	<b>Local do Treino:</b> Centro de Formação Desportiva Estoril Praia	<b>Local do Treino:</b> Centro de Formação Desportiva Estoril Praia
<b>Espaço de Treino:</b> Meio-campo do campo de Futebol 11	<b>Espaço de Treino:</b> Meio-campo do campo de Futebol 11	<b>Espaço de Treino:</b> Campo de Futebol 7 e Campo de Futebol 5
<b>Capacidade Condicional Específica do Treino:</b> Velocidade	<b>Capacidade Condicional Específica do Treino:</b> Resistência	<b>Capacidade Condicional Específica do Treino:</b> Força
<b>Conteúdos do Treino:</b> Meso	<b>Conteúdos do Treino:</b> Macro	<b>Conteúdos do Treino:</b> Micro
<b>Relação Numérica do Treino:</b> Superioridade Numérica	<b>Relação Numérica do Treino:</b> Superioridade/Igualdade Numérica	<b>Relação Numérica do Treino:</b> Igualdade Numérica
<b>Estrutura do Treino</b> <b>Parte Inicial:</b> Exercícios de Técnica de Corrida e Exercícios Específicos da Capacidade Condicional Específica de Velocidade <b>Parte Fundamental:</b> 2 Estações em Simultâneo. Conteúdos setoriais ou intersetoriais. Foco nos momentos de transição <b>Parte Final:</b> 2 Estações em Simultâneo. Conteúdos intersetoriais e grupais.	<b>Estrutura do Treino</b> <b>Parte Inicial:</b> Exercícios Específicos da Capacidade Condicional Específica de Velocidade de Reação (Utilização de exercícios lúdicos). Jogo Reduzido ou Manutenção da Posse de Bola <b>Parte Fundamental:</b> 2 Estações em Simultâneo. Conteúdos intersetoriais ou grupais. Foco em momentos de organização ofensiva e defensiva <b>Parte Final:</b> Jogo Condicionado GR+10x10+GR	<b>Estrutura do Treino</b> <b>Parte Inicial:</b> Exercícios da Capacidade Condicional Específica Força <b>Parte Fundamental:</b> 3 Estações em Simultâneo. Conteúdos de centro de jogo. Técnica e tática individual. Promoção de situações de duelo individual e de finalização <b>Parte Final:</b> Jogo Condicionado GR+8x8+GR. Estação Auxiliar com componente micro.

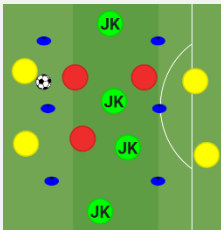
MICROCICLO 1		
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
Ativação e Técnica de Corrida Exercícios da Capacidade Condicional Específica Velocidade	Ativação e Mobilidade Exercícios da Capacidade Condicional Específica Velocidade de Reação (Lúdico)	Ativação e Mobilidade Exercícios da Capacidade Condicional Específica Força

Treino de GR

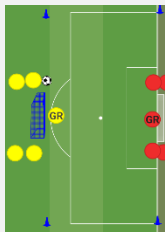
2 Estações em

Simultâneo:

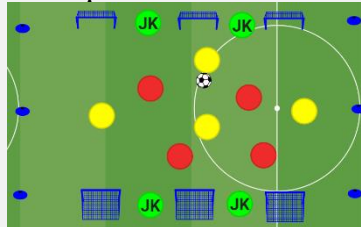
MPB: 4x4+4JKs



Vagas: 1xGR, 2x1+GR,  
3x2+GR



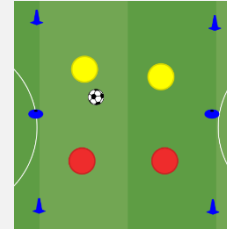
Jogo Reduzido: 4x4+4JKs  
ataque a 3 mini-balizas



3 Estações em

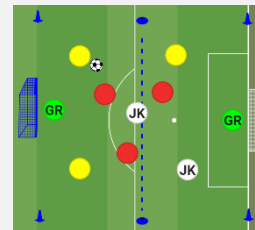
Simultâneo:

2x2 Conquistar Linha



GR+3+2JKx3+GR

(Após 7 passes ataca  
baliza contrária)



4x4 Jogo dos Setores,  
excepto em indicadores

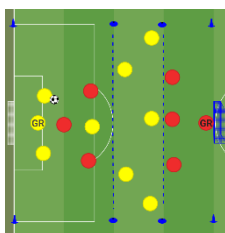


2 Estações em

Simultâneo:

Construção+Ligação em

CC: GR+7x6+GR



Ataque vs Defesa:

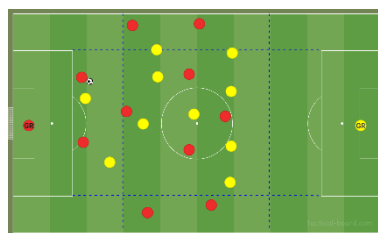
GR+7x4+GR

Jogo GR+10x10+GR

1º Trabalhar Pressão

2º Jogo dos Setores

3º Jogo inicia sempre com  
esquemas táticos

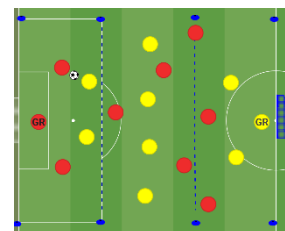


Jogo Condicionado:

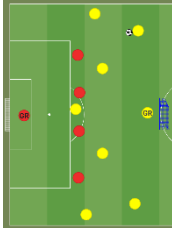
GR+8+JKx8+GR

1º Jogo dos Setores

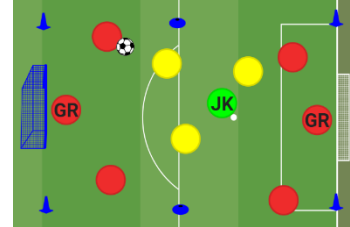
2º Jogo inicia sempre com  
esquemas táticos



Estação Auxiliar:



2GRs+4+JKx3  
 (Equipa de 5+2GRs tenta manter posse, equipa de 4 a defender tem de recuperar e fazer golo em qualquer baliza)



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 2**

**SEGUNDA-FEIRA**

Ativação e Técnica de

Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação (Lúdico)

**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Força

Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

MPB: 3 equipas de 3 + JK

(2 equipas em posse, 1

equipa em recuperação)

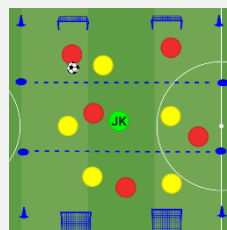


Vagas: 1x1+GR à direita e esquerda, 3x2+GR

Jogo Reduzido: 5+JKx5

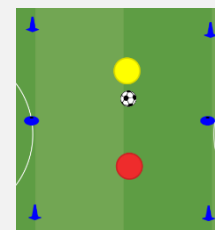
ataque a 2 mini-balizas

(Jogo dos Setores)



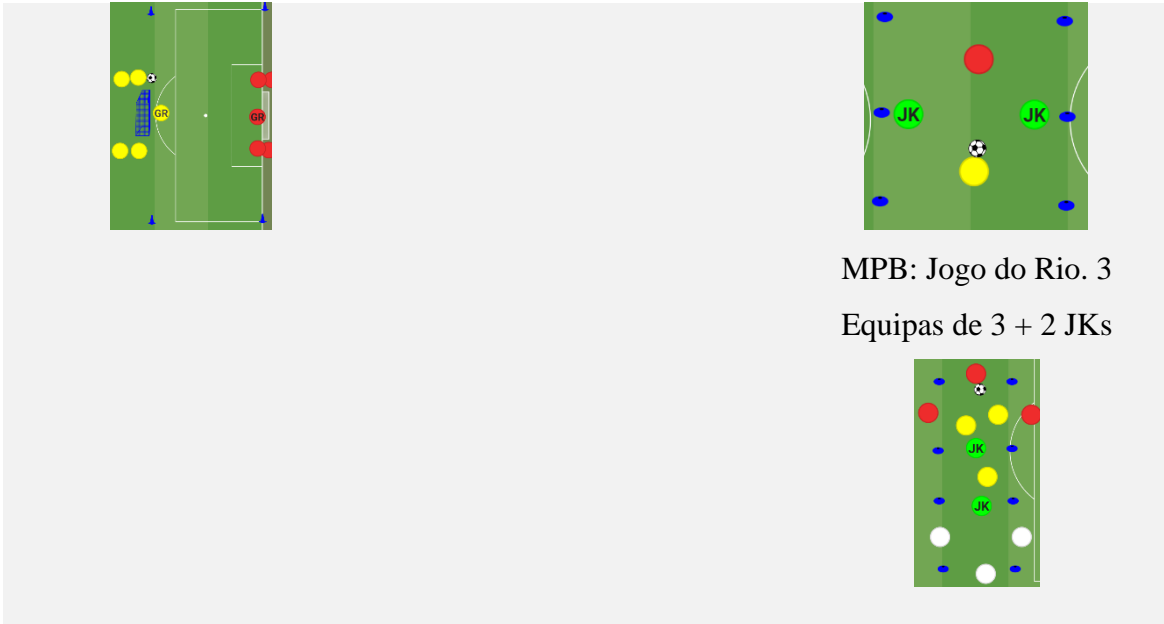
3 Estações em Simultâneo:

1x1 Conquistar Linha



1x1+2JKs Conquistar

Linha



MPB: Jogo do Rio. 3

Equipas de 3 + 2 JKs



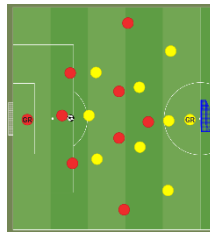
2 Estações em Simultâneo:

Pressão vs Construção a 3:

2 Estações em Simultâneo:

Transição Ofensiva e  
Defensiva: GR+ 5+JKx5  
(Construção liga no JK.  
Após ligação ou equipa da  
pressão recuperar  
transição para a baliza)

GR+8x8+GR

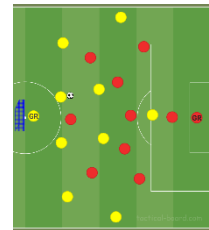


Padronizado de Finalização  
em Cruzamento 5xGR



Torneio de 3 equipas:

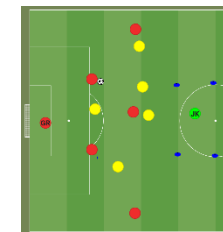
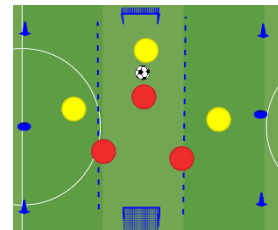
GR+9x9+GR



Estação Auxiliar:

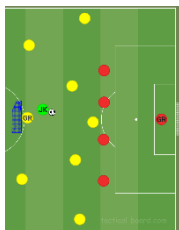
GR+3x3+GR

(3 Corredores)



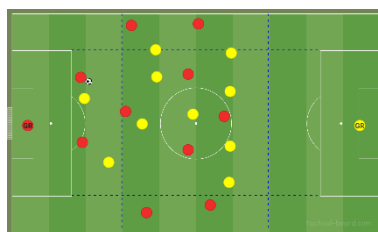
Ataque vs Defesa:

7+JKx4+GR



Jogo GR+10x10+GR

(Trabalhar Pressão)

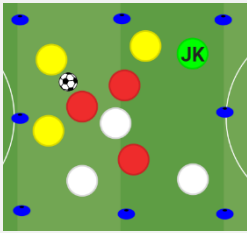


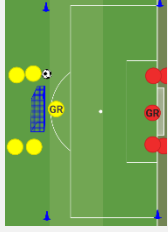
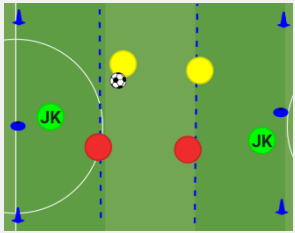



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core	Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core	Pós Treino: Propriocepção + Core
---	---	----------------------------------

**MICROCICLO 3**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
Ex. de Passe em W		
Técnica de Corrida		
Exercícios da Capacidade Condicional Específica Velocidade	Ativação e Mobilidade Exercícios da Capacidade Condicional Específica Velocidade de Reação (Lúdico)	Ativação e Mobilidade Exercícios da Capacidade Condicional Específica Força

