



Instituto Superior
de Lisboa e Vale do Tejo



Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

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

O CONTEXTO DE ESTÁGIO EM FUTEBOL NO CASA PIA ATLÉTICO CLUBE

**Campeonato Nacional II Divisão Juniores
2023/2024**

Orientadores:

Professor Doutor Paulo Malico de Sousa

Ivo de Sousa Rodrigues

Aluno nº 21445

2023/2024

AGRADECIMENTOS

À minha família por todo o apoio e compreensão, quer nos momentos mais favoráveis como nos de maior frustração.

À equipa técnica por todos os momentos construtivos e enriquecedores que envolvem não só o jogo, mas também as relações inerentes a todo o contexto de clube e competição.

Ao Casa Pia Atlético Clube, histórico, eclético e emblemático símbolo lisboeta do desporto em Portugal.

Ao ISCE, e ao corpo docente responsável por ministrar o Mestrado em Treino Desportivo com Especialização em Futebol, contribuindo para o desenvolvimento crescente dos seus discentes, formando potenciais profissionais técnicos, capazes e competentes.

Índice

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS	12
RESUMO	1
ABSTRACT	1
INTRODUÇÃO	2
OBJETIVOS	2
OBJETIVOS GERAIS	2
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
REVISÃO DE LITERATURA	3
PERIODIZAÇÃO DE TREINO	3
PERIODIZAÇÃO TÁTICA	4
MICROCICLO DE TREINO	5
MICROCICLO PADRÃO	6
MODELO DE JOGO	7
SESSÃO DE TREINO	8
JOGOS REDUZIDOS E CONDICIONADOS	10
O COMPORTAMENTO DO TREINADOR EM TREINO E EM JOGO	11
DESCRIÇÃO DO CONTEXTO	12
O CASA PIA ATLÉTICO CLUBE E A SUA HISTÓRIA	12
MISSÃO, VISÃO E VALORES	14
ORGANOGRAMA	14
INFRAESTRUTURAS	14
RECURSOS MATERIAIS	15
EQUIPA TÉCNICA E RESPETIVAS FUNÇÕES	16
IDEIA DE JOGO	18
MODELO DE JOGO	18
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	18
SISTEMA TÁTICO OFENSIVO	18
PRINCÍPIOS OFENSIVOS	19
1ª ETAPA DE CONSTRUÇÃO	19
2ª ETAPA DE CONSTRUÇÃO MD	21
2ª ETAPA DE CONSTRUÇÃO MO	21
CRIAÇÃO	22
FINALIZAÇÃO	22
TRANSIÇÃO DEFENSIVA	23

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA.....	23
SISTEMA TÁTICO DEFENSIVO	23
PRINCÍPIOS DEFENSIVOS	24
1ª FASE DE PRESSÃO.....	24
FASE DE ADAPTAÇÃO	27
DEFESA DE CRUZAMENTO.....	30
DEFESA DA BALIZA.....	30
TRANSIÇÃO OFENSIVA.....	30
ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS.....	30
ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS	31
LANÇAMENTOS LATERAIS OFENSIVOS	31
LANÇAMENTOS LATERAIS DEFENSIVOS.....	32
ANÁLISE INICIAL DO CONTEXTO	32
AVALIAÇÕES INDIVIDUAIS	32
PROTOCOLO DE AVALIAÇÕES INICIAIS.....	36
PONTOS FORTES E PONTOS FRACOS DA EQUIPA	41
QUADRO COMPETITIVO E OBJETIVOS.....	41
CALENDARIZAÇÃO E PLANO ANUAL DA ÉPOCA 2023/2024.....	42
AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS DO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO	43
1º MICROCICLO	44
2º MICROCICLO	45
3º MICROCICLO	46
4º MICROCICLO	48
5º MICROCICLO	49
AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS DO PERÍODO COMPETITIVO.....	50
6º MICROCICLO	50
7º MICROCICLO	52
9º MICROCICLO	54
10º MICROCICLO	56
11º MICROCICLO	58
12º MICROCICLO	60
14º MICROCICLO	63
15º MICROCICLO	65
16º MICROCICLO	68
17º MICROCICLO	70
19º MICROCICLO	73

20º MICROCICLO	75
21º MICROCICLO	77
22º MICROCICLO	79
25º MICROCICLO	81
26º MICROCICLO	83
27º MICROCICLO	85
28º MICROCICLO	87
30º MICROCICLO	89
31º MICROCICLO	91
32º MICROCICLO	93
33º MICROCICLO	94
34º MICROCICLO	96
37º MICROCICLO	98
38º MICROCICLO	100
41º MICROCICLO	105
43º MICROCICLO	107
44º MICROCICLO	109
AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS DO PERÍODO TRANSITÓRIO.....	111
8º MICROCICLO	111
13º MICROCICLO	112
18º MICROCICLO	113
23º MICROCICLO	114
24º MICROCICLO	115
29º MICROCICLO	116
35º MICROCICLO	118
36º MICROCICLO	119
42º MICROCICLO	120
PERÍODO COMPETITIVO	120
SÉRIE E	121
SÉRIE SUL.....	122
APURAMENTO DE CAMPEÃO	123
ASPETOS POSITIVOS E A MELHORAR DO TREINADOR ESTAGIÁRIO	123
DISCUSSÃO	124
CONCLUSÕES.....	127
BIBLIOGRAFIA.....	130
WEBGRAFIA.....	133

ANEXOS 134

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Organograma da direção do clube para o futebol.....	14
Figura 2 – 1ª Fase de Construção a 2.	20
Figura 3 – 1ª Fase de Construção a 3.	20
Figura 4 - 1ª Fase de Construção direto.	21
Figura 5 – Dinâmicas de criação no corredor.	22
Figura 6 – Dinâmica de ocupação de zonas de finalização em situação de cruzamento.	23
Figura 7 – Modelo de transição defensiva.....	23
Figura 8 – Modelo de 1ª Fase de pressão a 4+1 de dentro para fora.	25
Figura 9 - Modelo de 1ª Fase de pressão a 4+1 de fora para dentro.	25
Figura 10 - Modelo de 1ª Fase de pressão a 4+2 de dentro para fora.	26
Figura 11 - Modelo de 1ª Fase de pressão a 4+2 de fora para dentro.	26
Figura 12 - Modelo de 1ª Fase de pressão a 3+2 de dentro para fora.	27
Figura 13 - Modelo de 1ª Fase de pressão a 3+2 de fora para dentro.	27
Figura 14 – Modelo de organização defensiva em fase de adaptação.....	28
Figura 15 – Dinâmica de OD em MD a criar zona de pressão no corredor.....	28
Figura 16 – Dinâmica de OD em MD com bola no corredor.....	29
Figura 17 – Dinâmica de OD em MD com bola no corredor central.	29
Figura 18 – Modelo de ETO.	31
Figura 19 -Modelo ETD.....	31
Figura 20 – Modelo de lançamentos laterais ofensivos.	31
Figura 21 – Tabela de classificação de scores de testes físicos.	37
Figura 22 – Resultados questionário Anamnese.	37
Figura 23 – Knee to Wall. Fonte: physiofusion.co.nz.....	38
Figura 24 – FMS active leg lower. Fonte: functionalmovement.com	38
Figura 25 – Y balance test. Fonte: physio-pedia.com.....	39
Figura 26 – Squat jump. Fonte: scienceforsport.com.....	40
Figura 27 – Countermovement jump. Fonte: researchgate.net.....	40
Figura 28 – Single leg countermovement jump. Fonte: researchgate.net	41
Figura 29 - Calendarização época 2023/2024.	42
Figura 30 - Planeamento Anual 23/24.....	43
Figura 31 - Microciclo 1	44
Figura 32 – Microciclo 2	45
Figura 33 - Microciclo 3	47
Figura 34 – Microciclo 4	48
Figura 35 - Microciclo 5	49
Figura 36 - Microciclo 6	51
Figura 37 – Microciclo 7	52
Figura 38 – Microciclo 8	54
Figura 39 – Microciclo 10	56
Figura 40 – Microciclo 11	58
Figura 41 – Microciclo 12	60
Figura 42 – Microciclo 14	63
Figura 43 - Microciclo 15	65
Figura 44 – Microciclo16	68
Figura 45 – Microciclo 17	70
Figura 46 - Microciclo 19	73

Figura 47 – Microciclo 20	75
Figura 48 - Microciclo 21	77
Figura 49 – Microciclo 22	79
Figura 50 – Microciclo 25	81
Figura 51 – Microciclo 26	83
Figura 52 – Microciclo 27	85
Figura 53 – Microciclo 28	87
Figura 54 – Microciclo 30	89
Figura 55 – Microciclo 31	91
Figura 56 – Microciclo 32	93
Figura 57 - Microciclo 33	94
Figura 58 – Microciclo 34	96
Figura 59 – Microciclo 37	98
Figura 60 – Microciclo 38	100
Figura 61 – Microciclo 39	102
Figura 62 - Microciclo 40	103
Figura 63 – Microciclo 41	105
Figura 64 – Microciclo 43	107
Figura 65 – Microciclo 44	109
Figura 66 – Microciclo 8	111
Figura 67 – Microciclo 13	112
Figura 68 – Microciclo 18	113
Figura 69 – Microciclo 23	114
Figura 70 – Microciclo 24	115
Figura 71 – Microciclo 29	116
Figura 72 – Microciclo 35	118
Figura 73 – Microciclo 36	119
Figura 74 – Microciclo 42	120
Figura 75 – Calendário de resultados Série E. Fonte: zerozero.pt.....	121
Figura 76 – Classificação Série E. Fonte: zerozero.pt.....	122
Figura 77 – Calendário de resultados Série Sul. Fonte: zerozero.pt.....	122
Figura 78 – Classificação Série Sul. Fonte: zerozero.pt.....	123
Figura 79 – Resultados apuramento de campeão.....	123
Figura 80 – Avaliação nutricional 1	134
Figura 81 – Avaliação nutricional 2	135
Figura 82 – Avaliação nutricional 3	135
Figura 83 – Avaliação nutricional 4	136
Figura 84 – Relatório das avaliações de força.	136
Figura 85 – Relatório das avaliações de mobilidade	137
Figura 86 – Relatório final das avaliações físicas.	137
Figura 87 – Ranking dos testes de potência do mês de Setembro.....	138
Figura 88 - Ranking dos testes de velocidade do mês de Setembro	138
Figura 89 - Ranking de golos em treino individual do mês de Setembro.....	139
Figura 90 - Ranking de cortes válidos em treino individual do mês de Setembro	139
Figura 91 - Ranking de assistências em treino individual do mês de Setembro	140
Figura 92 - Ranking de golos sofridos em treino individual do mês de Setembro	140
Figura 93 - Exercício de Transição 1.....	141
Figura 94 - Exercício de Transição 2.....	141

Figura 95 - Exercício de Transição 3.....	142
Figura 96 - Exercício de Transição 4.....	142
Figura 97 - Exercício de OD 1.....	143
Figura 98 - Exercícios de OD 2 e 3	143
Figura 99 - Exercício de OD 4.....	144
Figura 100 - Exercício de Criação 1	144
Figura 101 - Exercício de OF 1	144
Figura 102 - Exercício de OF 2	145
Figura 103 - Exercício de OF 3	145
Figura 104 - Exercício de OF 4	146
Figura 105 - Exercício ET 1	146
Figura 106 - Exercício ET2.....	146
Figura 107 - Exercício Finalização 1	146
Figura 108 - Exercício Finalização 2	147
Figura 109 - Exercícios por estações.....	147
Figura 110 - Exercício de passe e finalização 1.....	147
Figura 111 - Exercício de recuperação 1.....	148
Figura 112 - Exercício de passe 1.....	148
Figura 113 - Exercício de passe 2.....	148
Figura 114 - Exercício SAQ Velocidade	149
Figura 115 - Exercício SAQ Força	149
Figura 116 - Exercício de ativação com bola.....	149
Figura 117 - Exercício SAQ Força 2	149
Figura 118 - Exercício SAQ Reação	150
Figura 119 - Exercício Passe competitivo	150
Figura 120 - Treino Individual 1	150
Figura 121 - Treino Individual 2	150
Figura 122 - Treino Individual 3.....	151
Figura 123 - Treino Individual 4.....	151

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Avaliações Individuais de atributos técnico-táticos, sócio afetivos e psicológicos, físicos e aspectos a melhorar	36
Tabela 2 – Objetivos Microciclo 1.....	44
Tabela 3 – Objetivos Microciclo 2.....	45
Tabela 4 – Objetivos Microciclo 3.....	47
Tabela 5 – Objetivos Microciclo 4.....	48
Tabela 6 – Objetivos Microciclo 5.....	50
Tabela 7 – Objetivos Microciclo 6.....	51
Tabela 8 – Objetivos Microciclo 7.....	53
Tabela 9 – Objetivos Microciclo 8.....	54
Tabela 10 – Objetivos Microciclo 10.....	56
Tabela 11 – Objetivos Microciclo 11.....	58
Tabela 12 – Objetivos Microciclo 12.....	61
Tabela 13 – Objetivos Microciclo 14.....	63
Tabela 14 - Objetivos Microciclo 15	65
Tabela 15 – Objetivos Microciclo 16.....	68
Tabela 16 – Objetivos Microciclo 17.....	71
Tabela 17 – Objetivos Microciclo 19.....	73
Tabela 18 – Objetivos Microciclo 20.....	75
Tabela 19 - Objetivos Microciclo 21	77
Tabela 20 – Objetivos Microciclo 22.....	79
Tabela 21 – Objetivos Microciclo 25.....	81
Tabela 22 – Objetivos Microciclo 26.....	83
Tabela 23 – Objetivos Microciclo 27.....	85
Tabela 24 – Objetivos Microciclo 28.....	88
Tabela 25 - Objetivos Microciclo 30	90
Tabela 26 – Objetivos Microciclo 31.....	91
Tabela 27 – Objetivos Microciclo 32.....	93
Tabela 28 – Objetivos Microciclo 33.....	95
Tabela 29 – Microciclo 34.....	96
Tabela 30 – Objetivos Microciclo 37.....	98
Tabela 31 – Objetivos Microciclo 38.....	100
Tabela 32 – Objetivos Microciclo 39.....	102
Tabela 33 – Objetivos Microciclo 40.....	104
Tabela 34 – Objetivos Microciclo 41.....	105
Tabela 35 – Objetivos Microciclo 43.....	107
Tabela 36 – Objetivos Microciclo 44.....	109
Tabela 37 – Objetivos Microciclo 8.....	111
Tabela 38 - Objetivos Microciclo 13	113
Tabela 39 – Objetivos Microciclo 18.....	113
Tabela 40 – Objetivos Microciclo 23.....	115
Tabela 41 – Objetivos Microciclo 24.....	116
Tabela 42 – Objetivos Microciclo 29.....	117
Tabela 43 – Objetivos Microciclo 35.....	118
Tabela 44- Objetivos Microciclo 36	119
Tabela 45 – Objetivos Microciclo 42.....	120

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AV - Avançado
AVD - Avançado Direito
AVE - Avançado Esquerdo
CPAC – Casa Pia Atlético Clube
CP – Controle de Profundidade
CSF - Criação de Situações de Finalização
D - Derrota
DC – Defesa Central
DCD – Defesa Central Direito
DCE – Defesa Central Esquerdo
DCM – Defesa Central Meio
DEF – Defensivo
E - Empate
EXTD – Extremo Direito
EXTE – Extremo Esquerdo
GR – Guarda-Redes
HxH – Marcação individual/Homem a Homem
MCE - Médio-Centro Esquerdo
MCD - Médio-Centro Direito
MD – Meio-campo Defensivo
MO – Meio-campo Ofensivo
MPB - Manutenção de Posse de Bola
OD - Organização Defensiva
OF – Organização Ofensiva
OZF - Ocupação de Zonas de Finalização
RPB - Reação à Perda da Bola
UT – Unidade de Treino
V - Vitória
VCJ - Variação de Centro de Jogo

RESUMO

Este relatório visa explicar o processo de estágio realizado na equipa de sub-19 do Casa Pia Atlético Clube durante a época 2023/2024.

São expostos os objetivos gerais e específicos estabelecidos pelo treinador estagiário para o processo.

É realizada uma revisão de literatura abordando temas como a periodização de treino, periodização tática, microciclo de treino, microciclo padrão, modelo de jogo, sessão de treino, jogos reduzidos e condicionados, e o comportamento do treinador em treino e em jogo.

Elabora-se também uma descrição do contexto de estágio, apresentando o clube, a sua missão, visão e valores. Apresenta-se um organograma da direção do mesmo. Descrevem-se as infraestruturas e os recursos materiais ao dispor dos funcionários do clube.

Apresenta-se a equipa técnica, as respetivas funções de cada membro e tarefas a desempenhar durante a época 2023/2024.

É detalhadamente apresentada a ideia de jogo, o modelo de jogo e seus princípios, catalogando os momentos quanto a sistema tático ofensivo, organização ofensiva, transição defensiva, sistema tático defensivo, organização defensiva, transição defensiva, esquemas táticos ofensivos e defensivos, lançamentos laterais ofensivos e defensivos.

Registou-se também uma avaliação inicial do contexto tendo em conta as avaliações individuais dos atletas que fizeram parte do plantel durante a época 2023/2024, o protocolo de avaliações iniciais e, os pontos fortes e pontos fracos da equipa.

De seguida são apresentados, o quadro competitivo e objetivos estabelecidos e assumidos pela equipa técnica, direção e jogadores, bem como a calendarização da época desportiva 2023/2024.

Seguem-se as avaliações gerais dos microciclos dos períodos, pré-competitivo, competitivo e transitório.

Conclui-se o relatório com um apuramento dos aspetos positivos e a melhorar do treinador estagiário, uma discussão acerca do processo de estágio e conclusões finais acerca de todo o contexto de estágio e percurso académico.

ABSTRACT

This report aims to explain the internship process carried out with the under-19 team of Casa Pia Atlético Clube during the 2023/2024 season.

The general and specific objectives established by the trainee coach for the process are outlined.

A literature review is conducted addressing topics such as training periodization, tactical periodization, training microcycle, standard microcycle, game model, training session, small-sided and conditioned games, and the coach's behavior in training and matches.

A description of the internship context is also provided, introducing the club, its mission, vision, and values. An organizational chart of the club's management is presented. The infrastructures and material resources available to the club's staff are described.

The technical team and their respective roles and tasks to be performed during the 2023/2024 season are presented.

The game idea, game model, and its principles are detailed, cataloging the moments concerning the offensive tactical system, offensive organization, defensive transition, defensive

tactical system, defensive organization, defensive transition, offensive and defensive set pieces, and offensive and defensive throw-ins.

An initial assessment of the context was also recorded, taking into account the individual evaluations of the athletes who were part of the squad during the 2023/2024 season, the initial evaluation protocol, and the team's strengths and weaknesses.

Next, the competitive framework and objectives established and assumed by the technical team, management, and players are presented, as well as the calendar for the 2023/2024 sports season.

General evaluations of the pre-competitive, competitive, and transitional microcycles are then presented.

The report concludes with an assessment of the trainee coach's positive aspects and areas for improvement, a discussion of the internship process, and final conclusions about the entire internship context and academic journey.

INTRODUÇÃO

O presente relatório serve para expor o trabalho realizado em contexto de estágio na equipa técnica do escalão de Sub-19 do Casa Pia Atlético Clube, militante da II Divisão Nacional de Juniores A, Série E, na época 2023/2024. Relatório este que foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, integrante do plano curricular de Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol, ministrado pelo ISCE.

Este documento procura espelhar a experiência do treinador de futebol estagiário integrado na equipa técnica do escalão supracitado, descrevendo os processos e vivências, consequentes registos, acompanhamentos e monitorizações, análises e reflexões, bem como as conclusões e ideias desenvolvidas durante a atividade da equipa em competição.

Procurou-se também, de fiel modo, suportar os processos, ideias e opiniões integrantes deste relatório com fundamentação técnico-científica adequada. Procurando também, deste modo, justificar as ações tomadas, com vista a dar respostas plausíveis e assertivas face aos desafios prováveis e efetivamente registados.

OBJETIVOS

OBJETIVOS GERAIS

- Acrescentar valor. Tornar-me numa mais-valia para o clube e para a equipa;
- Integrar-me positivamente no clube enquanto seu funcionário e, criar boas relações com os elementos das suas diversas áreas de intervenção;
- Fazer transparecer uma imagem positiva e competente enquanto treinador de futebol;
- Ser útil, dinâmico e proativo para cooperar e concluir tarefas;
- Incrementar o sentido crítico construtivo. Partilhar, discutir e expôr ideias, de forma a enriquecer os debates e, alcançar consensos favoráveis à concretização dos objetivos comuns.
- Melhorar capacidade de planejar treino de qualidade, manipulando volume, intensidade, conteúdo e, definindo objetivos pertinentes e graduais para cada unidade de treino, micro e mesociclo, de modo a melhorar o desempenho e rendimento dos atletas;
- Controlar e gerir melhor a fadiga e as emoções dos atletas;
- Melhorar estratégias de *return to play*;
- Aprofundar conhecimento do jogo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comunicar melhor. Enriquecer o léxico e aplicar terminologia específica para desenvolver um discurso mais claro, perceptível e assertivo;
- Planear treinos específicos, individuais e grupais, para desenvolver micro princípios e relações entre os jogadores;
- Aperfeiçoar a qualidade de análise em jogo;
- Aprimorar aptidões técnicas, físicas, cognitivas, psíquicas e táticas dos jogadores
- Exercitar capacidade de liderança em treino;
- Entender os métodos de controlo e avaliação da capacidade física, através de testes específicos e de dados recolhidos a partir de *GPS*;
- Potenciar os atletas para o futebol sénior.

REVISÃO DE LITERATURA

PERIODIZAÇÃO DE TREINO

“Periodização é a base do plano de treino de um atleta. O termo periodização provém da palavra período, que é uma maneira de descrever uma parte ou divisão de tempo. Periodização é um método pelo qual o treino é dividido em segmentos menores, fáceis de gerenciar, geralmente referidos como fases de treino.” (Bompa, 2012)

A origem que pode ter inspirado a elaboração e publicação do conceito de Periodização de Treino, remonta a períodos do antigo Egito e da Grécia antiga. Inicialmente aplicada com fins militares, passou também a aplicar-se com o objetivo de aumentar a performance na prática desportiva (Barbanti, 1997; Dantas et al., 2011; Bompa, 2012), mais concretamente das modalidades olímpicas (Tubino & Moreira, 2003; Dantas et al., 2003). “Filóstrato é considerado um dos primeiros defensores da periodização. Ele referia-se aos planos anuais simples usados pelos gregos olímpicos onde uma fase preparatória precedia os antigos Jogos Olímpicos com algumas competições informais antes e um período de descanso após os jogos.” (Bompa, 2012)

Em torno da década de sessenta um grupo de estudo liderado por Matveev publica o modelo de periodização, dividido por fases/períodos, que seria utilizado como a base para a organização e planeamento do treino desportivo, resultando em atletas com treino mais adequado à atividade desempenhada e um melhor rendimento desportivo. (Sequeiros, S. et al. 2005). Contudo, a Periodização de Treino concetualizada por Lev Matveev, quando analisada e colocada em prática fielmente, poderá ser desajustada para modalidades coletivas como o futebol. Isto porque, o período de preparação dos desportos coletivos é muito mais congestionado do que o período competitivo, comparativamente às modalidades individuais (Pinheiro et al. 2018). Além de que, o modelo de periodização publicado por Matveev e a sua equipa é característico de desportos com predominância para esforços de potência e velocidade, não sendo o mais ajustado para desportos onde o parâmetro predominante é o da resistência (Bompa, 2002). Astrand e Rodahl (1986) indicam que 98% da energia total que o jogo de futebol demanda dos seus praticantes advém do sistema aeróbio, quedando 2% que derivam das ações de processo anaeróbio.

“As fases de treino são estruturadas de modo a estimular adaptações fisiológicas e sequenciadas para progressivamente desenvolver componentes específicos do desempenho (físicos, técnicos e táticos) ao mesmo tempo, elevando a capacidade de desempenho do atleta” (Bompa, 2012)

Periodização de Treino Completa segundo Azevedo (2005), trata de um modelo de periodização que tem presente no seu espaço temporal, pelo menos três fases, fase de Preparação, fase de Competição, e fase de Transição. Esta é também a ideia e a Metodologia do Treino concetualizada por de Lev Matveev, considerado por muitos o “pai da da periodização de treino”, que divide a época desportiva em Período Preparatório, Período de Competição e Período Transitório.

Segundo Bompa (2012) a fase preparatória divide-se em duas subfases, a geral e a específica. Na subfase geral procura-se desenvolver a base fisiológica dos indivíduos, aumentar a capacidade de trabalho e melhorar habilidades técnicas e táticas básicas, estabelecendo uma base física sólida; na subfase específica procuram-se desenvolver as características do desporto em questão, tendo em conta as demandas do jogo ou prova para a qual os atletas se preparam.

Segundo o mesmo autor supracitado, a fase competitiva subdivide-se igualmente em duas partes, a pré-competitiva que por norma inclui provas de preparação ou amigáveis, e a fase sucedânea, a competitiva, na qual se realizam as competições oficiais.

“A fase preparatória é o período em que a base fisiológica para o desempenho é estabelecida, ao passo que a fase competitiva é quando a capacidade de desempenho é maximizada”. (Bompa, 2012).

Relativamente à fase de transição, o mesmo autor diz que esta sucede à fase competitiva, procura remover a fadiga acumulada durante o período competitivo, permitindo ao atleta recuperar dos esforços exigidos durante a competição, além de aliviar os atletas do stress acumulado e pressão psicológica e mental que advém do período competitivo. O autor alerta ainda para o facto de poderem ocorrer fatores fisiológicos alterados por falta de treino nos períodos de transição, mais concretamente nos períodos de transição de plano anual, de uma época desportiva para a próxima, comumente apelidados de períodos de “*off season*”, pelo que, importa manter a atividade física de modo a evitar défices cardiorrespiratórios, musculo esqueléticos e metabólicos.

De acordo com Dantas (2003) e Bompa (2012) podemos definir a periodização como o planeamento geral e minucioso do tempo disponível, do volume e da intensidade do treino aplicados de forma flutuante, tendo em conta os objetivos almejados, de modo a atingir resultados favoráveis no desempenho em competição, não descurando os princípios científicos do treino desportivo.

No entanto, “o modelo ideal de periodização para cada desporto e o tempo necessário para um aumento ótimo no nível de treino e preparação ainda têm de ser elucidados. Pode atrapalhar a capacidade do treinador em dosar de forma ideal o treino e a capacidade individual do atleta de tolerar e adaptar-se a um plano de treino, o que é influenciado por muitos fatores...os programas devem ser adaptados de modo a satisfazer as necessidades individuais, bem como as exigências da atividade desportiva.” (Bompa, 2012)

Segundo Campeiz (2001) os objetivos de controle e periodização, no futebol, baseiam-se na frequência e calendarização dos jogos ao longo da época, no carácter competitivo desses mesmos jogos, e na carga de treino dos atletas. Como que corroborando esta última ideia, Lucas e Emerson (2013) afirmam que a periodização, no que aos desportos coletivos diz respeito, deverá ser elaborada tendo em conta a calendarização competitiva da equipa.

Em suma, entender a periodização ajudará os treinadores a produzirem melhores planos anuais, que por sua vez, deverão ser calculados consoante a agenda competitiva, que deverá ditar a estrutura das diferentes fases de treino.

PERIODIZAÇÃO TÁTICA

Periodização Tática, segundo Vítor Frade (2015) é afinação e precisão, bem como a refutação da noção habitual que se tem de técnica, que segundo o mesmo é um conceito abstrato. Ou seja, a Periodização Tática promove a precisão na diversidade dos contextos a enfrentar. A necessidade de precisão na variabilidade de contextos vai dar uma instrumentalidade padronizada em função das semelhanças nos contextos, essa sim, é a técnica para a Periodização Tática, a técnica que os jogadores conquistam. Outra técnica é a que os treinadores têm e introduzem no treino e no jogar da equipa.

Segundo Dantas (2003) a tática pode definir-se como a “arte de dispor os recursos (atletas, técnicos, materiais desportivos...) de maneira a explorar ao máximo os pontos fracos do adversário, minimizando as próprias deficiências.” Para que a estratégia tática surta efeito, é necessário um planeamento com diferentes fases de desenvolvimento individual e coletivo, para que se verifique uma evolução e aproximação ao ideal tático imaginado.

Esta ideia é também ela partilhada no livro *Aos Olhos do Treinador*, de Diogo Castela (2021), onde se cita o treinador e autor Nuno Amieiro que, partilha de uma forma geral aquela que é a sua definição de periodização tática afirmando: “Eu só vou periodizar se tiver uma ideia de jogo. Vou periodizar porque quero que estes jogadores, neste contexto, nesta realidade, joguem de uma determinada forma... Para o concretizar, preciso de tempo e de um processo de treino condizente, articulado com essa ideia inicial que é, ou deve ser, o farol de todo o processo. Daí o nome de Periodização Tática!”. Concluindo dizendo que “se um treinador tem uma ideia de jogo que quer ver concretizada como modelo de jogo, esta é, de longe, a metodologia que melhor se ajusta.”

De um modo resumido e simplista, a Periodização Tática pretende direcionar a modelação (Vitor Frade, 2015).

MICROCICLO DE TREINO

Dantas (2014) define macrociclo como “parte do plano de expectativa desportivo que se compõe dos períodos de treino, competição e recuperação, executados dentro de uma temporada, visando levar o atleta ou equipa a um nível de condicionamento que os capacite a realizar as atuações desportivas desejadas nas competições escolhidas, dentro de um prévio plano de treino”. Bompá (2012) refere que o termo macro deriva da palavra grega *makros* que significa “grande” e que, o macrociclo dura entre 2 e 7 semanas, contendo 2 a 7 microciclos. Relativamente ao microciclo, este último autor refere que advém palavra *micros*, que significa “pequeno” e da palavra latina *ciclos*, que se refere a uma sequência regular de eventos e que, um microciclo é um programa de treino semanal de 3 a 7 dias.

O microciclo, sendo uma fração do macrociclo pode ser entendida como o período compreendido entre dois jogos que contém diferentes sessões de treino, com diferentes dinâmicas e objetivos.

“O microciclo é usado para se planear o futuro imediato, ao passo que o macrociclo projeta a estrutura de um programa de várias semanas em adiantamento. Portanto pode-se pensar no macrociclo como a estrutura geral do treino e no microciclo como o método exato usado para alcançar os objetivos visados” (Bompá, 2012)

Segundo Vítor Maçãs (citado por Castela, 2021), diz que “as diferentes sessões de treino de uma semana constituem um microciclo de treino” e que “o microciclo, a sessão e o exercício correspondem a uma unidade de programação de nível micro, do trabalho do treinador.”

O autor Bompá (2012) ressalva que o microciclo é definido de acordo com objetivos, volume, intensidade, métodos e agenda competitiva. O mesmo autor refere também que o número de sessões de treino deve variar consoante o microciclo. Num microciclo de carga podem ocorrer mais sessões, enquanto num microciclo de recuperação naturalmente poderão ocorrer menos sessões de treino. O autor refere ainda que existem quatro classificações gerais de microciclo, de desenvolvimento (específicos da fase preparatória, com o objetivo de aumentar o nível de adaptação, melhorar habilidades e desenvolver capacidades bio motoras), de choque (aumento súbito de demandas de treino além das experimentadas previamente, podendo ser apelidados de microciclos de *overreaching* planeado), de recuperação-regeneração (para dissipar a fadiga e aumentar o nível de preparação, há menos treino diminuindo a intensidade, o volume, ou ambos), e de rendimento máximo e estabilizador (para dissipar a fadiga e aumentar o desempenho no momento apropriado, manipulando o volume e intensidade). Aquando do planeamento dos microciclos, a estrutura básica pode ser repetida a fim de observar melhorias qualitativas nos atletas.

MICROCICLO PADRÃO

No livro *Aos Olhos do Treinador*, de Diogo Castela (2021), indica-se de modo resumido que “os microciclos padrão são constituídos por sessões de treino, distribuídos ao longo do período de preparação, entre duas competições consecutivas.” Outro testemunho do mesmo exemplar, desta feita de Jorge Castelo, informa que os microciclos de treino padrão representam “um conjunto de acontecimentos que se sucedem... voltando a repetir-se sobre uma ordem similar, com carácter estratégico/tático. Parte de uma visão sistémica, sincronizada e sequencial não sendo confundida por invariável, independentemente, das circunstâncias que a rodeiam. Manifesta semelhanças do que se realizou no passado, o que sucede no presente e o que se prospecta no futuro. As semelhanças exibem dissemelhanças, as quais são função do que se pretende transformar no sentido evolutivo.” Segundo Jorge Castelo (citado por Castela, 2021) poderemos ajustar o microciclo padrão com jogo de domingo a domingo do seguinte modo:

- *Match Day*. Dia de competição, em que há “(i) ativação”, que consiste no despertar do corpo sem qualquer tipo de pressão. “(ii) Reunião de preparação para o jogo, ou afinamento e clarificação do plano estratégico”. “(iii) preparação da equipa para a competição, cujos objetivos são de ordem orgânica, técnica, neuromuscular e psicológica”. “(iv) Focalização centra-se nos momentos antes da equipa se dirigir para o terreno de jogo.” “(v) Decisão Converte sobre a escolha do campo ou do pontapé de saída.” (Jorge Castelo citado por Castela, 2021).
- “Dia +1 ou -6. Folga para todos os jogadores.” (Jorge Castelo citado por Castela, 2021) Outros autores também defendem a necessidade da recuperação de treino, inclusive de períodos específicos e ótimos para recuperar, para indivíduos acima dos 25 anos de idade, abaixo dos 18 anos de idade, e períodos de recuperação mais acentuados para indivíduos do sexo feminino (Sequeira, 2013; Bompá, 2012).
- “Dia +2 ou -3. Reunião de revisão da competição... com o objetivo de: (1) encerrar o ciclo de preparação da equipa da competição já realizada, (2) construir um novo ciclo de preparação da equipa para a próxima competição”. No treino propriamente dito, Jorge Castelo separa os jogadores por grupos, de acordo com o tempo de participação na última competição e, adequa as suas cargas segundo esse mesmo tempo. “Grupo 1. Jogadores que competiram mais de 40 minutos”. “Grupo 2, 3, 4 e 5 (jogadores

convocados com menos de 40 minutos de competição e, jogadores não convocados.” (Jorge Castelo citado por Castela, 2021).

- “Dia +3 ou -4. Todos os jogadores. Objetivos. Aperfeiçoamento do modelo de jogo da equipa.” (Jorge Castelo citado por Castela, 2021).
- “Dia +4 ou -3. Todos os jogadores. Momento ideal para a realização da reunião de reconhecimento da equipa adversária. Objetivos. Potenciar o modelo de jogo da equipa em contextos consubstanciados em simulacros reais que plausivelmente se irão verificar no decurso da próxima competição oficial. Elevada complexidade e dificuldade no cumprimento das tarefas inerente ao método de treino a operacionalizar, em virtude dos jogadores estarem enquadrados em contextos situacionais representativos e específicos do modelo de jogo adotado pela equipa.” (Jorge Castelo citado por Castela, 2021).
- “Dia +5 ou -2. Todos os jogadores. Desenvolvimento do modelo de jogo da equipa, adaptando-a às particularidades evidenciadas na reunião de reconhecimento da equipa adversária. (1) ...Modificações pontuais ao modelo de jogo... (2) Planos para surpreender o adversário...” (Jorge Castelo citado por Castela, 2021).
- Dia +6 ou -1. Jogadores que irão ser convocados. Objetivos. Recuperação específica removendo a fadiga acumulada nas últimas sessões de treino. Criar condições favoráveis... níveis de complexidade e dificuldade são reduzidos...”. Jogadores que não serão convocados. Objetivos. Aperfeiçoamento das missões táticas individuais no quadro da organização dinâmica da equipa...Média e elevada complexidade e dificuldade.” (Jorge Castelo citado por Castela, 2021).

O treinador de futebol Luís Castro (citado por Castela, 2021) descreve o seu microciclo ideal com um jogo por semana: “Depois do jogo, para mim, não há nada melhor do que dormirem bem, alimentarem-se bem, descansarem bem, portanto no dia a seguir ao jogo é folga... passado 48h do jogo, os jogadores ainda não estão recuperados, portanto incido nesse dia numa recuperação ativa, sendo que divido os grupos dos que jogaram e dos que não jogaram... No treino de quarta-feira há uma predominância para os espaços mais pequenos... No treino de quinta-feira levo a equipa para espaços maiores, sempre com intermitência em espaços mais pequenos. É um dia muito virado para a estratégia, com preocupações de dinâmicas coletivas e setoriais... No dia seguinte fazemos o mesmo trabalho mais virado para o jogo, mas com esquemas táticos. No sábado fazemos um reforço da estratégia do dia do jogo, fazemos tudo com baixas intensidades e períodos curtos.”

MODELO DE JOGO

Garganta (1994) afirma que a experiência de diferentes especialistas, confere cada vez mais a ideia de que, para atingir a vitória no futebol, os fatores táticos assumem um papel primordial.

Cada treinador deve ter uma Ideia de Jogo, um conjunto de comportamentos, movimentos e ações coletivas, que poderão caracterizar a identidade da sua equipa em campo, ainda que seja um processo contínuo que está constantemente a ser maturado e atualizado (Castela, 2021).

De acordo com Jorge Castelo (citado por Castela, 2021), a Ideia de Jogo é operacionalizada num Modelo de Jogo, definido por uma construção teórica que visa reproduzir um sistema de relações consubstanciado pelos elementos constituintes de uma realidade. Quando o treinador se depara com um plantel, com determinadas características, onde nem todos os jogadores têm as particularidades que, previamente se haviam preconizado aquando da conceção da Ideia, inevitavelmente vão alterar o modelo de jogo, pois terá de se adaptar a Ideia de Jogo inicial ao contexto atual e real.

“A importância da criação de um modelo de jogo reside no facto de, ao reunirem-se os seus elementos específicos, estabelecer-se um triplo objetivo: (1) Compreendê-los melhor, quando estes são analisados isoladamente uns dos outros (visão analítica do problema), (2) estabelecer hipóteses sobre o seu comportamento conjunto, isto é, as interdependências dos seus elementos (visão estrutural do problema) e (3) tentar prever as suas modificações (reações) em função da variabilidade das conjecturas que promovem a emergência de novas inter-relações, permitindo avaliar processos e respetivos resultados (visão prospetiva do problema)” (Jorge Castelo citado por Castela, 2021).

O treinador de futebol João Pereira (citado por Castela, 2021) refere também que depois de uma análise contextual, é necessário ajustar a Ideia de Jogo e os princípios macro predefinidos em função dos jogadores disponíveis e que, daí surgirá o Modelo de Jogo.

“O modelo de jogo é algo que está a jusante da ideia de jogo (...), é algo que vai emergindo em resultado do processo de treino e competição. Manifesta-se como um padrão de organização que caracteriza, identifica a equipa” (Nuno Amieiro citado por Castela, 2021).

“Em suma, seja qual for a abrangência reprodutiva de um qualquer modelo de jogo, em termos de concetualização e operacionalização, este jamais representará na sua mais ampla plenitude, o nível de complexidade que o jogo de futebol (considerado um fenómeno global) desenvolve e exige dos jogadores e das equipas. Importa desde já afastar qualquer tipo de tentação de se pensar que, o modelo de jogo possa representar, tanto ou mais, do que o próprio jogo. Pelo contrário, o modelo de jogo será sempre uma grande ou pequena parte do jogo de futebol, contendo, quiçá, se for corretamente concetualizada, as relações e inter-relações principais de uma forma específica de jogar, mas nunca a sua totalidade.” (Jorge Castelo citado por Diogo Castela, 2021)

SESSÃO DE TREINO

O treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição. Visa induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas (Garganta, 2008).

A sessão de treino é o momento em que o treinador partilha o seu conhecimento com os atletas. O autor Bompa (2012) classifica as sessões em quatro categorias, sessão de aprendizagem (o atleta tem como principal tarefa a aquisição de competências), repetição (o atleta procura continuar a aprender e melhorar ou desenvolver a competência adquirida), aperfeiçoamento de habilidade (o atleta procura aperfeiçoar as competências adquiridas de modo a maximizar o desempenho), e avaliação (realizadas periodicamente, podem incluir testes de desempenho ou até mesmo um formato competitivo).

A sessão de treino pode ser classificada como de grupo (organizada para vários atletas), sessões individuais (treinador foca-se no desenvolvimento individual de um atleta em específico), sessões mistas (equipa aquece em conjunto e depois divide-se para um treino especializado), e sessões livres (minimiza ou suprime o controle do treinador e confere mais autonomia ao atleta, estimulando a sua autonomia, maturidade e independência. Devendo ser utilizada somente com

atletas de nível avançado e de elite com habilidades suficiente para lidar com a liberdade da sessão) (Bompa, 2012).

Jorge Castelo (citado por Castela, 2021) define sessão de treino como “uma unidade metodológica, organizada e programada no sentido de uma relação lógica inteligível do processo de ensino/treino do jogo de futebol. Para tal comunga ideias, conceitos e princípios de jogo, acoplados a métodos específicos de treino, devidamente sistematizados, sequenciados e coordenados, no âmbito da transformação e evolução do modelo de jogo da equipa. Mas, também, varia a sua estrutura, sequenciação e objetivos em função da distância temporal, entre a última competição efetuada e a próxima, mantendo graus de semelhança no interior de cada um dos microciclos padrão, quer no sentido horizontal como vertical. Congemina, em simultâneo, uma estratégia específica para a competição, perante um adversário com uma identidade e uma integridade, própria e intransmissível.”

Relativamente à duração das sessões, Bompa (2012) considera que as sessões de treino para desportos coletivos são geralmente uniformes, podendo durar aproximadamente 2 horas.

No que concerne à sequência de eventos ou das partes que constituem uma sessão de treino, Bompa (2012) descreve a parte introdutória (explicam-se os objetivos e estrutura da sessão aos atletas); aquecimento que deve durar entre 20 e 45 minutos, podendo ser passivo (através de meios externos como sauna, banho turco...) ou ativo (preparar os atletas para as exigências do treino, exercícios ou competição, através de atividades de baixa intensidade que elevem a temperatura muscular e interna) e específico (aumento progressivo da intensidade); corpo principal da sessão (trabalhar os objetivos específicos como características técnicas, táticas, capacidades bio motoras e qualidades psicológicas); e “desaquecimento” que deve durar de 20 a 40 minutos divididos numa parte de recuperação ativa e noutra de alongamentos, ainda que o alongamento estático não seja recomendado.

Jorge Castelo (citado por Castela, 2021) considera que UT/Sessão de Treino deve conter ser dividida em parte introdutória, parte preparatória, parte principal e parte final. Parte introdutória servirá para atrair a atenção e a concentração dos jogadores. Aumentando os seus níveis de responsabilidade, motivação, vontade, empenho e níveis de prontidão dos jogadores para efetivar tarefas programadas. Parte preparatória, como a passagem de um estado de repouso relativo para a disposição e prontidão máxima para o rendimento. Parte principal, como essência da sessão de treino, tem por objetivo que os jogadores ou a equipa acedam ou mantenham níveis de rendimento previamente programados. Parte final, tem por objetivo assegurar a redução do trabalho, do ponto de vista fisiológico e mental, criando ambientes propícios ao desenvolvimento do processo de recuperação.

“Antes de todos os treinos deve haver uma preparação para o treino, ou seja, um trabalho de mobilidade, ativação muscular e energética do próprio atleta, um trabalho que ajude o atleta a estar preparado para o que vai fazer...O pré-treino serve também para um melhoramento das capacidades físicas do atleta, por vezes, até mais trabalhadas isoladamente, seja no ginásio ou no campo”. (Sérgio Querido citado por Castela, 2021)

Sessões de treino suplementares podem consistir em sessões individuais ou de grupo e devem estar alinhadas com a estrutura do plano de treino principal e os seus objetivos. Estas sessões devem ser utilizadas para melhorar ou aperfeiçoar determinadas capacidades dos atletas (Bompa, 2012)

Para conduzir uma sessão de treino efetiva, os treinadores deverão compreender os sistemas de energia, o combustível utilizado por cada sistema e quanto tempo precisam os atletas para renovar as suas reservas energéticas, esta será a base para o cálculo dos intervalos de repouso entre os exercícios de treino durante uma sessão, entre sessões, e depois de uma competição (Bompa, 2012).

Importa também entender as variáveis do treino (volume e intensidade) e a relação entre ambas. O volume é o tempo ou duração do treino; é a distância percorrida; é o número de repetições de um exercício ou elemento técnico que um atleta executa num dado tempo. De uma forma simplista, trata-se da quantidade total de atividade executada durante a sessão de treino. A intensidade é a quantidade de trabalho que o atleta executa por unidade de tempo, ou seja, quanto mais trabalho executado num determinado período, maior a intensidade. A relação volume - intensidade é a base dos planos de treino periodizados devido aos efeitos específicos das adaptações fisiológicas e do desempenho. (Bompa, 2012)

“Os métodos específicos de treino sendo unidades metodológicas, assumem particularidades representativas do modelo de jogo da equipa. Constituídas por conteúdos temáticos, essencialmente, de ordem estratégico/tática. Determinadas por diferentes níveis de complexidade e dificuldade, compatibilizando regimes com carácter energético (aeróbios e anaeróbios) e muscular (tensão, duração e velocidade). Mas também atende às componentes estruturais (intensidade e volume) e condicionais (espaço, tempo e número). Em virtude dos referidos elementos existirem em constante interação, importa não se inverter a sua ordem hierárquica. Refere-se ordem hierárquica na direção do centro de interesse essencial do pensamento do treinador” (Jorge Castelo citado por Castela, 2021).

“No treino, o que fazemos é ir à procura de situações de jogo que arrastem consigo uma dominância dessa necessidade fisiológica, mas uma necessidade para a nossa organização de jogo.” (Oliveira et al., 2006)

O exercício de treino é o elemento mais simples e nuclear do processo de treino, deve ser estruturado e hierarquizado numa sessão de treino constituída por vários exercícios e, é considerado como uma unidade básica de programação do treino semanal (Vitor Maças citado por Castela, 2021)

JOGOS REDUZIDOS E CONDICIONADOS

O futebol é dos desportos mais populares do mundo e, também um dos mais complexos devido à sua natureza multidimensional (física, psicológica, biomecânica), devido também às dimensões do campo (aproximadamente 10 x 60 m), joga-se maioritariamente com os pés e existem 2 equipas que se defrontam, com 11 jogadores cada que interagem entre si com diferentes papéis no jogar da equipa. Toda esta complexidade gera alguma incerteza aquando do planeamento de treino, contudo, esta mesma complexidade pode ser ensaiada com a utilização de jogos reduzidos e condicionados, que reduzem as interações possíveis, mas aumentam os índices de participação dos jogadores na tomada de decisão, preservando a variabilidade característica do jogo de futebol. (Aguar et al. 2012)

Os jogos reduzidos e condicionados permitem a simulação de ações motoras que mimetizam momentos do jogo de futebol, porém, podem também ser manipulados em número, espaço, forma, tempo, regras (etc. ...), de modo que ocorram estímulos diversos (Aguar et al. 2012), possibilitando uma melhor resposta fisiológica, percetiva, técnico-tática. Ademais favorecem uma melhoria no condicionamento aeróbico e no resultado de testes de atenção concentrada (Aguar et al. 2012; Montalvão et al., 2016).

Um estudo realizado com o intuito de comparar as demandas físicas e fisiológicas que 4 jogadores universitários sentiram entre períodos de 5 minutos de um jogo de futebol de 11, e períodos de 5 minutos de um jogo de futebol de 5, registaram resultados que validam a utilização dos jogos reduzidos e condicionados nas sessões de treino. O estudo revelou que as distâncias totais percorridas em ambos os cenários foram idênticas, contudo, os índices de intensidade e frequência cardíaca foram significativamente mais altas durante a prova de 5x5. Além disso, na

partida de 5 elementos houve muito mais contacto com a bola. Deste modo o estudo revelou que as dinâmicas de jogo reduzido de 5x5 provoca muito mais intensidade, provando ser um excelente método de treino para preparar os jogadores para as exigências que os jogos de futebol de 11 aportam e, permite melhorar as capacidades técnico-táticas visto que os atletas passam mais tempo em contacto com a bola e na iminência de a receber (Allen et al. 1998)

Outros autores aferiram através da percepção de dois treinadores profissionais, que os jogos reduzidos condicionados têm “grande importância no processo de preparação da equipa ao nível físico, técnico, tático e psicológico. São ferramentas importantes para a implementação do modelo de jogo e para que os jogadores aperfeiçoem a sua tomada de decisão.” Além de que, “existe um *transfer* entre o que é trabalhado nos jogos reduzidos condicionados e o jogo de 11, permitindo verificar os comportamentos desejados em competição” (Batista et al., 2018).

Com melhor compreensão da influência, pertinência e utilidade da manipulação das variáveis dos jogos reduzidos e condicionados, o treinador controlará melhor o processo de treino (Aguar et al. 2012).

O COMPORTAMENTO DO TREINADOR EM TREINO E EM JOGO

O processo de treino é vulnerável a todas as condicionantes do contexto. Importa então, cada vez mais, entender como é que se comporta o treinador e porquê é que se comporta de determinado modo, como é que o mesmo transmite as suas ideias e dá instruções em treino e em jogo, como é que os seus atletas percebem e reagem à sua comunicação. É importante referir, também, que não existem modelos totalmente consensuais acerca do processo de treinar e de ser treinador, uma vez que o indivíduo tem de se adaptar e é também ele influenciado pelo meio/contexto (Potrac et al., 2000; Lyle, 2002).

O objetivo do treinador é conseguir o melhor rendimento em competição, para isso, deve otimizar o processo de treino por forma a permitir a sua aplicabilidade nas provas oficiais, investindo no planeamento e refletindo sobre o mesmo. Deve procurar constantemente a autoformação e autoavaliação para elevar o seu desempenho, quer em treino, quer em competição (Sequeira, 2013). De modo a realizar esse processo de autoformação e autoavaliação Pinheiro (citado por Pinheiro et al., 2018) propõe a aplicação do Método de Avaliação do Treinador e do Exercício (MaTe), com o propósito de “avaliar o comportamento do treinador em diferentes âmbitos de intervenção designadamente:

- Qualidade Intrínseca do seu feedback, ou se a informação fornecida aos atletas é potenciadora da melhoria do rendimento do mesmo;
- Se distribui o feedback por todos os atletas do plantel ou se centra mais a sua intervenção naqueles que normalmente jogam;
- Se é mais elogioso ou negativo na avaliação aos jogadores; • Como reage ao erro do atleta;
- Que Clima Motivacional promove no treino;
- Como utiliza a Linguagem Corporal para corroborar a sua mensagem;
- Se os exercícios propostos resolvem os problemas impostos pela competição;
- Se os atletas conseguem fazer o *transfer* dos exercícios para o contexto da competição;
- Se apela à coesão grupal nos exercícios de treino;
- Se promove momentos de bem-estar durante o treino.”

O mesmo autor explica que “através da filmagem do treinador em treino e em competição, o mesmo terá acesso ao seu comportamento no contexto real de atuação, conhecendo a forma como atua perante diferentes cenários”. Aliando a filmagem com a aplicação de questionários

sobre a percepção que os jogadores têm do comportamento do seu treinador, pode realizar-se uma avaliação do comportamento do Treinador de Futebol. O MaTe considera ainda que essa avaliação deverá ser feita por "um treinador experimentado, que já tenha finalizado a carreira e que em decorrência da múltipla experiência prática que vivenciou, desenvolveu competências de supervisão da formação de outros treinadores. Se porventura tal não for possível, poderá ser feita a avaliação por um dos treinadores-adjuntos.

Este processo deverá ser encarado como uma "avaliação formativa" com o intuito de refletir e "decidir se fará sentido uma mudança comportamental.

Em suma, as ações dos treinadores têm um impacto significativo na experiência desportiva dos atletas. Importa, por isso, que os treinadores ajustem os seus comportamentos em função da idade e tipo de atletas que orientam, por modo a incrementarem a sua eficiência e eficácia junto das equipas. (Gomes, 2008)

DESCRIÇÃO DO CONTEXTO

O CASA PIA ATLÉTICO CLUBE E A SUA HISTÓRIA

O espírito associativo casapiano materializou-se na formação do grupo Margiochi, entre 1890 e 1900. O grupo era constituído por antigos alunos, cujo objetivo passava por homenagear o Provedor da Casa Pia, Francisco Simões Margiochi.

A partir de 1892/1893, o Campo das Salésias passou a ser o palco preferencial para o jogo em Lisboa, contribuindo eficazmente para a implantação do futebol em Lisboa e no País. Depois de 1892, ano em que apareceu o futebol na Casa Pia, formou-se em Belém um bom núcleo de jogadores, alguns dos quais brilharam mais tarde nos grandes clubes de Lisboa e do País, contribuindo para a introdução, regulamentação e divulgação do novo jogo em Portugal.

Em 1894, o grupo Margiochi constitui a primeira equipa escolar de futebol da Real Casa Pia de Lisboa, e a primeira equipa vencedora dos mestres ingleses do Carcavelos Club em 1898. Vitória emblemática e pilar para a prática do futebol em Portugal. Nesta partida, em representação do Casa Pia participaram, Daniel Queiroz dos Santos, o quinto Presidente eleito do Sporting, sucedendo a José Roquete (Alvalade); o médico Januário Barreto, primeiro Presidente eleito do Sport Lisboa e primeiro Presidente da Liga Portuguesa de Futebol.

Em 1899, a Câmara Municipal de Lisboa cede à Real Casa Pia de Lisboa seis mil metros quadrados de terreno no Campo Pequeno com o objetivo de erguer uma Praça de Touros, em substituição da velha praça do campo de Santana, (inaugurada em 3 de Julho de 1831, data do 51º aniversário da Real Casa Pia de Lisboa). Nos terrenos frontais à Praça, fizeram-se os primeiros ensaios de futebol em Lisboa.

A primeira tentativa de formação de um clube casapiano foi a 24 de abril de 1903, quando uma Comissão Instaladora homenageou o Casa Pia e, simultaneamente, anunciaram o desejo de criar a Associação do Bem. Em 28 de Fevereiro de 1904, a Associação do Bem, foi a principal força dinamizadora na formação em Belém com Sede na Farmácia Franco, propriedade do Casapiano Pedro Augusto Franco, 1º. Conde do Restelo, do Sport Lisboa.

Em 1910 forma-se o Grupo Sportivo Luz Soriano, naquela que foi a segunda tentativa de constituição de uma associação casapiana, com campo em Alcântara, competindo nos campeonatos da Associação de Futebol de Lisboa até ao ano de 1912, ano da sua extinção.

Pela mão de Cosme Damião, ingressaram no Benfica os atletas casapianos do Grupo Sportivo Luz Soriano, com destaque para os elementos Florindo Tavares, Florindo Dias Serras e Aníbal Santos, que se juntaram a José Domingos Fernandes e Carlos Homem de Figueiredo.

Ao dia 3 do mês de Julho do ano de 1920, um grupo de jovens “Gansos”, liderados por Cândido de Oliveira fundam a sua Associação Pós-Escolar, o Casa Pia Atlético Clube – Ateneu Casapiano

No dia seguinte à fundação, coube ao nadador Mário da Silva Marques (1º nadador olímpico português – Paris 1924) a honra de ser o primeiro atleta a representar oficialmente o clube, num festival nas docas de Alcântara. Dias depois, Mário da Silva Marques conquista a prova de “Nadador Completo” de 4x100 metros para 4 estilos, a contar para a Taça Associação Naval, trazendo para casa o primeiro troféu do clube.

A 3 de Outubro 1920, no Campo de Palhavã, com arbitragem do ilustre casapiano Cosme Damião, a recém-formada equipa Casa Pia, capitaneada por Cândido de Oliveira vence o Sport Lisboa e Benfica, por 2-1, conquistando o Bronze Herculano dos Santos (que homenageava o capitão do Benfica). Foi o primeiro troféu do Clube na modalidade de futebol.

No ano da Fundação, 1920-21, o Casa Pia vence, sem derrotas, os principais campeonatos de Lisboa, nomeadamente a Distrital de Lisboa e a Taça Associação. Vence também o Campeão do Norte, o F.C. do Porto por 2-0, conquistando a Taça 27 de Julho. Jogo que corresponde ao ensaio da final do Campeonato de Portugal iniciado na época seguinte (1921/22).

A equipa casapiana foi a primeira equipa portuguesa a jogar em Paris, atuando no Estádio Pershing no Torneio Internacional de 1920, conjuntamente com as equipas do Cercle Athlétic de Paris, Cercle Athlétic de Vitry, F.C. Cantonal (da Suíça) e F.C. Espanya de Barcelona, que encabeçavam as classificações nos campeonatos dos seus países.

A 16 de Outubro de 1921 a equipa casapiana defronta o Sevilla F.C. na inauguração do campo de jogos do Sevilla F.C.

Em 13 de Novembro do mesmo ano, o Casa Pia inaugurou o campo do Vitória F.C. (Setúbal).

Em 13 de Dezembro de 1925, perante 15 mil pessoas, o Casa Pia inaugura o Estádio das Amoreiras, propriedade do S. L. Benfica, considerado o melhor estádio da Península.

O Casa Pia foi também pioneiro em deslocações aos Açores, desta feita a convite do Fayal Sport Clube. Disputando 3 jogos a favor das vítimas do sismo ocorrido em 1922 nesse arquipélago.

A 3 de Julho de 1936, na cerimónia do 16º aniversário do clube, realizada no Campo do Restelo na cerca da Casa Pia de Lisboa, fixou-se para sempre a bandeira do Casa Pia Atlético Clube. Cosme Damião foi Presidente da Direção, acompanhado pelo Vice-Presidente Arqº António do Couto quem fez a receção à nova bandeira do Ateneu.

Por tradição, e devido ao facto de os casapianos terem contribuído de forma ativa e decisiva na regulamentação, divulgação e implantação do Futebol em Portugal, esta é a principal modalidade do Ateneu.

Remonte-se à época 1938/1939, a única em que o Clube esteve na I Divisão, jogando no seu primeiro Campo, o Campo do Restelo, que por sua vez foi expropriado em 1939/1940 pelo Estado Novo para a realização da Exposição do Mundo Português. Ao longo de 15 anos jogando por campos emprestados, o clube a tudo resistiu conquistando palmarés em Campeonatos Nacionais.

Só a 29 de Agosto de 1954, se deu a inauguração do Estádio Pina Manique em Benfica, bem longe de Belém e da Casa Pia.

Em 2019/2020 e após a conquista do título de Campeão de Portugal o Casa Pia ascendeu pela primeira vez à II Liga constituindo uma SDUQ (Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas).

Na época 2021/22 o Casa Pia Atlético Clube subiu pela 2ª vez ao escalão máximo do futebol português, a I Liga.

Em 2023/2024 o Casa Pia regista a sua 74ª participação em Campeonatos Nacionais.

Atualmente, é um dos baluartes do Desporto, da Cultura e da Solidariedade. É um dos mais ecléticos clubes portugueses, com participação em 25 modalidades desportivas e a singularidade de ter sido o único clube em Portugal que praticou o Basebol regularmente.

MISSÃO, VISÃO E VALORES

Missão - O Casa Pia Atlético Clube agrega todos os indivíduos imbuídos do espírito casapiano, unindo os fins da prática desportiva aos culturais e à solidariedade social.

Visão - Ser um Clube de referência na formação de jovens atletas, através de um forte empenho no alcance da máxima qualidade, defendendo os valores da ética, do espírito casapiano, responsabilidade, solidariedade, rigor e competência.

Valores - Cultura, solidariedade, desporto, rigor, educação e responsabilidade social.

ORGANOGRAMA

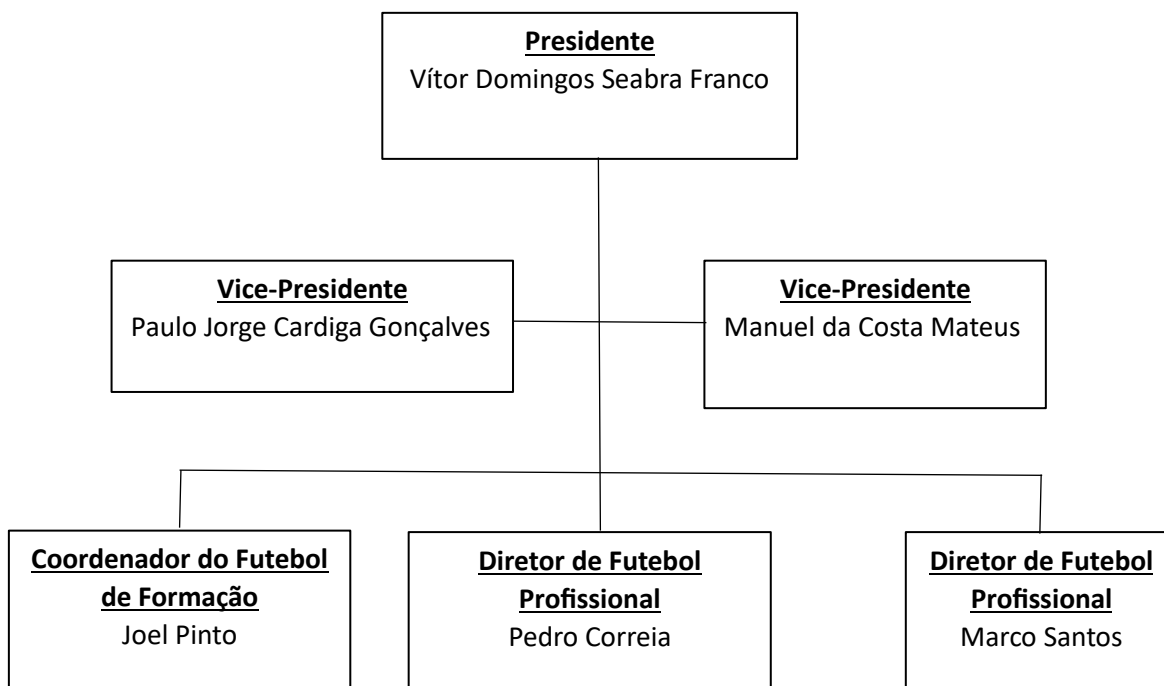


Figura 1 – Organograma da direção do clube para o futebol.

INFRAESTRUTURAS

O clube possui 3 campos para a prática do futebol, em Lisboa, Benfica, junto ao Parque Florestal de Monsanto.

O campo nº1 é o Estádio Pina Manique, em relva natural, que tem capacidade para cerca de 2500 espectadores.

O clube tem ainda mais 2 campos sintéticos de futebol 11, o campo nº2 e o campo nº3 respetivamente.

A rouparia é também um setor crucial para o bom funcionamento do clube.

As infraestruturas afetas ao futebol de formação aportam 1 ginásio, 9 balneários, 1 posto médico, 1 sala de estudo, 1 sala de arrumos para armazenar o material de treino.

Complementarmente, a equipa de Juniores tem também acesso ao refeitório e ao auditório do futebol profissional para reunir e realizar as apresentações necessárias.

RECURSOS MATERIAIS

O ginásio é equipado com material da marca SempreFit:

- 2 Racks;
- 4 Barras Olímpicas;
- 1 Trapbar;
- Diversas bolachas desde os 2,5kg até aos 25kg;
- Suporte de Bolachas;
- Halteres até 25kg;
- 3 coletes de 10kg;
- 1 Máquina GHD;
- 1 Leg Curl;
- 1 Leg Extension;
- 1 Máquina de Nórdicos;
- Minibandas diversas;
- Elásticos diversos;
- 1 Bike Assault;
- 2 Bicicletas Estáticas;
- 1 Box;
- 2 Bancos de Supino;
- 1 Coluna Vertical Isoinercial;
- 1 Plataforma Horizontal Isoinercial;
- 1 Acceleration Calf Raises.

Os atletas são monitorizados com 24 GPS da marca Johan, modelo V4 Trackers.

A equipa de Juniores dispõe para treino de campo de:

- 15 bolas;
- 4 jogos de marcas azuis, brancas, vermelhas e amarelas;
- 10 Barreiras;
- 15 bases e varas;
- 4 balizas de futebol 7 móveis;
- 1 barreira de livres móvel;
- 1 Manequim Gilbert.

Para a gravação de treinos e jogos utilizamos a câmara de filmar da marca SONY, modelo HDR-CX220E.

Adicionalmente é utilizado o *software* de análise e edição de vídeo, *Metrica Play*, além do *software* de gestão emjogo.

Para realizar apresentações de vídeo ao plantel, ou a jogadores em particular utilizamos, o projetor *Mini Unic Uc68 Wifi 1800 Lumens*, e o tablet *Galaxy Tab S7*.

EQUIPA TÉCNICA E RESPECTIVAS FUNÇÕES

Por melhor que seja o treinador, não é possível que o mesmo seja capaz de desempenhar todas as tarefas ou atividades tendo a maior base de conhecimento possível, e conseguindo o melhor rendimento. Assim sendo, a solução seria a de atribuir tarefas específicas a diferentes elementos, criando uma equipa técnica tendo como base a teoria geral da administração. Dantas (2003) define a Teoria Geral das Administrações como “corpo de conhecimentos a respeito das organizações e do processo de administrá-las”.

A equipa técnica é composta por:

- Treinador Principal – CL

Funções:

1. Responsável por criar um canal de comunicação positivo e disponível entre todos;
2. Responsável por todo o planeamento;
3. Condução de treino;
4. Avaliação Qualitativa do treino;
5. Preparação do momento competitivo;
6. Condução do momento competitivo;
7. Análise Qualitativa do jogo;
8. Comunicação com coordenação e direção;
9. Responsável pela estratégia de cada jogo e pela criação de feedback comum.

- Treinador-Adjunto – RR

Funções:

1. Planeamento e preparação da unidade de treino;
2. Responsável por montar os exercícios de treino;
3. Condução de treino e aquecimento de jogo;
4. Avaliação qualitativa do treino;
5. Responsável por trabalho individual ofensivo;
6. Análise qualitativa do jogo;
7. Responsável por solicitar vídeos para desenvolvimento do trabalho individual;
8. Responsável por esquemas táticos ofensivos.

- Treinador-Adjunto – AF

Funções:

1. Planeamento e preparação da unidade de treino;
2. Responsável por montar os exercícios de treino;
3. Condução de treino e aquecimento de jogo;
4. Avaliação qualitativa do treino;
5. Responsável por trabalho individual defensivo;
6. Análise qualitativa dos dados estatísticos em jogo;
7. Responsável por solicitar vídeos para desenvolvimento do trabalho individual;
8. Responsável por esquemas táticos defensivos

- Treinador-Adjunto – MB

Funções:

1. Planeamento e preparação da unidade de treino;
2. Análise de vídeo do nosso jogo, a apresentar no +1;
3. Condução de treino;
4. Avaliação qualitativa do treino;
5. Responsável por trabalho individual em transição;
6. Dados estatísticos em jogo;
7. Análise de vídeo do adversário, a apresentar no –1;
8. Responsável por vídeos para desenvolvimento individual.

- Treinador-Adjunto – DF

Funções:

1. Responsável por filmar o jogo e treino;
2. Garantir que o material do treino está adequado (coletes e bolas);
3. Análise quantitativa do treino;
4. Participação no treino de recuperação;
5. Análise do adversário.