Treino de GR

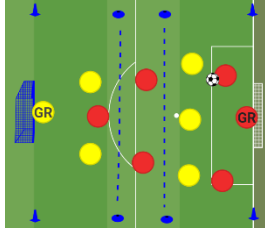
<p>MPB: 3 equipas de 3 + JK (2 equipas em posse, 1 equipa em recuperação)</p> 	<p>MPB: Jogo do Rio - 3 Equipas 4 (4x2 em cada espaço)</p> 	<p>3 Estações em Simultâneo: 1x1 com 2 jogadores nos topos (Ligar e jogar 1x1)</p> 
<p>Vagas: 3x2+GR</p> 		<p>2+2JKx2 Conquistar a linha</p> 
		<p>GR+4x4+GR (Jogo dos Setores)</p> 

2 Estações em

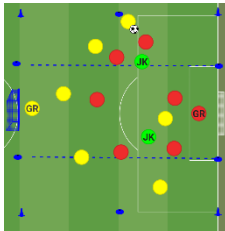
2 Estações em Simultâneo:

Jogo GR+9x9+GR

Simultâneo:  
GR+5x5+GR  
(Ligar nos 3 da frente e  
atacar 3x2+GR)



GR+6+2JKx6+GR  
(Só defendem 2 em  
cada CL)

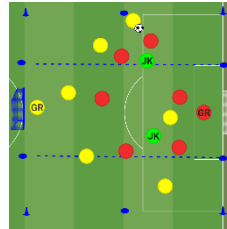


Jogadores de Fora:  
Ações Técnicas de  
Cabeceamento  
Ofensivo e Defensivo

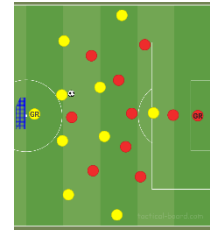
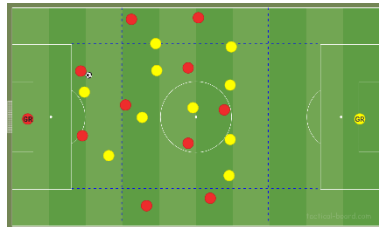
Trabalho de Linha  
Defensiva:  
5x4+GR



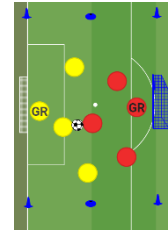
Jogo Condicionado:  
GR+6+2JKx6+GR  
(Só defendem 2 em cada CL)



Jogo GR+10x10+GR  
(Trabalhar Pressão)



Estação Auxiliar:  
GR+3x3+GR



Pós Treino: Trabalho de  
Força Membros  
Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de  
Força Membros Inferiores +  
Core

Pós Treino:  
Propriocepção + Core

### MICROCICLO 4

#### SEGUNDA-FEIRA

Ex. de Passe Quadrado

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

Treino de GR

#### TERÇA-FEIRA

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação

(Lúdico)

#### QUINTA-FEIRA

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

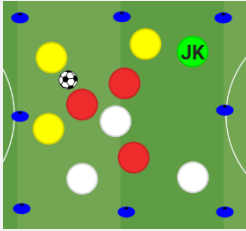
Condicional Específica

Força

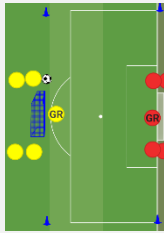
2 Estações em Simultâneo:

MPB: 3 equipas de 3 + JK

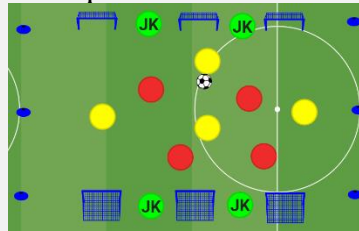
(2 equipas em posse, 1 equipa em recuperação)



Vagas: 1xGR, 2x1+GR, 3x2+GR



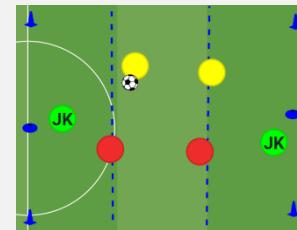
Jogo Reduzido: 4x4+4JKs  
ataque a 3 mini-balizas



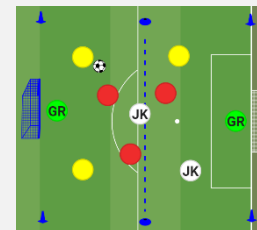
3 Estações em Simultâneo:  
Torneio de 1x1 e 2x2 com  
saída em velocidade



2+2JKx2 Conquistar a  
linha



GR+3+2JKx3+GR Atacar  
a baliza mais longe após 7  
passes

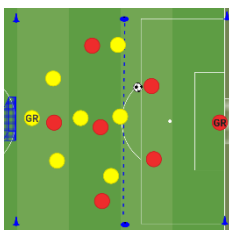


Jogo GR+8x8+GR

Jogo Condicionado:

GR+6x6+GR

(1ª bola sai sempre longa  
do GR)



Jogo dos Setores:

GR+6x6+GR

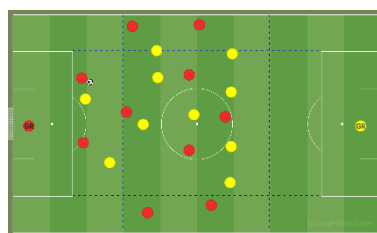
Jogo Condicionado:

GR+10x10+GR

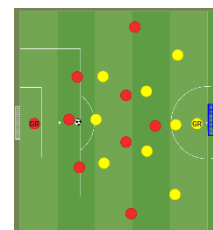
1º Jogo dos Setores

2º 1ª Bola sai sempre longa  
do GR ou Jogadores de  
campo

3º Livre com paragem para  
bolas paradas

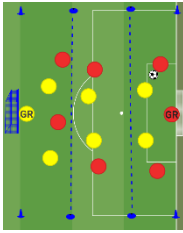


(Reposição do GR sempre  
longa. Lançamentos  
laterais sempre longos na  
área. Cantos sempre  
batidos na área)

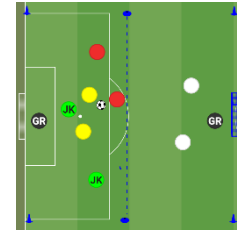


Estação Auxiliar.

Holandês. 3 equipas de 2  
com 2 JKs



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 5**

**SEGUNDA-FEIRA**

Ex. de Passe com Enquadramento/3º Homem  
Técnica de Corrida  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Velocidade

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Velocidade de Reação (Lúdico)

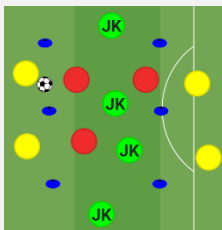
**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Força

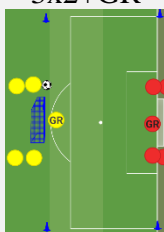
Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

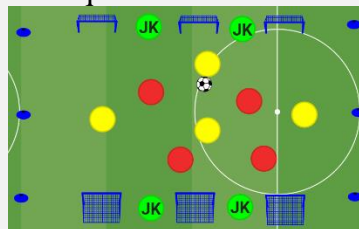
MPB: 4+4JKx4



Vagas: 1x1+GR, 2x1+GR, 3x2+GR

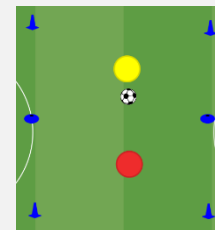


Jogo Reduzido: 4x4+4JKs ataque a 3 mini-balizas



3 Estações em Simultâneo:

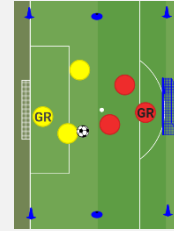
1x1 e 2x2 conquistar a linha



3x3+2JKs laterais conquistar a linha



GR+2x2+GR



Jogo dos Setores:

GR+8x8+GR

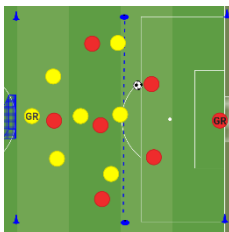
(Reposição do GR sempre longa, lançamentos sempre longos na área e cantos sempre na área)

2 Estações em Simultâneo:

Jogo Condicionado:

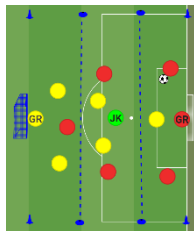
GR+6x6+GR

(1ª bola sai sempre longa do GR)



Jogo dos Setores:

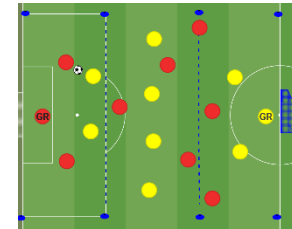
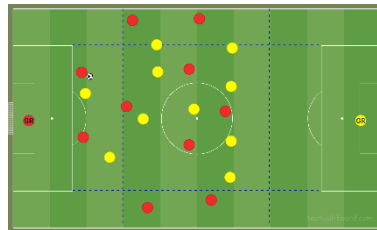
GR+5+JKx5



Jogo Condicionado:

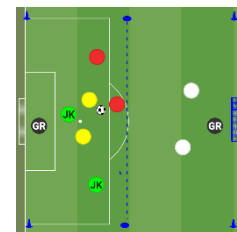
GR+10x10+GR

- 1º Sem condicionantes, foco em trabalhar pressão
- 2º Sem condicionantes, foco em trabalhar bola longa
- 3º Sem condicionantes, foco em organização ofensiva



Estação Auxiliar.

Holandês. 3 equipas de 3 com 2 JKs



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 6**

**SEGUNDA-FEIRA**

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Velocidade

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Velocidade de Reação (Lúdico)

**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Força

Treino de GR

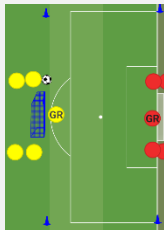
2 Estações em Simultâneo:

MPB:

3 equipas de 3 com 1 JK



Vagas: 1x0+GR, 2x1+GR,  
3x2+GR



Jogo Reduzido: 3 equipas de

3 com 2JK

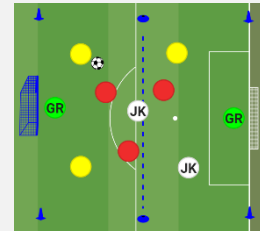
(1 equipa a defender, 2 em  
posse em cada meio-campo.

Proteger CC)

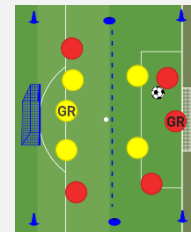


3 Estações em Simultâneo:

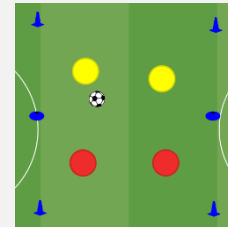
3+2JKx3+2GRs (Após 7  
passes ataca baliza  
contrária)



GR+4x4+GR (Jogo dos  
Setores, excepto em  
indicadores)



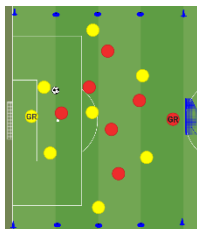
2x2 Conquistar Linha



2 Estações em Simultâneo:

GR+7x6

(Trabalhar momentos de  
pressão definidos)



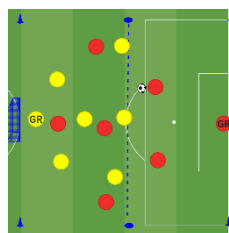
GR+4+JKx4+GR

(Foco nos indicadores de  
pressão)

2 Estações em Simultâneo:

GR+6x6+GR

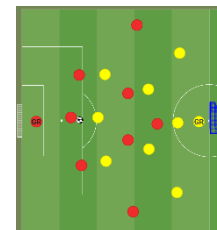
(Bloco médio, pressionar  
forte em indicadores)



GR+6x6+GR

(Ligar e Acelerar 3x2+GR)

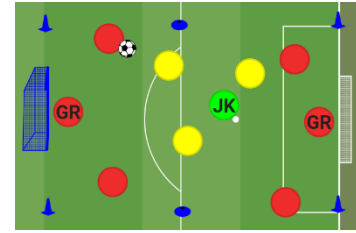
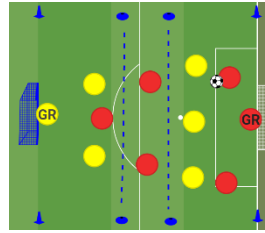
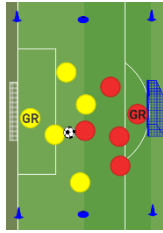
Jogo: GR+8x8+GR



Estação Auxiliar.