- Treinador de Guarda-Redes – IR

Funções:

1. Responsável pelo treino de guarda-redes;
2. Análise quantitativa e qualitativa do guarda-redes em jogo;
3. Avaliação qualitativa do treino dos guarda-redes;
4. Preparação de exercícios que envolvam a participação ativa do guarda-redes.

- Fisiologista – DC

Funções:

1. Responsável por todo o trabalho de ginásio;
2. Responsável pelo trabalho de velocidade em campo;
3. Responsável pelo aquecimento de jogo;
4. Responsável por exercícios de aquecimento em treino.

- Treinador Estagiário - Ivo de Sousa de Rodrigues

Funções:

1. Garantir que o material do treino está adequado;
2. Planeamento e preparação da unidade de treino;
3. Responsável por montar os exercícios de treino;
4. Condução de treino e aquecimento de jogo;
5. Avaliação qualitativa do treino;
6. Assiste no planeamento e condução do trabalho individual ofensivo e defensivo;
7. Análise qualitativa do jogo.

IDEIA DE JOGO

1. Filosofia – Potenciar atletas com base numa metodologia de treino exigente através de uma elevada competitividade em todos os momentos.
2. Desenvolvimento Coletivo – Elevado compromisso de todos os atletas com ideia de jogo coletiva. Construir ideia de que a vitória será um processo do excelente trabalho de todos os elementos do grupo.
3. Desenvolvimento Individual – Procurar o desenvolvimento individual de cada jogador através do treino e do momento competitivo. Foco na melhora de compreensão do jogo e ações técnicas em função dos momentos.
4. Objetividade – Procurar que todos os jogadores compreendam a ideia de jogo, acreditando ser um ponto forte da equipa, mas conseguir tomar decisões em função das demandas do jogo.
5. Metodologia – Processo de treino assente em exigência máxima de todos os envolvidos. Baseado em exercícios competitivos, focados no desenvolvimento da ideia de jogo e maioritariamente aberto à tomada de decisão.
6. Compromisso – Os atletas têm de participar no treino com gosto através da perceção que o treino é um momento de evolução preparado para a sua potenciação.
7. Jogar – Todo o processo é baseado na nossa ideia e no compromisso mútuo entre equipa técnica e jogadores com as opções propostas.
8. Mensagem – *Feedback* partilhado e assumido por todos com uma linha condutora transversal e de fácil identificação. A linguagem utilizada é só uma e falada por todos os intervenientes no processo.

MODELO DE JOGO

O método de jogo ofensivo da equipa combina o ataque continuado e contra-ataque. O objetivo é manter a posse de bola e preparar os jogadores para serem soluções ativas em qualquer situação.

No método de jogo defensivo, em certos momentos, a equipa apresenta defesa zonal, e noutros momentos defesa mista. Tem de existir uma procura coletiva para defender a baliza de forma organizada, utilizando princípios e subprincípios específicos para condicionar o adversário e recuperar a posse de bola.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

SISTEMA TÁTICO OFENSIVO

O sistema estrutural da equipa tem como base o 1x3x5x2 (GR – 3 DC's - Ala direito e Ala esquerdo – 2 MC ou interiores – 1 Médio Ofensivo ou “10” - 2 Avançados). Alternativamente o sistema pode variar para 1x3x4x3 (GR – 3 DC's - Ala direito e Ala esquerdo - 2 MC ou interiores – Extremo direito e Extremo esquerdo - Avançado).

Em termos ofensivos, o modelo privilegia o controlo do jogo com a posse da mesma.

PRINCÍPIOS OFENSIVOS

Macro princípio: Todos os jogadores devem criar soluções para jogar.

Princípio: Amplitude máxima com correta definição de linhas para oferecer soluções em largura e profundidade.

- **Largura:** Os jogadores devem posicionar-se amplamente no campo, utilizando toda a largura para criar espaços e aumentar as distâncias intrassectoriais dos jogadores adversários.
- **Profundidade:** Jogadores preparados para atacar a profundidade ou posicionados na profundidade para aumentar distâncias intersectoriais e criar espaços entre linhas.
- **Linhas:** A correta definição de linhas de passe e posicionamento deve garantir sempre uma opção disponível para manter a posse de bola e progredir no terreno de jogo.

Subprincípios:

- Manter a posse de bola com segurança, progredindo na direção da baliza do adversário, evitando perdas desnecessárias e controlando o ritmo do jogo.
- Circular a bola de forma paciente e controlada para desorganizar a defesa adversária, provocar o erro e acelerar o ritmo de jogo para explorar as vantagens criadas.
- Jogador com bola tem de ser objetivo e dar o menor número de toques possível de forma eficiente, para manter a fluidez do jogo e dificultar a pressão por parte do adversário.
- Assim que a posse é recuperada, a equipa deve rapidamente organizar-se para explorar a desorganização adversária.
- Ligação rápida para sair da zona de pressão após recuperação da posse de bola e verticalidade para explorar desequilíbrios do adversário.
- Equilíbrios através de prevenções de perda da posse de bola.

1ª ETAPA DE CONSTRUÇÃO

1ª Prioridade

Em MD jogar curto e seguro com o objetivo de garantir a posse de bola e iniciar a construção do ataque de forma a quebrar a pressão do adversário.

Saída a 2

Os três defesas centrais formam duas linhas, uma linha de 2 com DCD e DCE, com o DCM a poder subir e assumir papel de médio “6”, enquanto o médio defensivo pode também oferecer solução. Restante equipa arrasta marcações criando espaços e opções de passe.



Figura 2 – 1ª Fase de Construção a 2.

Saída a 3

DCM oferece solução curta ao GR juntamente com um dos outros dois DC's enquanto o DC do lado oposto se posiciona no corredor lateral. Os médios oferecem linhas de passe e os alas projetam-se em posições mais avançadas no terreno de jogo.



Figura 3 – 1ª Fase de Construção a 3.

2ª Prioridade

GR procura bater longo para um dos avançados em MO e de seguida ligar com jogadores em cobertura.

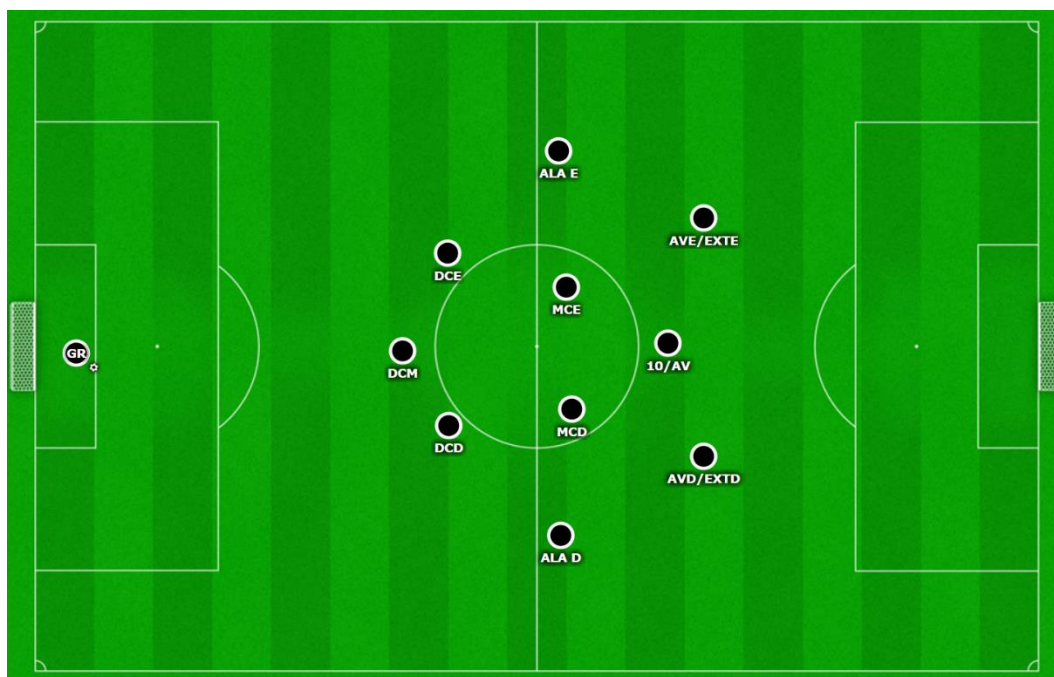


Figura 4 - 1ª Fase de Construção direto.

2ª ETAPA DE CONSTRUÇÃO MD

Princípio: Circulação de bola mais horizontal e sem risco com o objetivo de ligar com o setor intermédio ou atacante.

Subprincípios:

- Ligação em passe de forma segura para manter a posse de bola e progredir gradualmente no terreno.
- Ligação em provocação passes que induzem os adversários a pressionar, criando espaços a explorar noutras áreas do campo.
- Criação de espaços através com movimentações e posicionamentos estratégicos para abrir linhas de passe e desorganizar a defesa adversária.
- Mobilidade com jogadores a efetuar movimentos contínuos e coordenados sem bola para criar opções de passe e apoiar a manutenção da posse de bola.

2ª ETAPA DE CONSTRUÇÃO MO

Princípio: Circular até provocar o erro do adversário para acelerar em direção à baliza.

Sub Princípios:

- Rápida circulação da bola, mantendo-a em movimento constante para desorganizar a defesa adversária e criar oportunidades para atacar.
- Alternância entre jogo interior e exterior, variando entre combinações pelo corredor mais central e pelos corredores laterais, cultivando a imprevisibilidade e a dúvida no adversário.
- Trocas de posições ou permutas de função, mas mantendo a estrutura equilibrada.
- Sair a jogar com sucesso de zonas de grande pressão, através de passes rápidos e movimentações pertinentes de forma a manter a posse de bola.
- Criatividade, nas devidas proporções e nos momentos certos, incentivando jogadas criativas e imprevisíveis, em zonas preferencialmente definidas, onde o risco seja calculado e a equipa possa reorganizar-se no caso de perder a posse de bola.

CRIAÇÃO

Princípio: Comunicação Constante entre portador da bola e colegas é essencial para garantir o timing correto de entrada e passe.

Subprincípios:

- Ataque à profundidade. Movimento de rotura básico com procura constante de espaços vazios nas costas da defesa para receber passes em profundidade.
- Movimento no limiar do fora de jogo e rotura após passe atrasado.
- Um Contra Um. Os jogadores devem ter diferentes atributos e recursos para ultrapassar os adversários em situações de um contra um.
- Dinâmica do terceiro homem.
- Combinações entre jogadores no corredor lateral, procurando criar superioridade numérica de 2x1 e 3x2.
- Equilíbrios através de prevenções de jogadores adversários “desligados” do processo defensivo da equipa adversária.

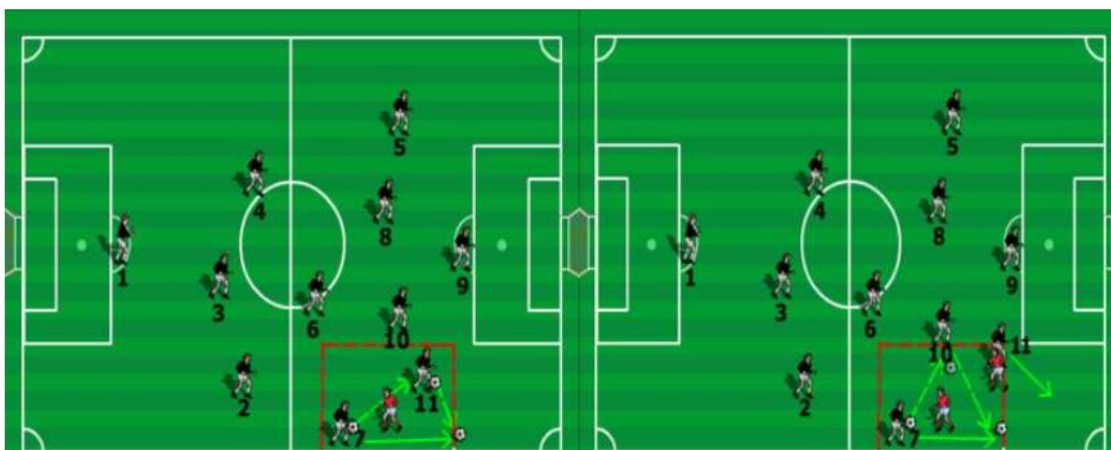


Figura 5 – Dinâmicas de criação no corredor.

FINALIZAÇÃO

Princípio: Ser mais rápido que o adversário e ganhar o espaço para finalizar.

Subprincípios:

- Jogadores dispostos em linhas diferentes para não anular possíveis soluções, mas sim criando mais opções para jogar.
- Contramovimentos para atrair e iludir o adversário quanto às nossas reais intenções.
- Reciclar posição quando a bola não “entra”, procurando ser novamente solução em apoio ou rotura.
- Reagir às “segundas bolas”, resultantes de ressaltos, cortes, interceções do adversário ou outros duelos, para finalizar ou manter posse de bola.

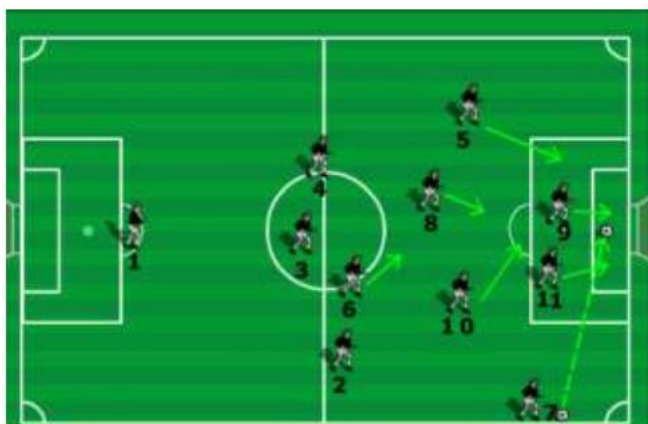


Figura 6 – Dinâmica de ocupação de zonas de finalização em situação de cruzamento.

TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Macro Princípio: Mudança rápida de atitude nos jogadores.

Princípio: Operacionalizar o tipo de transição, mais ajustada à situação de jogo fornecendo as condições para a materializar.

Subprincípio: Reduzir o espaço pela ação de recuo dos jogadores e simultaneamente fecho do espaço em largura.

Tipos de transição:

- Transição de contenção retardando a ação do adversário, permitindo assim que a equipa inicie processo de organização defensiva;
- Transição em falta de modo a travar um contra-ataque recorremos a uma “falta tática”;
- Transição de organização fechando rapidamente o corredor central e assumindo as funções necessárias para que a equipa defenda de forma equilibrada até que todos os elementos retornem às suas funções e posições específicas;
- Transição de pressão com rápida reação à perda de bola em zona de pressão, procurando recuperar rapidamente a posse e retomar o controle do jogo.



Figura 7 – Modelo de transição defensiva.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

SISTEMA TÁTICO DEFENSIVO

Defensivamente a equipa apresenta o sistema 1x3x4x3 ou 1x3x5x2. Quando o adversário sai a 3, a equipa atua em 1x3x4x3, com bloco compacto, com uma linha de 3 defesas, uma linha de 4 médios e uma linha de 3 avançados com tarefas específicas, procurando orientar ou condicionar a ação dos jogadores adversários. Quando o adversário sai a 4, o sistema preferencial é o 1x3x5x2, com uma linha de 3 defesas, outra linha de 4 médios, o “10” à frente desta última, a pressionar o “6” e a linha da frente com 2 avançados. Uma vez ultrapassada a nossa primeira fase de pressão, ou tendo nós optado por não pressionar ativamente numa primeira fase, a equipa assume o sistema 1x5x4x1 com uma linha de 5 defesas (3 centrais e 2 alas), uma linha média de 4 elementos (2 interiores e 2 extremos ou 2 interiores com o 10 e avançado), e um avançado na frente.

PRINCÍPIOS DEFENSIVOS

Macro Princípio: Evitar progressão do adversário e fechar o corredor central como prioridade.

Princípio: Assumir coletivamente a iniciativa do jogo defensivo, impedindo que o adversário progrida e crie oportunidades de finalização.

- A ação do primeiro defesa é crucial para criar uma zona de pressão sobre o adversário.
- Não permitir que o adversário progrida na direção da baliza, cortando linhas de passe, limitando as suas opções e controlando a profundidade.
- Prevenir situações de finalização, evitando e bloqueando remates.

Subprincípios:

- Reação imediata à perda da posse de bola.
- Agressividade ao tentar roubar a bola e a condicionar a ação do adversário.
- Comunicação assertiva para uma correta coordenação intersectorial e intrassectorial.
- Recusar a entrada no espaço, com setores compactos e bem organizados.
- A pressão é exercida em todas as áreas do campo. Estamos organizados para condicionar em bloco alto, em bloco médio e bloco baixo.

1ª FASE DE PRESSÃO

No momento do jogo em que o GR tem a bola na sua posse temos de perceber o que é mais benéfico para nós, e a partir daí tomar a decisão de, “convidar” a jogar para tentar roubar a bola numa zona mais avançada do campo, ou anulando logo à partida qualquer solução que o GR tenha para jogar curto, “obrigando” a bater a bola longa, para disputarmos a primeira bola no ar e estarmos preparados para disputar as “segundas bolas”, e defender em bloco mais baixo.

Construção 4+1 Dentro-Fora

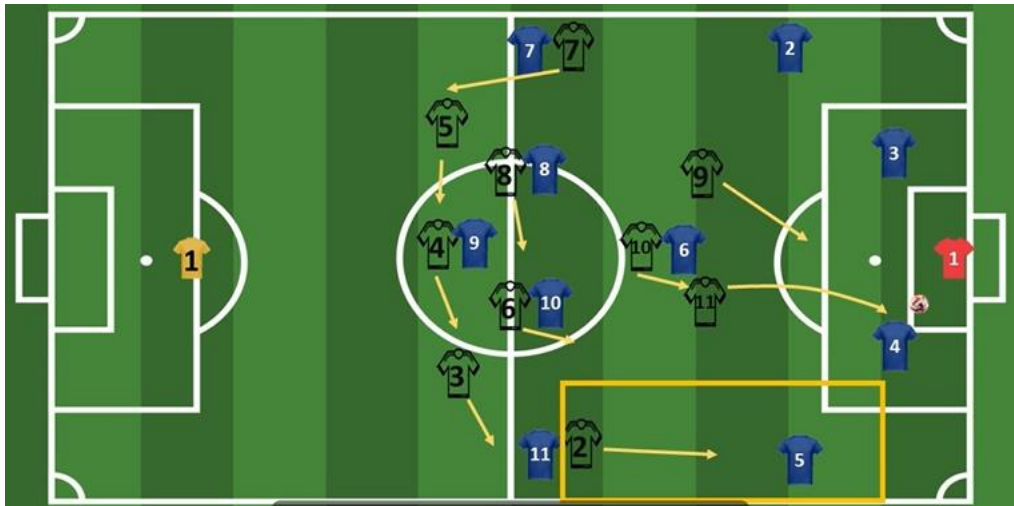


Figura 8 – Modelo de 1ª Fase de pressão a 4+1 de dentro para fora.

Aspetos Críticos:

- Pressão na viagem da bola;
- Avançado faz movimento em “L”, encaminhando para fora, e não pode permitir VCJ;
- Ala pressiona de forma agressiva para lateral não enquadrar;
- Equipa bascula para equilibrar do lado da bola;
- DC do lado da bola salta no ala/extremo adversário.

Construção 4+1 Fora-Dentro

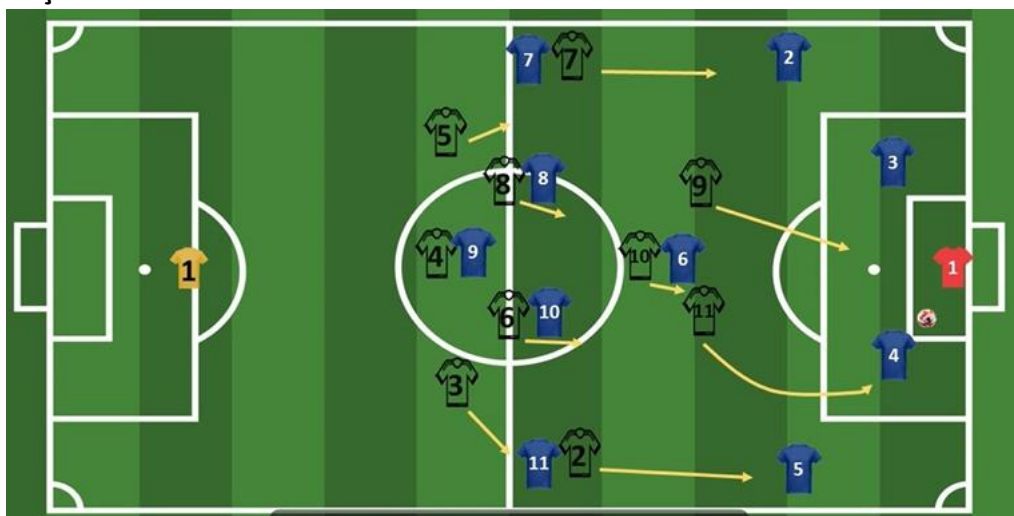


Figura 9 - Modelo de 1ª Fase de pressão a 4+1 de fora para dentro.

Aspetos Críticos:

- Pressão na viagem da bola;
- Movimento em “L” do avançado, encaminhando para dentro, e não pode permitir variar para o central contrário;
- Pressão agressiva e “9” como referência para recuperar;
- Equipa sobe linhas para pressionar e recuperar bola.

Construção 4+2 Dentro-Fora

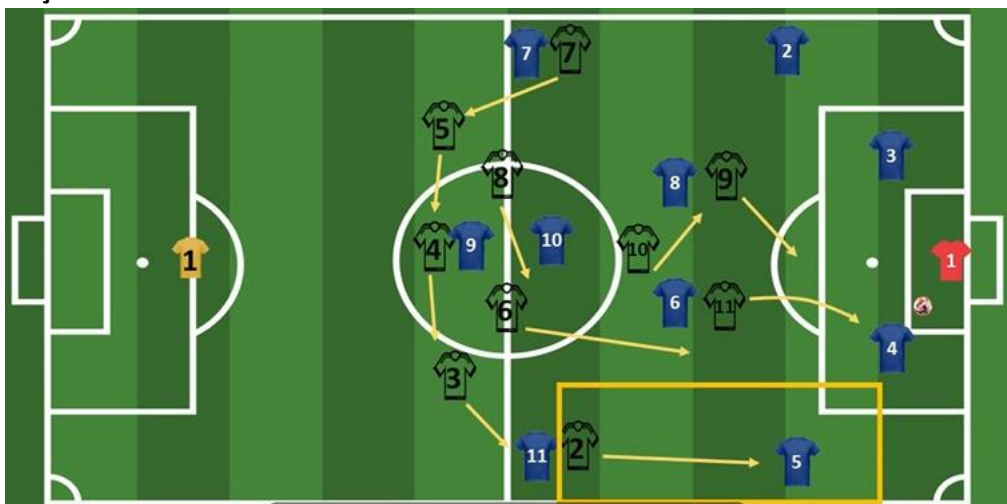


Figura 10 - Modelo de 1ª Fase de pressão a 4+2 de dentro para fora.

Aspetos Críticos:

- Pressão na viagem da bola;
- Avançado pressiona em “L”, de dentro para fora e não pode permitir VCJ;
- “9” como referência para recuperar caso haja intenção de variar;
- Ala pressiona o lateral de forma agressiva para este último não enquadrar;
- Centrais e médios ajustam para recuperar bola.

Construção 4+2 Fora-Dentro

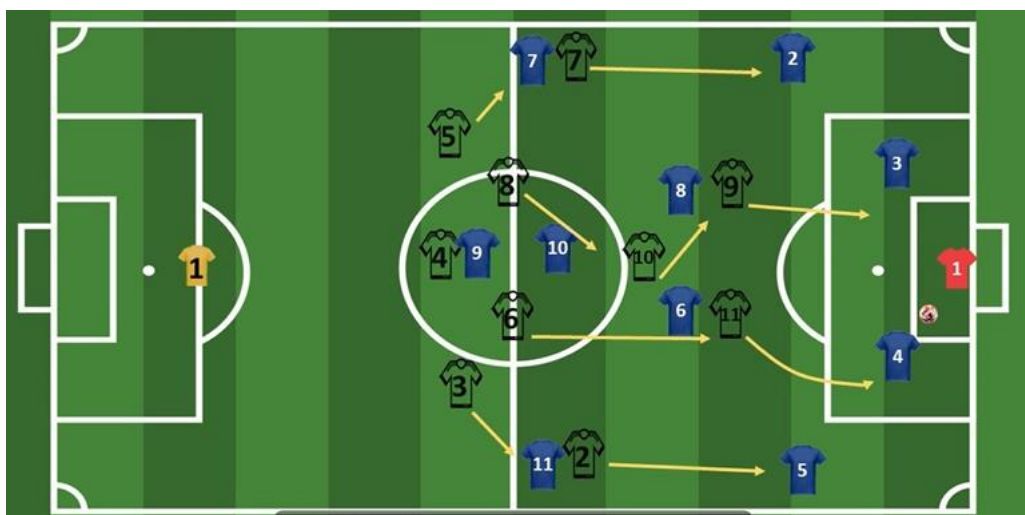


Figura 11 - Modelo de 1ª Fase de pressão a 4+2 de fora para dentro.

Aspetos Críticos:

- Pressão na viagem da bola;
- Avançado pressiona em “L”, de fora para dentro e não pode permitir VCJ;
- “9” como referência para recuperar caso haja intenção de variar;
- Ala pressiona o lateral de forma agressiva para este último não enquadrar;
- Centrais e médios ajustam para recuperar bola.

Construção 3+2 Dentro-Fora



Figura 12 - Modelo de 1ª Fase de pressão a 3+2 de dentro para fora.

Aspetos Críticos:

- “9” fecha por dentro para influenciar a escolha do lado;
- Pressão na viagem da bola;
- Avançado pressiona em “L”, de fora para dentro e não pode permitir VCJ;
- Ala pressiona o ala de forma agressiva para este último não enquadrar;
- Centrais e médios ajustam para recuperar bola.

Construção 3+2 Fora-Dentro



Figura 13 - Modelo de 1ª Fase de pressão a 3+2 de fora para dentro.

Aspetos Críticos:

- Pressão na viagem da bola;
- Avançados fazem movimento em “L” de fora para dentro de forma agressiva;
- Médios sobem de forma a ajustar e recuperar a bola.

FASE DE ADAPTAÇÃO

A estrutura geral é o 1x5x4x1.

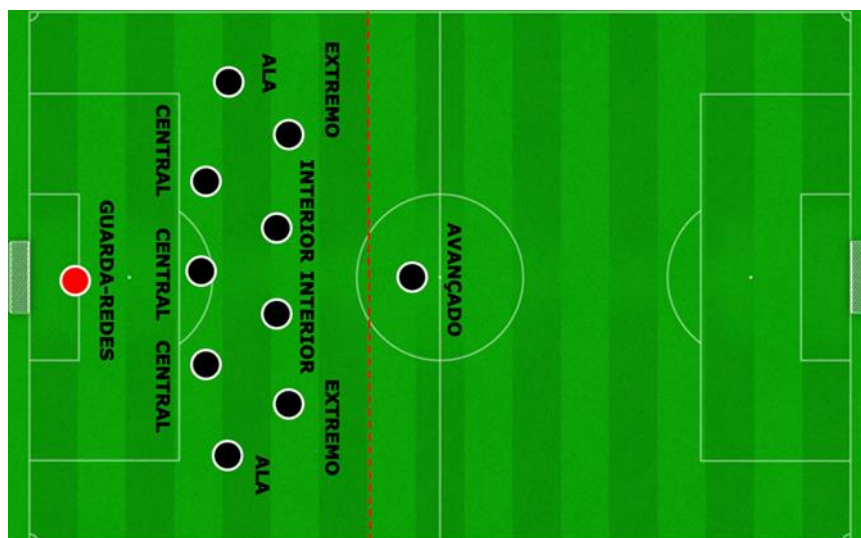


Figura 14 – Modelo de organização defensiva em fase de adaptação

Quando a bola entra em corredor lateral o comportamento da equipa varia em função do número de jogadores, a sua altura e largura.

Com dois jogadores em largura máxima em corredor lateral a equipa tem o objetivo de recusar situações de bola descoberta, procurando cobrir bola com extremo e ala. Extremo responsável por jogador mais baixo e ala por jogador mais alto. Se o extremo vier em recuperação, ala não salta e aguenta para dar tempo de recuperar posição.

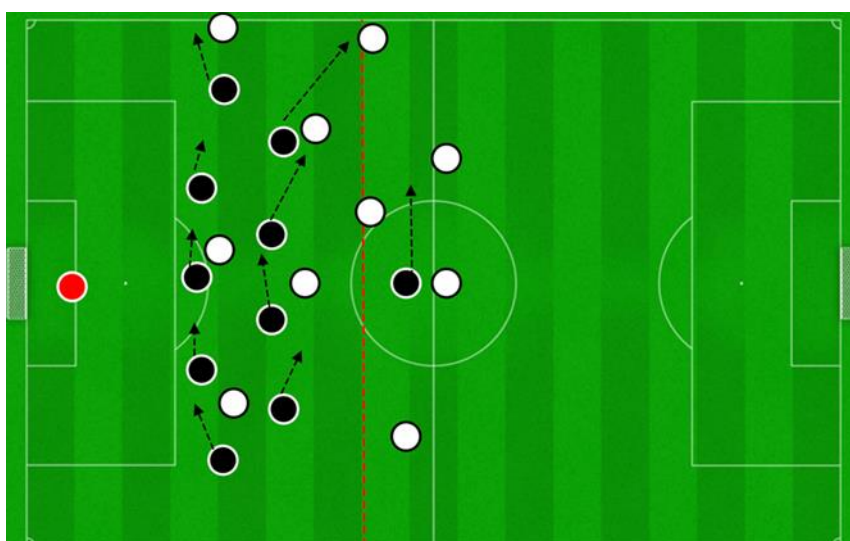


Figura 15 – Dinâmica de OD em MD a criar zona de pressão no corredor.

No caso de o extremo estar muito longe e a equipa precisar de adaptar, médio chega perto do ala para evitar progressão e fazemos linha de 3, com extremo do lado contrário a assumir comportamento de interior.

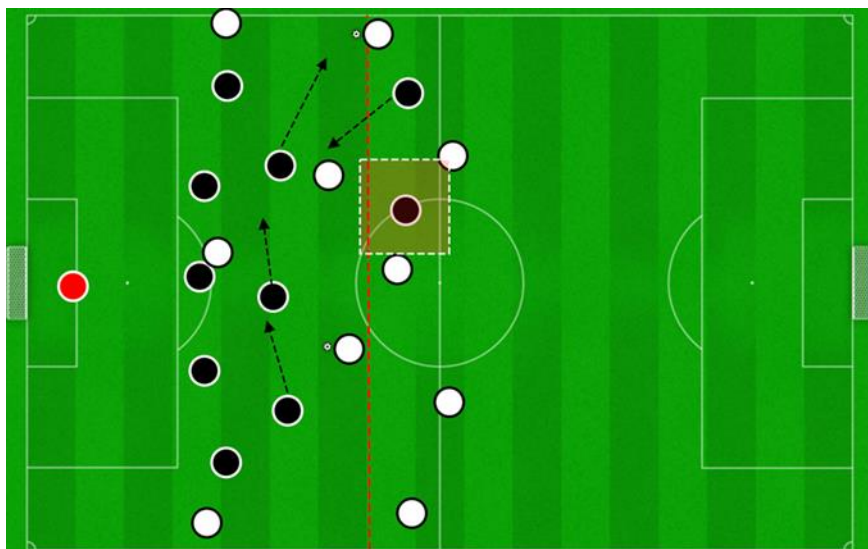


Figura 16 – Dinâmica de OD em MD com bola no corredor.

Fundamental o comportamento do avançado em dividir o espaço e não permitir variação por trás, posicionando-se de forma a conseguir pressionar na viagem da bola o médio mais recuado ou o central.

Quando a bola está em corredor central o princípio da equipa é evitar a progressão do adversário através de triângulos defensivos e coberturas defensivas constantes ao jogador que aproxima do portador da bola.

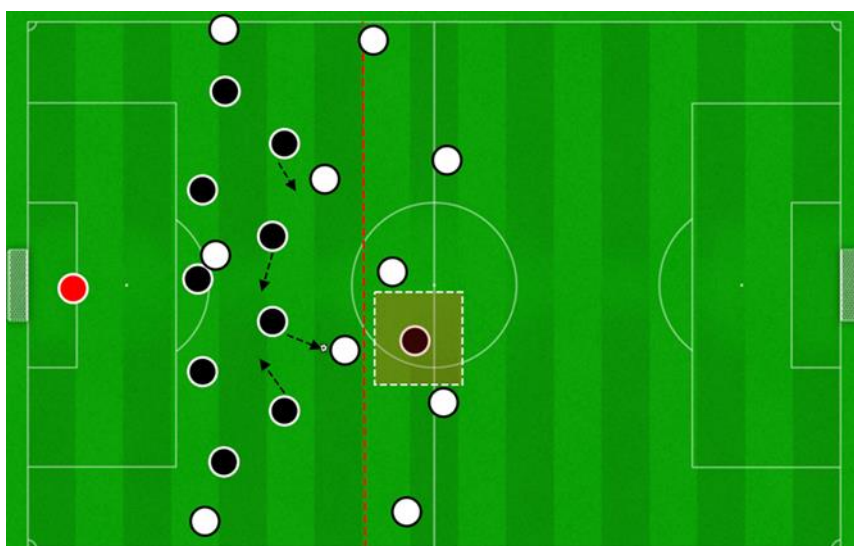


Figura 17 – Dinâmica de OD em MD com bola no corredor central.

Avançado mantém o controlo de espaço entre o médio mais recuado e o central adversário.

Importante divisão de espaço por parte dos extremos, adotando um comportamento vigilante a um possível interior ou a controlar a largura com possibilidade de bola colocada em corredor lateral.

Em caso do nosso ala saltar para a linha média e transformar em 1x4x5x1, extremo assume posição de cobertura defensiva por dentro. Interiores e extremo do lado contrário mantêm os comportamentos habituais, contudo em largura diferentes, uma vez que o corredor lateral fica protegido por ala e extremo. Este comportamento é sempre decisão do ala. Quando

sente que consegue saltar e fazer bola coberta ao extremo/ala/lateral adversário, salta e os restantes jogadores ajustam posicionamento.

No caso de o central perseguir o avançado que recebe em apoio entre linhas, caberá aos restantes defesas efetuarem as devidas coberturas e fecharem o corredor central perfazendo uma linha de 4. Se porventura o DC tem de saltar no corredor, o ala deverá equilibrar recuperando por dentro.

DEFESA DE CRUZAMENTO

Em situação de defesa de cruzamento junto à linha de fundo, antecipado ou no último terço do terreno de jogo, em que o AE cobre a bola no corredor com cobertura do DCE, o DCM enquadra-se com a baliza cobrindo a zona do primeiro poste, o DCD cobrirá a zona mais central e o AD enquadrar-se-á com a zona do 2º poste.

Em todo o caso, a comunicação ativa e assertiva é essencial para o sucesso da operação.

DEFESA DA BALIZA

A defesa da baliza propriamente dita é feita de forma coletiva, calculando a relação de risco e benefício ao tentar realizar o desarme, ou a bloquear o remate. De tal modo caberá ao jogador a decisão de desarmar, bloquear remate, ou encaminhar o adversário para trás ou para fora, tendo em conta o risco iminente de fazer falta ou ser de ser ultrapassado e conceder uma oportunidade de finalização.

TRANSIÇÃO OFENSIVA

Macro Princípio: Mudança rápida de atitude nos jogadores.

Princípio: Operacionalizar o tipo de transição escolhida, criando as condições para materializar o tipo de transição escolhida ou mais ajustada à situação de jogo naquele instante.

Subprincípio: Criar espaço pelo afastamento dos colegas de equipa ao portador da bola ao mesmo tempo que oferecem linhas de passe efetivas e diversificadas.

- Transição de profundidade ao explorar o espaço nas costas da defesa contrária;
- Transição de gestão criando opções de passe lateral ou para trás enquanto outros jogadores oferecem opções de passe mais verticais e seguras.;
- Transição em segurança, minimizando o risco de perder a posse de bola. Os jogadores devem afastar-se para criar opções de passe seguras, muitas das vezes optando por passes laterais ou para trás;
- Transição de espaço através da variação de centro de jogo.

ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS

Macro Princípio: Máxima concentração e sempre ativos.

Princípio: Bom posicionamento e atacar zonas pré-definidas.

Subprincípio: Conscientes do timing certo de atacar zona e bola, após sinal efetuado pelo portador da bola:

1. 1 Braço levantado - 1º poste;
2. 2 Braços levantados - 2º poste;

3. Mexer na meia - curto.

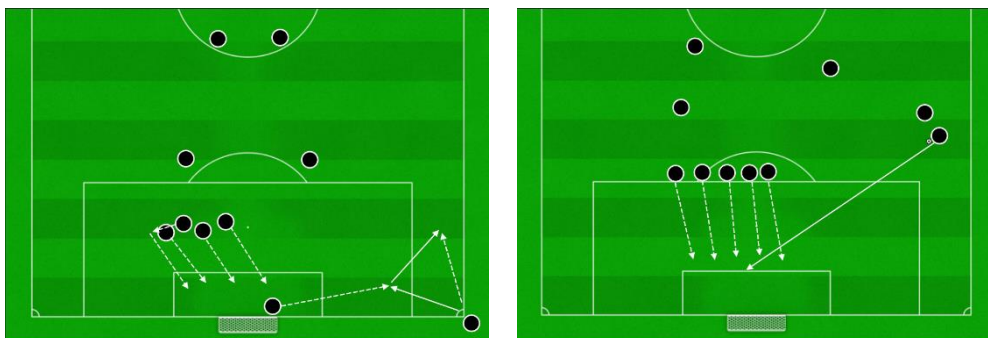


Figura 18 – Modelo de ETO.

ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS

Macro Princípio: Máxima concentração e sempre ativos.

Princípio: Bem posicionados, retirando profundidade sempre que assim for exigido.

Subprincípio: Atacar bola e ter boa comunicação

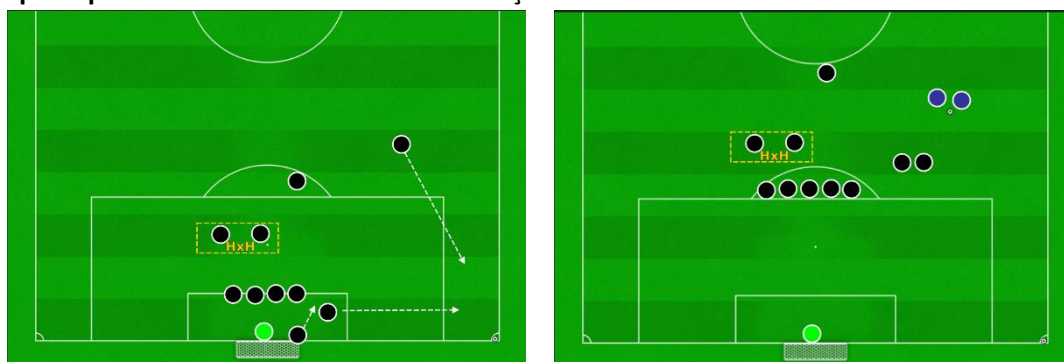


Figura 19 -Modelo ETD.

LANÇAMENTOS LATERAIS OFENSIVOS

Macro Princípio: Ativos e concentrados

Princípio: Mobilidade

Subprincípio: Conscientes dos timings para lançar e efetuar movimentos.

Em lançamentos laterais ofensivos primamos pela mobilidade e imprevisibilidade com movimentos de atração através de jogadores em apoio que libertam espaço para os jogadores alvo, que poderão ser os avançados, extremos ou interiores.

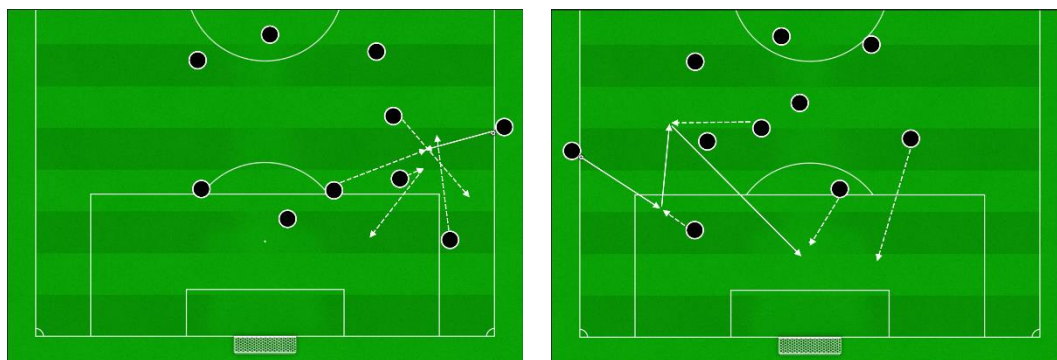


Figura 20 – Modelo de lançamentos laterais ofensivos.

LANÇAMENTOS LATERAIS DEFENSIVOS

Macro Princípio: Máxima concentração e sempre ativos.

Princípio: Bem posicionados, retirando profundidade sempre que assim for exigido.

Subprincípio: Atacar bola e ter boa comunicação para permutas de marcação e equilíbrios efetivos.

Ao defender lançamentos temos de ter especial atenção às trocas posicionais dos adversários para que não nos deixemos desequilibrar. Deste modo a equipa deve ser capaz de comunicar de forma eficaz para passar marcações ou executar trocas posicionais para conseguir defender e recuperar a posse de bola.

ANÁLISE INICIAL DO CONTEXTO

AVALIAÇÕES INDIVIDUAIS

Atleta Nº	Atributos Técnico-Táticos	Atributos Sócio Afetivos e Psicológicos	Atributos Físicos	Aspetos a Melhorar
Atleta 1	Forte na defesa de baliza e defesa do espaço. Bom controle de profundidade	Reservado, humilde, profissional, competitivo e focado.	Perfil atlético, forte e rápido. Algumas lacunas a nível de coordenação.	Relação com bola; capacidade para superar o erro.
Atleta 2	Competente na defesa de baliza e controle de profundidade	Muito trabalhador, focado, resiliente, introvertido.	Atleta forte e explosivo. Pouco ágil e falta de coordenação.	Relação com bola; coordenação motora; controle de cruzamento.
Atleta 3	Boas técnicas de base. Competente no processo ofensivo. Falta consistência	Elemento agregador do grupo, perfil ideal para 3º/4º GR. Tranquilo. Profissional.	Bons índices de coordenação. Margem para melhorar índices de força.	Capacidade para superar o erro; tomada de decisão; controle de cruzamento.
Atleta 4	Boas técnicas de base. Boa relação com bola. Melhorar CP.	Focado e trabalhador, gosta de aprender. Resiliente	Baixo para GR mas ainda não está maturado. Tem de ganhar peso e força.	Controle de cruzamento. Distribuição longa.
Atleta 5	Forte no 1x1 ofensivo e defensivo. Físico ajuda a camuflar falhas no posicionamento.	Falta de concentração. Dificuldade em lidar com a pressão. Respeitador.	Perfil para se tornar profissional. Veloz, explosivo, forte e resistente.	Índices de concentração. Tomada de decisão com e sem bola.
Atleta 6	Relação com bola, 1x1 ofensivo. Pouco agressivo	Respeitador. Companheiro.	Rápido.	Concentração e foco.

			Deve melhorar índices de força e resistência.	
Atleta 7	Forte no 1x1 ofensivo e defensivo capacidade de cruzamento e finalização de curta, média e longa distância. Agressivo na pressão.	Tímido e reservado. Humilde. Competitivo. Focado. Resiliente. Excelente capacidade de trabalho. Espírito de sacrifício	Veloz, explosivo, forte e resistente.	Tomada de decisão com bola. Entender momentos para alterar ritmo de jogo.
Atleta 8	Bom pé esquerdo, com capacidade de remate e cruzamento. Dificuldades no posicionamento com e sem bola.	Confiante. Respeitador. Corajoso. Pouco focado e concentrado.	Veloz, rápido e forte.	Leitura do jogo. Tomada de decisão com e sem bola.
Atleta 9	Forte no jogo aéreo, desarme e duelo defensivo. Bom entendimento de OD	Resiliente, reservado, inteligente, humilde, trabalhador, competitivo.	Atleta alto e forte. Alguma falta de agilidade	Relação com bola. Tomada de decisão.
Atleta 10	Destemido no duelo defensivo e desarme. Dificuldade em rodar apoios	Resiliente, focado, humilde, trabalhador, guerreiro, competitivo.	Equilibrado.	Relação com bola. Entendimento do jogo.
Atleta 11	Boa relação com bola, qualidade no passe entrelinhas, boa percepção dos momentos de jogo, forte no desarme e duelo defensivo.	Inteligente, não acusa pressão, confiante, extrovertido, pouco focado.	Baixo para DC. Resistente. Tem de melhorar índices de massa muscular	Foco.
Atleta 12	Forte na contenção, desarme e jogo aéreo. Boa compreensão do momento de OD.	Líder, autodeterminado, focado, competitivo, trabalhador, resiliente, espírito de sacrifício, altruísta.	Resistente e forte.	Capacidades físicas e confiança com bola.
Atleta 13	Atleta com excelente compreensão do	Responsável, respeitador, concentrado,	Resistente e forte.	Aceleração

	jogo e capacidade técnica	equilibrado, competitivo, empenhado, corajoso.		
Atleta 14	Atleta com boa capacidade de decisão e compreensão do jogo.	Companheiro, respeitador, concentrado e empenhado.	Resistente	A velocidade a que executa e as suas capacidades físicas. Atleta com raio de ação muito baixo.
Atleta 15	Atleta com excelente capacidade técnica. Capacidade para rematar a baliza.	Responsável e respeitador. Precisa de estímulo para se manter ligado.	Precisa de evoluir as suas capacidades físicas	Atleta instável a nível mental, com dificuldades em reagir à adversidade
Atleta 16	Excelente relação com bola e capacidade de pensar "fora da caixa" em organização ofensiva. Remate à baliza bastante acima da média.	Creativo, corajoso, competitivo.	Boa aceleração e velocidade de execução.	Compreensão dos momentos do jogo e a sua tomada de decisão
Atleta 17	Cumpridor nos gestos técnicos do passe curto, cabeceamento, desarme e receção. Debilidades na contenção.	Respeitador, empenhado.	Forte e alto.	Progressão, ser mais comunicativo.
Atleta 18	*Lesionado*	*Lesionado*	*Lesionado*	*Lesionado*
Atleta 19	*Lesionado*	*Lesionado*	*Lesionado*	*Lesionado*
Atleta 20	Gestos técnicos e relação com bola muito bons. Anárquico coletivamente.	Irreverente, creativo.	Tem de melhorar resistência e confronto físico.	Compreensão do jogo
Atleta 21	Boa relação com bola, progressão e mobilidade	Líder, responsável, focado, companheiro, creativo.	Atleta veloz. Deve melhorar força máxima.	Componente psicológica.
Atleta 22	Muito forte no momento de pressão e ataque à profundidade.	Dificuldades em lidar com a pressão e superar o erro. Responsável,	Aceleração e velocidade máxima muito boas. Jogador forte e resistente.	Finalização.

	Relação com bola interessante	respeitador, focado e empenhado.		
Atleta 23	Muito bom a ocupar zonas de finalização e a jogar em apoio.	Necessita de estímulo para competir e se manter focado.	Forte. Dificuldade em controlar o peso.	Capacidade física.
Atleta 24	Excelente capacidade técnica, muito forte no 1x1 e na progressão com bola através da condução e do passe.	Dificuldades em definir objetivos, superar a adversidade e lidar com a frustração.	Velocidade de execução e velocidade máxima muito interessantes. Pouco resistente. Tem de melhorar força máxima.	Componente mental e psicológica. Sem constrangimentos o seu rendimento só tende a aumentar.
Atleta 25	Excelente relação com a baliza. Capacidade de finalização muito forte.	Creativo. Reservado. Introverso. Dificuldade em lidar com a pressão.	Alto. Rápido. Boa aceleração. Coordenado.	Excesso de individualismo prejudica o seu jogo e o da equipa.
Atleta 26	Debilidades técnicas e de compreensão do jogo. Falta padrão na decisão.	Competitivo. Autodeterminado. Responsável. Respeitador. Empenhado.	Forte, explosivo e rápido.	Gestos técnicos.
Atleta 27	Agressivo. Relação com bola débil.	Trabalhador. Resiliente. Companheiro	Apresenta velocidade máxima e aceleração interessantes.	Relação com bola. Entendimento do jogo. Capacidade física.
Atleta 28	Bom entendimento do jogo defensivo. Deve melhorar ações técnicas com bola.	Respeitador. Responsável. Companheiro. Resiliente. Trabalhador.	Equilibrado. Pode melhorar índices de força.	Compreensão do momento ofensivo. Relação com bola
Atleta 29	Forte no jogo aéreo. Dificuldades técnicas OF e tomada de decisão em OD	Focado. Trabalhador.	Porte atlético. Alto. Forte.	Relação com bola. Tomada de decisão.
Atleta 30	Bom no desarme e no momento de pressão.	Respeitador e corajoso. Falta de compromisso e capacidade de trabalho.	Pouco atlético. Deve melhorar todos os índices físicos.	Receção e passe curto. Tomada de decisão. Capacidade física.

Atleta 31	Boa capacidade de remate e passe. Agressivo na pressão.	Respeitador. Companheiro. Trabalhador. Empenhado.	Deve melhorar todos os índices físicos possíveis.	Tomada de decisão e compreensão do jogo.
Atleta 32	Debilidades técnicas e táticas.	Dificuldades em integrar-se.	Deve melhorar todos os índices físicos possíveis.	Relação com bola e compreensão do jogo.
Atleta 33	Fraca relação com bola. Agressivo no momento de OD	Responsável. Competitivo. Empenhado. Trabalhador.	Porte atlético.	Relação com bola. Tomada de decisão com e sem bola. Entendimento do jogo
Atleta 34	Fraca relação com bola. Agressivo no momento de OD	Inconsequente. Trabalhador. Empenhado. Falta concentração.	Forte.	Compreensão do jogo. Tomada de decisão com e sem bola.
Atleta 35	Debilidades técnicas e táticas.	Respeitador. Trabalhador. Falta de concentração.	Deve melhorar todos os índices físicos possíveis.	Compreensão do jogo. Tomada de decisão com e sem bola.
Atleta 36	Ações técnicas pouco polidas. Dificuldades em concentrar-se levam a que cometa muitos erros de posicionamento e distribuição.	Respeitador e trabalhador. Falta concentração, resiliência e capacidade para superar o erro e lidar com a pressão.	Explosivo Rápido Forte Baixo para GR	Posicionamento. Defesa do espaço. Defesa de baliza. Distribuição.

Tabela 1 – Avaliações Individuais de atributos técnico-táticos, sócio afetivos e psicológicos, físicos e aspetos a melhorar.

PROTOCOLO DE AVALIAÇÕES INICIAIS

No início da época foram realizados exames de sangue, para verificar se não existe descompensação hormonal, de vitaminas e se haveria desequilíbrios consideráveis (visto que há muitos atletas que se suplementam e pode haver sobre suplementação de ferritina, creatina, e outros elementos). Os resultados destes exames podem ser encontrados nos Anexos (Figuras 80, 81, 82 e 83).

Para iniciarmos o trabalho com os atletas foi elaborado um protocolo de avaliação inicial, contendo os itens a avaliar e os respetivos resultados.

Foi aplicado um questionário Anamnese, foram feitos testes de mobilidade, testes de estabilidade, testes de potência dos membros inferiores e teste de força dos membros superiores. Estes testes foram aplicados com o intuito de perceber se existem desequilíbrios físicos, lacunas a corrigir nos padrões de movimento dos atletas, procurando prevenir potenciais

lesões ao longo da época. Nos resultados obtidos definimos intervalos aceitáveis para cada item, sendo que os *scores* mais baixos podem ser definidos como *red flag* ou *orange flag*, ou seja, alertas para compensar as lacunas registadas sob o risco de gerar lesão ou acentuar desequilíbrios (Anexos: Figuras 84, 85, 86).

Isquio	Lesão prévia	Red Flag
	Abaixo do joelho	
	Menos de 20 repetições	
	Entre 20 a 25 repetições	
Wall Reach	Menos de 9	Red Flag
	Entre 9 a 13	Orange Flag
Knee Fall	Mais de 17	Red Flag
	14 a 16	Orange Flag
Rotações	Menos de 85	Red Flag
Diferencial 1 Leg	>15%	Red Flag

CMJ	Diferencial SLCMJ	SJ
Desejado >40cm	Desejado <5%	Desejado >36cm
Melhorar 35-40cm	Melhorar 5-10%	Melhorar 30-36cm
Mau <35cm	Mau 10-15%	Mau <30cm
	Péssimo >15%	

Figura 21 – Tabela de classificação de scores de testes físicos.

No dia anterior às avaliações físicas dos atletas, os mesmo responderam ao questionário Anamnese com o objetivo de aferir o historial de lesões, sinalizar potencial reincidência de lesão ou propensão à lesão.

O questionário aplicado contém as seguintes alíneas:

- Tem Cáries?
- Já tiveste alguma lesão que te obrigou a ficar parado mais de 1 mês? Se sim, quais e quanto tempo cada uma?
- Tens alguma lesão e/ou dor neste momento que te impeça de jogar à máxima intensidade?

Relatório Avaliações Físicas - Anamnese			
13-14/07/2023	Equipa	Juniões A	
Red Flags			
Atleta	Cáries	Já tiveste alguma lesão que te obrigou a ficar parado mais de 1 mês? Se sim, quais e quanto tempo cada uma?	Tens alguma lesão e/ou dor que te impeça de jogar à máxima intensidade?
Atleta 1	Não		
Atleta 2	Não		
Atleta 3	Não		
Atleta 4	Não	Parti a clavícula e fiquei parado 3 meses e tive uma rotura do ligamento cruzado anterior + menisco e fiquei parado 9 meses	
Atleta 5	Não	Dor nos joelhos por causa do crescimento. Cerca de 12 semanas	
Atleta 6	Não	Sim, tendinopatia patelar, 4 meses	
Atleta 7	Não		
Atleta 8	Não		
Atleta 9	Não		
Atleta 10	Não	sim partir o pulso	
Atleta 11	Não	Estiramento posteriores 1 mês e pouco	
Atleta 12	Não	Sim estiramento muscular na coxa esquerda, 2 mês	
Atleta 13	Não	Sim, rotura no posterior da coxa 4 semanas	
Atleta 14	Não	Tive uma descompensação na anca que fiquei 4 meses parado	
Atleta 15	Não	lesão no adutor direito 1 mês(2018)	
Atleta 16	Não		
Atleta 17	Não		
Atleta 18	Não	Uma, no joelho, 3 meses	
Atleta 19	Não	Sim quando abri o joelho, 1 mês e meio	
Atleta 20	Não	Dores de crescimento, parei uns 7 meses	No final da época passada estava com muita fadiga devido à quantidade de jogos e apareceram dores no joelho
Atleta 21	Não	Já, 2 meses fémur	
Atleta 22	Não		
Atleta 23	Não		
Atleta 24	Não		
Atleta 25	Não	Pubalgia 1 mês	
Atleta 26	Não		

Figura 22 – Resultados questionário Anamnese.

Nos dias 13 e 14 de Junho foram realizadas as avaliações físicas. Antes de realizarem os testes, os atletas puderam fazer um aquecimento prévio com 2 minutos de bicicleta. A avaliação consistiu na aplicação da seguinte bateria de testes:

- **Testes de mobilidade articular:**

- 1. Knee to wall**

Este teste é utilizado para avaliar a amplitude de movimento em dorsiflexão na articulação do tornozelo.

Componentes críticas:

Este teste deve ser realizado contra uma parede. É necessária uma fita métrica padrão (cm). Os participantes são instruídos a posicionar o pé de tal forma que uma linha imaginária desenhada através do calcanhar e do dedo grande esteja alinhada na fita métrica no chão. Adicionalmente, é desenhada uma linha vertical na parede alinhada com a fita métrica.

Os participantes são instruídos a avançar até que o joelho toque na parede (linha vertical). O calcanhar deve permanecer em contacto com o chão em todos os momentos. O pé é movido para longe da parede até ao ponto em que o joelho apenas consiga fazer um leve contacto com a parede, enquanto o calcanhar permanece em contacto com o chão. Isto coloca a articulação do tornozelo em máxima dorsiflexão. A perna que não está a ser testada pode descansar no chão e os participantes podem segurar a parede para suporte. A distância máxima da parede até à ponta do dedo grande é registada. A distância é medida em centímetros (cm), sendo que cada centímetro corresponde a aproximadamente 3,6° de dorsiflexão do tornozelo.

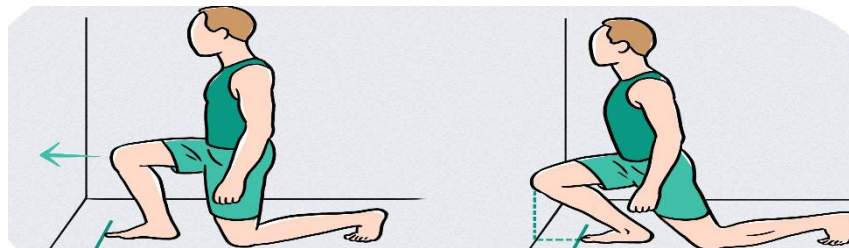


Figura 23 – Knee to Wall. Fonte: physiofusion.co.nz

- 2. FMS active leg lower**

Este exercício foi adotado para a bateria de testes de modo a aferir a mobilidade e estabilidade do quadril.

Componentes críticas:

Posição de supino, de costas no chão. Quadril fletidos a 90 graus. Se os 90 graus não forem alcançados, fletir o máximo possível enquanto mantém as pernas retas.

Uma vez nesta posição, uma perna vai até ao chão enquanto mantém a posição da outra perna elevada. O calcanhar deverá tocar no chão com a posição da anca neutra. A perna que foi até ao chão, tornar-se-á a elevar-se, e a sequência repete-se com a perna contrária.

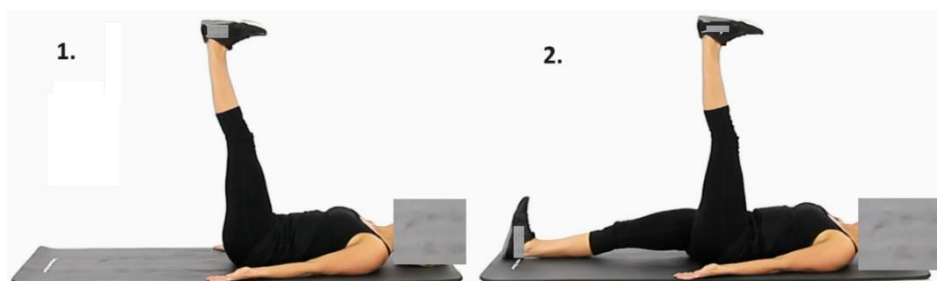


Figura 24 – FMS active leg lower. Fonte: functionalmovement.com

- **Estabilidade:**

- 1. Y balance**

O *Y balance test* foi escolhido para a bateria de testes na medida em que ajuda a detetar índices de possíveis lesões do quadrante inferior, principalmente tornozelo e joelho.

Componentes críticas:

O exercício consiste em ficar de pé numa perna enquanto testa o alcance com o pé contrário em 3 direções diferentes. Terminado o teste com um dos apoios, realiza-se de seguida o mesmo exercício unipedal com o apoio contrário.

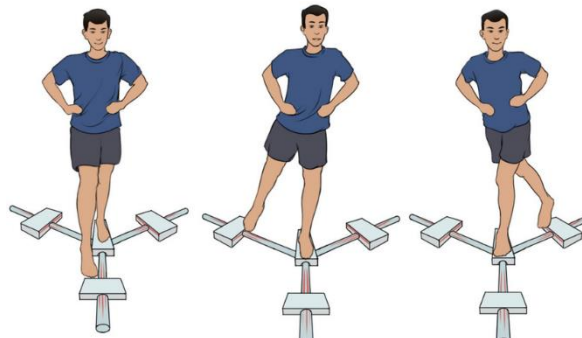


Figura 25 – Y balance test. Fonte: physio-pedia.com

- **Potência dos membros inferiores**

1. **Squat Jump**

O SJ tem é um exercício válido e fiável para calcular a potência explosiva dos membros inferiores. Embora o salto vertical possa ser medido de muitas maneiras, a plataforma de força é considerada como o método de maior precisão. Tapete de contacto

Componentes críticas:

Durante o tempo passado no ar, é imperativo que os atletas mantenham a extensão nas articulações da anca, joelho e tornozelo para evitar que ganhem tempo adicional de voo ao dobrar as pernas.

Também é importante que o além de tentar saltar o mais alto possível, também tente aterrar na mesma posição em que descolou, pois saltar para a frente, para trás ou para os lados pode afetar os resultados do teste. Para ajudar, pode colar-se fita adesiva no chão como marcador para os atletas descolarem e aterram.

O atleta sobe para a plataforma com a vara ou barra sobre os ombros, numa posição de agachamento.

Quando instruído pelo administrador do teste, o atleta deve baixar-se até uma posição de semi-agachamento (profundidade ditada pelo administrador do teste) e pausar por 2-3 segundos. Após a pausa de 2-3 segundos, o atleta está livre para saltar explosivamente o mais alto possível, mas deve tentar aterrar na mesma localização da plataforma de onde descolou.

O atleta deve realizar um mínimo de três saltos para que se possa calcular a média do desempenho ou a sua melhor pontuação. A melhor pontuação = Maior produção de potência dos três saltos.

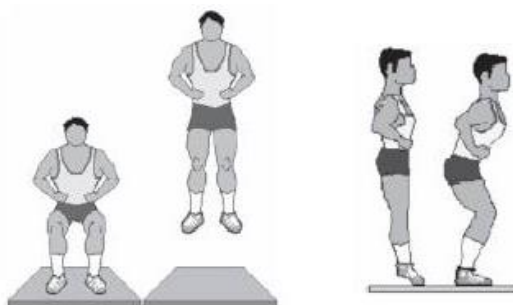


Figura 26 – Squat jump. Fonte: scienceforsport.com

2. Countermovement Jump (CMJ)

O salto com contramovimento (CMJ) é uma avaliação rápida e eficaz dos membros inferiores que se correlaciona com uma série de qualidades de desempenho presentes em inúmeras ações desportivas. O CMJ é um movimento fundamental no desporto, treino e reabilitação, que fornece informações sobre a força explosiva, a eficiência neuromuscular e a capacidade funcional geral de um atleta.

Componentes críticas:

Um CMJ é um salto vertical que envolve um movimento descendente (contramovimento) antes de um impulso ascendente. Este pré-salto é uma característica chave que o diferencia de um salto a partir da posição de agachamento (*Squat Jump*), onde o atleta começa a partir de uma posição de agachamento.

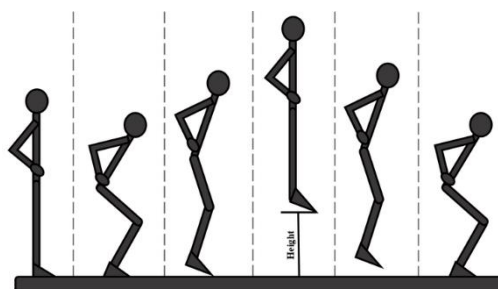


Figura 27 – Countermovement jump. Fonte: researchgate.net

3. Single Leg (Right/Left) Countermovement (SLCMJ)

Há semelhança do CMJ, o teste de SLCMJ é uma avaliação dos membros inferiores, mas isolando os apoios, efetuando o salto com a perna direita, e com a perna esquerda. Assim o SLCMJ permite não só calcular os parâmetros do CMJ, mas também aferir assimetrias entre o lado esquerdo e o lado direito, e outros padrões de movimento.

“Entre as jogadoras de futebol feminino de elite universitário, as jogadoras que apresentaram maior assimetria das características cinéticas do salto, incluindo RFD (taxa de desenvolvimento da força), potência e força, também demonstraram fraco desempenho na corrida. Além disso, as jogadoras que apresentaram o melhor desempenho na velocidade de pico concêntrica e na velocidade vertical na descolagem das variáveis do salto também tiveram o melhor desempenho na corrida. Treinadores e jogadoras devem concentrar-se em manter o equilíbrio entre os membros e em desenvolver a velocidade do salto para melhorar o desempenho desportivo.” (Fu, 2023)

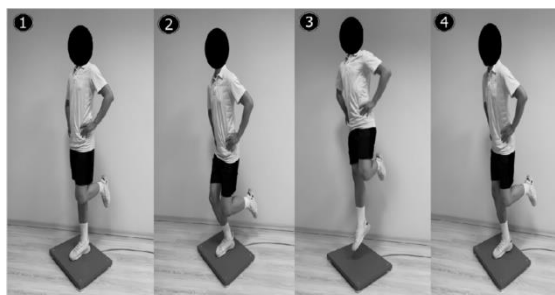


Figura 28 – Single leg countermovement jump. Fonte: researchgate.net

- **Força dos membros superiores**

- 1. Elevações (*Chin Ups*)**

O teste de elevações ou *chin-ups* é utilizado como uma medida da força e resistência da parte superior do corpo.

Componentes críticas:

A barra deve estar a uma altura adequada para que os participantes se possam pendurar com os braços totalmente estendidos e os pés sem tocar no chão. Os participantes devem agarrar a barra com as palmas das mãos voltadas para a frente. As elevações devem ser feitas num movimento fluído e sem balanços. Devem ser realizadas o maior número possível de elevações.

PONTOS FORTES E PONTOS FRACOS DA EQUIPA

A equipa apresenta índices físicos aceitáveis para o período de preparação da época, muito se deve ao facto de alguns atletas terem inclusive principiado o período pré-competitivo junto do escalão sénior do clube que milita na primeira liga. Exceção feita de alguns elementos que se apresentam com capacidades físicas e dados antropométricos desajustados para o contexto numa fase inicial da época 2023/2024.

A nível técnico os atletas possuem capacidades interessantes e enquadradas com os objetivos talhados para a época 2023/2024.

De um modo geral a equipa apresenta dificuldades no entendimento do jogo e dos diferentes momentos do mesmo, à exceção de poucos elementos que são mais capazes devido a contextos anteriores mais favoráveis.

A nível de coesão grupal, sentimos que existe potencial para se formar um bom grupo de trabalho. Os atletas foram selecionados tendo por base as suas qualidades físicas, técnicas e táticas, mas também psicológicas e sociais, de modo a potenciarmos a criação de um grupo coeso e resiliente.

QUADRO COMPETITIVO E OBJETIVOS

A Equipa Técnica e a Direção do Casa Pia Atlético Clube acordaram como objetivo basilar e orientador para a época 2023/2024 a Promoção à I Divisão Nacional de Juniores.

Transversalmente procurar-se-á fomentar o desenvolvimento do rendimento no futebol, para que se jogue de forma constante ao mais elevado nível na formação, com maior velocidade de jogo, aumento da pressão competitiva e da capacidade de lidar com a mesma.

A nível específico de cada atleta é necessário construir uma estrutura mental sólida, aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais, desenvolver comportamentos táticos e coletivos

dos diferentes momentos do jogo, bem como comportamentos táticos individuais. É também importante a definição da posição específica para cada atleta.