2GRs+4+JKx3

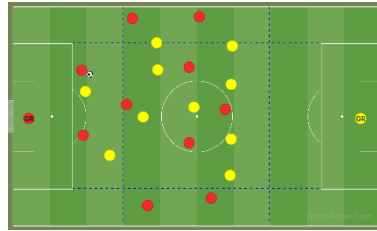
(Equipa de 5+2GRs tenta  
manter posse, equipa de 4  
a defender tem de  
recuperar e fazer golo em  
qualquer baliza)



GR+10x10+GR

1º Jogo dos Setores

2º Sem condicionantes



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

### MICROCICLO 7

#### SEGUNDA-FEIRA

Dinâmica de Passe em W

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

MPB: 3 equipas de 3 + 2

JKs (Jogo do Rio)



Vagas: 1xGR com perseguição

#### TERÇA-FEIRA

Ativação e Mobilidade

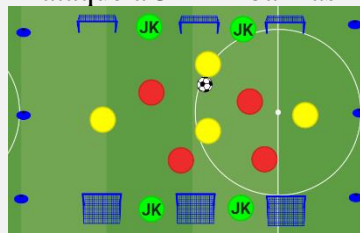
Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação

(Lúdico)

Jogo Reduzido: 4x4+4JKs ataque a 3 mini-balizas



#### QUINTA-FEIRA

Ativação e Mobilidade

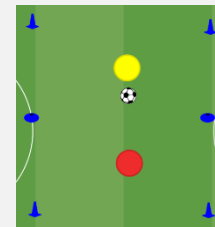
Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Força

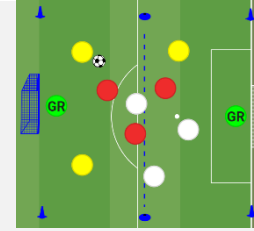
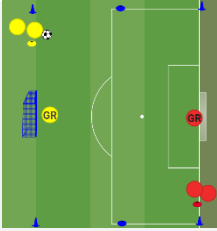
3 Estações em Simultâneo:

1x1 e 2x2 conquistar linha

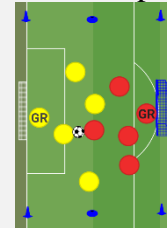


3 equipas de 3 com GRs

(Após 7 passes ataca baliza contrária)



GR+4x4+GR (Foco em indicadores de pressão)



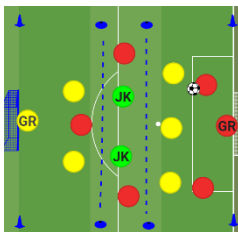
2 Estações em Simultâneo:

5x4+GR

Jogo Condicionado:

GR+5+2JKx5+GR

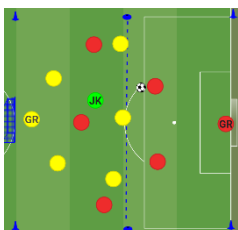
(Setor onde ninguém pode pressionar. Ligar – Acelerar)



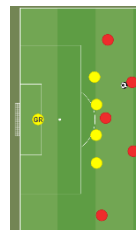
Jogo:

GR+5+2JKx5 +GR

(Foco nos indicadores de pressão)

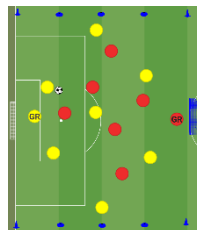


(Trabalho de Linha Defensiva)



GR+7x6+GR

(Construção + Ligaçãõ)

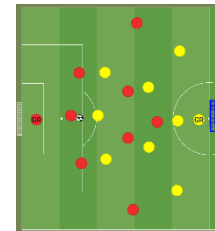


Jogo Setores:

GR+10x10+GR

1º Jogos dos Setores  
2º Setor onde ninguém pode pressionar  
3º Livre

Jogo: GR+8x8+GR

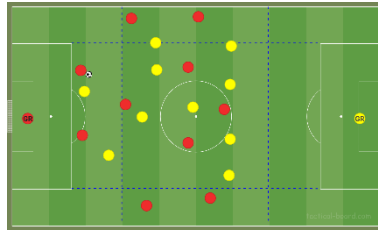


Estação Auxiliar:

2GRs+4+JKx3

(Equipa de 5+2GRs tenta manter posse, equipa de 4 a defender tem de recuperar e fazer golo em qualquer baliza)




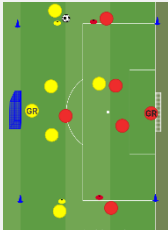
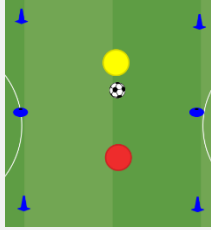
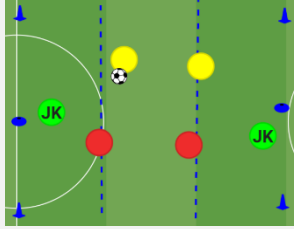


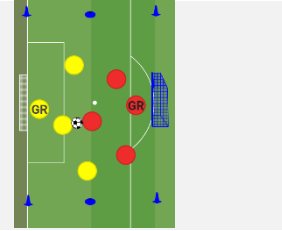
<p>Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core</p>	<p>Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core</p>	<p>Pós Treino: Propriocepção + Core</p>
--	--	---

**MICROCICLO 8**

<b>MICROCICLO 8</b>		
<p><b>SEGUNDA-FEIRA</b> Dinâmica de Passe Enquadrar/Tocar no 3º Homem Técnica de Corrida Exercícios da Capacidade Condicional Específica Velocidade</p>	<p><b>SEGUNDA-FEIRA</b> Ativação e Mobilidade Exercícios da Capacidade Condicional Específica Velocidade de Reação (Lúdico)</p>	<p><b>SEGUNDA-FEIRA</b> Ativação e Mobilidade Exercícios da Capacidade Condicional Específica Força</p>

Treino de GR

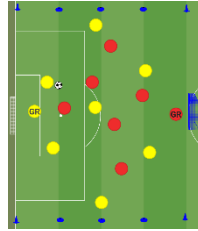
<p>2 Estações em Simultâneo: MPB: 3 equipas de 3 + 2 JKs (Jogo do Rio)</p>  <p>Vagas: 3x2+GR (Passar para o AV e atacar)</p> 	<p>Jogo Reduzido: 4x4+2JKs ataque a 2 mini-balizas (Defesas condicionados ao setor)</p>	<p>3 Estações em Simultâneo: 1x1 com 2 jogadores nos topos (Ligar e jogar 1x1)</p>  <p>2+2JKx2 Conquistar a linha</p>  <p>GR+3x3+GR (Foco em indicadores de pressão)</p>
---	---	--



2 Estações em Simultâneo:

GR+7x6+GR

(Construção + Ligação)



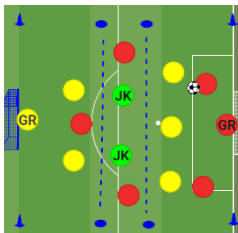
2 Estações em Simultâneo:

Jogo Condicionado:

GR+5+2JKx5+GR

(Setor onde ninguém pode pressionar. Ligar –

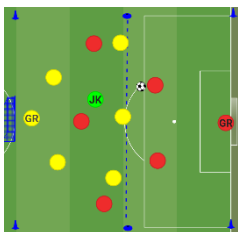
Acelerar)



Jogo:

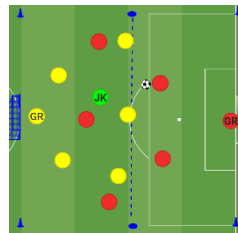
GR+5+2JKx5 +GR

(Foco nos indicadores de pressão)



GR+5+2JKx5 +GR

(Bloco médio, pressionar em indicadores)



Jogo Setores:

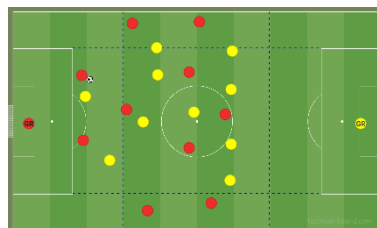
GR+10x10+GR

1º Jogos dos Setores – Foco nova dinâmica CL

2º Setor onde ninguém pode pressionar – Foco nova

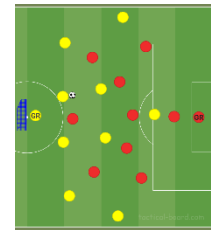
dinâmica CL

3º Livre



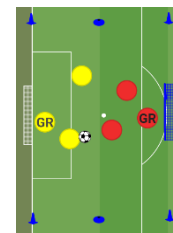
Jogo: GR+9x9+GR

(Foco em indicadores de pressão)



Estação Auxiliar.

GR+2+JKx2+GR



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core	Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core	Pós Treino: Propriocepção + Core
---	---	----------------------------------

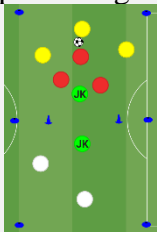
**MICROCICLO 9**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
---------------	-------------	--------------

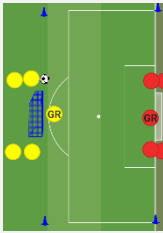
Dinâmica de Passe Tochar no 3º Homem		
Técnica de Corrida	Ativação e Mobilidade	Ativação e Mobilidade
Exercícios da Capacidade Condicional Específica	Exercícios da Capacidade Condicional Específica	Exercícios da Capacidade Condicional Específica
Velocidade	Velocidade de Reação (Lúdico)	Força

Treino de GR

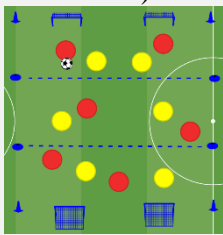
2 Estações em Simultâneo:  
MPB: 3 equipas de 3 com 2JK  
(1 equipa a defender, 2 em posse em cada meio-campo. Proteger CC)




Vagas: 1xGR, 2x1+GR, 3x2+GR



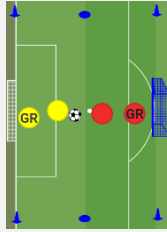
Jogo Reduzido: 6x6 ataque a 2 mini balizas (Quem defende condicionados ao setor)



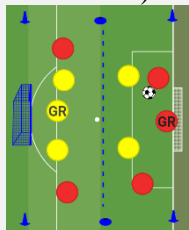
3 Estações em Simultâneo:  
Dinâmica de Passe com enquadramentos



GR+1x1+GR a  
GR+3x3+GR



GR+4x4+GR (Jogo dos Setores)



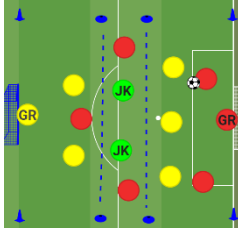
Jogo Condicionado:

Jogo GR+10x10+GR

Torneio: GR+8x8+GR

GR+5+2JKx5+GR

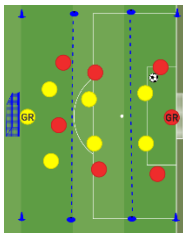
(Setor onde ninguém pode pressionar. Ligar – Acelerar)



Jogo Competitivo:

GR+6x6 +GR

(Jogo dos Setores. Defesas limitados excepto em indicadores de pressão)

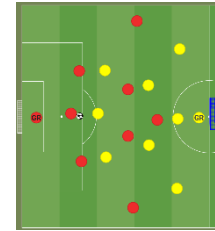
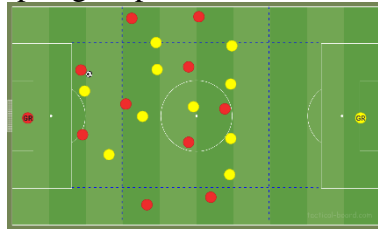


Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

1º Jogo dos Setores

2º Jogos das caixas em CL

3º Sem Condicionantes com paragem para Bolas Paradas



Estação Auxiliar. Técnica Cabeceamento Ofensivo e Defensivo

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

### MICROCICLO 10

#### SEGUNDA-FEIRA

ATB de bola no ar (pé, coxa, peito e cabeça)

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

MPB: 3 equipas de 3 + 2

JKs (Jogo do Rio)

#### SEGUNDA-FEIRA

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação

(Lúdico)

Jogo Reduzido: 4x4+4JKs

ataque a 3 mini-balizas

#### SEGUNDA-FEIRA

Ativação e Mobilidade

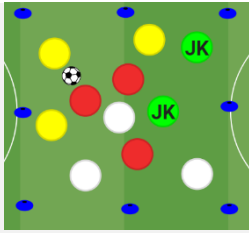
Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

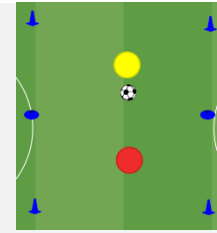
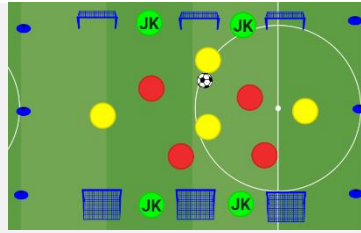
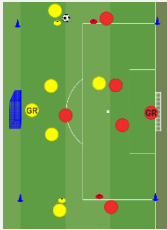
Força

3 Estações em Simultâneo:

Torneio Escada de 1x1



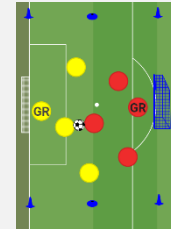
Vagas: 3x2+GR (Passar para o AV e atacar)



GR+2+2JKx2+GR



GR+3x3+GR

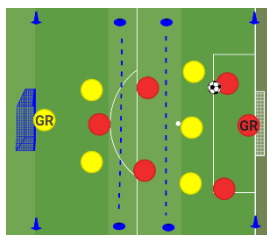


2 Estações em Simultâneo:

2 Estações em Simultâneo:

GR+5x5+GR

(Setor onde ninguém pode pressionar. Ligar – Acelerar 3x2+GR)

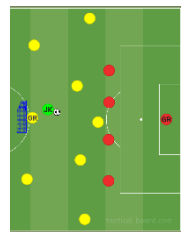


GR+5x5 +GR

(Foco na Transição Ofensiva)

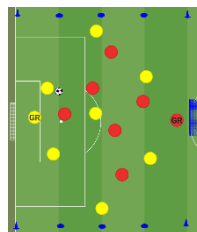
GR+7+JKx4+GR

(Ataque x Defesa)



GR+7x5+GR

(Foco na construção e ligação)

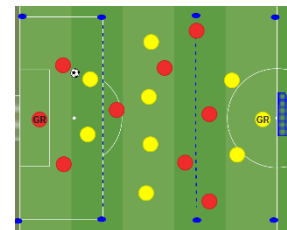


Jogo GR+10x10+GR

(Jogo dos Setores)

Jogo: GR+8x8+GR

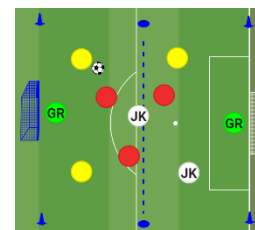
(Jogo dos Setores)

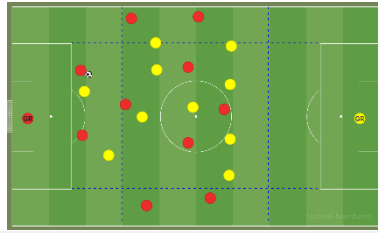


Estação Auxiliar. 3+2JK x

3 com GRs

(7 passes e marca na baliza contrária)





Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 11**

**SEGUNDA-FEIRA**

Dinâmica de Passe em Y  
Técnica de Corrida  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Velocidade

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Velocidade de Reação (Lúdico)

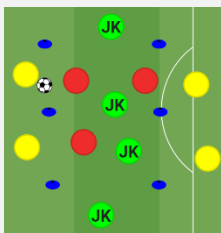
**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Força

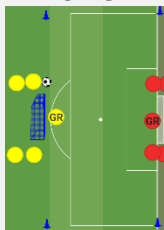
Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

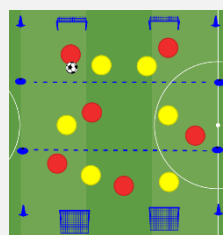
MPB: 4+4JKx4



Vagas: 3x2+GR e 4x3+GR

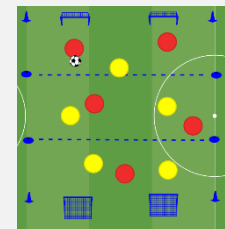


Jogo Reduzido:  
6x6 ataque a 2 mini balizas  
(Jogos dos Setores)

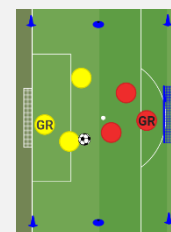


3 Estações em Simultâneo:

5x5 ataque a 2 mini balizas (Jogo dos Setores)



GR+2x2+GR



Torneio de Cruzamento.  
Cruzador + 3x2+GR na área



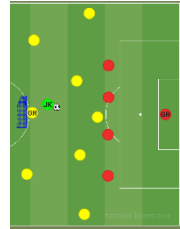
2 Estações em Simultâneo:

GR+7+JKx4+GR  
(Ataque x Defesa)

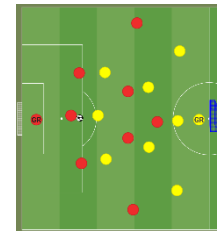
Jogo: GR+8x8+GR  
(Jogo inicia sempre com bola longa do GR)

2 Estações em Simultâneo:

Jogo Condicionado:  
GR+5+JKx5+GR  
(Construção x Pressão.  
Transição Defensiva x  
Transição Ofensiva)



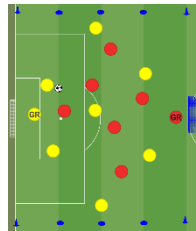
GR+7x5+GR  
(Foco na construção e  
ligação)



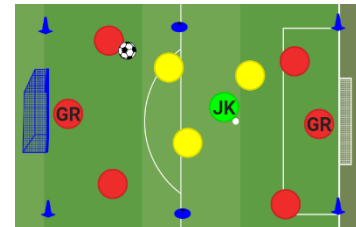
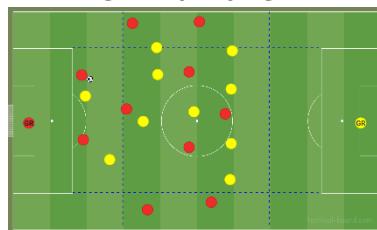
Estação Auxiliar.  
2GR+4+JKx3  
(1 equipa em posse, outra  
quando recuperar pode  
marcar em qualquer  
baliza)



GR+6x6 +GR  
(Bloco médio e pressionar  
em indicadores)



Jogo Setores:  
GR+10x10+GR



Pós Treino: Trabalho de  
Força Membros  
Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de  
Força Membros Inferiores +  
Core

Pós Treino:  
Propriocepção + Core

### MICROCICLO 12

#### SEGUNDA-FEIRA

Dinâmica de Passe com 3°

Homem

#### TERÇA-FEIRA

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade  
Condicional Específica

#### QUINTA-FEIRA

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade  
Condicional Específica

Técnica de Corrida  
Exercícios da Capacidade  
Condicional Específica  
Velocidade

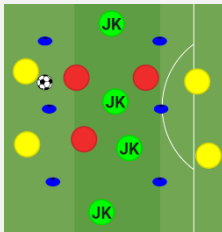
Velocidade de Reação  
(Lúdico)

Força

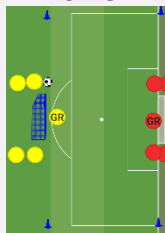
Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

MPB: 4+4JKx4



Vagas: 3x2+GR e  
4x3+GR



2 Estações em Simultâneo:

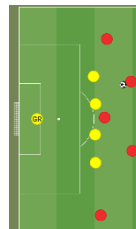
Jogo Condicionado:

GR+5+JKx5+GR

(Construção x Pressão.

Transição Defensiva x

Transição Ofensiva)

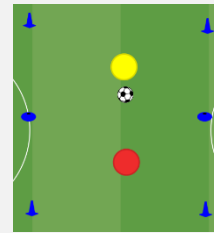


GR+7x5+GR

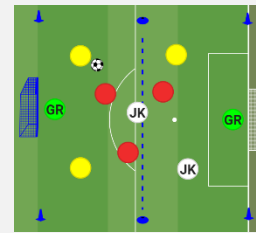
(Foco na construção e  
ligação)

3 Estações em Simultâneo:

1x1 e 2x2 Conquistar linha



GR+3+2JKx3+GR



Torneio de Cruzamento.  
Cruzador + 3x2+GR na  
área

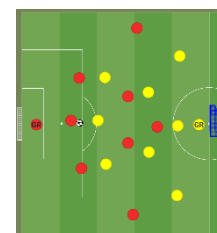


2 Estações em Simultâneo:

Linha Defensiva: 5x4+GR

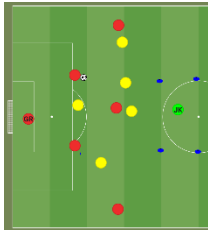
Jogo: GR+8x8+GR

(Jogo inicia sempre com  
bola longa do GR)



Estação Auxiliar.

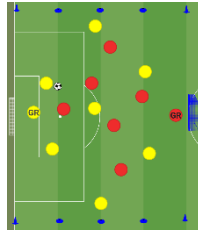
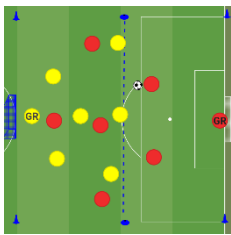
GR+4x4+GR



Jogo:

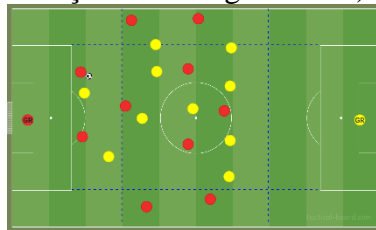
GR+6x6 +GR

(Bola inicia sempre de reposição longa do GR ou lançamento longo na área)



Jogo GR+10x10+GR

(Bola inicia sempre de reposição longa do GR ou esquema tático, incluindo lançamento longo na área)



(Jogo dos Setores)



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core	Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core	Pós Treino: Propriocepção + Core
---	---	----------------------------------

**MICROCICLO 13**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
Técnica de Corrida		
Exercícios da Capacidade Condicional Específica Velocidade	Ativação e Mobilidade Exercícios da Capacidade Condicional Específica Velocidade de Reação (Lúdico)	Ativação e Mobilidade Exercícios da Capacidade Condicional Específica Força
Treino de GR		
2 Estações em Simultâneo: MPB: 3 Equipa de 3 (2 equipas de posse, uma em recuperação)	Jogo Reduzido: 4+4JKx4 ataque a 3 mini balizas	3 Estações: 2+2JKx2 Conquistar a linha em profundidade

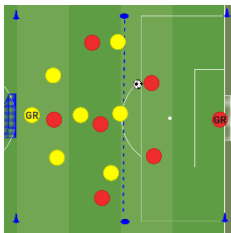
Vagas: 1xGR, 2x1+GR,  
3x2+GR

1x1 Ligar no Topo e trocar

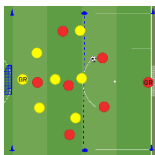
GR+3x3+GR

2 Estações em Simultâneo:

Jogo Condicionado:  
GR+6x6+GR (Bloco  
médio passar para pressão  
alta em indicadores)

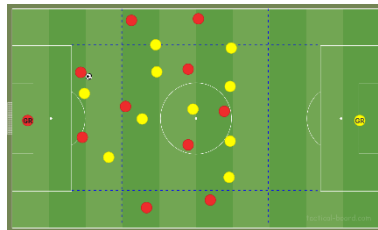


Jogo:  
GR+6x6+GR  
(Foco na pressão alta e  
transição ofensiva após  
ganho)



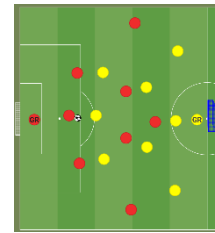
Pós Treino: Trabalho de  
Força Membros  
Superiores + Core

Jogo 10x10:  
1º Pressão Alta  
2º Bloco médio passar para  
pressão alta em indicadores  
3º Livre com esquemas  
táticos