Quanto ao processo de treino e condução da época 2023/2024, com o decorrer da mesma espera-se que a complexidade dos exercícios aumente progressivamente, bem como a intensidade e especificidade dos mesmos.

CALENDARIZAÇÃO E PLANO ANUAL DA ÉPOCA 2023/2024

	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	
2ªFeira							1			UT146	1	
3ªFeira		UT10	1				UT95	2		UT147	2	
4ªFeira		UT11	2		Algés - C	1	UT96	3		UT148	3	
5ªFeira		UT12	3		UT62	2	UT97	4	UT113	1	UT149	4
6ªFeira		Oriental - C	4			3	1	5	2	1	5	
Sábado		1 Sacavenense - C	5	1	Juventude SC - C	4	Odemirense - F	2	Seixal - C	6	Santa Clara - C	3
Domingo		2	6 Barreirense - F	2		5	3	7	4	3	7	
2ªFeira		3	UT13	7	3	UT45	2	UT63	6	UT80	4	
3ªFeira		4	UT14	8	UT29	4	UT46	3	UT64	7	UT81	5
4ªFeira		5	UT15	9	UT30	5	UT47	4	UT65	8	UT82	6
5ªFeira		6	UT16	10	UT31	6	UT48	5	UT66	9	UT83	7
6ªFeira		7	Casa Pia 07 - C	11	UT32	7		6		10		8
Sábado		8	Mafra - C	12	Real SC - C	8	Seixal - C	7	Louletano - C	11	Amora - C	9
Domingo		9		13		9		8		12		10
2ªFeira		10		14	10	UT49	9	UT67	13	UT84	11	
3ªFeira		11	UT17	15	UT33	11	UT50	10	UT68	14	UT85	12
4ªFeira		12	UT18	16	UT34	12	UT51	11	UT69 + SFD - F	15	UT86	13
5ªFeira		13	UT19	17	UT35	13	UT52	12	UT70	16	UT87	14
6ªFeira		14	UT20	18	UT36	14		13	UT71	17		15
Sábado		15	U.Leiria - F	19		15		14		18	Quarteirense - C	16
Domingo		16		20	Odemirense - C	16		15	19		17	21
2ªFeira	UT1	17	UT21	21	17	UT53	16	UT72	20	UT88	18	
3ªFeira	UT2	18	UT22	22	UT37	18	UT54	17	UT73	21	UT89	19
4ªFeira	UT3	19	UT23	23	UT38	19	UT55	18	UT74	22	UT90	20
5ªFeira	UT4	20	UT24	24	UT39	20		19	UT75	23		21
6ªFeira	UT5	21		25	UT40	21	UT56	20		24		22
Sábado	Oriental - C	22	Louletano - F	26		22	Portimonense - C	21	Barreirense - F	25		23
Domingo		23		27	Amora - F	23		22		26		24
2ªFeira		24	UT25	28		24	UT57	23	UT76	27		25
3ªFeira	UT6	25	UT26	29	UT41	25	UT58	24	UT77	28	UT91	26
4ªFeira	UT7	26	UT27	30	UT42	26	Casa Pia 07 - C	25	UT78	29	UT92	27
5ªFeira	UT8	27	UT28	31	UT43	27	UT59	26	UT79	30	UT93	28
6ªFeira	Real - C	28			UT44	28				UT94	29	
Sábado	Sintrense - C	29				29	Oriental - C	28			30	
Domingo		30			Quarteirense - C	30		29			31	
2ªFeira	UT9	31					UT60	30				
3ªFeira							UT61	31				
Legenda:	C - Casa	Fase Subida	Jogo Preparação									
	F - Fora	Ap.Campeão	Off Season									
		Folga	1ª Fase									
		Unidade Treino										

Figura 29 - Calendarização época 2023/2024.

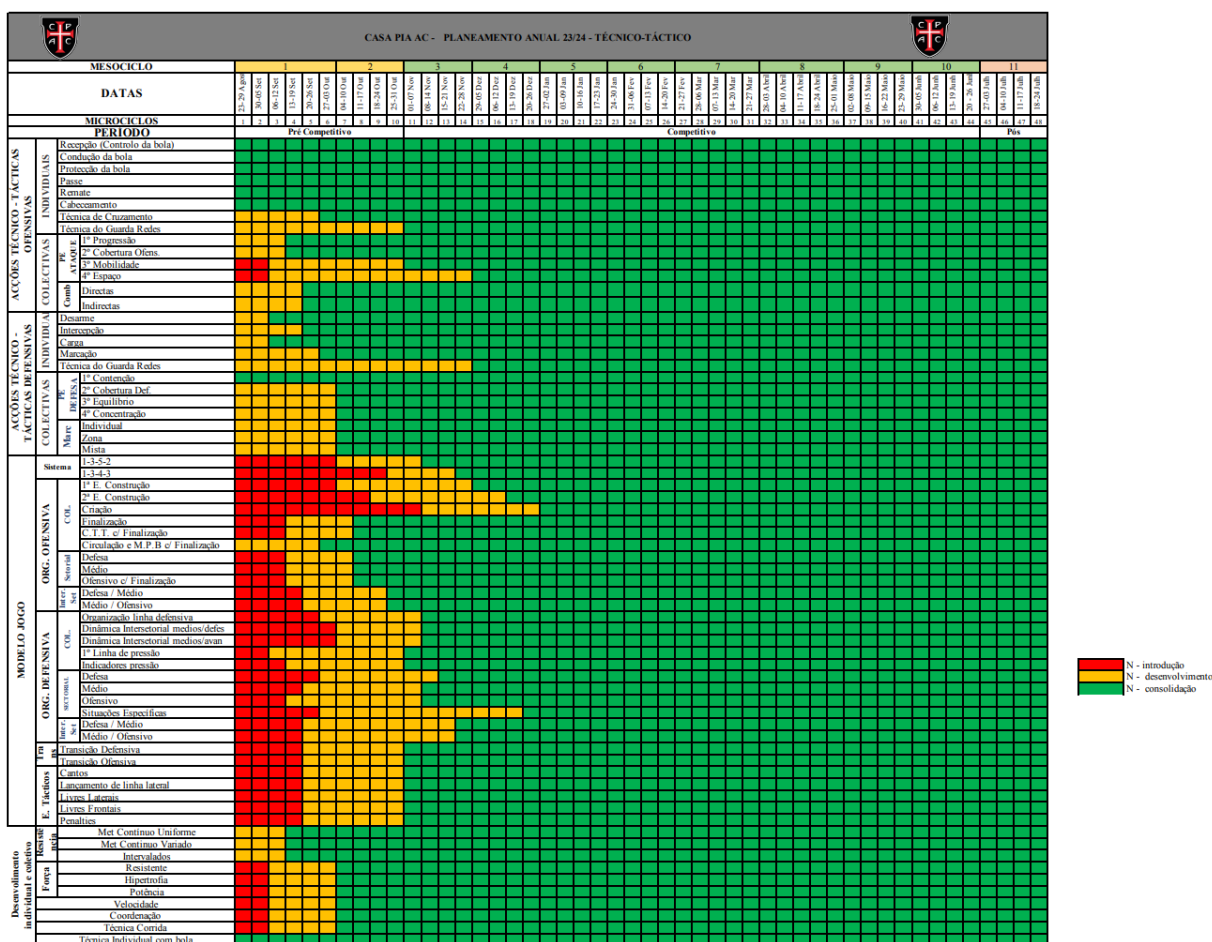


Figura 30 - Planeamento Anual 23/24

Em anexo podem encontrar-se alguns dos exercícios realizados em treino durante a época 2023/2024 (Anexos: Figura 93 - 123)

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS DO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO

Ao iniciar a época definimos como prioritário transmitir a nossa ideia de jogo à equipa e começar a trabalhar aquilo que virão a ser os nossos princípios e a nossa forma de jogar.

Durante este período foco estará no nosso estilo de jogo e na capacidade de nos adaptarmos aos adversários através da análise *in loco* em tempo real do adversário, estimulando os nossos atletas a interpretar o que acontece no terreno de jogo e a tomar decisões de acordo com o que o jogo exige naquele preciso momento.

Os objetivos principais para esta primeira fase da época, denominada de período pré-competitivo, ou período preparatório, foram de incutir na equipa as ideias que temos para a 1ª fase de pressão, fase de adaptação e defesa de baliza em OD, bem como trabalhar ETD. Não obstante ao facto de trabalharmos também os momentos de TO, OF, TD e ETO.

1º MICROCICLO

1º Microciclo - Período Preparação	PLANO SEMANAL Época 2023/2024
--	----------------------------------

17 JUL – 23 JUL



Segunda-Feira 17.07	Terça-Feira 18.07	Quarta-Feira 19.07	Quinta-Feira 20.07	Sexta-Feira 21.07	Sábado 22.07	Domingo 23.07
-5 Resistência Específica	-4 Resistência Específica	-3 Força	-2 Resistência Específica	-1 Velocidade		
UT 1	UT 2	UT 3	UT 4	UT 5		
Apresentação: 15h45 - Auditório	Pré-Treino: 16h00 - Ginásio	Pré-Treino: 15h15 – Auditório 16h00 - Ginásio	Pré-Treino: 16h00 - Ginásio	Pré-Treino: 16h00 - Ginásio	Jogo de Treino	Jogo de Treino
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3		
Hora: 16h45	Hora: 16h45	Hora: 16h45	Hora: 16h45	Hora: 16h45		
Objetivos: Plantel - 1ª Fase de Pressão + Princípios 1ª Fase de Construção	Objetivos: Plantel – 1ª Fase de Pressão + Princípios 1ª Fase de Construção	Objetivos: Plantel – Princípios de Organização Defensiva	Objetivos: Plantel – Transição Ofensiva + Princípios de Organização Defensiva	Objetivos: Plantel – 1ª Fase de Pressão + Transição Ofensiva	Hora: 17h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Hora: 17h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3

Figura 31 - Microciclo 1

Objetivos

UT 1	UT 2	UT 3	UT 4	UT 5
OD - 1ª Fase de Pressão. OF - 1ª Fase de construção.	OD - 1ª Fase de Pressão. OF - 1ª Fase de construção.	OD - Princípios	TO – Sair de zonas de pressão. OD - Princípios	OD - 1ª Fase de pressão. TO – Sair de zona de pressão.

Tabela 2 – Objetivos Microciclo 1

Durante este primeiro microciclo focamo-nos, no jogar da nossa equipa, sobretudo em aspetos defensivos, mais concretamente nos comportamentos que queremos que a equipa tenha quando estamos em OD. Assim sendo os objetivos principais definidos foram a 1ª fase de pressão e princípios defensivos. Tendo também incidido sobre o momento do jogo em que a equipa recupera a posse de bola, TO com objetividade para sair de zonas de pressão, e no momento de 1ª fase de construção em OF.

Análise Própria Equipa Vs. Oriental



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

1ª Fase de Pressão - Momento de encaminhar para o corredor lateral e criar zona de pressão.

Aspetos menos positivos

Controlo da profundidade dos centrais; Distâncias intrassectoriais dos centrais; fechar corredor central quando bola está do lado contrário (alas);

Aspetos a melhorar

1ª Fase de Construção.

2º MICROCICLO

2º Microciclo - Período Preparação		PLANO SEMANAL Época 2023/2024			24 JUL – 30 JUL		
Segunda-Feira 24.07	Terça-Feira 25.07	Quarta-Feira 26.07	Quinta-Feira 27.07	Sexta-Feira 28.07	Sábado 29.07	Domingo 30.07	
FOLGA	-4 Resistência Específica	-3 Força	-2 Velocidade Reação	Jogo de Treino  Hora: 17h30 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Jogo de Treino  Hora: 17h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga	
	UT 6	UT 7	UT 8				
	Pré-Treino: 15h30 – Auditório 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio				
	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3				
	Hora: 16h50	Hora: 16h50	Hora: 16h50				
	Objetivos: Plantel – 1ª Fase de Pressão + Princípios 1ª Fase de Construção	Objetivos: Plantel – Transição Defensiva e Ofensiva	Objetivos: Plantel – Organização Defensiva + 1ª Fase de Construção				

Figura 32 – Microciclo 2

Objetivos

UT 6	UT 7	UT 8
OD - 1ª Fase de pressão. OF - 1ª Fase de construção.	TD – RPB. TO – Sair de zonas de pressão.	OD - Princípios. OF - 1ª Fase de construção.

Tabela 3 – Objetivos Microciclo 2

Durante o 2º microciclo continuámos a incidir bastante nos aspetos de OD, 1ª fase de pressão e princípios defensivos, mas procurámos igualmente introduzir o que pretendemos numa fase de adaptação defensiva, quando a nossa fase de pressão é ultrapassada.

O momento de OF, 1ª fase de construção, foi também um dos objetivos principais a trabalhar durante a semana, ainda para mais após a equipa revelar dificuldades durante este momento no primeiro jogo de preparação contra o Oriental.

Análise de Vídeo Individual UT7

Atleta 29 – Controlo de profundidade e colocação de apoios.

Análise Própria Equipa Vs. Real S.C.



Sistema táctico

1x3x5x2

Aspetos positivos

Criação de situações de finalização após substituições. 1ª Fase de Pressão e 1ª Fase de Construção revelaram melhorias.

Aspetos menos positivos

Algumas exibições individuais muito a baixo da média do plantel.

Aspetos a melhorar

Ligaçãõ da 1ª à 2ª Fase; Defesa da baliza; Fase de adaptação.

Análise Própria Equipa Vs. Sintrense



Sistema táctico

1x3x5x2

Aspetos positivos

1ª Fase de pressão para corredor lateral. 1ª Fase de construção

Aspetos menos positivos

Distâncias intrassectoriais dos centrais. Basculações lentas em OD. Distâncias intersectoriais da linha defensiva em OF.

Aspetos a melhorar

Defesa de cruzamento. VCJ. Fase de adaptação.

3º MICROCICLO

Segunda-Feira 30.07	Terça-Feira 01.08	Quarta-Feira 02.08	Quinta-Feira 03.08	Sexta-Feira 04.08	Sábado 05.08	Domingo 06.08
-2 Velocidade	-1 Velocidade Reação			-1 Velocidade Reação		
UT 9	UT 10			UT 11		
Pré-Treino: 15h30 – Auditório 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Jogo de Treino	Jogo de Treino	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Jogo de Treino	
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			Local: Estádio Pina Manique – Campo 3		Folga
Hora: 16h50	Hora: 16h50	Hora: 16h30 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Hora: 18h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Hora: 16h50	Hora: 11h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	
Objetivos: Plantel – Ligação 1ª à 2ª Fase de Construção + OD – Defesa da baliza	Objetivos: Plantel – Criação de situações de finalização + OD Defesa de cruzamento			Objetivos: Plantel – Ocupação de zonas de finalização		

Figura 33 - Microciclo 3

Objetivos

UT 9	UT 10	UT 11	UT 12
OF - Ligação 1ª-2ª fase de construção. OD – Defesa de baliza.	OF – CSF. OD – Defesa de cruzamento.	*Jogo Cancelado* OD - Princípios. TO – Verticalidade. VCJ. OF – CSF. TD – RPB.	OF – Zonas de Finalização.

Tabela 4 – Objetivos Microciclo 3

No terceiro microciclo os objetivos foram trabalhar o momento de OD, defesa de baliza e fase de adaptação; em OF procurámos trabalhar sobretudo 1ª fase de construção e a fase de ligação.

Análise Própria Equipa Vs. Sacavenense


4 vs 2

Sacavenense

Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Saídas de zonas de pressão. CSF

Aspetos menos positivos

Distâncias intrassectoriais.

Aspetos a melhorar

1ª Fase de construção. Defesa de cruzamento.

4º MICROCICLO

4º Microciclo - Período Preparação	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	7 AGO – 13 AGO	
--	----------------------------------	----------------	---

Segunda-Feira 07.08	Terça-Feira 08.08	Quarta-Feira 09.08	Quinta-Feira 10.08	Sexta-Feira 11.08	Sábado 12.08	Domingo 13.08
-4 Resistência Específica	-3 Força	-2 Velocidade	-1 Velocidade Reação			
UT 13	UT 14	UT 15	UT 16			
Pré-Treino: 15h30 – Auditório 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Jogo de Treino	Jogo de Treino	
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora: 16h50	Hora: 16h50	Hora: 16h50	Hora: 16h50	Hora: 18h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Hora: 17h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga
Objetivos: Plantel – Organização Defensiva + Princípios Ofensivos	Objetivos: Plantel – Organização Defensiva + Ligação 1ª à 2ª Fase	Objetivos: Plantel – Organização Defensiva + Princípios Ofensivos	Objetivos: Plantel – Esquemas Táticos + Organização Ofensiva			

Figura 34 – Microciclo 4

Objetivos

UT 13	UT 14	UT 15	UT 16
OD - 1ª Fase de pressão. Fase de adaptação. TO – Objetividade. OF – CSF.	OD - Princípios. OF – MPB. Ligação 1ª-2ª fase de construção. TD – RPB.	OD - Princípios. OF - Ligação 1ª-2ª fase de construção.	OF - Ligação 1ª-2ª fase de construção. Finalização. ETO – Cantos. ETD – Cantos.

Tabela 5 – Objetivos Microciclo 4

Os objetivos principais para esta semana incidiram uma vez mais no momento de OD, princípios defensivos e defesa de baliza.

Em OF procurámos trabalhar a 1ª fase de construção e a fase de ligação, bem como a CSF.

Análise de Vídeo Individual UT14

Médios - Organização Defensiva. Princípios de 1ª fase de pressão e pressão em fase de adaptação. Defesa de espaço intersectorial. Médio de Cobertura

Análise Própria Equipa Vs. Juvenis

Casa Pia  3 vs 4  Casa Pia 07

Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

CSF

Aspetos menos positivos

Lançamentos defensivos. Fase de adaptação.

Aspetos a melhorar

1ª Fase de pressão. Ligação. CP. OZF.

Análise Própria Equipa Vs. Mafra



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Controlo da profundidade. Ocupação de zonas de finalização. VCJ.

Aspetos menos positivos

Distâncias intrassectoriais entre DC's.

Aspetos a melhorar

Fase de adaptação. Defesa de cruzamento

5º MICROCICLO

5º
Microciclo
-
Período
Preparação

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

14 AGO – 20 AGO

Segunda-Feira 14.08	Terça-Feira 15.08	Quarta-Feira 16.08	Quinta-Feira 17.08	Sexta-Feira 18.08	Sábado 19.08	Domingo 20.08
Folga	-4 Resistência Específica	-3 Força	-2 Velocidade	-1 Velocidade Reação	Jogo de Treino Hora: 10h30 Local: Academia de Leiria	Folga
	UT 17	UT 18	UT 19	UT 20		
	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pós-Treino: 11h30 - Ginásio		
	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3		
	Hora: 16h50	Hora: 16h50	Hora: 16h50	Hora: 10h00		
	Objetivos: Plantel – Organização Ofensiva	Objetivos: Plantel – Organização Defensiva	Objetivos: Plantel – Esquemas Táticos + Organização Ofensiva	Objetivos: Plantel – Organização Defensiva + Princípios Ofensivos		

Figura 35 - Microciclo 5

Objetivos

UT 17	UT 18	UT 19	UT 20
OF – CSF. Prevenções.	TD – RPB. TO – VCJ. Sair da zona de pressão. Verticalidade.	OD - Adaptação OF - Ligação 1ª-2ª fase.	OF - Finalização. ETO/ETD – Cantos e livres.

Tabela 6 – Objetivos Microciclo 5

No período do 5º microciclo o objetivo foi trabalhar defesa de baliza em OD, verticalidade em TO, CSF e ocupação de zonas de finalização em OF, e reação forte e imediata à perda da bola no momento de TD.

Análise de Vídeo Individual UT17

Atleta 21 - Definição em último terço, com objetividade na tomada de decisão para remate, cruzamento e progressão. Com exemplos práticos de contextos profissionais.

Análise Própria Equipa Vs. Leiria

União de Leiria



3 vs 3



Casa Pia

Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

1ª Fase de pressão. VCJ e saída de zonas de pressão. ETO.

Aspetos menos positivos

TD. Tomada de decisão em OD, muitas faltas, prevenir para evitar ETD.

Aspetos a melhorar

Fase de adaptação.

AValiação GERAL DOS MICROCICLOS DO PERÍODO COMPETITIVO

Durante o período competitivo da época, os planeamentos dos microciclos tornam-se cada vez mais objetivos e direcionados para o jogo. Existe uma análise prévia do adversário e procuramos simular os cenários que provavelmente encontraremos em campo na jornada vindoura, de modo que os atletas se sintam mais preparados e efetivamente estejam mais capazes para lidar com os cenários que se lhes surjam, tomando melhores decisões e consequentemente tendo mais sucesso que os adversários. Assim sendo, o microciclo de treinos acaba por ser muito direcionado para a parte estratégica, ensaiando todos os momentos previstos e passíveis de acontecer em jogo.

6º MICROCICLO

Segunda-Feira 14.08	Terça-Feira 15.08	Quarta-Feira 16.08	Quinta-Feira 17.08	Sexta-Feira 18.08	Sábado 19.08	Domingo 20.08
-4 R. Específica / Recuperação	-3 Força	-2 Resistência Específica	-1 Velocidade	Estágio	1ª Jornada – 1ª Fase  Hora: 17h00 Local: Estádio Municipal de Loulé	Folga
UT 21	UT 22	UT 23	UT 24			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Leiria 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h00 - Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora: 16h50	Hora: 16h50	Hora: 16h50	Hora: 16h50			
Objetivos - + Utilizados - Recuperação / - Utilizados - Finalização	Objetivos: Plantel – Transição defensiva e ofensiva	Objetivos: Plantel – Organização Defensiva + Ofensiva	Objetivos: Plantel – Esquemas Táticos + Estratégia para jogo			

Figura 36 - Microciclo 6

Objetivos

UT21	UT22	UT23	UT24
Trabalho de Prevenções; TO - VCJ.	TO - Passe após recuperação (tentar vertical); VCJ.	OD - 1ª Fase de pressão Vs. 4-4-2 losango; Defesa de baliza (Encaminhar)	OF - Ligação 1ª-2ª fase; CSF; Prevenções.

Tabela 7 – Objetivos Microciclo 6

No microciclo sexto o foco estratégico passou pela 1ª fase de pressão, procurando encaminhar para fora e depois pressionar forte com ala a saltar para criar zona de pressão no corredor em conjunto com o interior. Centrais a controlar a profundidade com especial foco na colocação dos apoios. Em fase de adaptação passar a mensagem de não fazer falta em corredor central, encaminhando para o lado ou para trás, em corredor lateral procuraremos igualmente não cometer faltas e encaminhar para trás de modo a tornarmo-nos pressionantes. Em OF, na 1ª fase de construção ensaiámos convidar o adversário a pressionar num dos corredores para conseguirmos acelerar o jogo no corredor oposto. Ainda em OF estimulámos entre a procura de jogo interior e jogo exterior, promover situações de combinações no corredor e dinâmicas de 3º homem.

O foco esteve também na TD, quando perdemos a bola em MO para recuperar de imediato com zona de pressão feita pelos jogadores mais perto do local da perda. Em MD queremos evitar a progressão, encaminhando para trás para nos tornarmos pressionantes de novo.

O trabalho de TO foi sobretudo para mostrar que ao recuperar a posse de bola é prioritário sair com passe vertical para tentar matar a zona de pressão ou fazer VCJ. Havendo

oportunidade para explorar uma bola na profundidade para servir um jogador em rotura, não hesitamos.

Foi uma semana de trabalho com alguma ansiedade devido a ser a primeira partida do campeonato, contudo os jogadores mostram-se confiantes nas suas capacidades e acreditam cada vez mais na ideia de jogo que procuramos transmitir.

Análise Própria Equipa Vs. Louletano

Louletano



0 vs 2



Casa Pia

Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Não sofrer golos; A espaços, boa ligação entre 1ª e 2ª Fase de construção.

Aspetos menos positivos

Criação de situações de finalização.

Aspetos a melhorar

Concentração em todos os momentos do jogo. Contramovimentos e diagonais curtas mais frequentes. Dar confiança aos alas para encurtarem espaço para pressionar no corredor. Controlo de profundidade. VCJ para sair de zona de pressão. TO

7º MICROCICLO

7º

Microciclo -

Período

Competitivo

PLANO SEMANAL

Época 2023/2024

28 AGO – 3 SET



Segunda-Feira 28.08	Terça-Feira 29.08	Quarta-Feira 30.08	Quinta-Feira 31.08	Sexta-Feira 01.09	Sábado 02.09	Domingo 03.09
-4 R. Específica / Recuperação	-3 Força	-2 Resistência Específica	-1 Velocidade	Folga	2ª Jornada – 1ª Fase  Hora: 17h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga
UT 25	UT 26	UT 27	UT 28			
Pré-Treino: 15h30 – Análise coletiva Louletano 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h00 – Auditório – Análise do Barreirense			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h40			

Figura 37 – Microciclo 7

Objetivos

UT25	UT26	UT27	UT28
Recuperação (mais utilizados); Finalização espaços reduzidos (menos utilizados).	TD - RPB; TO - Saída vertical e objetividade.	OD - 1ª fase de pressão e adaptação Vs. 4-3-3; Encaminhar para corredor lateral; 3 da frente ficam desligados na frente quando estão em OD.	OF - Ligação 1ª-2ª fase – Atrair para acelerar. GR cria superioridade. Promover cara-cara. CSF – Contramovimentos quando a bola entra no ala ou interior descoberto. Pequena diagonal do avançado do lado contrário.

Tabela 8 – Objetivos Microciclo 7

Segundo a análise feita da jornada passada calculámos que o Barreirense se iria apresentar com um 1x4x3x3, com um “6” e dois interiores numa linha acima. Venceram o primeiro jogo com o Seixal por 3-0 e provavelmente manteriam o sistema.

Durante o microciclo oitavo, em 1ª fase de pressão procurámos incentivar os jogadores a pressionar para fora, uma vez que oferecem boas soluções nos espaços interiores, preferencialmente a convidar a jogar para o corredor direito, onde identificámos que teriam mais dificuldade. Transmitimos confiança aos nossos alas para criarem zona de pressão e não deixarem o lateral enquadrar para jogar de frente. Durante a semana o foco foi também para o alerta às prevenções, equilíbrios, controlo da profundidade e perseguição, uma vez que o Barreirense tende a deixar 3 jogadores desligados do processo defensivo, o que nos poderia causar algum desconforto em momentos de TD.

Continuámos a insistir também na evolução da capacidade de sair de forma limpa de zonas de pressão quer em OF quer em TO.

Em OF trabalhamos a VCJ após atrair a pressão para o corredor, combinações em corredor lateral após ultrapassar a 1ª fase de pressão, a fase de ligação com movimentos de atração e criação de espaço por parte dos interiores, bem como a CSF através de diagonais curtas e contramovimentos nas costas dos laterais, que identificámos como bastante permeáveis.

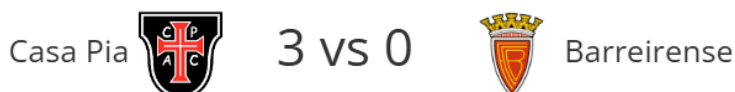
Trabalhámos os ETD com referências de HxH e os ETO com combinações curtas.

De um modo geral foi uma semana de trabalho positiva, em que sentimos que todos querem ser solução para jogar e mostrar o seu valor.

Análise de Vídeo Individual UT26

Interiores e Defesas - Prevenções em caso de perda de posse de bola enquanto estamos em OF, pegando nas referências do adversário para o momento de TO.

Análise Própria Equipa Vs. Barreirense



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

1ª Fase de pressão - Estratégia muito bom interpretada, com sucesso em jogo. Criação de situações de finalização. 1ª Fase de construção após o 1º golo. VCJ.

Aspetos menos positivos

Alguns erros individuais defensivos. Faltas desnecessárias em MD. Diagonal curta dos avançados.

Aspetos a melhorar

Fase de adaptação, defesa de lançamentos, comunicação

9º MICROCICLO

9º Microciclo - Período Competitivo		PLANO SEMANAL Época 2023/2024		11 SET – 17 SET		
Segunda-Feira 11.09	Terça-Feira 12.09	Quarta-Feira 13.09	Quinta-Feira 14.09	Sexta-Feira 15.09	Sábado 16.09	Domingo 17.09
-4 Resistência Específica	-3 Força	-2 Resistência Específica	-1 Velocidade	Folga	3ª Jornada – 1ª Fase  Hora: 15h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga
UT 33	UT 34	UT 35	UT 36			
Pré-Treino: 15h30 – Análise coletiva Real SC 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h00 – Auditório – Análise do Odemirense			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h40			

Figura 38 – Microciclo 8

Objetivos

UT33	UT34	UT35	UT36
Recuperação (mais utilizados) Jogos reduzidos com finalização (menos utilizados)	TD – MO Fundamental evitar bola descoberta. TO – Procura imediata da baliza. Verticalidade e objetividade.	OD – Bloco alto. Encaminhar para corredor lateral. Caso comecem a bater direto no sub-momento de PB baixamos para convidar a sair. Preparados para a procura dos 3 jogadores da frente.	OF – Foco nas prevenções. Instalar em MO. Alternar muito na procura de jogo interior e exterior. Explorar espaço nas costas da linha média - 1-4-1-4-1 Atrair de um lado para acelerar do outro.

Tabela 9 – Objetivos Microciclo 8

O Odemirense vem ao nosso encontro após duas derrotas consecutivas, sendo que na última jornada perderam por 0-5 com o Louletano. Em ambas as jornadas apresentaram-se em jogo com um sistema de 1x4x3x3 com um “6” e dois interiores mais adiantados.

Durante o microciclo nono procurámos incentivar a equipa a jogar num bloco alto, convidando a sair curto no pontapé de baliza de forma a criar zonas de pressão no último terço do terreno, com objetividade máxima após recuperar a bola e procura imediata da baliza. Queremos também impedir que o adversário bata longo, pois uma das suas características após conseguir sair da pressão é a procura imediata do espaço no corredor e do avançado.

Em OF, mais concretamente em 1ª fase de construção e ligação, continuámos a trabalhar sobre o nosso modelo de atração para libertação de espaço interior, que acreditamos que neste jogo dará frutos, uma vez que os interiores do Odemirense têm tendência para serem facilmente atraídos na pressão e libertarem espaço no corredor interior por trás da linha média. Uma vez que acreditamos que podemos estar muito tempo em OF foi importante o foco nas prevenções, uma vez que o adversário procura rapidamente ligar na frente após recuperarem a posse de bola.

Durante a semana de trabalho procurámos incentivar à CSF através de diagonais curtas e movimentos de rutura, uma vez que a defesa do Odemirense revela ser bastante descoordenada e permeável a quaisquer movimentos nas costas da linha defensiva, especialmente a partir dos corredores laterais.

Nos ETD preparámos a equipa para defender especialmente o espaço da 1ª zona que preferencialmente o adversário ataca quando tem oportunidade.

Na preparação dos ETO oferecemos soluções com bastante mobilidade, quer em situações de cruzamento, quer através de combinações curtas, uma vez que o adversário revela sérias dificuldades em acompanhar as referências e em defender o espaço.

Em suma, a semana de trabalho desenrolou-se de forma bastante positiva e os atletas demonstram estar confiantes para o próximo jogo.

Análise de Vídeo Individual UT34

Atleta 11 - Prevenções em processo de organização ofensiva.

Conversas Individuais

UT 33:

Atleta 21 – Treina com os seniores como prémio.

UT 34:

Atleta 16– Incentivar e explicar que não pode facilitar.

UT 35:

Atleta 33- Não pode ter prestações como a que demonstrou contra o Real, caso contrário perderá espaço para jogar.

Atleta 6– Tem de manter-se focado e a trabalhar no máximo. A equipa precisa de ti.

Análise Própria Equipa Vs. Odemirense



Sistema táctico

1x3x5x2

Aspetos positivos

Responsabilidade e compromisso. RPB. CSF. Finalização

Aspetos menos positivos
 Coordenação linha defensiva.
Aspetos a melhorar
 Comunicação.

10º MICROCICLO

10º Microciclo - Período Competitivo		PLANO SEMANAL Época 2023/2024		18 SET – 24 SET		
Segunda-Feira 18.09	Terça-Feira 19.09	Quarta-Feira 20.09	Quinta-Feira 21.09	Sexta-Feira 22.09	Sábado 23.09	Domingo 24.09
-4 Resistência Específica	-3 Força	-2 Resistência Específica	-1 Velocidade	Folga	4ª Jornada – 1ª Fase  Hora: 15h00 Local: Estádio da Medideira	Folga
UT 37	UT 38	UT 39	UT 40			
Pré-Treino: 15h30 – Análise coletiva Odemirense 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h00 – Auditório – Análise do Amora			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h40			

Figura 39 – Microciclo 10

Objetivos

UT37	UT38	UT39	UT40
Recuperação (mais utilizados); Jogo reduzido com finalização (menos utilizados)	TO – Verticalidade (objetividade) Explorar situações de 2x2 ou largura máxima. TD – Comportamento coletivo de RPB. Fechar linhas de passe, recuperar rápido, não permitir saídas em apoio nem para a frente.	OD - 1ª Fase de pressão; Adaptação - Não fazer faltas.	OF - 1ª Fase de construção; CSF. ETO – Explorar livre lateral com combinaçõ para cruzamento. Canto para 2º poste.

Tabela 10 – Objetivos Microciclo 10

O Amora habitualmente joga em 1x4x3x3 com um “6” e dois interiores mais adiantados. Nos 3 jogos realizados venceram os dois primeiros e empataram o último 0-0 frente ao Louletano.

Durante o microciclo décimo procurámos enaltecer a capacidade que os nossos adversários têm para nos causar problemas. O resultado da semana passada não nos garante o sucesso na competição, pelo que devemos continuar a trabalhar com seriedade e humildade, sem grandes festejos, pois nada está ganho e tal como nós, há equipas a querer atingir os mesmos objetivos que nós, e o Amora que enfrentamos já esta semana é uma dessas equipas.