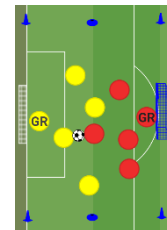


Pós Treino: Trabalho de  
Força Membros Inferiores +  
Core

Jogo:  
GR+8x8+GR  
(Focar em esquemas  
táticos)



Estação Auxiliar:  
GR+4x4+GR  
(Cobrir Bola)



Pós Treino:  
Propriocepção + Core

**MICROCICLO 14**

**SEGUNDA-FEIRA**

**TERÇA-FEIRA**

**QUINTA-FEIRA**

Dinâmica de Passe em Y

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação  
(Lúdico)

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

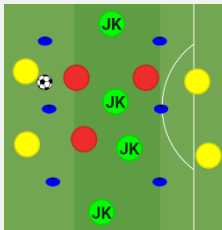
Condicional Específica

Força

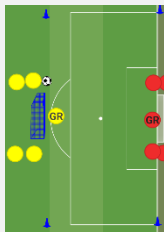
Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

MPB: 4+4JKx4



Vagas: 1x1+GR, 2x1+GR,  
3x2+GR

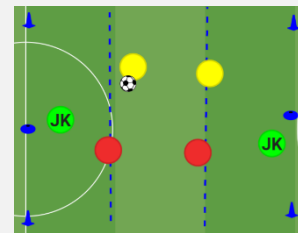


Jogo Reduzido: 3+2JKx3  
Conquistar a linha em  
profundidade

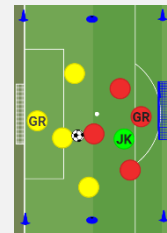


3 Estações:

2+2JKx2 Conquistar a  
linha em profundidade



GR+3+2JKx3+GR

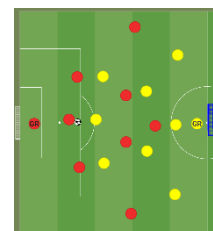


Torneio de Cruzamento.  
Cruzador + 3x2+GR na  
área



Torneio Competitivo:

GR+8x8+GR



Estação Auxiliar:

2 Estações em Simultâneo:

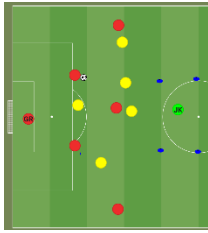
GR+5+JKx5

(Focar nas transições  
ofensivas e defensivas)

2 Estações em Simultâneo:

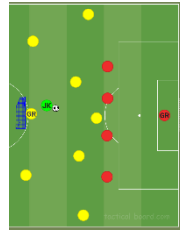
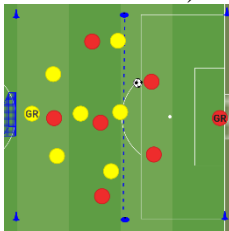
7x5+GR

(Ataque x Defesa. Focar no  
ataque à profundidade)



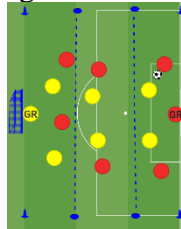
GR+6x6+GR

(Bloco médio passar para pressão alta em indicadores)



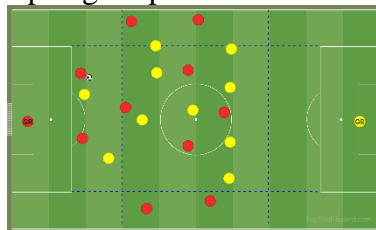
GR+6x6+GR

(Jogo dos Setores)



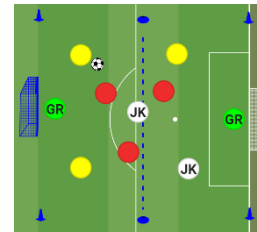
GR+10x10+GR

- 1º Foco na Pressão
- 2º Sempre que a bola sair recomeça com bola longa
- 3º Sem Condicionantes com paragens para Bola Parada



GR+3+2JKx3+GR

(7 passes e atacar baliza contrária)



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

### MICROCICLO 15

#### SEGUNDA-FEIRA

Dinâmica de Passe em W

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

MPB: 4+4JKx4

#### TERÇA-FEIRA

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação (Lúdico)

Jogo Reduzido: 5+2JKx5

Conquistar a linha em profundidade

#### QUINTA-FEIRA

Ativação e Mobilidade

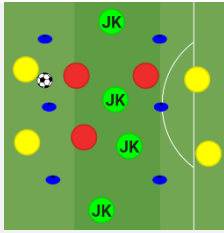
Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

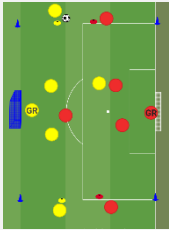
Força

3 Estações em Simultâneo:

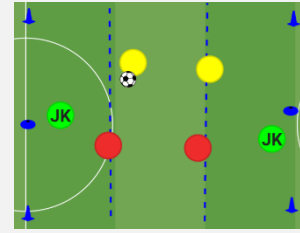
2+2JKx2 Conquistar a



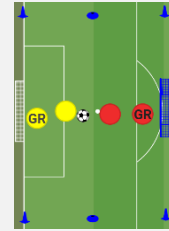
Vagas: 3x2+GR Passa para o 9 e acelera



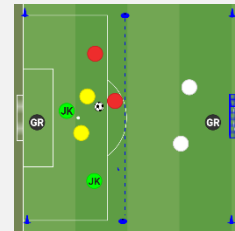
linha em profundidade



GR+1x1+GR a  
GR+4x4+GR



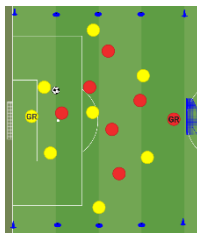
Holândes. 3 equipas de 2 com 2 JK. Com GRs



2 Estações em Simultâneo:

GR+7x6+GR

(Foco na organização defensiva)



GR+5x5+GR

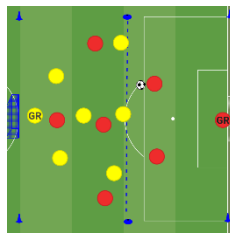
(Bloco médio passar para pressão alta em indicadores)



2 Estações em Simultâneo:

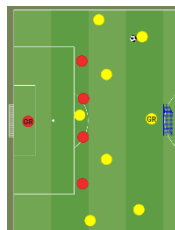
GR+6x6+GR

(Bloco médio, pressionar em indicadores)



7x4+GR

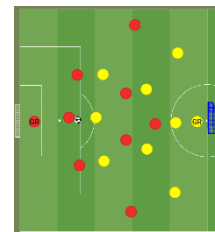
(Ataque vs Defesa)



Jogo:

GR+8x8+GR

(Focar em fechar espaços e esquemas táticos ofensivos e defensivos)



Estação Auxiliar:

GR+4x4+GR

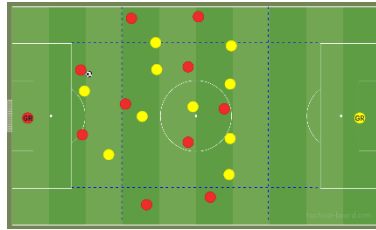
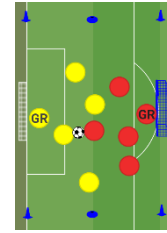
Jogo Condicionado:

GR+10x10+GR

1º Organizar em bloco médio e passar para pressão

2º Ataque à profundidade

3º Sem Condicionantes



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 16**

**SEGUNDA-FEIRA**

Dinâmica de Passe

Enquadramentos

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação (Lúdico)

**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Força

Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

MPB: 3 equipas de 3 com 2 JKs

(2 equipas em posse, uma equipa a recuperar)



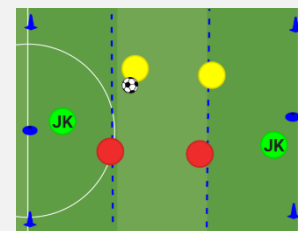
MPB: 3 equipas de 4 (4x2 em cada espaço)

(Jogo do Rio)



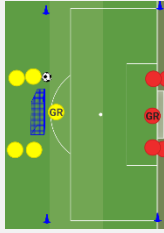
3 Estações em Simultâneo:

2+2JKx2 Conquistar a linha em profundidade

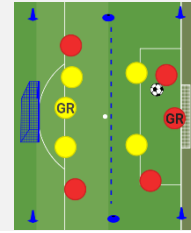


1x1 Proteger a bola (10''), após exercício de força

Vagas: 3x2+GR e 4x3+GR



GR+4x4+GR  
(Jogo dos Setores)



2 Estações em Simultâneo:

5x4+GR

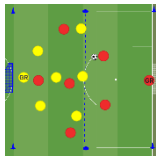
(Trabalho de linha defensiva)



2 Estações em Simultâneo:

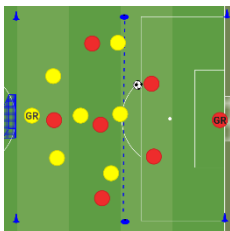
GR+6x6

(Foco na pressão e transição ofensiva)



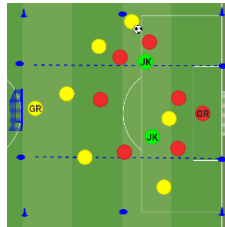
GR+6x6+GR

(Bloco médio a subir para alto em indicadores)



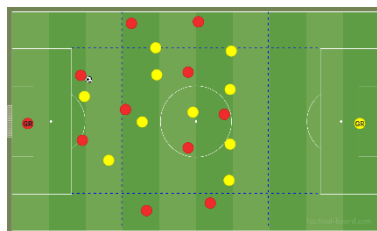
GR+6+2JKx6+GR

(Só podem defender 2 jogadores no CL)



GR+10x10+GR

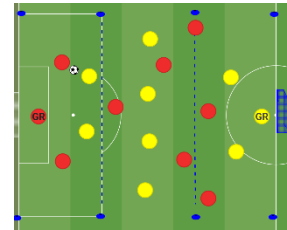
1º Sempre que a bola sair recomeça com bola longa  
2º Sem Condicionantes com paragens para Bolas Paradas



Jogo:

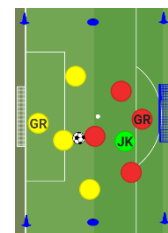
GR+8x8+GR

(Jogo dos Setores)



Estação Auxiliar:

GR+3+2JKx3+GR



Pós Treino: Trabalho de

Pós Treino: Trabalho de

Pós Treino:

Força Membros Superiores  
+ Core

Força Membros Inferiores +  
Core

Propriocepção + Core

**MICROCICLO 17**

**SEGUNDA-FEIRA**

Dinâmica de Passe Y

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação

(Lúdico)

**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Força

Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

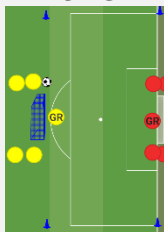
MPB: 3 equipas de 3 com

2 JKs

(2 equipas em posse, uma  
equipa a recuperar)



Vagas: 3x2+GR e  
4x3+GR



MPB: 3 equipas de 4 (4x2

em cada espaço)

(Jogo do Rio)

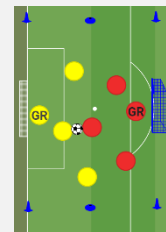


3 Estações em Simultâneo:

1x1 e 2x2

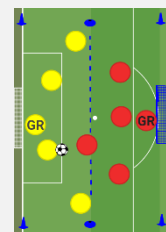


GR+3x3+GR



GR+4x4+GR

(Trabalhar o cobrir bola)



2 Estações em Simultâneo:

GR+5+2JKx6

(Foco em fechar espaços e  
transição ofensiva)

GR+10x10+GR

1º Organizar em bloco médio

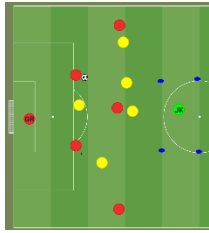
e pressionar em indicadores

2º Jogo dos Setores

Jogo:

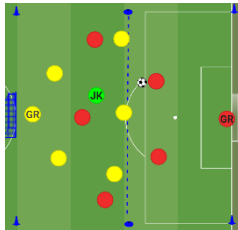
GR+8x8+GR

(Jogo dos Setores)

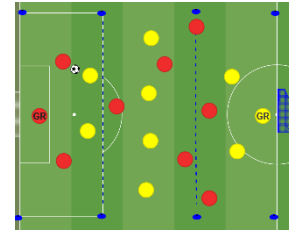
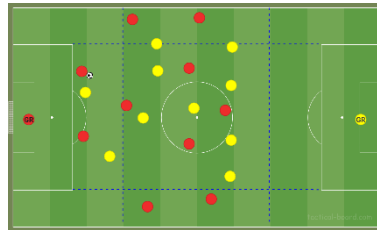


GR+5+JKx5+GR

(Bloco médio a subir para alto em indicadores)

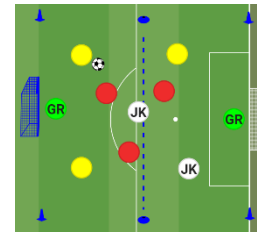


3º Livre com esquemas táticos



Estação Auxiliar:

GR+3+2JKx3+GR



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 18**

**SEGUNDA-FEIRA**

Dinâmica de Passe Y

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação (Lúdico)

**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Força

Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

MPB: 3 equipas de 3 com

2 JKs

(2 equipas em posse, uma

equipa a recuperar)

MPB: 3 equipas de 4 (4x2 em cada espaço)

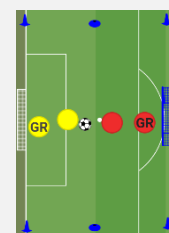
(Jogo do Rio)



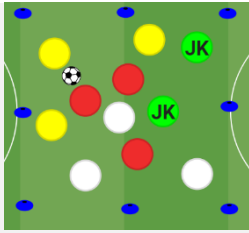
3 Estações em Simultâneo:

GR+1x1+GR a

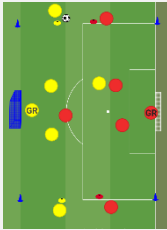
GR+4x4+GR



Torneio de Cruzamento.



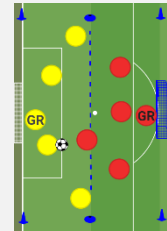
Vagas: 3x2+GR jogar no 9 e acelerar



Cruzador + 3x2+GR na área

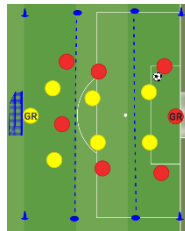


GR+4x4+GR  
(Trabalhar o cobrir bola)



Torneio de GR+6x6+GR  
(Jogo dos Setores)

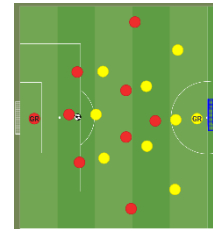
(2 Campos)



Jogo:

GR+8x8+GR

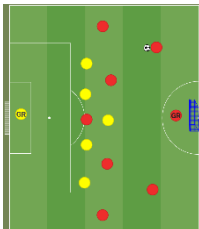
(Bloco médio a passar para pressão alta em indicadores)



2 Estações em Simultâneo:

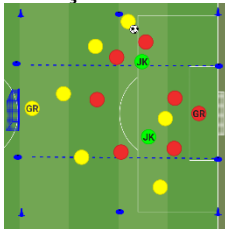
GR+7x5+GR

(Ataque vs Defesa)



GR+5+2JKx5

(Foco no fechar espaços e transição ofensiva)



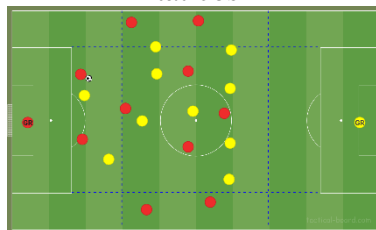
GR+10x10+GR

1º Jogo das caixas em

corredor lateral

2º Ataque à profundidade

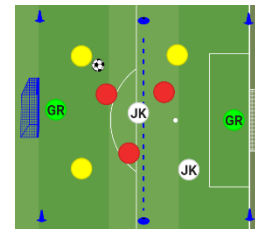
3º Livre com esquemas táticos



Estação Auxiliar:

GR+3+2JKx3+GR

(7 passes ataca baliza contrária)



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 19**

**SEGUNDA-FEIRA**

Dinâmica Passe 3°

Homem

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação  
(Lúdico)

**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

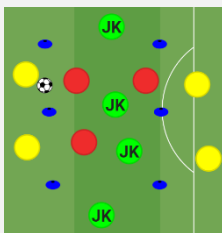
Condicional Específica

Força

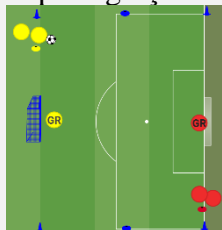
Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

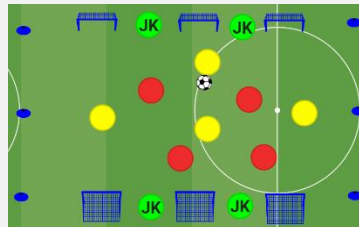
MPB: 4+4JKx4



Vagas: 1xGR + perseguição



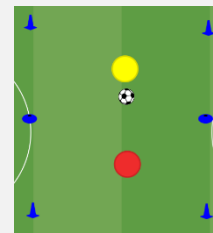
MPB: 4+4JKx4 Ataque a 3 mini-balizas



3 Estações em Simultâneo:

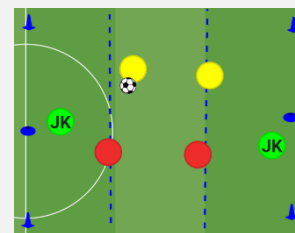
1x1 e 2x2 Conquistar a

linha



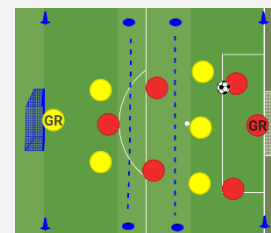
2+2JKx2 Conquistar linha

em profundidade



GR+5x5+GR

(Ligar e jogar 3x2+GR)



2 Estações em Simultâneo:

GR+5+JKx5

(Foco no fechar espaços e

2 Estações em Simultâneo:

GR+7x5+GR

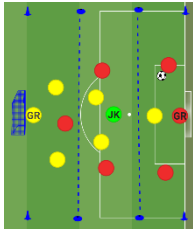
(Ataque vs Defesa)

Jogo:

GR+8x8+GR

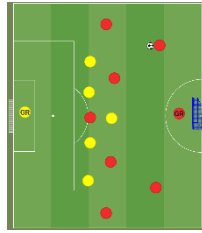
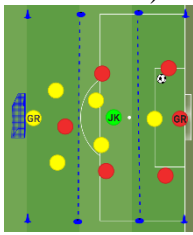
(Bloco médio a passar para

transição ofensiva)



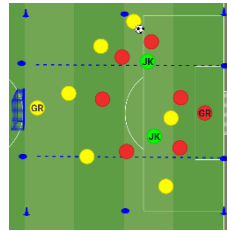
GR+6+JKx6+GR

(Ligar em criação e jogar 5x3+GR)



GR+5+2JKx5+GR

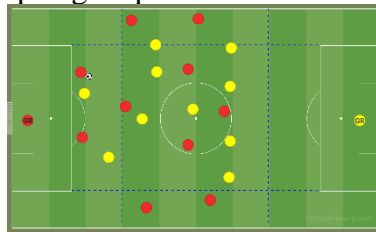
(Dinâmicas de construção)



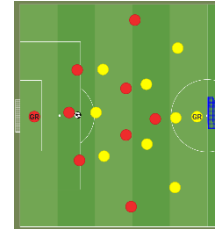
GR+10x10+GR

1º Sempre que a bola sai recomeça com reposição longa do GR

2º Sem Condicionantes com paragem para Bolas Paradas



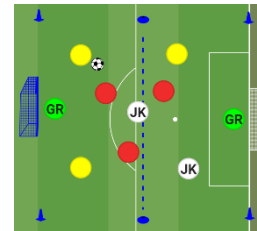
pressão alta em indicadores)



Estação Auxiliar:

GR+3+2JKx3+GR

(7 passes ataca baliza contrária)



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 20**

**SEGUNDA-FEIRA**

Dinâmica Passe em Y

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

MPB: Jogo do Rio. 3

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação (Lúdico)

MPB: 4+4JKx4 ataque para

3 mini balizas

**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Força

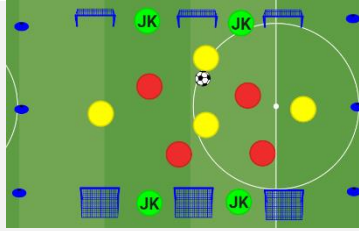
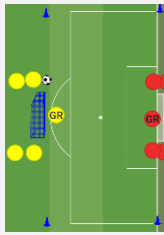
3 Estações em Simultâneo:

Torneio Escada de 1x1

equipas de 4 (4x2 em cada espaço)



Vagas: 1x1+GR, 2x1+GR, 3x2+GR

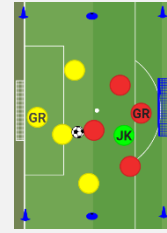


Conquistar linha



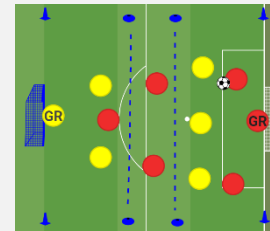
GR+3+JKx3+GR

(3 corredores)



GR+5x5+GR

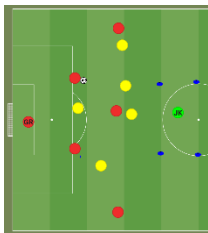
(Ligar e jogar 3x2+GR)



2 Estações em Simultâneo:

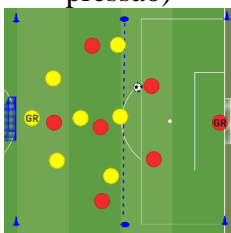
GR+5+JKx5

(Foco no fechar espaços e transição ofensiva)



GR+6+JKx6+GR

(Bloco médio para pressão)



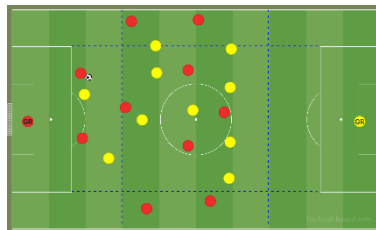
GR+10x10+GR

1º Ligar em criação e

acelerar 5/6x4

2º Jogo dos Setores

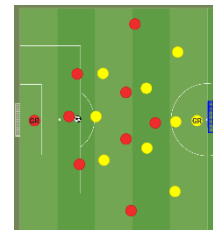
3º Livre com esquemas táticos



Jogo:

GR+8x8+GR

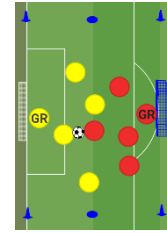
(Bloco médio a passar para pressão alta em indicadores)



Estação Auxiliar:

GR+4x4+GR

(3 corredores)



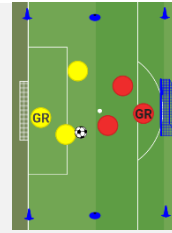
Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core	Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core	Pós Treino: Propriocepção + Core
---	---	----------------------------------

**MICROCICLO 21**

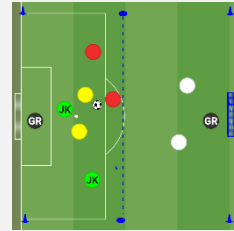
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
Dinâmica Passe em estrutura		
Técnica de Corrida	Ativação e Mobilidade	Ativação e Mobilidade
Exercícios da Capacidade Condicional Específica	Exercícios da Capacidade Condicional Específica	Exercícios da Capacidade Condicional Específica
Velocidade	Velocidade de Reação (Lúdico)	Força

**Treino de GR**

<p>2 Estações em Simultâneo:</p> <p>MPB: 4+4JKx4</p> <p>Vagas: Torneio 3x2+GR</p>	<p>Jogo Reduzido:</p> <p>6x6 ataque a 2 mini balizas</p> <p>(Jogos dos Setores)</p>	<p>3 Estações em Simultâneo:</p> <p>1x1 + Jogadores nos Topos</p> <p>(Ligar no seu Topo e Trocar)</p> <p>GR+2x2+GR</p>
---	---	--



Holândes. 3 equipas de 2 com 2 JK. Com GRs



2 Estações em Simultâneo:

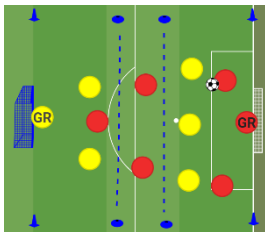
GR+5+2JKx5+GR

(Dinâmicas de construção)