No processo de OD, em 1ª fase de pressão preparámos os nossos jogadores para “convidarem” a jogar curto e pressionarem para fora, preferencialmente criando zona de pressão no corredor direito, com o ala a saltar na pressão juntamente com o interior, enquanto a linha defensiva bascula para defender a 2 corredores. Procurámos melhorar o nosso período de adaptação e coordenação de linha defensiva, pois temos sentido algumas debilidades neste campo ainda que não tenhamos sofrido golos até ao fecho da terceira jornada. Procurámos igualmente expor a nossa linha média e avançada aos estímulos que nós próprios criamos aos adversários na primeira fase de construção, pois o Amora demonstrou ter habilidade para criar problemas através dos contramovimentos de interiores e extremos neste momento do jogo.

Em TO incentivámos os nossos jogadores na procura imediata da solução vertical em superioridade ou igualdade numérica de 2x2 na última linha, com recurso também à VCJ e procura de espaço no corredor oposto.

Em OF mantemo-nos fiéis ao nosso processo, chamando a pressão a um corredor e trabalhando o jogo interior com os avançados e interiores a combinarem e jogarem de frente.

ETD para a 1ª zona ou entrada da área nos cantos; nos livres preparámo-nos para defender bolas longas com bloqueios.

ETO trabalhámos as bolas ao 1º poste nos cantos e lances com combinações curtas nos livres.

Ao longo da semana sentimos que os jogadores estavam confiantes e motivados para enfrentar o Amora, que teoricamente será um dos mais sérios candidatos à subida de divisão, pelo que considerámos este jogo como que uma prova de fogo para provar se estamos preparados para lutar pelo nosso objetivo.

Análise Própria Equipa Vs. Amora



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Capacidade para dar resposta à desvantagem. Estabilidade em OF.

Aspetos menos positivos

Falta variabilidade na CSF. Entrada em jogo pouco conseguida ao nível do foco e concentração com erros defensivos desnecessários. Atitude pouco competitiva.

Aspetos a melhorar

CSF. Transição Defensiva. RPB.

11º MICROCICLO

11º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

25 SET – 1 OUT



Segunda-Feira 25.09	Terça-Feira 26.09	Quarta-Feira 27.09	Quinta-Feira 28.09	Sexta-Feira 29.09	Sábado 30.09	Domingo 01.10
-4 Resistência Específica	-3 Força	-2 Resistência Específica	-1 Velocidade	Folga	5ª Jornada – 1ª Fase  Hora: 15h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga
UT 41	UT 42	UT 43	UT 44			
Pré-Treino: 15h30 – Análise coletiva Amora 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h00 – Auditório – Análise do Quarteirense			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h40			

Figura 40 – Microciclo 11

Objetivos

UT41	UT42	UT43	UT44
Análise coletiva Amora Recuperação (mais utilizados) Jogos reduzidos (menos utilizados)	TD – MO tentamos recuperar de imediato. MD tentamos fechar de imediato a baliza. TO – Verticalidade. Procura imediata da baliza ou VCJ.	OD – Pressionar alto e encaminhar para corredor lateral. Foco no central para fechar costas do alae restante linha defensiva fecha a 4. Alerta para ala do lado contrário fechar por dentro.	OF - 1ª Fase de construção. Atrai para variar. CSF com variabilidade e contramovimentos dentro/fora, cara/cara e ataque à profundidade.

Tabela 11 – Objetivos Microciclo 11

O Quarteirense venceu o primeiro jogo, perdeu o segundo, e venceu os dois últimos antes da jornada contra o CPAC, sendo que na última jornada venceu o Louletano por 2-0. Por norma apresentam-se com 1x4x3x3 com dois interiores e um “10”.

Nesta semana de trabalhos sentimos que o plantel estava tenso devido ao facto de não termos vencido um dos adversários diretos no ataque à subida de divisão. Este comportamento revelou mais fragilidades psicológicas do que esperávamos, mas foi também uma oportunidade para que os nossos jogadores aprendessem a lidar com a frustração e com a adversidade, revelando que não somos invencíveis e que ainda temos muito trabalho pela frente, só nos

restando manter-nos focados e acreditar no processo e na nossa ideia de jogo que o sucesso surgirá com naturalidade.

O Quarteirense, por norma constrói em 3+2 e os centrais demonstram dificuldades em assumir a construção e sair a jogar, assim sendo, na 1ª fase de pressão definimos como objetivo do avançado do lado da bola encaminhar para fora e depois pressionar forte para obrigar central a errar, uma vez que o lateral também tem tendência para projetar-se e aumentar a distância para o central. Enquanto isso, o ala e interior saltam para criar zona de pressão no corredor, e o interior do lado contrário ajusta posicionamento, ao mesmo tempo o central do lado da bola passa a comportar-se como lateral, restantes centrais e ala ajustam e controlam a profundidade. No caso da nossa pressão ser ultrapassada procuramos adaptar-nos e organizar rápido e depois identificar gatilhos para tornarmos a ser pressionantes, preferencialmente em corredor lateral. Em fase de adaptação passámos a mensagem de que temos de ser bastante pacientes e cautelosos no controlo da profundidade, recusar os duelos individuais e ser solidários na defesa de baliza, pois o adversário evidencia grande mobilidade dos jogadores mais avançados, e tem chegada à área com objetividade e remate fácil.

Em 1ª fase de construção expusemos os nossos jogadores a diversos estímulos de pressão, porque o Quarteirense revelou ser bastante versátil neste momento do jogo, ajustando consoante o adversário. Deste modo verificámos que teríamos mais sucesso a construir com 2+1, e trabalhamos a nossa 1ª fase de construção nesse sentido, sendo que o central do meio trabalha nas costas da primeira linha de pressão na procura de jogo interior para receber do central, virar e enquadrar-se de frente para o jogo, ou para receber de frente após combinação com o interior em apoio. Assim que o central conseguir enquadrar-se de frente para o jogo tem liberdade para procurar ligar mais à frente ou tentar uma rotura explorando o ataque à profundidade dos nossos avançados ou interiores. Independentemente de a ligação ser feita através do ala ou do DCM, trabalhamos o ataque à profundidade nas costas do lateral, que tenta antecipar a bola, libertando muito espaço nas costas. Atentos ao facto de que as nossas ações deverão ser variadas e alternadas, de modo a não nos tornarmos previsíveis.

Durante a semana expusemos os nossos jogadores a estímulos de transições e ataques rápidos com recurso a jogadores “desligados” do processo defensivo em adaptação, uma vez que o Quarteirense deixa jogadores sem prevenções, e os laterais demoram bastante tempo a transitar defensivamente, pelo que se torna num fator a explorar.

Nos ETD incidimos sobretudo na defesa do canto curto e alertámos para a facilidade de remate através de livres diretos.

Na defesa de lançamento, insistimos bastante para que a comunicação se tornasse mais ativa para passar marcações ou comunicar ameaças, uma vez que os jogadores do Quarteirense são bastante pragmáticos e objetivos neste sub-momento, tentando procurar o cruzamento assim que tiverem oportunidade.

Nos ETO verificámos que o adversário tem dificuldades para defender a primeira zona, e ensaiámos jogadas para explorar essa mesma fragilidade.

Conversas individuais

UT 41:

Atleta 5 – Possibilidade de fazer várias posições. Vai evoluir e ganhar competências.

UT 42:

Atleta 22 – Dar confiança.

Atleta 6 - Não chega ser muito bom a atacar. Tem de ser mais forte em processo defensivo.

Atleta 25 - Tem de ser mais agressivo e ganhar confiança. A equipa precisa dele.

Atleta 24 - Como se está a sentir após a chegada ao clube.

Atleta 29 – Autoavaliação da sua prestação.

Análise Própria Equipa Vs. Quarteirense



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Reação à vantagem e desvantagem a todos os níveis na 2ª parte.

Aspetos menos positivos

Entrada desconcentrada e pouco confiante galvanizou o adversário. Faltas desnecessárias e com risco de expulsão. Ajustes da linha defensiva muito lentos ou ineficazes. Distâncias para ativar pressão muito grandes para sermos efetivos. Recuperação defensiva muito lenta e desorientada. 1ª Fase de construção, tentámos jogar no lado onde entra a bola demasiadas vezes.

Aspetos a melhorar

Confiança e interpretação nos primeiros momentos do jogo. Lançamentos ofensivos e defesa de lançamento. Comunicação. MPB e ações técnicas com bola. Distâncias intersectoriais e intrassectoriais durante a 1ª fase de pressão. Marcação HxH nos cantos pouco agressiva.

12º MICROCICLO

12º Microciclo - Período Competitivo	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	2 OUT – 8 OUT	
---	----------------------------------	---------------	--

Segunda-Feira 02.10	Terça-Feira 03.10	Quarta-Feira 04.10	Quinta-Feira 05.10	Sexta-Feira 06.10	Sábado 07.10	Domingo 08.10
-4 Resistência Específica	-3 Força	-2 Resistência Específica	-1 Velocidade			
UT 45	UT 46	UT 47	UT 48			
Pré-Treino: 15h30 – Análise coletiva Quarteirense 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 14h00 – Auditório – Análise do Seixal		6ª Jornada – 1ª Fase Hora: 15h00 Local: Estádio Municipal do Bravo – 15h00	
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga		Folga
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 15h00			

Figura 41 – Microciclo 12

Objetivos

UT45	UT46	UT47	UT48
Recuperação (mais utilizados) Jogo reduzido com finalização (menos utilizados)	TO – Insistir no princípio do passe. Jogadores referência para sair da pressão. TD – Forte RPB e criar de imediato zona de pressão (passos em frente)	OD - 1ª fase de pressão. Ajuste dos alas e avançados caso a bola seja batida longa.	OF – Variabilidade na CSF. Trabalho específico de contramovimentos e situações de cruzamento (ocupação de zonas específicas de finalização)

Tabela 12 – Objetivos Microciclo 12

No início do décimo segundo microciclo sentimos que deveríamos dar moral ao grupo. Tivemos duas entradas em jogo a perder e conseguimos sempre dar a volta e terminar por cima no que diz respeito à qualidade do jogo. Temos de interpretar melhor o que o jogo nos pede e permite fazer, e temos de entrar em campo com confiança de que vamos fazer golo primeiro.

Assumimos o compromisso, enquanto equipa técnica, de elogiar mais e dar mais valor ao que fazemos de bom, para transmitir mais confiança ao plantel.

Decidimos também, a partir desta semana, não voltar a apresentar ao plantel as análises de vídeo do adversário. As mesmas continuam a ser feitas, mas ficam somente ao dispor da equipa técnica. Sentimos que não está a ser benéfico para os jogadores.

O ranking individual da evolução das capacidades físicas e técnicas também será afixado no ginásio para que os jogadores percebam que a exigência existe dentro de campo e fora de campo, e que a equipa técnica dá valor ao trabalho e empenho realizado pelos atletas que tentam ser melhores e superar as suas capacidades (Anexos: Figura 87, Figura 88, Figura 89, Figura 90, Figura 91, Figura 92).

O Seixal tem jogado em 1x4x3x3 com 2 interiores e “10” na linha dos extremos. Vem de duas vitórias consecutivas, tendo ganho ao Louletano na jornada transata por 2-3.

Equipa do Seixal mostrou ser pouca ortodoxa na 1ª fase de construção, baixa todas as linhas, oferece muitas soluções em apoio e praticamente nenhuma em profundidade. Constroem com equipa muito baixa com laterais por dentro e baixos, a formarem uma primeira linha, com os centrais numa linha mais adiantada e interior, com 3 médios em apoio, 2 em largura e um no meio, avançado baixa para receber no meio e extremos próximos da linha do meio-campo. Quando batem longo na 1ª fase de construção, é sobretudo para disputar as segundas bolas e tentam jogar direto nos extremos para explorar as costas da defesa e finalizar ou tentar criar situações de finalização através de cruzamento. Feita esta análise, procurámos ensaiar estes momentos no nosso processo de treino em OD, tanto em 1ª fase de pressão como em adaptação.

No momento de TD têm dificuldade em equilibrar e não fazem prevenções, pelo que procurámos explorar esse fator, treinando a nossa TO com objetivo de sair rapidamente da zona de pressão e de forma vertical.

Em OF expusemos os nossos atletas ao estímulo de pressão HxH, visto que o Seixal apresenta essas características, o que nos permite criar espaço através da mobilidade oferecida pelos nossos jogadores, libertando espaço tanto nas costas da linha média como nas costas da linha defensiva.

Assim que conseguimos estar instalados em MO o foco nas prevenções é crucial porque os adversários deixam AV desligado na frente e o mesmo tem capacidade para conduzir em velocidade. O Seixal faz TO rápida com ataque à profundidade através dos extremos e do AV, com capacidade para sair em condução, o que à partida nos dará mais tempo para reagir e reorganizar.

Preparámos os nossos ETD da seguinte forma: nos cantos atacam tanto 1º como 2º poste, mas denunciam ao colocar mais jogadores na zona pretendida. Nos livres procuram cruzar os homens no ataque à zona do 1º poste.

Nos lançamentos de linha lateral, executam tanto curtos, como longos com movimentos de atração para lançar depois no espaço libertado nas costas. Por isso continuámos a insistir no processo de defesa de lançamento para comunicarem de forma assertiva para passarem marcação e alertarem para as possíveis ameaças.

Quanto aos nossos ETO, trabalhamos os cantos com possibilidade de provocar 2x1 no curto e de seguida explorar zona do 2º poste, visto que a deixam mais desprotegida. Nos livres deixam referências soltas na zona central e têm dificuldades em acompanhar a marcação e defendem à zona com poucos homens.

Análise de Vídeo Individual UT47

Atleta 29 - Princípios defensivos.

Atleta 12 – Trabalhar na zona central para ser solução em 1ª fase de construção e fase de ligação. Prevenções e distâncias para a referência, inter/intrassectorial em fase de pressão e adaptação.

Conversas Individuais

UT45:

Atleta 25 - Semana fundamental para desenvolver uma atitude mais competitiva. Pode vir a ser a última oportunidade para demonstrar o seu valor se não corresponder.

UT46:

Atleta 31 – Tem revelado excelente evolução e o trabalho árduo vai compensar.

Atleta 27 – Semana importante. Muito foco nas tarefas e energia positiva para o treino.

Atleta 15 – Quais as dificuldades que tem sentido no dia-a-dia? Sente-se demasiado cansado?

Análise Própria Equipa Vs. Seixal



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

1ª Fase de Construção + Ligação à 2ª Fase. CSF

Aspetos menos positivos

Golo sofrido através de desconcentração em lançamento lateral. Gestão do ritmo de jogo.

Aspetos a melhorar

Lançamento lateral defensivo. Gestão da posse em vantagem (controlo do jogo).

14º MICROCICLO

14º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

16 OUT – 22 OUT



Segunda-Feira 16.10	Terça-Feira 17.10	Quarta-Feira 18.10	Quinta-Feira 19.10	Sexta-Feira 20.10	Sábado 21.10	Domingo 22.10
-4 R. Específica	-3 R. Específica	Jogo de Treino  Hora: 16h45 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	-1 Velocidade	Folga	7ª Jornada – 1ª Fase  Hora: 15h00 Local: Estádio Pina Manique Campo 3	Folga
UT 53	UT 54		UT 55			
Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio		Pré-Treino: 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3		Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50		Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 42 – Microciclo 14

Objetivos

UT53	UT54	UT55	UT56
OO – CSF. OD – Defesa da Baliza.	JOGO CANCELADO! TO – Passe vertical (objetividade). TD – Continuar com RPB.	OD - 1ª Fase de pressão. Fase de adaptação.	OF - Ligaçãõ 1ª-2ª fase de construção. CSF.

Tabela 13 – Objetivos Microciclo 14

O Portimonense não vem de uma senda de jogos positiva, nas primeiras 5 jornadas do campeonato, venceu, empatou, perdeu, venceu e perdeu, por esta ordem. Na última jornada saiu derrotado pelo Louletano por 1-2. Normalmente o sistema apresentado é o 1x4x3x3 com um “6” e dois interiores.

Em OD preparámos a equipa para, em 1ª fase de pressão, defender uma construção de 4+1, com extremos baixos a procurarem combinações com os interiores, sendo que, extremos e interiores, por vezes também trocam de funções neste momento, ou seja, interiores por fora e extremos por dentro. Por outro lado, também oferecem uma outra variação com bola na profundidade e avançado a explorar o corredor nas costas dos alas/laterais.

Em TD temos vantagem em explorar rapidamente o corredor, então estimulámos os jogadores nesse sentido

No momento de OF, em 1ª fase de construção, trabalhámos para contrariar uma pressão em que o extremo adversário condiciona logo à partida o espaço do lateral/ala, e onde, com os nossos movimentos de atração e arrastamento podemos conseguir soluções com os nossos interiores em corredor central, ou por outro lado, incentivar o central a progredir e a ligar mais à frente com o ala, uma vez que o extremo direito não tem tendência de acompanhar o ala. Ensaíamos igualmente a hipótese de podermos variar para atrair do lado contrário, criar

superioridade com o GR e retornar para explorar no corredor oposto. Trabalhámos também o movimento do nosso extremo por dentro, de modo a atrair o lateral e libertar espaço para o ala no corredor.

Já instalados em MO não descurámos o trabalho de prevenção que tem sempre de estar bem alinhado e claro na nossa estratégia para jogo, isto porque o Portimonense também deixa jogadores desligados do processo defensivo, como o avançado na frente e mais 2 numa zona intermédia para ligarem ou conduzirem.

Em TD simulámos e insistimos nas perseguições e espírito de sacrifício para recuperarem defensivamente, bem como na RPB agressiva e imediata dos jogadores próximos do local da perda como é hábito e próprio do nosso jogar.

Em relação aos ETD, verificámos que o Portimonense mostra propensão para executar cantos curtos para combinar e rematar, ou a atacar a zona do 1º poste. Nos livres laterais exploram a 1ª zona, bem como a zona de penalti, e trabalham combinações curtas também.

Relativamente aos ETO, estudámos as fragilidades do Portimonense e ensaiámos jogadas nesse sentido. Nos cantos tendem a deixar a zona do 2º poste livre e muito espaço entre os defesas. Nos livres ensaiámos entradas na 1ª zona.

Análise de Vídeo Individual UT54

Atleta 30 – Posicionamento e movimentos de atração em 1ª fase de construção e fase de ligação.

Conversas individuais

UT53:

Atleta 23 – Dar confiança. Acreditamos muito nas suas capacidades.

Atleta 24 - Tem de mostrar mais em treino. Falta atitude competitiva em todos os momentos.

Tiago – Tentar perceber as expectativas e o que poderá estar a afetá-lo extracampo.

UT54:

Atleta 5 – Pedir concentração em todos os momentos do jogo.

UT55:

Atleta 12 – Enquadrar no momento.

Análise Própria Equipa Vs. Portimonense



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

CSF. Em alguns momentos, o posicionamento dos centrais em 1ª fase de pressão. Atrair para variar em alguns momentos. Ruturas a explorar espaço livre.

Aspetos menos positivos

1ª fase de pressão, a distância do nosso ala para o lateral era demasiado longa. Finalização. Desconcentração individual. Responsabilidade individual de alguns jogadores. Perdas de posse sucessivas após recuperarmos. Recuperação defensiva muito lenta. Ala contrário não fecha por dentro. Faltas desnecessárias. Comunicação.

Aspetos a melhorar

Retirar os erros do nosso jogo. TO em MD. Tomada de decisão e compreensão do momento para descobrir soluções em OF. OZF

15º MICROCICLO

15º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

23 OUT – 29 OUT



Segunda-Feira 23.10	Terça-Feira 24.10	Quarta-Feira 25.10	Quinta-Feira 26.10	Sexta-Feira 27.10	Sábado 28.10	Domingo 29.10
-4 R. Específica / Recuperação	-3 R. Específica	Jogo de Treino  Hora: 18h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3 Hora de Chegada: 16h45	-1 Velocidade	Folga	8ª Jornada – 1ª Fase  Hora: 15h00 Local: Campo Clube Ferroviário de Portugal	Folga
UT 57	UT 58		UT 59			
Pré-Treino: Análise coletiva – 15h30 Portimonense 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio		Pré-Treino: 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3		Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50		Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 43 - Microciclo 15

Objetivos

UT 57	UT 58	Jogo Treino Juvenis	UT59
Recuperação (mais utilizados) Jogo reduzido com finalização (menos utilizados)	TD – RPB. 1ª e 2ª bolas, ativos em todos os momentos. Ninguém transita a passo. Responsabilidade e compromisso para defender. OF - Prevenções e RPB	OD – Pressionar alto. Obrigar GR a bater ou iniciar 1ª fase de pressão. Em MO assumimos sempre 1ª fase. Em MD assumimos fase de adaptação. OF – Central esquerda procura ligação curta. Central direita ligação longa. Variar entre apoio e rutura. TD – RPB. Falta para matar transição. TO - Exploração das prioridades e tentar olhar para a frente.	OD – PB longo do adversário. Trabalho de 1ª e 2ª bola. 1 disputa a primeira e os outros preparam-se para a 2ª bola. TO – Em MD não inventamos. Analisar o risco OF – CSF. Prevenções. Exploração do espaço livre com contramovimentos em apoio e no espaço. Explorar corredor lateral. Objetividade e combinações.

Tabela 14 - Objetivos Microciclo 15

O Oriental joga habitualmente com 1x4x3x3, com um “6” e dois interiores. Nos últimos 5 jogos venceu 3, perdeu 1 e empatou o último frente ao Louletano por 1-1.

Em OD preparámos a equipa para disputar bolas no ar pois o Oriental tem tendência para bater em 1ª fase de construção e procurar o jogo direto na frente. Os nossos avançados pressionam para condicionar os centrais a bater o mais atrasados possível e a tentar intercetar a bola nesse momento. Caso a bola seja batida estamos preparados para disputar no ar e colegas aproximam para disputar as segundas bolas de forma agressiva. Por outro lado, apresentam alguma variabilidade quando o adversário se prepara para defender as bolas longas por defeito, trazendo o extremo para dentro para progredir e ligar a partir daí com avançado ou interior que faz diagonais para fora. Pelo que, assim que a nossa pressão for ultrapassada, definimos que passamos imediatamente a fase de adaptação.

Ao recuperarmos a bola em fase de adaptação, insistimos para que a transição se conduza pelo corredor pois os laterais estão sempre projetados em 1ª fase. Ainda que os interiores compensem no corredor acabam sempre por deixar espaço nas costas.

Na nossa OF queremos criar superioridade com o GR para atrairmos e jogarmos a partir desse momento. Verificámos que os laterais são facilmente atraídos libertando espaço nas costas e no corredor. No entanto temos oportunidade de criar constrangimentos através de bola longa em 1ª fase de construção pois a distância intersectorial entre defesas e médios é muito grande e é uma oportunidade para nos instalarmos e criarmos problemas ao adversário.

Com bola no corredor insistimos na CSF através de cruzamentos porque verificámos que têm dificuldade em pegar nas referências. Sempre com atenção às prevenções.

Na nossa TD insistimos para a RPB e rápida recuperação defensiva uma vez que o Oriental “dispara” rapidamente na frente.

Quanto aos ETD, nomeadamente nos cantos, preparámo-nos para defender a zona do 1º poste e do 2º poste de forma bastante condicionada, uma vez que o Oriental coloca 4 homens nessas zonas quando as pretende explorar. Nos livres por norma apresentam ameaças com 3 homens a atacar zonas de finalização.

Quanto aos ETO, apesar de serem bastante equilibrados a defender, podemos criar problemas com os nossos esquemas padrão se os mesmo forem bem executados, uma vez que concedem algum espaço na defesa da zona. Nos livres insistimos com os nossos esquemas padrões, pois o Oriental tem dificuldades em acompanhar as referências.

Análise de Vídeo Individual UT58 e UT59

Médios e defesas - Prevenções no jogo contra o Portimonense.

Atleta 21 – Objetividade em OF.

Atleta 26 – Objetividade em TO.

Conversas individuais

UT 57:

Atleta 25 - Dar confiança, mas exigir mais empenho.

Atleta 26 – Elogiar todo o trabalho até agora. Explicar que precisamos que ele passe a exigência para todos os colegas.

Atleta 1 – Perceber como se sente. Passar confiança da nossa parte.

UT8:

Atleta 21 - Não tem correspondido. Precisamos de mais rendimento em treino e em jogo, mas também de liderar melhor o grupo.

Atleta 15 – Valorizar trabalho feito até agora e o esforço que tem feito para ajudar a equipa.

Jogo Treino:

Atleta 12 – Dar muita confiança e pedir foco máximo nesta fase para se adaptar o mais rápido possível.

Análise Própria Equipa Vs. Juvenis



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

CSF. Boa análise dos espaços a explorar e várias situações de finalização criadas. 1ª Fase de Pressão. Boa criação de zona de pressão e bem a alternar entre encaminhar para dentro e para fora.

Aspetos menos positivos

TD - Todos juntos a fechar corredor central. Erros individuais prejudicam muito a fluidez do nosso jogo.

Aspetos a melhorar

Continuar a insistir na concentração dos jogadores em todos os momentos, especialmente quando estamos instalados dentro do meio-campo adversário e temos de estar disponíveis para prevenções e RPB para evitar transição vertical do adversário.

Análise Própria Equipa Vs. Oriental



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Excelente atitude competitiva e reação à adversidade (golo sofrido e condições do campo). Muito fortes a criar zonas de pressão. RPB e Recuperação defensiva. Defesa de lançamento. ETD. Bem na procura do espaço em construção. VCJ.

Aspetos menos positivos

Finalização; Consistência na CSF. OD - Momento de pontapé de baliza longo. Tomada de decisão após recuperação.

Aspetos a melhorar

OF – CSF; Aumento de variabilidade e consistência. OD - Erros individuais. Objetividade em corredor. Finalização.

16º MICROCICLO

16º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

30 OUT – 5 NOV



Segunda-Feira 30.10	Terça-Feira 31.10	Quarta-Feira 01.11	Quinta-Feira 02.11	Sexta-Feira 03.11	Sábado 04.11	Domingo 05.11
-4 R. Específica / Recuperação	-3 R. Específica	Jogo de Treino 	-1 Velocidade	Folga	9ª Jornada – 1ª Fase 	Folga
UT 60	UT 61		UT 62			
Pré-Treino: Análise coletiva – 15h30 Oriental 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio		Pré-Treino: 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3		Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora: 15h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3 Hora de Chegada: 14h00	Hora preparados no campo: 16h50		Hora: 17h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	

Figura 44 – Microciclo16

Objetivos

UT 60	UT 61	Jogo Treino Damaense	UT 63
Recuperação (mais utilizados) Distâncias maiores a alta intensidade e finalização em regime competitivo (menos utilizados)	TO - Saída em passe. MO foco na baliza / MD sair de zona de pressão. TD – RPB	JOGO COM DAMAIENSE CANCELADO. JOGO CONTRA O ALGÉS SUB-19.	OF – CSF. Foco nas prevenções. Procurar superioridade em corredor lateral. Dinâmicas: Ala dentro, avançado fora, combinação direta com médio e cruzamento antecipado.

Tabela 15 – Objetivos Microciclo 16

Neste microciclo defrontamos o Juventude e o planeamento vai de encontro em como o nosso jogar pode ferir o adversário para alcançar a vitória. É de salientar que o Juventude perdeu todos os últimos 5 jogos, inclusive o último com o Louletano por 1-2, apresentando habitualmente o sistema 1x4x3x3 com duplo pivô e um “10”.

No nosso processo de OD definimos que a pressão será feita para encaminhar para o corredor central em situação de PB, com interiores a subir para tentar roubar a bola ao “6” que fica bem definido nesta fase, enquanto os alas dividem o espaço para o caso de a bola entrar fora, saltarem para recuperar, aos extremos que baixam ou ao médio que aparece no espaço. Se não tiverem solução tentam ligar direto, mas sem muito sucesso porque acaba por sair bola

curta, por isso vamos arriscar situação de igualdade numérica na última linha. No corredor procuram de imediato cruzar para o interior da área.

Na nossa TO temos oportunidade para explorar espaço entre linha defensiva e linha média, bem como no corredor contrário assim que sairmos de zona de pressão.

Em OF trabalhamos sobre o nosso modelo. Preparámo-nos para estar muito tempo em posse instalados em MO com paciência a circular a bola para descobrir espaço e homem livre, contrariando os extremos que acompanham os laterais e formam linha de 6 na defesa, mas não têm capacidade para o fazer durante todo o jogo, acabando por criar brechas e aí podemos criar situações 2x1 no corredor. Os laterais são facilmente atraídos pelo AV/EXT por dentro em apoio entre linhas, libertando espaço nas costas, tanto em MD como em MO.

No processo de TD continuamos a insistir nos comportamentos de RPB para evitar que liguem de forma direta na frente.

ETD estamos alerta para defender 2º poste e para subir linhas rapidamente quando a bola for colocada à entrada da área. Nos livres sabemos que o adversário aproveita situações de superioridade se assim as identificar, pelo que temos de estar bastante concentrados no processo.

ETO trabalhamos os nossos esquemas padrões, com ênfase para o cruzamento nos livre para a zona do 2º poste onde costumam deixar menos homens.

Análise de Vídeo Individual UT61

Atleta 11 – Tomada de decisão com bola em OF e TO.

Alas - 1ª Fase de pressão e adaptação.

Conversas individuais

UT 60:

Atleta 7 – Dar moral e explicar que confiamos muito nele. Nos bons e maus momentos, pode contar com o nosso apoio e confiança nas suas capacidades.

UT 61:

Atleta 16 – Momento fundamental para não facilitar mais. Os colegas estão em boa forma e a exigência só tem tendência para aumentar.

Atleta 31 – Dar moral de forma informal.

Atleta 11 – Análise individual das ações em jogo.

Análise Própria Equipa Vs. Algés



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Objetivo de não sofrer golos cumprido.

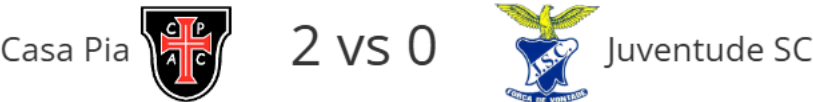
Aspetos menos positivos

Deveríamos ter criado e concretizado mais. Displicência e facilitismo de alguns jogadores.

Aspetos a melhorar

Compromisso e espírito competitivo.

Análise Própria Equipa Vs. Juventude S.C.



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Não permitimos qualquer aproximação do adversário à nossa baliza, resultando em 0 remates enquadrados. Boa RPB obrigando ao erro e a encaminhas para trás. TO com passe vertical. Objetividade no corredor dá golo, temos de ser mais consistentes neste momento.

Aspetos menos positivos

Capacidade de finalização das situações criadas. Papel dos médios em 1ª fase de pressão não foi bem entendido. VCJ e alternância de jogo interior e exterior. Lançamentos Ofensivos. Criar situações de superioridade em corredor lateral.

Aspetos a melhorar

Gestão emocional e momento de finalização (mais objetividade e simplicidade). RPB dos avançados. Prevenções. Ligação dos centrais quando estamos instalados em MO. OZF. Dinâmicas de lançamento lateral ofensivo, perdemos muitas bolas.

17º MICROCICLO

17º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

6 NOV – 12 NOV

Segunda-Feira 06.11	Terça-Feira 07.11	Quarta-Feira 08.11	Quinta-Feira 09.11	Sexta-Feira 10.11	Sábado 11.11	Domingo 12.11
-4 R. Específica / Recuperação	-3 Força	-2 R. Específica	-1 Velocidade	Folga	10ª Jornada – 1ª Fase Hora: 15h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga
UT 63	UT 64	UT 65	UT 66			
Pré-Treino: Análise coletiva – 15h30 Juventude Évora 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 45 – Microciclo 17

Objetivos

UT 63	UT 64	UT 65	UT 66
Recuperação (mais utilizados) Distâncias maiores a alta intensidade e	Foco nos lançamentos laterais através de jogos reduzidos.	OD - 1ª fase de pressão Vs. 4-4-2 losango.	OF – CSF. Foco ns prevenções e exploração do

finalização em regime competitivo (menos utilizados)	TD – RPB TO - Situação macro para saída em passe.	ETD – Modelo competitivo. OF - Situação micro. Combinações em corredor lateral.	corredor lateral Vs. 4-4-2. 1ª Fase de construção Vs. 2-4 losango. ETO – Modelo competitivo.
--	--	--	--

Tabela 16 – Objetivos Microciclo 17

No décimo sétimo microciclo iniciámos a segunda volta do campeonato, defrontando o Louletano em casa. O Louletano nos últimos 5 jogos teve duas vitórias, um empate e duas derrotas, a última das quais no jogo anterior contra o Barreirense por 0-1.

Em 1ª fase de pressão temos de contrariar uma construção de 4+2 com laterais baixos, interiores a jogar em apoio e a criarem superioridade no corredor com extremo e avançado. “10” oferece solução em corredor lateral ou interior e podem também fazer ligação direta com o avançado no corredor central como referência. Deste modo preferimos definir a 1ª fase de pressão com o avançado do lado da bola a encaminhar sempre para fora e a perseguir a bola até ao fim. O ala vai ser agressivo para se aproximar do lateral e não deixar enquadrar. Os centrais concentrados para a possibilidade de a bola ser colocada na profundidade, sendo que o central do lado da bola assume uma relação de HxH com o avançado do lado bola. Por fim, os nossos médios assumem HxH no corredor central com avançado do lado oposto a garantir a superioridade, bem como o ala do lado contrário, que recebeu instruções para se comportar como médio neste momento e fechar o corredor central.

Em TO estratégia definida foi a que definimos para todos os jogos, sair com passe vertical para matar zona de pressão. Prioridade em explorar situação de 2x2 contra os centrais adversários com movimento de rotura dos avançados. Recuperando em corredor lateral, avançado em apoio e outro em rotura. No corredor central procuram os dois o ataque à profundidade.