2 Estações em Simultâneo:

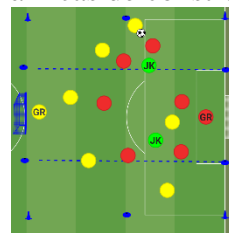
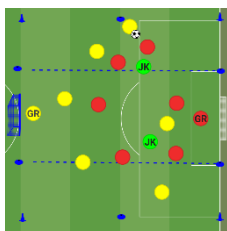
GR+5x5+GR

(Ligar nos 3 da frente e atacar 3x2+GR)



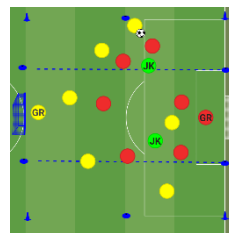
GR+6+2JKx6+GR

(Só defendem 2 em cada CL)



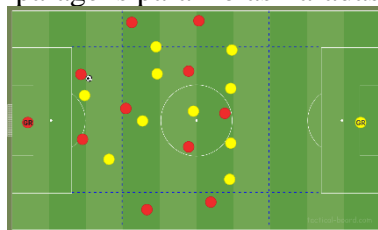
GR+5+2JKx5+GR

(Dinâmicas de CL)



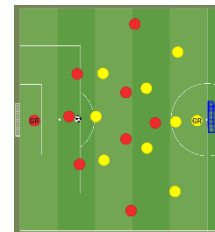
GR+10x10+GR

(Sem Condicionantes com paragens para Bolas Paradas)



Jogo: GR+8x8+GR

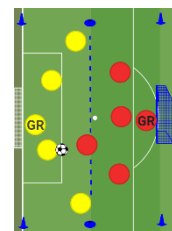
(Bloco médio a passar para pressão alta em indicadores)



Estação Auxiliar:

GR+4x4+GR

(Cobrir a bola)



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 22**

**SEGUNDA-FEIRA**

Dinâmica Passe em W

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação  
(Lúdico)

**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Força

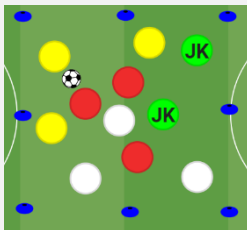
Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

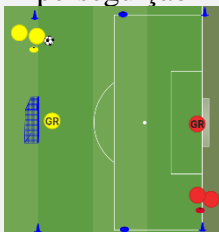
MPB: 3 equipas de 3 com

2 JKs

(2 equipas em posse, uma  
equipa a recuperar)

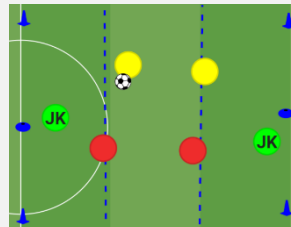


Vagas: 1xGR +  
perseguição



Jogo Reduzido: 2+2JKx2

Conquistar a Linha em  
Profundidade



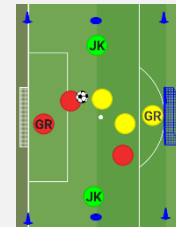
3 Estações em Simultâneo:

1+2JKx1 Conquistar a

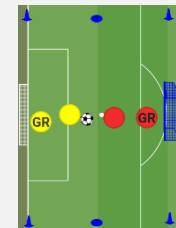
Linha em Profundidade



GR+2+2JKx2+GR



GR+1x1+GR a  
GR+4x4+GR



GR+8x8+GR

2 Estações em Simultâneo:

5x4+GR

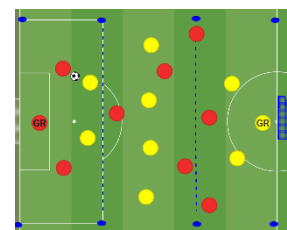
(Trabalho de Linha  
Defensiva)

2 Estações em Simultâneo:

GR+5x5+GR

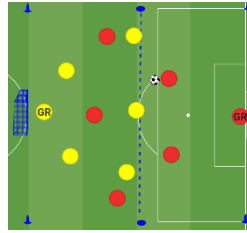
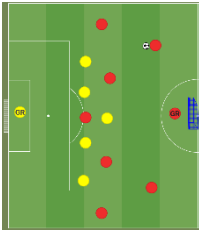
(Organização Defensiva com  
Pressão em Indicadores)

(Jogo dos Setores)

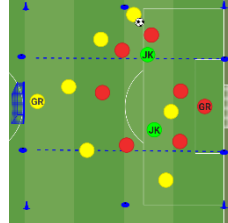




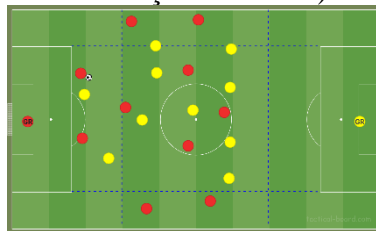
GR+7x5+GR  
(Ataque x Defesa)



GR+6+2JKx6+GR  
(Dinâmicas de CL)



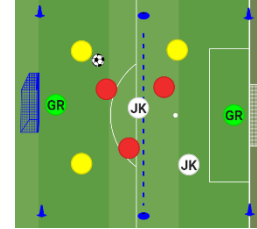
GR+10x10+GR  
(Bloco médio, pressionar em indicadores. Foco na Transição Ofensiva)



Estação Auxiliar:

3+2JKx3 com 2GR

(7 passes e marca na baliza contrária)



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

### MICROCICLO 23

#### SEGUNDA-FEIRA

Ações Técnicas de Cabeceamento Ofensivo e Defensivo  
Técnica de Corrida  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Velocidade

Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

MPB: 4+4JKx4

#### TERÇA-FEIRA

Ativação e Mobilidade  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Velocidade de Reação (Lúdico)

Jogo Reduzido: 6x6 ataque a

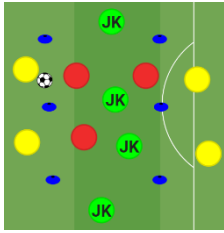
2 mini-balizas

#### QUINTA-FEIRA

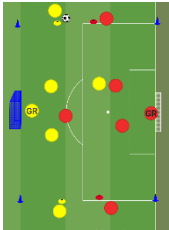
Ativação e Mobilidade  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Força

3 Estações em Simultâneo:

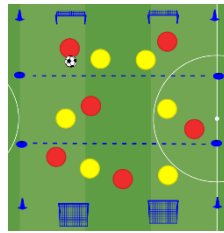
Torneio Escada 1x1  
Conquistar a Linha



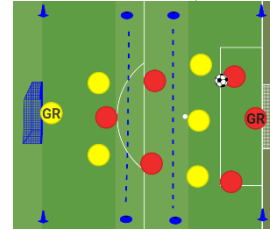
Vagas: 3x2+GR tocar no 9 e acelerar



(Jogo dos Setores)



GR+5x5+GR  
(Ligar e Acelerar  
3x2+GR)



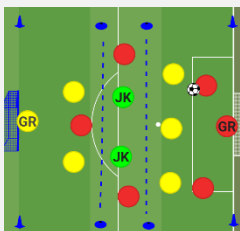
GR+2+2JKx2+GR



GR+8x8+GR

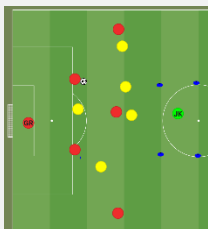
2 Estações em Simultâneo:

GR+5+2JKx5+GR  
(Ligar e Acelerar)



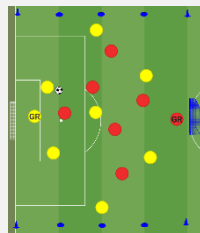
GR+5+JKx5+GR

(Transição Ofensiva x  
Transição Defensiva)

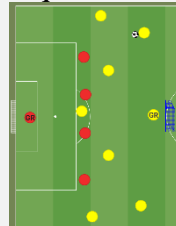


2 Estações em Simultâneo:

GR+7x6+GR  
(Construção + Ligação)

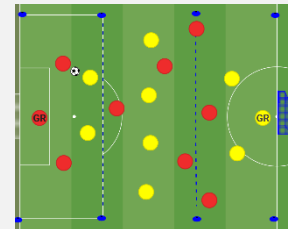


GR+7+4+GR  
(Ataque x Defesa)



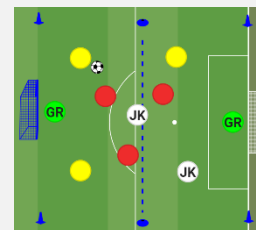
GR+10x10+GR  
1º Jogo dos Setores  
2º Sem Condicionantes com  
paragens para Bolas Paradas

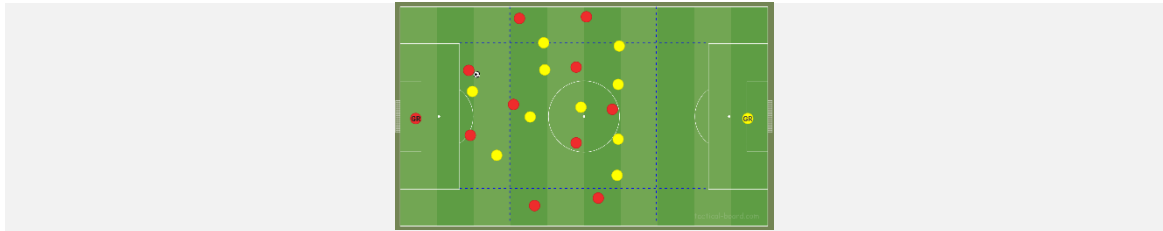
1º Jogo dos Setores  
2º Sem Condicionantes  
com paragens para Bolas  
Paradas



Estação Auxiliar:

3+2JKx3 com 2GR  
(7 passes e marca na baliza  
contrária)





Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 24**

**SEGUNDA-FEIRA**

Dinâmica Passe em Y  
Técnica de Corrida  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Velocidade

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Velocidade de Reação (Lúdico)

**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade  
Exercícios da Capacidade Condicional Específica  
Força

Treino de GR

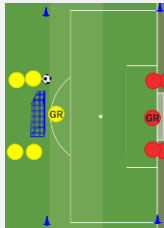
2 Estações em Simultâneo:

MPB: 3 equipas de 3 com 2 JK

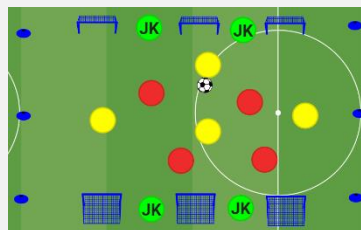
(Jogo do Rio)



Vagas: 1+GR, 2x1+GR. 3x2+GR



Jogo Reduzido: 4+4JKx4 ataque a 3 mini-balizas

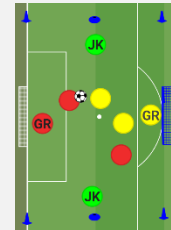


3 Estações em Simultâneo:

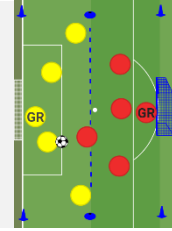
1+2JKx1 Conquistar a Linha em Profundidade



GR+2+2JKx2+GR



GR+4x4+GR (Contenção + Coberturas)



2 Estações em Simultâneo:

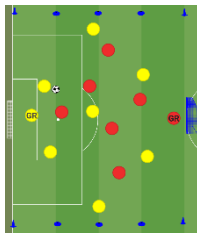
5x4+GR

(Organização Defensiva com Pressão em Indicadores)

2 Estações em Simultâneo:

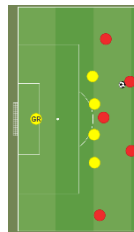
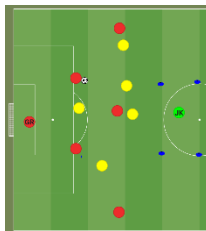
GR+7x6+GR

(Construção + Ligaço)



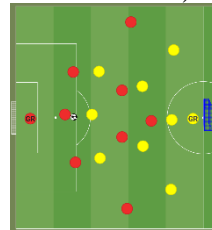
GR+5+JKx5

(Transição Ofensiva x Transição Defensiva)



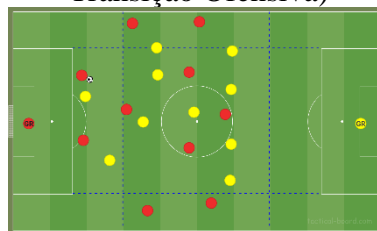
GR+8x8+GR

(Bloco médio, pressionar em indicadores)