Em 1ª fase de construção temos de contrariar dois AV na pressão, meio-campo em losango e linha de 4 na defesa. Identificámos que muito provavelmente existirá espaço por fora criando muitas situações de 2x2 e 2x1. Por isso o nosso objetivo passa por atrair a um lado e fazer VCJ para jogar no lado oposto. Fundamental o DC esconder a intenção e jogar a bola “limpa” para o ala conseguir receber para a frente.

Assim que estivermos instalados em MO e a bola entrar no ala, com o lateral a saltar na pressão, procuramos combinações diretas para ganhar último terço e cruzar. Jogadores do lado contrário focados para provocar diagonal curta e o avançado do lado da bola deve conseguir segurar o central mais próximo ou o lateral. Caso o Louletano consiga criar zona de pressão favorável com superioridade numérica os nossos interiores têm de se mostrar ao jogo bem como o DCM para serem solução para VCJ longa, e quando chegarmos ao corredor temos de ser objetivos para CSF.

Quanto às prevenções, o Louletano deixa 2 AV desligados na frente e médio em zona intermédia, pelo que temos de estar “ligados” para reagir à perda imediatamente e criar zona de pressão para não deixar sair do meio-campo. Se a situação ocorrer em MD vamos simplesmente evitar a progressão do adversário procurando encaminhar para trás ou para o lado, sem faltas desnecessárias.

Preparámo-nos para defender os cantos contra 2 na bola para tentar o curto e criar dúvida, no entanto batem sempre com arco fechado, para bater para os 5 que atacam na área. Livre têm

também sempre disponível mais que um jogador a bater para a possibilidade de jogar curto, pelo que temos de estar atentos quanto a isso.

Nos lançamentos próximos à área procuram lançar longo para CSF, pelo que defendemos como se de um cruzamento se tratasse.

Nos cantos ofensivos ensaiámos os nossos esquemas padrões contra 6 defesas à zona, 2 no HxH e 2 na entrada. Atentos à particularidade de que, quando canto sai curto salta o da 1ª zona e o da entrada da área, deixando a 1ª zona desprotegida, bem como a entrada da área, e vamos querer aproveitar essa nuance.

Conversas individuais

UT 63:

Atleta 26 – Elogiar o desempenho que tem tido. Pedir maior presença em campo.

UT 64:

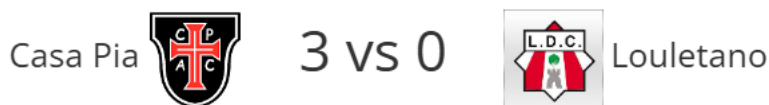
Atleta 12 – Precisamos de mais comunicação e presença em campo. Temos consciência que pode ter dúvidas, mas nós acreditamos e é por isso que exigimos mais.

Atleta 22 - Não há quebra de confiança nas suas capacidades. Sentimos máxima confiança e acreditamos muito que é uma peça fundamental.

UT 65:

Atleta 21 – Retirar pressão. Continua a ter a nossa confiança, mas achamos que os outros merecem a oportunidade nesta fase menos boa da sua parte.

Análise Própria Equipa Vs. Louletano



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Capacidade de gerir os momentos do jogo com bola. CSF. 1ª Fase de Pressão. Objetividade no corredor. RPB avançados. TO. Cantos ofensivos bem executados com zonas bem ocupadas.

Aspetos menos positivos

Ajustar diagonal dos médios. Finalização. Fase de Adaptação, ocupar espaços e encaminhar para trás.

Aspetos a melhorar

Finalização. CSF - Continuar a insistir com combinações diretas / indiretas em corredor lateral. Cara com cara em corredor central e contramovimentos.

19º MICROCICLO

19º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

20 NOV – 26 NOV



Segunda-Feira 20.11	Terça-Feira 21.11	Quarta-Feira 22.11	Quinta-Feira 23.11	Sexta-Feira 24.11	Sábado 25.11	Domingo 26.11
-4 R. Específica	-3 Força	-2 R. Específica	-1 Velocidade			
UT 72	UT 73	UT 74	UT 75			
Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio		11ª Jornada – 1ª Fase	
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga		Folga
Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50		Hora: 15h00 Local: Campo da Verderena	

Figura 46 - Microciclo 19

Objetivos

UT 72	UT 73	UT 74	UT 75
OF - Criação de espaços livres e apoio frontal dos avançados (cara com cara). TD – RPB em MO.	OD – Fechar corredor central como prioridade. 1ª fase de pressão. TO – Objetividade na procura da baliza.	OD - 1ª Fase de pressão. Encaminha para fora. OF - 1ª Fase de construção e ligação à 2ª fase. Médio atrai no corredor para libertar espaço interior.	ETO + ETD OF - CSF

Tabela 17 – Objetivos Microciclo 19

No décimo nono microciclo, preparámos as UT a pensar no jogo contra o Barreirense, que vinha de uma série de cinco jogos com D-V-D-V-V, tendo vencido o último contra o Seixal por 0-1. Através das análises, e tendo eles trocado de equipa técnica, esperávamos encontrar um adversário em 1x3x4x3.

Em OD, construindo em 3+2 no PB com alas projetados a oferecer solução longa e com extremos por dentro. Posto isto, em 1ª fase de pressão, no PB, definimos um 1º momento para escolher qual o central libertar; no 2º momento o AV do lado contrário fecha o meio e dá sinal ao outro AV para se tornar agressivo na pressão em L; no 3º momento os médios fecham as linhas de passe por dentro; 4º momento em que o DCD ou DC se preparam para saltar nos extremos; e no 5º momento os Alas convidam a jogar por fora, mas para que o ala adversário receba no pé, e aí fechamos por dentro. O DCM tem de estar sempre disponível para efetuar coberturas se a bola vier longa.

Entrando em fase de adaptação em MD vamos procurar encaminhar para o corredor lateral para tornar a pressionar. O AV do lado contrário fecha por dentro para não permitir

variação. Se o extremo baixar, o central acompanha e o ala fecha ligeiramente por dentro para convidar o adversário a jogar no pé do ala, e aí saltamos novamente na pressão. Os médios sempre em comunicação para fechar linhas de passe por dentro e encaminharem o jogo para os corredores laterais.

Assim que recuperarmos a bola, no momento de TO, procuramos CSF através do passe rápido, de forma a contrariar a forte RPB do adversário, com o AV do lado da bola a colocar-se no espaço entre o central e corredor lateral para receber a bola, e o AV do lado contrário procura de imediato a rotura para a bola entrar na profundidade.

Em OF, na 1ª fase de construção, trabalhamos por forma a contrariar a pressão do Barreirense, que à partida pressionaria com 1x3x4x3 HxH. Assim sendo considerá-los pertinente trabalhar o PB em 2+1, com o DC a esconder a intenção e a não acelerar a decisão. Ao atrair o médio procuramos homem livre no corredor, o “10” ou o AV; se atrairmos o ala, é o nosso ala o homem livre.

Em fase de criação, com bola no corredor lateral é fundamental os alas estarem na última linha. Os médios no corredor central a criar linhas de passe através de dinâmica de 3º homem, atraindo os médios adversários e a criar espaços entre setor defensivo e linha média. Trabalhamos durante a semana no sentido de termos sempre jogadores disponíveis para efetuar movimentos de rotura e objetividade para procurar colocar a bola em zonas de finalização.

Atenção às prevenções, uma vez que deixam 3 jogadores mais avançados “desligados” na frente aquando do processo defensivo em MD

No momento de TD, trabalhamos o que defendemos no nosso modelo, RPB e evitar progressão no MD, encaminhando para trás ou para o lado.

Nos ETD, atacam com 5 homens na área sendo que o jogador Sidnei muitas das vezes se evidencia como referência.

Nos ETO, apresentam padrão de uma linha de 4 jogadores e outros 3 a marcar HxH, e assim trabalhamos os nossos padrões com ênfase no facto de que temos de ser mais agressivos nestes momentos e acreditar que vamos conseguir fazer golo, pois têm fragilidades, tanto em cantos como em livres, na zona do 2º e do 3º da linha e a entrada da área está sempre livre para atacar 1ª ou 2ª bola.

Conversas individuais

UT 72:

Atleta 25 - Conversa curta. Está numa boa fase, não pode relaxar.

UT 73:

Atleta 11 – Tem assumido um papel cada vez mais importante na liderança do grupo. Se não facilitar, todos olham para ele como exemplo.

UT 74:

Atleta 16 - Não precisa de ficar frustrado em situação alguma. Nós confiamos e acreditamos no seu valor. Faz parte oscilar o rendimento nesta fase, não pode é perder a confiança e a concentração.

Atleta 12 - Está melhor na comunicação, mas ainda deve ser mais exigente consigo mesmo.

Análise Própria Equipa Vs. Barreirense



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Excelente jogo da equipa até às expulsões. Equipa não permitiu qualquer finalização ao adversário e conseguiu controlar os vários momentos do jogo. TO vertical com sucesso, tendo inclusive CSF e golo. Agressividade na disputa de 2ª bola dá golo.

Aspetos menos positivos

Fechar o corredor central e trabalho de segundas bolas a jogar com 9.

Aspetos a melhorar

Eficácia nas oportunidades de finalização. Tomada de decisão em 1ª fase de construção. RPB após ETO.

20º MICROCICLO

20º Microciclo - Período Competitivo	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	27 NOV – 03 DEZ	
---	----------------------------------	-----------------	---

Segunda-Feira 27.11 -4 R. Específica	Terça-Feira 28.11 -3 Força	Quarta-Feira 29.11 -2 R. Específica	Quinta-Feira 30.11 -1 Velocidade	Sexta-Feira 01.12	Sábado 02.12	Domingo 03.12
UT 76	UT 77	UT 78	UT 79	Folga	12ª Jornada – 1ª Fase  Hora: 15h00 Local: Estádio Municipal Dr. Justino dos Santos	Folga
Pré-Treino: 15h30 – Análise Barreirense 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 47 – Microciclo 20

Objetivos

UT 76	UT 77	UT 78	UT 79
Recuperação (mais utilizados) Jogos competitivos (menos utilizados)	SAQ com menor carga. TO – Foco na baliza. TD – RPB.	OD - 1ª Fase de pressão. Defesa de baliza com bloco mais baixo.	OF – CSF a partir de corredor lateral. Combinações diretas e objetividade. Corredor central – Cara com cara e dinâmicas de 3º Homem.

Tabela 18 – Objetivos Microciclo 20

No jogo de sábado do vigésimo microciclo, defrontamos o Odemirense, que ainda não venceu qualquer jogo em onze totais, tendo marcado 3 golos e sofrido 48 até ao momento. Possivelmente apresentarão um sistema de 1x3x5x2.

Preparámo-nos para que, em 1ª fase de pressão, os avançados e interiores fechem as opções do corredor central, e os alas a saltar com os alas, tendo os DCD e DCE a comportar-se como laterais, saltando no avançado do lado da bola e fechando o corredor central no lado oposto.

Assumindo que batem longo toda a equipa fecha dentro, preferencialmente os médios disputam a bola aérea, no caso de ser o DCM a disputar, os outros dois fecham dentro. AV e alas, logo que ganhemos a bola mostram-se como solução para acelerar o jogo.

No momento de TO queremos explorar o corredor lateral e a profundidade com os nossos avançados a fazerem a rotura e a explorar situações de 2x2 na frente. São muito permeáveis neste momento do jogo e insistimos durante a semana para reagir ao ganho da posse e subirmos em conjunto para termos soluções na chegada à área.

Em 1ª fase de construção incentivámos os nossos jogadores a atrair de um lado para depois procurarem o espaço livre.

Em fase de criação instigámos os nossos atletas a procurar muitas combinações diretas e explorar a última linha e movimentos de rotura.

No momento de TD trabalhamos sobre os princípios que idealizamos de RPB e recuperação defensiva.

Nos ETO e ETD trabalhamos sobretudo os nossos esquemas padrão.

Análise de Vídeo Individual UT77

Atleta 12 - Ações em jogo.

Atleta 10 - Ações em jogo.

Análise Própria Equipa Vs. Odemirense



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Boa 2ª parte da equipa no momento de CSF.

Aspetos menos positivos

1ª parte mal conseguida. Equipa não conseguiu interpretar os espaços a explorar para CSF. Não fomos eficazes na finalização propriamente dita.

Aspetos a melhorar

Finalização. Interpretação do jogo. Equilíbrios.

21º MICROCICLO

21º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

4 DEZ – 10 DEZ



Segunda-Feira 27.11	Terça-Feira 28.11	Quarta-Feira 29.11	Quinta-Feira 30.11	Sexta-Feira 01.12	Sábado 02.12	Domingo 03.12
-4 R. Específica	-3 Força	-2 R. Específica	-1 Velocidade	Folga	13ª Jornada – 1ª Fase  Hora: 15h00 Local: Estádio de Pina Manique – Campo 3	Folga
UT 80	UT 81	UT 82	UT 83			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Odemirense 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 48 - Microciclo 21

Objetivos

UT 80	UT 81	UT 82	UT 83
Recuperação (mais utilizados) Jogos competitivos (menos utilizados)	TO – Verticalidade e imediato ataque ao espaço nas costas da linha defensiva. TD – RPB em MO. Fechar linhas de passe e reação forte ao portador da bola.	OD - 1ª Fase de pressão. Fase de adaptação e TO.	OF - 1ª Fase de construção. CSF – Foco no cara com cara e nas combinações em corredor lateral.

Tabela 19 - Objetivos Microciclo 21

Na 13ª jornada do campeonato defrontamos o Amora em casa, que nos últimos cinco jogos teve uma série de V-D-D-E-D, tendo perdido o último jogo em casa com o Louletano por 0-1. O sistema que apresentarão será, muito provavelmente, o 1x3x4x3.

Durante o microciclo vigésimo primeiro preparámos a estratégia de jogo tendo em conta as características do Amora.

Em OD preparamo-nos para pressionar como nos últimos jogos, criando zona de pressão no corredor lateral, de modo a consolidar o processo e a deixar os nossos atletas confiantes e confortáveis com a tarefa. O processo de TO mantém-se idêntico com os mesmos princípios de transição rápida e verticalidade após ganho da posse de bola. Temos tido sucesso neste momento e o adversário tem dificuldades na TD.

Sabemos que na fase de pressão o Amora trabalha HxH. No PB vamos querer variabilidade constante, com contramovimentos dos avançados e médios. Jogamos a primeira bola para o DCD/DCE com o objetivo de olhar para a frente e procurar as costas da linha média

adversária. No caso de não termos sucesso nas primeiras bolas, procuramos jogar longo de modo que o Amora desça o bloco.

Instalados em MO em fase de criação temos de atentar ao facto de deixarem o AV e EXT desligados como referência. Daí que as prevenções bem feitas sejam indispensáveis.

No momento de TD trabalhamos sobre os nossos princípios de RPB imediata e recuperação defensiva.

Nos cantos defensivos preparámo-nos para defender uma linha de 4 em “cacho” na zona de penalti que depois se prepara para atacar zonas com referência do AV na primeira zona. Nos livres ofensivos variam entre lance curto ou bola longa ao 2º poste.

Nos cantos ofensivos insistimos sobre os nossos padrões para explorar bolas ao 1º e 2º poste, bem como à entrada da área. Nos livres defensivos, analisámos que têm dificuldade em controlar o 2º poste, e trabalhamos de modo a explorar essa lacuna.

Conversas individuais

UT80:

Atleta 25 - Gerimos porque confiamos e acreditamos muito nas suas capacidades. Continuar a treinar forte. Evolução está patente.

Atleta 13 – Falar sobre gestão do grupo. Continuamos a confiar ao máximo. Manter foco porque a evolução está a ser fantástica.

UT81:

Atleta 21 – Retirar pressão e dar mais confiança nas suas capacidades.

UT82:

Atleta 8 – Mais foco em OD. Na nossa equipa é fundamental o compromisso.

Análise Própria Equipa Vs. Amora



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Atitude competitiva e capacidade de sofrimento. Entrada na 2ª parte muito forte a conseguir respeitar o plano de jogo e a instalar completamente o jogo no meio-campo ofensivo.

Aspetos menos positivos

Baixar as linhas após fazer o segundo golo. 1ª Fase de pressão não foi efetiva o jogo todo, jogadores começaram a chegar atrasados possibilitando a exploração da profundidade.

Aspetos a melhorar

Transição de 1ª fase de pressão para fase de adaptação.

22º MICROCICLO

22º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

11 DEZ – 17 DEZ



Segunda-Feira 11.12	Terça-Feira 12.12	Quarta-Feira 13.12	Quinta-Feira 14.12	Sexta-Feira 15.12	Sábado 16.12	Domingo 17.12
-4 R. Específica	-3 Força	-2 R. Específica	-1 Velocidade			
UT 84	UT 85	UT 86	UT 87			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Amora 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio		14ª Jornada – 1ª Fase	
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Estágio	 Hora: 15h00 Local: Estádio Municipal de Quarteira	Folga
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 49 – Microciclo 22

Objetivos

UT 84	UT 85	UT 86	UT 87
Recuperação ativa (mais utilizados). VCJ e jogos competitivos (menos utilizados).	OF – Estimular cara com cara (micro). TD – RPB (longe e perto). TO – Procura da baliza	OD - 1ª Fase de pressão e adaptação. Defesa de baliza – Zonas de finalização ocupadas e bola coberta.	OF – CSF. Cara com cara. Combinação direta no corredor lateral. TO – Objetividade na saída.

Tabela 20 – Objetivos Microciclo 22

No vigésimo segundo microciclo preparámo-nos para defrontar o Quarteirense em jogo a contar para a décima quarta jornada do campeonato. O Quarteirense mantém a sua formação inicial de 1x4x3x3 que lhes garantiu até então o 2º posto na tabela classificativa, e nos últimos cinco jogos tem uma sequência de V-V-D-V-E, tendo o último resultado sido 0-0 contra o Louletano.

Os nossos processos de 1ª fase de pressão, OD, TD e TO mantêm-se idênticos aos das últimas semanas, uma vez que têm surtido efeito positivo e queremos consolidar o processo de modo a sermos cada vez mais eficazes. Especial atenção para o controlo de profundidade pois o Quarteirense tem “armas” capazes para explorar o ataque à profundidade com AV, “10” e extremos velozes, fortes e tecnicamente evoluídos, muito confortáveis em situações de 1x1 e 1x2.

Em OF, no PB, queremos explorar o corredor atraindo com o ala a ajustar a altura consoante a pressão do lateral que é facilmente atraído, e possivelmente atrair DC com o AV no corredor. O nosso “10” terá de perceber qual o espaço a ocupar neste momento, dependendo da altura do interior adversário e do espaço entre DC.

Outra forma de explorar o nosso PB será através dos movimentos de atração dos interiores em apoio que baixam para receber e devolver para a bola entrar de seguida no nosso “10”.

Na fase de criação, temos de continuar a exigir que os nossos jogadores sejam o máximo objetivos possível para explorarmos situações de cruzamento, uma vez que o adversário tem muitas dificuldades em acompanhar as referências.

Nos cantos defensivos alertámos e ensaiámos a defesa de cantos batidos ao 1º poste rasteiro, canto curto, bola na zona de penalty.

Nos cantos ofensivos trabalhámos bolas ao 1º e ao 2º poste, e nos livres trabalhámos situações de cruzamento ao 2º poste onde verificámos que têm mais dificuldade em acompanhar.

Conversas individuais

UT 84:

Atleta 5 - Como se está a sentir? Temos sentido que está muito cansado, daí a gestão do esforço. Queremos perceber como está a vivenciar tudo o que está a acontecer.

UT 85:

Atleta 16 - Acreditamos em ti. Este contexto é difícil, mas é aqui que vais crescer. Não te vamos deixar cair porque sabemos que ainda tens muito para evoluir.

Atleta 26 - Temos de evoluir o nível do teu jogo. Esse vai ser o nosso foco nas próximas semanas. Prepara-te para sermos muito mais exigentes, mas nunca te esqueças que nós estamos sempre ao teu lado.

Análise Própria Equipa Vs. Quarteirense

CDR Quarteirense SAD



2 vs 1



Casa Pia

Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Alguns jogadores justificaram as opções tomadas até este jogo.

Aspetos menos positivos

Comunicação, não alertaram ameaças nem para passar marcações. Má interpretação dos momentos. 1ª Fase de Pressão muito pouco agressiva, com medo de saltarem alto e condicionarem adversário. Jogadores demasiado nervosos e a cometer muitos erros. 1ª Fase de construção pouco eficiente. Demasiado diretos, a desfazerem-se da bola. Médios deram poucas soluções e alas não ajustaram altura para ser solução de forma efetiva.

Aspetos a melhorar

OF - 1ª Fase de Construção e Ligação + Prevenções. OD - 1ª Fase de Pressão.

25º MICROCICLO

25º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

01 JAN – 07 JAN



Segunda-Feira 01.01	Terça-Feira 02.01	Quarta-Feira 03.01	Quinta-Feira 04.01	Sexta-Feira 05.01	Sábado 06.01	Domingo 07.01
Folga	-4 R. Específica	-3 R. Específica	-2 Velocidade	-1 Velocidade Reação	15ª Jornada – 1ª Fase  Hora: 15h00 Local: Estádio de Pina Manique – Campo Nº3	Folga
	UT 95	UT 96	UT 97	UT 98		
	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio		
	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3		
	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 17h00		

Figura 50 – Microciclo 25

Objetivos

UT 95	UT 96	UT 97	UT 98
Readaptação - Treino leve. Padronizado de OF – 3-4-3 com prevenções.	OD - 1ª Fase de pressão. TO – Procura imediata da baliza.	OD – Fase de adaptação. TD – RPB e evitar saída da zona de pressão criada.	OF - Ligação e CSF. Com foco nas prevenções.

Tabela 21 – Objetivos Microciclo 25

No vigésimo quinto microciclo defrontamos o Seixal em casa, na décima quinta jornada. O Seixal tem um registo de D-D-E-V-E nos últimos 5 jogos, tendo empatado 2-2 com o Louletano na última partida em casa. Acreditamos que se apresentarão com um sistema de 1x3x4x3 contra o CPAC.

Após a jornada passada, ficou decidido que o sistema base da equipa se alteraria para o 1x3x4x3, para conseguirmos estar mais tempo com bola e garantirmos mais equilíbrio. Acreditamos que os jogadores terão mais sucesso em todos os momentos do jogo e que o sistema beneficia as qualidades e atributos dos indivíduos que temos à disposição. Em 1ª fase de construção conseguiremos descobrir mais soluções, mais rápido. Não descobrindo o espaço para jogar curto temos sempre solução na frente onde vamos potenciar mais duelos individuais na frente e ataques à profundidade, fatores esses que beneficiam os jogadores criativos e velozes que temos na linha da frente.

Em OD, 1ª fase de pressão, preparámos três cenários possíveis, se construírem com 4+2, trabalhámos os extremos em conjunto a obrigar a jogar pelo lado que nós escolhemos para encaminhar o jogo, com clara confiança para se tornarem agressivos e irem ao duelo. O AV deve fazer *scan* para conseguir controlar possível jogador em corredor central para receber em apoio. O DC do lado da bola tem comportamento de lateral. DCM pega na referência de AV se estiver

no corredor lateral da bola, e comporta-se para dar cobertura caso o avançado fique em corredor central e o DC do lado oposto faz a marcação. O ala do lado contrário passa a lateral. Se construírem com 3+4, os extremos foram instruídos para fecharem por dentro num primeiro momento para depois saltarem no central da bola. AV deve encaminhar de imediato para um dos corredores e o EXT do lado contrário divide espaço entre interior e DC do lado contrário, tendo de estar sempre pronto para saltar em qualquer um dos dois. Outro cenário provável é baterem direto para o AV pentear para jogar nos extremos, aí queremos ser agressivos na 1ª e 2ªs bolas e organizarmo-nos rapidamente caso a bola chegue ao extremo.

Se assumirmos fase de adaptação, no primeiro momento ficamos em 1x5x4x1 para controlarmos a largura e profundidade. Após variação, ala decide se pode saltar no ala/lateral adversário e inverter para 1x4x5x1. Após recuperarmos não há condução, avançado dá sempre possibilidade de atacar profundidade, contudo temos de gerir o esforço, pelo que, durante estas três semanas procuramos transmitir confiança e valorizar a tomada de decisão dos atletas quando optam por guardar a bola e gerir o tempo de jogo.

Em OF, no PB, podem apresentar diferentes formas de pressionar, assim sendo estimulámos a que os jogadores analisassem quantos homens estão na primeira linha de pressão, de onde vem essa mesma pressão, e que decidissem com base nessa análise. Os DC's e o GR procuram sempre ligar à frente avaliando os movimentos dos interiores, extremos e alas.

Conseguindo instalar-nos em MO, na fase de criação, trabalhamos para que os jogadores alternem entre jogo interior e exterior.

O momento de TD não se altera em termos de ideia. É reagir imediatamente à perda da bola e evitar a progressão do adversário.

Nos cantos defensivos trabalhamos sobretudo cruzamentos ao 2º poste, à primeira zona, onde o Seixal se mostra mais efetivo. Nos livres procuram ocupar todas as zonas. Ensaíamos os ETD tendo como base esta análise.

Nos cantos ofensivos com possibilidade de jogar curto o Seixal liberta espaço na 1ª zona e na entrada área. Nos livres ofensivos o ataque à primeira zona e à zona de penalti pareceram ser as mais permeáveis, e trabalhamos os esquemas táticos ofensivos nesse sentido.

Conversas individuais

UT 95:

Atleta 31 e Atleta 23 - Não têm sido opção, mas podem vir a ter novamente oportunidade. Não se resignem.

UT 96:

Atleta 15, Atleta 28, Atleta 26, Atleta 29 – Durante o treino teremos bastante cuidado e atenção aos feedbacks. Passar muita confiança para executar tarefas com qualidade e sentirem que só queremos a melhor versão deles em campo.

Análise Própria Equipa Vs. Seixal



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

CSF. Reação ao golo sofrido. Projeção do ala na CSF e ligação.

Aspetos menos positivos

Apatia total até ao momento em que sofremos o golo. Finalização propriamente dita; Esquemas Táticos Defensivos; OF - Ligação na 1ª parte, médios não foram efetivos no trabalho de atração.

Aspetos a melhorar

Mentalidade competitiva e vencedora. Finalização. Ajustar ETD, marcação HxH pouco efetiva

26º MICROCICLO

26º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

08 JAN – 14 JAN



Segunda-Feira 08.01	Terça-Feira 09.01	Quarta-Feira 10.01	Quinta-Feira 11.01	Sexta-Feira 12.01	Sábado 13.01	Domingo 13.01
-5 R. Específica / Recuperação	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade	Folga	16ª Jornada – 1ª Fase  Hora: 15h00 Local: Centro de Formação Major David Neto	Folga
UT 99	UT 100	UT 101	UT 102			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Seixal 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 51 – Microciclo 26

Objetivos

UT 99	UT 100	UT 101	UT 102
Recuperação (mais utilizados) Situções de 1x1. Finalização e competitivos (menos utilizados)	Jogos reduzidos de finalização e rápida RPB. OD - 1ª Fase de pressão.	TO – MO OD - 1ª Fase de pressão e defesa de PB longo.	OF - Ligação e CSF. ETO e Foco nos lançamentos ofensivos.

Tabela 22 – Objetivos Microciclo 26

No vigésimo sexto microciclo preparámos o jogo com o Portimonense, que vinha com um registo de V-D-E-V-D, tendo perdido por 2-1 com o Louletano na jornada transata. Em relação ao sistema preparámo-nos para jogar contra 1x4x3x3 com um “6” e dois interiores.

Em momento de OD, no sub-momento de PB, trabalhamos com os extremos em conjunto a obrigar a jogar para um dos lados e os alas, que estão a dividir entre extremo e lateral, pressionam na viagem da bola de forma agressiva para roubarem. AV controla opção que pode estar nas costas. DC do lado da bola como lateral e ala contrário fecha como lateral. DCM pega referência no corredor lateral ou dá cobertura se a referência se mantiver no corredor central. Médio do lado da bola pressiona interior e médio do lado contrário fecha por dentro.

Caso optem por jogar longo, como demonstraram nalguns jogos em que têm como referência o AV ou o EXT, os nossos interiores disputam a 1ª bola, os alas ficam por dentro para aumentar a possibilidade de ganhar a 2ª bola, os extremos ligeiramente mais altos que os interiores para conseguirem ser logo ligação quando ganhamos 1º duelo, e o AV garante que está na linha mais alta em profundidade, preparado para atacar o espaço.

No momento de TO, queremos ser verticais após recuperar e explorar os corredores e última linha.

Em OF, quisemos transmitir aos nossos jogadores que são eles os melhores decisores dentro de campo, têm de ter paciência quando iniciamos a construção, não só em momentos de PB, mas sempre que estivermos em 1ª fase de construção. O Portimonense pressiona com 3 da frente com o EXT a dividir espaço por dentro ou até mesmo a acompanhar o lateral formando linha 5. É importante atrairmos o adversário até ao corredor lateral para depois acelerar do lado contrário, no flanco ou por dentro. Incentivámos ainda mais os contramovimentos para as costas do lateral, atraindo-o com movimentos de aproximação do extremo e movimento circular do AV a atacar o espaço.

No momento de TD, mantemo-nos fiéis à nossa ideia de RPB e recuperação defensiva.

Nos cantos defensivos treinámos com maior ênfase as bolas ao 2º poste e as dinâmicas curtas que apresentaram noutros jogos. No livre defensivo ensaiámos a defesa de bola longa cortada e com arco fechado.

Nos cantos ofensivos, verificámos alguma fragilidade em controlar os postes e a entrada da área. Nos livres ofensivos observámos que ao oferecer soluções curtas, temos a possibilidade de criar 2x1 na zona do livre, ou no caso de ajustarem para igualarem, muito provavelmente deixam uma brecha à entrada da área que poderemos explorar.

Análise de Vídeo Individual UT100

Atleta 6 – Objetividade em último terço.

Conversas individuais

UT 99:

Atleta 25 - Não pode haver desleixos nem facilitismos. Precisamos da melhor versão possível. Tem qualidade e nós acreditamos nele, mas em treino tem de mostrar mais empenho e foco.

Atleta 12 – Bom jogo. Tem de manter essa liderança. Explicar mais vezes momentos de rotura dos 3 homens da frente sempre que temos bola descoberta.

UT 100:

Atleta 15 – Explicar timing de entrada entre linhas.

Atleta 5 – Transmitir confiança e explicar que atacar a última linha será benéfico para ele.

Análise Própria Equipa Vs. Portimonense



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

Maturidade competitiva da equipa. OD em muitos momentos do jogo. RPB e Recuperação defensiva. Lançamento lateral ofensivo dá golo.

Aspetos menos positivos

Capacidade de finalizar as ocasiões criadas. Tomada de decisão com bola em momento de ligação, criação e após recuperar posse de bola.

Aspetos a melhorar

Compreensão dos momentos do jogo e do foco estratégico. OZF.

27º MICROCICLO

27º Microciclo - Período Competitivo	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	15 JAN – 21 JAN	
---	----------------------------------	-----------------	---

Segunda-Feira 15.01	Terça-Feira 16.01	Quarta-Feira 17.01	Quinta-Feira 18.01	Sexta-Feira 19.01	Sábado 20.01	Domingo 21.01
-5 R. Específica / Recuperação	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade	Folga	17ª Jornada – 1ª Fase  Hora: 15h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo Nº3	Folga
UT 103	UT 104	UT 105	UT 106			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Portimonense 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 52 – Microciclo 27

Objetivos

UT 103	UT 104	UT 105	UT 106
Recuperação (mais utilizados). Carga elevada (menos utilizados).	TD – RPB. Evitar bola descoberta. OD - 1ª Fase de pressão. Obrigar a bater PB. Jogo - Pressão alta.	OD – Fase de adaptação em bloco após ultrapassarem 1ª fase de pressão. OF - 1ª Fase de construção. Pressões várias. ETD – Cantos, livres e lançamentos.	OF – CSF. OF - Finalização com ocupação das zonas. ETO – Cantos, livres e lançamentos.

Tabela 23 – Objetivos Microciclo 27

Vigésimo sétimo microciclo. Depois de dois jogos sem vencer tornámos a ganhar um jogo, muito complicado e muito importante na nossa campanha rumo ao objetivo de subida de divisão, mas sobretudo muito importante para galvanizar toda a equipa e para continuarmos a acreditar no nosso processo e “levamos o barco a bom porto”.

Na jornada seguinte defrontamos o Oriental, que estando em 4º lugar ainda tem esperanças de atingir o segundo lugar que nós ocupamos, estando nesta fase com 31 pontos e

nós com 35. Nos últimos cinco jogos empataram três e ganharam os últimos dois, o último dos quais frente ao Louletano por 2-1. O sistema que apresentarão não deverá fugir do habitual 1x4x3x3.

Na nossa OD, optámos por trabalhar durante a semana a 1ª fase de pressão de fora para dentro, quando a bola está dentro da área, contra uma saída a 3+1. Os EXT, quando a bola está dentro da área, trabalham para pressionar para dentro e fazem movimento contínuo após fecharem as referências. O AV baixa para fechar possível referência “6”, e os interiores devem estar prontos para saltar se a bola estiver do seu lado, enquanto o outro fecha por dentro e protege o corredor central. DC’s em constante comunicação para controlar largura e profundidade.

Muito provavelmente o Oriental vai optar por bater muitas das vezes em PB, criando *overload* num dos corredores, e aí a linha ajusta, juntamos os setores e procuramos disputar com os interiores enquanto os outros jogadores ficam próximos para ganhar a 2ª bola.