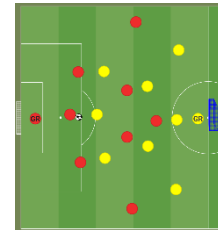
GR+10x10+GR

(Bloco médio, pressionar em indicadores. Foco na Transição Ofensiva)



GR+8x8+GR

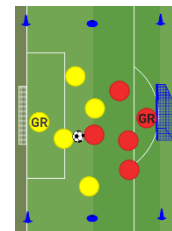
(Torneio Competitivo)



Estação Auxiliar:

GR+4x4+GR

(Cobrir a Bola)



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 25**

**SEGUNDA-FEIRA**

Técnica de Corrida

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade  
Exercícios da Capacidade

**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade  
Exercícios da Capacidade

Exercícios da Capacidade  
Condicional Específica  
Velocidade

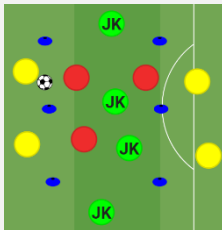
Condicional Específica  
Velocidade de Reação  
(Lúdico)

Condicional Específica  
Força

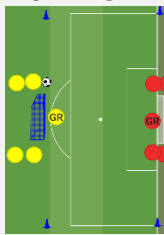
Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

MPB: 4+4JKx4



Vagas: 1x1+GR, 2x1+GR,  
3x2+GR

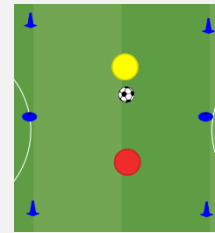


MPB: 3 equipas de 4 (4x2  
em cada espaço)  
(Jogo do Rio)



3 Estações em Simultâneo:

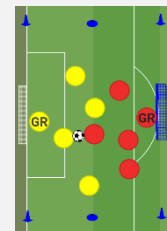
1x1 Conquistar Linha  
(Torneio Escada)



1+2JKx1 Conquistar  
Linha em Profundidade



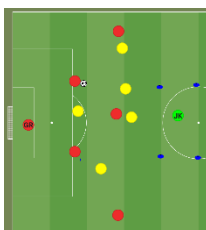
GR+4x4+GR  
(Torneio Competitivo)



2 Estações em Simultâneo:

GR+5+JKx5

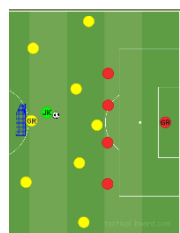
(Transição Ofensiva x  
Transição Defensiva)



2 Estações em Simultâneo:

GR+7+JKx4+GR

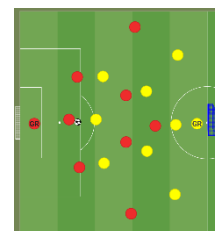
(Ataque x Defesa)



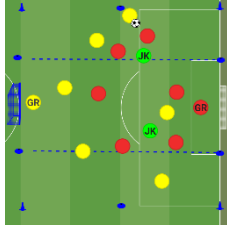
GR+5+2JKx5+GR

GR+8x8+GR

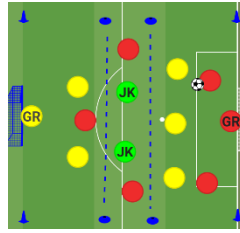
(Bloco médio a passar  
para pressão alta em  
indicadores)



GR+6+2JKx6+GR  
(Dinâmicas de CL)



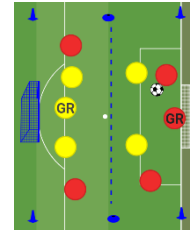
(Ligar e Acelerar 5x2+GR)



Estação Auxiliar:

GR+4x4+GR

(Jogo dos Setores)

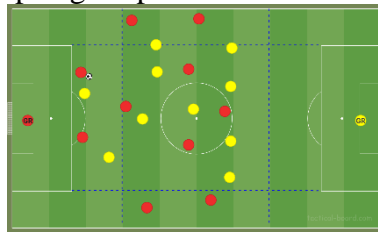


GR+10x10+GR

1º Ligar em criação e

acelerar 5/6x4+GR

2º Sem Condicionantes com paragens para Bolas Paradas



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 26**

**SEGUNDA-FEIRA**

Dinâmica Passe em Y

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação (Lúdico)

**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

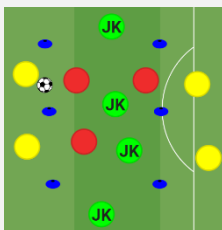
Condicional Específica

Força

Treino de GR

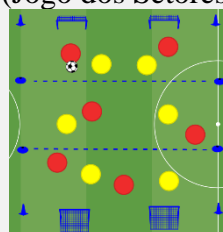
2 Estações em Simultâneo:

MPB: 4+4JKx4



Vagas: 1xGR +

Jogo Reduzido: 6x6 ataque a 2 mini-balizas (Jogo dos Setores)

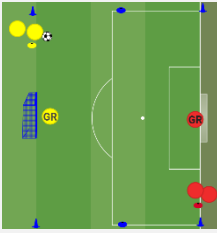


3 Estações em Simultâneo

4x4 Jogo dos Setores, excepto em indicadores



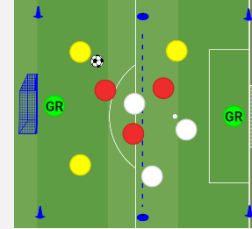
Perseguição



3 Estações em Simultâneo:

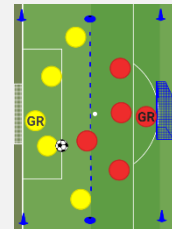
3+2JKx3+2GRs

(Após 7 passes ataca baliza contrária)



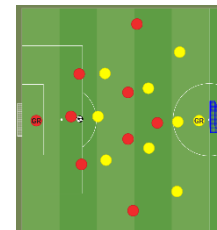
GR+4x4+GR

(Cobrir a bola)



GR+8x8+GR

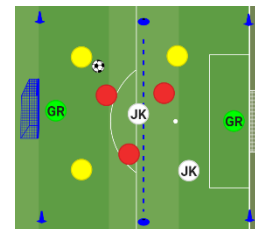
(Torneio Competitivo)



Estação Auxiliar:

2GR+3+2JKx3

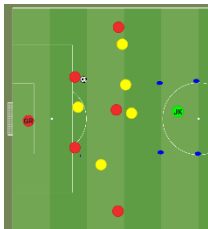
(Recuperar e marcar em qualquer baliza)



2 Estações em Simultâneo:

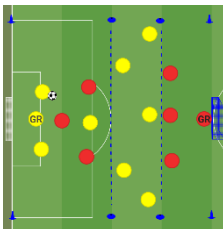
GR+5+JKx5

(Transição Ofensiva x Transição Defensiva)



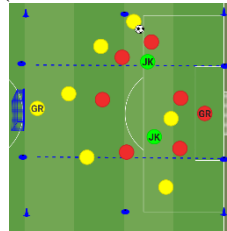
GR+7x6+GR

(Criação perante linha defensiva)



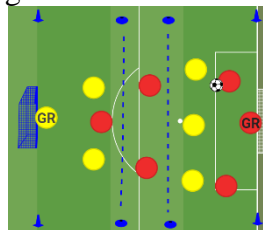
2 Estações em Simultâneo:

GR+6+2JKx6+GR  
(Dinâmicas de CL)



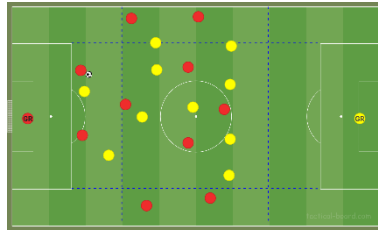
GR+5x5+GR

(Ligar e Acelerar 3x2+GR)



GR+10x10+GR

(Trabalhar Organização Defensiva. Foco na Pressão e na Recuperação após batidos)



Pós Treino: Trabalho de Força Membros Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de Força Membros Inferiores + Core

Pós Treino: Propriocepção + Core

**MICROCICLO 27**

**SEGUNDA-FEIRA**

Ações Técnicas com Pé e

Cabeça 2 a 2

Técnica de Corrida

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade

**TERÇA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Velocidade de Reação (Lúdico)

**QUINTA-FEIRA**

Ativação e Mobilidade

Exercícios da Capacidade

Condicional Específica

Força

Treino de GR

2 Estações em Simultâneo:

2 Estações em Simultâneo:

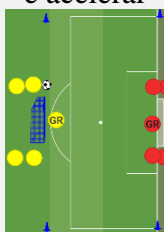
MPB: Jogo do Rio. 3

equipas de 4 (4x2 em cada

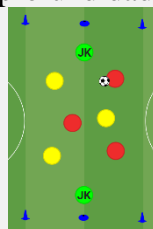
espaço)



Vagas: 3x2+GR jogar no 9 e acelerar



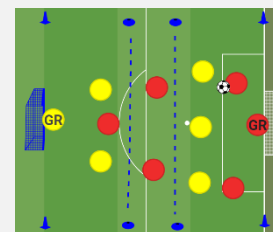
Jogo Reduzido: 3+2JKx3  
Conquistar a linha em profundidade



3 Estações em Simultâneo:

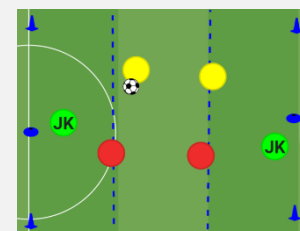
GR+5x5+GR

(Ligar e jogar 3x2+GR)



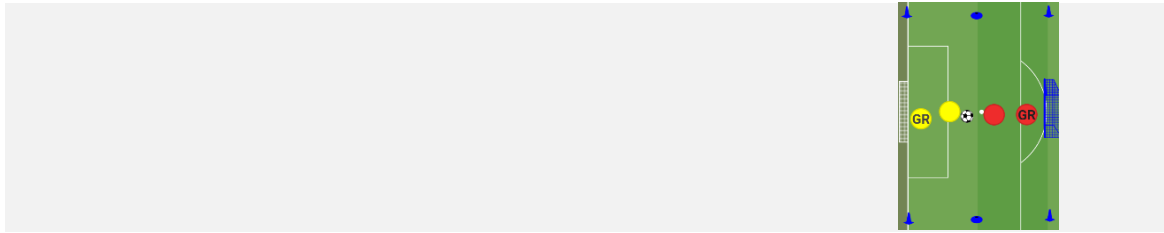
2+2JKx2 Conquistar a

linha em profundidade

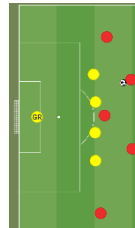


GR+1x1+GR a

GR+4x4+GR



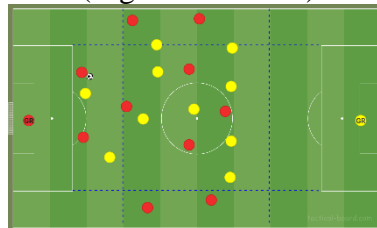
2 Estações em Simultâneo:  
5x4+GR  
(Trabalho de Linha  
Defensiva)



5xGR  
(Padronizado de  
Cruzamentos)

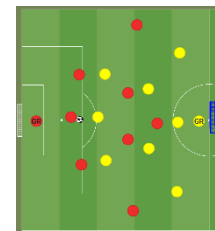


GR+10x10+GR  
(Jogo dos Setores)



Jogo: GR+8x8+GR

(Jogo inicia sempre com  
bola longa do GR)



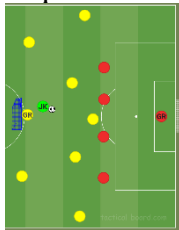
Estação Auxiliar.

GR+4x4+GR

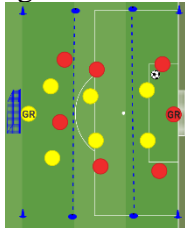
( Jogo dos Setores)



2 Estações em Simultâneo:  
GR+7+JKx4+GR  
(Ataque x Defesa)



GR+6x6+GR  
(Jogo dos Setores)



Pós Treino: Trabalho de  
Força Membros  
Superiores + Core

Pós Treino: Trabalho de  
Força Membros Inferiores +  
Core

Pós Treino:  
Propriocepção + Core