No caso de assumirmos fase de adaptação queremos encaminhar para fora para nos tornarmos pressionante. Queremos fechar corredor central como prioridade, empurrá-los para trás e voltar a 1ª fase de pressão. Rutura do “10” é acompanhada pelo DCD/DCE se estivermos montados a 5. DCM do meio pega referência se estiver no meio, caso contrário pega o DC contrário e o DCM dá cobertura ao que acompanha a referência.

Após recuperar a posse de bola queremos variar e criar combinações para CSF. Ao ganhar a bola longa procuramos de imediato projetar o EXT.

No nosso PB, vamos jogar direto para o nosso jogador referência, e todos os outros preocupam-se em ganhar a 2ª bola, com EXT e AV a procurar de imediato movimentos de rotura e a provocar a última linha do adversário, enquanto o EXT contrário equilibra por dentro junto ao interior que não salta. Esta bola é para procurar frequentemente, contudo podemos iludir o adversário de que queremos jogar curto, e aí tocamos por forma a bater mais adiantados no terreno e a retirar homens do centro de jogo.

É importante haver variabilidade, pelo que não fechamos a hipótese de os jogadores procurarem construir a partir de trás se se sentirem confortáveis e capazes de bater a pressão e jogar. Aí jogamos o nosso jogo, com paciência e clareza quanto a movimentos de atração e procura de espaço e homem livre.

Nos cantos defensivos preparámo-nos para o que o Oriental faz, o “cacho” na primeira zona. E nos livres ofensivos procuram referencia do AV ou bola longa para cabecear para zona interior.

Nos cantos e livres ofensivos preparámos esquemas por forma a explorar todas as possibilidades de finalização, quer de situações curtas, na primeira zona, segunda zona, zona de penalti ou bola à entrada da área.

Análise de Vídeo Individual UT104

Atleta 24 - Reação à perda da posse de bola.

Atleta 1 – Tomada de decisão em 1ª fase de construção.

Conversas individuais

UT 103:

Atleta 23 – O resultado do seu foco está à vista de todos. Não pode relaxar de modo algum. Alimentação e treino são a base do seu sucesso.

Atleta 25 - Tem de aumentar compromisso para com as tarefas coletivas. Precisa de aumentar índices de agressividade sem bola.

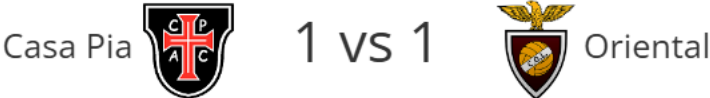
Atleta 15 – Grande jogo. Sabemos que terá uma semana complicada. Se precisar de faltar ou sair mais cedo do treino, não hesite em falar.

UT 104:

Atleta 9 - Há zonas que não devemos acelerar decisão, explicando o porquê. Dar moral pelo jogo bem conseguido, mas ele que perceba que queremos e vamos exigir mais dele.

Atleta 5 – Resultado de uma semana sem distrações. Jogo bastante competente.

Análise Própria Equipa Vs. Oriental



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

Seguir a estratégia de jogo a maior parte do tempo. CSF. Capacidade de ganhar duelos no meio-campo. 1ª fase de pressão. TO objetiva.

Aspetos menos positivos

Finalização propriamente dita. Gestão emocional.

Aspetos a melhorar

Capacidade para seguir o plano de jogo até ao fim. Finalização. Recuperação defensiva. Decisão em situação de cruzamento. Objetividade para cruzar mais vezes em corredor.

28º MICROCICLO

28º

Microciclo - Período Competitivo

PLANO SEMANAL

Época 2023/2024

22 JAN – 28 JAN

Segunda-Feira 22.01	Terça-Feira 23.01	Quarta-Feira 24.01	Quinta-Feira 25.01	Sexta-Feira 26.01	Sábado 27.01	Domingo 28.01
-5 R. Específica / Recuperação	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade	Folga	18ª Jornada – 1ª Fase Hora: 15h00 Local: Estádio Sanches de Miranda – Campo 2	Folga
UT 107	UT 108	UT 109	UT 110			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Oriental 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 53 – Microciclo 28

Objetivos

UT 107	UT 108	UT 109	UT 110
Recuperação (mais utilizados). Finalização com superioridade numérica e cruzamentos. (menos utilizados).	TD - RPB. OF – Vagas de superioridade. numérica com finalização.	OD – Fase de adaptação com extremos em recuperação. Sinais para subir as linhas e aumentar agressividade. OF - 1ª Fase de construção. Procura do homem livre. ETO – Cantos, livres, lançamentos.	OF - Ligação e finalização. ETO – Cantos, livre, lançamentos.

Tabela 24 – Objetivos Microciclo 28

Após o empate com o Oriental sentimos que esta semana, contra o Juventude, é a nossa 1ª Final da época, no sábado. A mensagem que passámos foi a de que não interessa quem é o adversário, o foco temos de ser nós e a possibilidade de garantirmos algo para que tanto trabalhamos para alcançar, que é a possibilidade de jogarmos a série de subida de divisão.

O Juventude vinha de uma série de cinco derrotas, a última por 6-0 contra o Louletano, tendo somente somado 7 pontos até então e provavelmente assumiria 1x4x3x3 para jogar contra o CPAC.

Preparámos o jogo de fim de semana de forma a pressionar o Juventude no PB, que sai a 4+1, com EXT a encaminhar para fora, AV no “6”, alas a saltar nos laterais na viagem da bola e os interiores a trabalhar em função do centro de jogo, não esquecendo de dar equilíbrio do lado contrário. Ala do lado contrário fecha como lateral e centrais em constante comunicação para controlar profundidade.

Assumindo fase de adaptação ficamos em 1x5x4x1, após VCJ ala decide se pode saltar e inverter para 1x4x5x1. Após recuperar a bola AV dá possibilidade de atacar a profundidade, contudo, fica ao critério dos jogadores a decisão de querer manter a posse se acharem benéfico.

Em OF trabalhamos o nosso modelo de atração e contramovimentos para conseguirmos sair a jogar curto, VCJ e acelerar no espaço criado.

Numa fase de criação queremos alternar entre o jogo interior e exterior. Após variação até ao ala, procurar solução por dentro para acelerar. Interiores em constate trabalho de atração para libertar espaço para os EXT. Alas e EXT procuram estar sempre ligados em profundidade e em largura para poderem OZF.

Nos cantos defensivos, trabalhamos sabendo que o adversário coloca vários jogadores no 2º poste para finalizar ou tocar para dentro. Nos livres preparámos a defesa de bolas ao 2º poste e 2ªs bolas na entrada da área onde costumam deixar jogadores para a recarga.

Nos cantos ofensivos preparámos esquemas para atacar a zona do 2º poste, visto demonstrarem alguma fragilidade nessa zona. Nos livres trabalhamos sobre os nossos padrões, contudo expusemos os nossos jogadores ao facto de o adversário poder deixar jogadores “desligados” prontos para transitar caso consigam ganhar a bola, e assim sendo temos de ter atenção às prevenções neste momento.

Conversa individuais

UT 107:

Atleta 26 – Vamos aumentar a tua importância no nosso jogo em termos de números. Transição para extremo.

Atleta 15 - Já te mostrámos várias vezes zonas de condução e zonas de passe. A fluidez do nosso jogo depende dessa compreensão.

Atleta 22 - Confiança para bater na baliza. Para de conduzir para depois dar a alguém. Tens de ser tu a assumir os momentos.

Análise Própria Equipa Vs. Juventude S.C.



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

Tentaram sempre procurar o golo, mesmo em desvantagem não baixaram os braços.

Aspetos menos positivos

Controle emocional.

Aspetos a melhorar

Retirar rapidamente o excesso de tensão que envolve os jogadores.

30º MICROCICLO

30º Microciclo - Período Competitivo	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	5 FEV – 11 FEV	
---	----------------------------------	----------------	--

Segunda-Feira 05.02 -5 R. Específica	Terça-Feira 06.02 -4 Força	Quarta-Feira 07.02 -3 R. Específica	Quinta-Feira 08.02 -2 Velocidade	Sexta-Feira 09.02	Sábado 10.02	Domingo 11.02
UT 115	UT 116	UT 117	UT 118			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Santa Clara 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OF / TD Quarteirense 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OD / TO Quarteirense 16h10 – Ginásio		1ª Jornada – 2ª Fase 	
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Estágio		Folga
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50		Hora: 15h00 Local: Estádio Municipal de Almancil	

Figura 54 – Microciclo 30

Objetivos

UT 115	UT 116	UT 117	UT 118
OD – Fase de adaptação. OF - Ligação.	TD – RPB. TO – Verticalidade e Objetividade.	OD - Estratégia. Pressão alta para fora. ETD	OF - 1ª Fase de construção. Montar 5-4-1. ETO

Tabela 25 - Objetivos Microciclo 30

Trigésimo microciclo, 1ª jornada da 2ª fase, frente a um adversário que conhecemos bem. O Quarteirense passou à próxima fase sendo primeiro classificado da Série E, à nossa frente, com a particularidade de ter sido a única que equipa que não conseguimos vencer em qualquer jogo da competição nesta temporada, e nós usámos essa narrativa para motivar os atletas para esta partida. O adversário tem todo o mérito e reconhecemos a sua qualidade, mas estamos numa fase mais exigente e todos temos de estar à altura dessa mesma exigência.

Muito provavelmente o Quarteirense apresentar-se-á com o 1x4x3x3 habitual com um “10” nas costas do AV, sendo que a referência do ataque do Quarteirense se transferiu para o Feirense e a alternativa não tem a mesma capacidade de ataque à profundidade.

Em OD, no sub momento de PB, trabalhamos a 1ª fase de pressão padrão do nosso modelo, com os extremos a encaminhar os centrais para fora, interiores a trabalhar em função do lado da bola e a equilibrar do lado contrário, os alas a pressionar de forma agressiva na viagem da bola e o AV a dividir espaço entre os interiores adversários.

Caso sejamos ultrapassados, assumimos fase de adaptação e fechamos o corredor central como prioridade. Preferencialmente somos mais agressivos em corredor lateral, contudo sempre que houver um gatilho de pressão tentamos roubar.

Muita cautela e sempre concentrados quando a bola sair para lançamentos de linha lateral, uma vez que o Quarteirense demonstra vontade de jogar rápido para tirar partido de qualquer desequilíbrio ou falha de concentração do adversário.

No momento de TO, temos como prioridade a saída vertical de zona de pressão para apanhar o adversário desequilibrado. Caso fechem corredor central, procuramos corredor do lado contrário. VCI devido às características do adversário é um espaço a explorar muitas vezes.

Em OF, no PB, construímos com 2+1, sendo que o DCM procura montar na linha de 3 o quanto antes. Constante de todos em ser solução quando a bola está nos centrais e alas. Quando os alas recebem devem analisar rapidamente onde está o espaço a explorar.

Nos esquemas táticos defensivos, além dos padrões já definidos na série anterior, verificámos que têm agora novas dinâmicas nos cantos e livres ofensivos curtos para atrair e desconcentrar o adversário, e procurámos blindar os jogadores face a essas hipóteses.

Nos cantos ofensivos preparámo-nos para explorar bolas cruzadas para a primeira zona, enquanto nos livres laterais revelam mais dificuldade em controlar a bola longa.

Conversas Individuais

UT 115:

Atleta 23 – Dar moral.

Atleta 26 - Não perder confiança.

Atleta 8 – Tem de estar focado e concentrado em todos os momentos.

Análise Própria Equipa Vs. Quarteirense



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

1ª Fase de construção e ligação com excelentes interpretações de onde vinha a pressão para perceber quem era o homem/espaco livre. Capacidade defensiva em fase de adaptação, não permitindo muitas situações de golo ao adversário.

Excelente união de todos os atletas. Envolvimento em torno da equipa muito positivo.

Aspetos menos positivos

Controlo da profundidade a jogar contra o vento.

Aspetos a melhorar

Capacidade de finalizar situações criadas.

31º MICROCICLO

31º Microciclo - Período Competitivo		PLANO SEMANAL Época 2023/2024		12 FEV – 18 FEV		
Segunda-Feira 12.02	Terça-Feira 13.02	Quarta-Feira 14.02	Quinta-Feira 15.02	Sexta-Feira 16.02	Sábado 17.02	Domingo 18.02
-5 R. Específica	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade	Folga	2ª Jornada – 2ª Fase  Hora: 15h00 Local: Estádio de Pina Manique – Campo 3	Folga
UT 119	UT 120	UT 121	UT 122			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Quarteirense 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OF / TD Mafra 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OD / TO Mafra 16h10 - Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 55 – Microciclo 31

Objetivos

UT 119	UT 120	UT 121	UT 122
Recuperação (mais utilizados). Finalização + TO/TD (menos utilizados).	TO – Procura imediata da baliza. TD – Fechar corredor central em MD. RPB em MO.	OD - Estratégia para jogo. Defesa de cruzamento. ETD.	OF - Estratégia para jogo. ETO.

Tabela 26 – Objetivos Microciclo 31

No trigésimo primeiro microciclo defrontamos o Mafra para a 2ª jornada da fase de subida. O Mafra venceu o Santa Clara na jornada anterior por 3-1 e ocupa de momento o primerio lugar na tabela.

Esperamos que o Mafra se apresente em 1x3x5x2, e trabalhámos a parte estratégica nesse mesmo sentido.

Começam a construir em 2+1 com DCM numa posição mais alta. Em OD, numa 1ª fase de pressão trabalhámos de modo que os EXT encaminhem para fora numa fase inicial e o AV pegue na referência do DCM para não jogar ou receber condicionado para provocar o erro.

Em fase de adaptação deixamos o adversário chegar ao corredor no primeiro momento e enquanto encaminhamos tornamos a equipa pressionante. AV fecha o DCM e EXT salta no central do lado oposto. Importante que todos os jogadores ajustem e fechem os corredores central e lateral do lado da bola. EXT do lado contrário fecha rápido por dentro.

A nossa TO e TD não fogem aos moldes já definidos para a última semana.

No que respeita à OF, continuámos a encorajar os atletas a terem bola, com paciência, e a não se desfazerem das vantagens que têm ao dispor.

Relativamente aos ETD, nos cantos podem procurar referência na frente ou jogar por defeito na 1ª zona e foi assim que trabalhámos. Nos livres, defendemos saídas curtas, como o Mafra faz.

Nos cantos e livres ofensivos considerámos benéfico explorar a 1ª zona.

Análise de Vídeo Individual UT120

Atleta 8 – ETO e lançamentos ofensivos.

Conversas individuais

UT 119:

Atleta 16 – Elogiar o trabalho executado até agora.

Atleta 24 - Terá de estar preparado quando for chamado para render. Baixar os braços não é solução.

UT 120:

Atleta 25 - Não pode facilitar em momento algum.

Atleta 14 – Todo o seu trabalho e empenho serão recompensados.

Análise Própria Equipa Vs. Mafra



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

Fase de adaptação. ETO

Aspetos menos positivos

Passividade no corredor em OD. Confiança para jogar curto em 1ª fase de construção, explorando o homem e espaço livres.

Aspetos a melhorar

Confiança para construir em 1ª fase. Entender os momentos em que é oportuno tentar o desarme ou condicionar a ação do adversário.

32º MICROCICLO

32º Microciclo - Período Competitivo	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	19 FEV – 25 FEV	
---	----------------------------------	-----------------	---

Segunda-Feira 19.02	Terça-Feira 20.02	Quarta-Feira 21.02	Quinta-Feira 22.02	Sexta-Feira 23.02	Sábado 24.02	Domingo 25.02
-5 R. Específica	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade			
UT	UT	UT	UT			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Mafra 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OF / TD Tondela 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OD / TO Tondela 16h10 – Ginásio		3ª Jornada – 2ª Fase 	
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Estágio		Folga
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50		Hora: 15h00 Local: Parque de Jogos Bairro Novo de Nandufe	

Figura 56 – Microciclo 32

Objetivos

UT 123	UT 124	UT 125	UT 126
Recuperação (mais utilizados). Competitivos (menos utilizados).	OD – Fase de adaptação. Defesa de lançamento. OO – PB longo. Lançamento.	OF – Explorar homem livre. TD – RPB.	OD - Pressão alta. Fase de adaptação. TO – Verticalidade.

Tabela 27 – Objetivos Microciclo 32

No trigésimo segundo microciclo defrontamos o Tondela que está com 2 pontos, em 4º lugar da série, imediatamente atrás do CPAC com 3 pontos. O Tondela provavelmente apresentar-se-á com 1x3x5x2 com um “6” e dois interiores.

Durante a semana de trabalho preparámos a equipa para pressionar no PB, uma equipa que sai a 3, de forma assimétrica para convidar a jogar do lado em que temos igualdade numérica por dentro. Assim que a bola é colocada pelo GR começamos a encaminhar para fora. Alas jogam sempre em pressão constante ao ala adversário. AV tem de estar sempre a fazer *scan* para fechar médio mais recuado. Interiores HXH com interiores adversários. O EXT do lado onde está o DCM fecha a linha de passe ao central desse lado e obriga a jogar para o outro, pressionando de forma agressiva e obrigando a errar. Fundamental os restantes jogadores assumirem os duelos HxH para conseguirmos ser logo ativos na pressão.

Em TO trabalhamos no sentido de identificar o espaço nas costas do central do lado e explorar a bola a entrar nesse espaço para o AV. Caso esse espaço seja fechado procuramos VCJ para criar x1 com ala e extremo no corredor contrário.

Em OF, trabalhámos por forma a libertar o ala para homem livre com posicionamento do extremo, jogando direto para o extremo em largura máxima que pode virar ou jogar no ala em apoio. O ala que se mantém baixo analisa se o interior salta na pressão no corredor e jogamos por dentro, ou se conseguimos acelerar desse lado. No caso de não conseguirmos progredir do lado onde iniciámos, procuramos criar situação de superioridade numérica com VCJ para o corredor oposto. Atraímos de um lado para acelerar por dentro ou no corredor contrário. Não devemos acelerar sempre do lado onde iniciámos.

TD continuámos a insistir nos princípios de RPB e recuperação defensiva.

Nos cantos ofensivos preparámo-nos para defender em especial ataques à 1ª zona, mas também bolas ao 2º poste. Nos livres, tentam sobretudo colocar na zona central e trabalhámos por forma a contrariar essa tendência.

Nos cantos ofensivos quisemos explorar a zona central na pequena área, e nos livres ofensivos insistimos para os esquemas ensaiados entre a linha defensiva e o GR, isto porque o GR e a linha defensiva têm dificuldade em controlar os cruzamentos e as jogadas podem acontecer muitas vezes em cima da linha de baliza.

Análise Própria Equipa Vs. Tondela



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

1ª Fase de construção - Criação do homem livre.

Aspetos menos positivos

ETO. Finalização. TO e CSF decorrentes desse momento. Chegada à área e OZF.

Aspetos a melhorar

ETO. Confiança em último terço.

33º MICROCICLO

33º Microciclo - Período Competitivo	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	26 FEV – 3 MAR	
---	----------------------------------	----------------	---

Segunda-Feira 26.02	Terça-Feira 27.02	Quarta-Feira 28.02	Quinta-Feira 29.02	Sexta-Feira 01.03	Sábado 02.03	Domingo 03.03
-5 R. Específica	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade	Folga	4ª Jornada – 2ª Fase  Hora: 15h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga
UT	UT	UT	UT			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Tondela 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OF / TD Real 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OD / TO Real 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 57 - Microciclo 33

Objetivos

UT 127	UT 128	UT 129	UT 130
Recuperação (mais utilizados). Competitivos (menos utilizados).	MPB RPB OF - 1ª Fase de construção	OD - 1ª Fase de pressão. Fase de adaptação. OO - 1ª Fase de construção.	OD – Defesa de Baliza. TO – Explorar zonas. OO - Ligação e CSF.

Tabela 28 – Objetivos Microciclo 33

Com a derrota da semana passada poderia haver d vidas acerca de estarmos ou não no caminho certo, contudo, se as houve foram insignificantes, pois continuámos a trabalhar com vontade de dar a volta   mais recente senda de resultados pouco positivos e tornar a pontuar rumo ao nosso objetivo de subida de de divisão.

No 33  microciclo defrontamos o Real SC na 4  jornada da Série Sul de subida de divisão. O Real está neste momento em 2  lugar com 5 pontos, e o CPAC em 4  com 3 pontos. O Real Tem dois empates e uma vitória, tendo empatado o último jogo frente ao Santa Clara por 1-1. Muito provavelmente o Real apresentar-se-  com 1x3x4x3.

Em OD, no sub momento de PB, vamos começar com EXT assimétricos para convidar a jogar pelo lado que preferirmos. EXT contrário assim que percebe que já não vão VCJ tem de fechar por dentro rapidamente. Alas não podem deixar os alas adversários receber e enquadrar. Ala do lado contrário tem de fechar obrigatoriamente na linha defensiva de forma a garantir superioridade numérica. Caso o DCD/DCE consiga bater mais à frente temos de proteger sempre o jogador que disputa a bola aérea. Linha defensiva d  cobertura de imediato e fecha as costas do jogador que salta. Ala, interior e EXT do lado da bola aproximam em máxima velocidade para trabalhar 2  bola. Interior do lado contrário fecha de imediato a “6” para conseguir equilibrar a equipa. AV assume posicionamento para referência de ataque à profundidade de forma imediata.

Em TO queremos encaminhar para o flanco e assumir situação de 2x2. Temos de ser agressivos nos duelos e não permitir bola descoberta. Quando recuperamos a bola atrás da linha do meio-campo tentamos de imediato atacar a profundidade para aproveitar o espaço nas costas da linha de 3.

Em OF, na 1  fase de construção em PB, assumimos sempre uma construção curta para atrair o adversário e depois analisar quem salta na pressão. Ao longo da semana quisemos transmitir confiança para este momento. Após matarmos a 1  pressão do adversário os interiores assumem posicionamento habitual.

TD como habitualmente trabalhamos.

Trabalhámos os cantos ofensivos por forma a passarem a 1  zona, pois o Real tinha sérias dificuldades em ocupar essa zona. Nos livres verificámos que não acompanhavam referências e aí trabalhámos os nossos padrões.

Nos cantos defensivos, acautel mos para as bolas batidas para a zona central junto à pequena  rea. Já nos livres, verificámos essa mesma tendência, além da possibilidade de jogarem curto.

Análise Própria Equipa Vs. Real S.C.



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

TO - Objetividade e ligações verticais. Capacidade de entender o jogo e adaptar às condições. OF – VCJ, Ligações e CSF.

Aspetos menos positivos

Entrada em jogo com muito receio. Pouca objetividade e duelos com nível baixo. Permitimos muitas situações de finalização ao adversário. Defesa de cruzamento muito permeável.

Aspetos a melhorar

Entradas em jogo mais confiantes.

34º MICROCICLO

34º Microciclo - Período Competitivo	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	4 MAR – 10 MAR	
---	----------------------------------	----------------	---

Segunda-Feira 04.03 -5 R. Específica	Terça-Feira 05.03 -4 Força	Quarta-Feira 06.03 -3 R. Específica	Quinta-Feira 07.03 -2 Velocidade	Sexta-Feira 08.03	Sábado 09.03	Domingo 10.03
UT 131	UT 132	UT 133	UT 134	Folga	5ª Jornada – 2ª Fase  Hora: 14h00 Local: Complexo Desportivo Pedro Pauleta	Folga
Pré-Treino: 15h30 – Análise Real 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OF / TD Santa Clara 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OD / TO Santa Clara 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 58 – Microciclo 34

Objetivos

UT 131	UT 132	UT 133	UT 134
Recuperação (mais utilizados). Competitivos (menos utilizados).	OD - Adaptação e defesa de baliza. TO – Macro.	OD - Adaptação e defesa de baliza. TO – Macro. OO - 1ª Fase de construção	OO - Ligação e CSF.

Tabela 29 – Microciclo 34

Vitória importante na jornada anterior para tornarmos a pontuar e subirmos de novo na tabela. No trigésimo quarto microciclo preparámos o jogo contra o Santa Clara que de momento está em 3º lugar com 5 pontos, imediatamente atrás do CPAC com 6 pontos no segundo posto da tabela. O Santa Clara conta com uma vitória, dois empates e uma derrota, tendo vencido o jogo anterior frente ao Quarteirense por 0-2. Esperamos que o Santa Clara se apresente para defrontar o CPAC utilizando um sistema de 1x4x3x3 com um “6” e dois interiores.

Em OD, na 1ª fase de pressão no PB, vamos querer simplesmente encaminhar para fora, com o ala a pressionar o lateral na viagem da bola de forma agressiva, assim como habitualmente trabalhámos contra equipas que construíam com 4+1, com o nosso AV a condicionar diretamente o trabalho do “6”. Quando esta 1ª fase de pressão não for feita, ou for ultrapassada, assumimos fase de adaptação e fechamos corredor central como prioridade. Aguentamos nestes moldes até conseguirmos ser pressionantes de novo. De preferência somos mais agressivos em corredor lateral, contudo sempre que houver gatilho de pressão (má receção, jogador de costas ou bola a saltar) tentamos recuperar a posse de bola.

Em TO, assim que ganhamos a bola queremos ser verticais para apanhar o adversário desequilibrado. Caso fechem corredor central exploramos o lado oposto. Fundamental saída em passe para aproveitar os espaços livres.

No que concerne à OF, frente a uma pressão a 1+2, trabalhámos segundo o nosso modelo, permitindo aos nossos jogadores analisar e executar de acordo com o espaço e homem livre. Construímos com 2+1, com o DCM a trabalhar nas costas do AV e os interiores e EXT a trabalhar por forma a receber a bola entre linhas. Tem de haver constante preocupação de ser solução quando a bola está nos centrais e alas.

TD trabalhada de acordo com o que faz parte da nossa identidade.

Nos cantos ofensivos, preparámo-nos especificamente para atacar e cruzar a bola para a 1ª zona, uma vez que se mostraram mais permeáveis nesse espaço. Nos livres optámos por trabalhar as bolas longas.

Nos cantos defensivos preparámo-nos especificamente para o ataque agressivo e amplo a todas as zonas de finalização. Nos livres trabalhámos exaustivamente para que os nossos defesas acompanhem as referências até ao fim da jogada.

Conversas individuais

UT 131:

Atleta 5 – Manter foco. Seja a titular ou a entrar.

Atleta 15 – Continuar a treinar focado.

Atleta 12 – Excelente comunicação. Precisamos dessa liderança. Sabemos que há muita pressão, mas o foco tem de se manter.

Análise de Vídeo Individual UT133

Atleta 6 – Defesa de corredor, orientação de apoios e coordenação intrasectorial.

Análise Própria Equipa Vs. Santa Clara

Santa Clara SAD



1 vs 3



Casa Pia

Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

CSF em TO e em OO. 1ª Fase de construção com excelente análise da pressão do adversário. Defesa de lançamentos laterais. TD e Recuperação defensiva.

Aspetos menos positivos

Baixar demasiado as linhas em fase de adaptação. Tomada de decisão após recuperação. Acompanhar referências nos cruzamentos.

Aspetos a melhorar

Controle de Profundidade.

37º MICROCICLO

37º Microciclo - Período Competitivo	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	25 MAR – 31 MAR	
---	----------------------------------	-----------------	---

Segunda-Feira 25.03 -5 R. Específica	Terça-Feira 26.03 -4 Força	Quarta-Feira 27.03 -3 R. Específica	Quinta-Feira 28.03 -2 Velocidade	Sexta-Feira 29.03	Sábado 30.03	Domingo 31.03
UT 142	UT 143	UT 144	UT 145	Folga	6ª Jornada – 2ª Fase  Hora: 16h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga
Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OF / TD Quarteirense 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OD / TO Quarteirense 16h10 - Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 59 – Microciclo 37

Objetivos

UT 142	UT 143	UT 144	UT 145
OO – CSF. OD - 1ª Fase de pressão.	TO – Sair da zona de pressão. Verticalidade. TD – RPB.	OD - 1ª Fase de pressão. OF - 1ª Fase de construção.	OF – 1ª Fase de construção. Finalização.

Tabela 30 – Objetivos Microciclo 37

No microciclo número trinta e sete preparámos a 6ª jornada da Série Sul de subida de divisão frente ao Quarteirense, adversário que defrontamos pela 4ª vez este ano, tendo um saldo de uma vitória e um empate para cada um dos dois emblemas. Neste momento o CPAC ocupa o 2º posto com 9 pontos, enquanto o Quarteirense ocupa o 6º posto com 3 pontos. O Quarteirense perdeu a última jornada por 5-1 frente ao Tondela. Ao que tudo indica o Quarteirense apresentar-se-á frente a nós com o habitual sistema de 1x4x3x3.

A semana de treinos foi preparada de modo a vencer o jogo frente ao Quarteirense, conhecendo as características do seu jogo e sabendo como as podemos contrariar de acordo com as nossas valências e o nosso jogar.

Em OD, na 1ª fase de pressão em PB do adversário, trabalhámos por forma a pressionar com os extremos a fechar os DC's com um trajeto vertical e direto em direção aos mesmos e só depois encaminhar para fora. Os alas no 1º momento fecham por dentro e assim que o central joga a bola para fora é o gatilho para se tornarem pressionantes no lateral. Os nossos interiores trabalham assimétricos. Central do lado controla possível movimento do extremo em apoio ou em largura total. DCM e do lado contrário em constante comunicação, e não esquecer de chamar o ala do lado contrário para fechar como lateral assim que nos tornemos pressionantes no corredor contrário.

Quando a 1ª fase de pressão não for feita com sucesso, assumimos a fase de adaptação e fechamos o corredor central como prioridade. Aguentamos em fase de adaptação até conseguirmos ser pressionantes novamente. De preferência somos mais agressivos em corredor lateral, contudo, sempre que houver um gatilho de pressão tentamos roubar a bola. Temos de contrariar, no momento de adaptação, a bola descoberta dos centrais em zona alta, pois muito provavelmente tentarão jogar nas costas da nossa defesa, por isso temos de os condicionar sempre que receberem a bola.

No momento de TO procuramos ligar no corredor central com o homem livre de prevenção adversária.

Em PB a nosso favor, os nossos jogadores começam a mostrar mais maturidade para perceber se podem jogar e como jogar a partir do PB curto, ou se, por outro lado, o risco é elevado e compensa mais jogar longo nas referências. Daí que o nosso trabalho durante a semana relativamente a este sub momento foi de dar alguma liberdade para a tomada de decisão, exigindo variabilidade, confiança e capacidade de análise para termos sucesso independentemente da decisão tomada. Preferencialmente vamos querer atrair os extremos a saltar no DCD/DCE para libertar o nosso ala que vais ajustar mais baixo. Caso não salte o extremo, o DC deve procurar solução no nosso EXT ou no AV em movimento circular para atacar profundidade.

Conseguindo instalar-nos no MO, queremos objetividade máxima e compromisso com a OZF quando estivermos em CSF. Neste momento é importantíssimo não descurar as prevenções dos jogadores que o Quarteirense deixa livres durante o seu processo defensivo para ligarem rápido em TO.

O momento de TD é a chave do nosso jogo, agressividade nos duelos após a perda e reação imediata à perda da bola.

Nos cantos defensivos temos de ter atenção à possibilidade de sair canto curto, bola ao 1º poste ou à 1ª zona. Nos livres defensivos podem tentar destabilizar através de jogadas ensaiadas “teatrais” simulando desentendimentos entre os jogadores ou ameaças sucessivas em bater a bola para baixarmos as linhas, além disso têm soluções para jogar bola longa ou ao 1º poste, pelo que preparámos os nossos jogadores para defender qualquer um destes cenários.

Nos cantos ofensivos explorámos a possibilidade de atacar o espaço em zona central, que têm deixado desprotegida. Já nos livres verificámos que existe oportunidade de atacar o espaço na 1ª zona.

Análise Própria Equipa Vs. Quarteirense



Casa Pia

2 vs 1



Quarteirense SAD

Sistema táctico

1x3x4x3

Aspetos positivos

Maturidade competitiva. Objetividade em corredor lateral para criar situação de cruzamento. ETD. TD com muitos jogadores e tomadas de decisão inteligentes. Fase de adaptação bem conseguida de uma forma geral. Objetividade para cruzar em corredor lateral. CSF. ETO dá golo.

Aspetos menos positivos

Displícência após estar a ganhar.

Aspetos a melhorar

Conservar vantagem. Controlo de profundidade. OCZF

38º MICROCICLO

38º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

1 ABR – 7 ABR



Segunda-Feira 01.04	Terça-Feira 02.04	Quarta-Feira 03.04	Quinta-Feira 04.04	Sexta-Feira 05.04	Sábado 06.04	Domingo 07.04
-5 R. Específica	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade			
UT 146	UT 147	UT 148	UT 149			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Quarteirense 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OF / TD Mafra 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OD / TO Mafra 16h10 - Ginásio		7ª Jornada – 2ª Fase	
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga	 Hora: 16h00 Local: Campo do Texugo - Barril	Folga
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 60 – Microciclo 38

Objetivos

UT 146	UT 147	UT 148	UT 149
Recuperação (mais utilizados). Competitivos (menos utilizados).	TO – Procurar baliza TD – Agressivos RPB	OD - 1ª Fase de pressão. Pressão alta. Controlo da profundidade. OF - 1ª Fase de construção. Convidar a saltar.	OF – Promover situações de 3x3 na última linha. OD – Convidar a jogar.

Tabela 31 – Objetivos Microciclo 38

No microciclo número trinta e oito preparámos o jogo frente ao Mafra, que ocupa o 3º lugar com 9 pontos, enquanto o CPAC está em 1º lugar com 12 pontos. Na última jornada o Mafra perdeu como o Santa Clara por 4-1. À partida tudo indica que o Mafra apresentará um sistema de 1x3x5x2 com um “10” destacado.

Em 1ª fase de pressão no PB adversário trabalhámos com a prioridade de encaminhar para fora com o objetivo de baterem o mais baixo possível, expondo o central a essa pressão agressiva. Alas começam a dividir por dentro no 1º momento, mas não podem deixar de saltar no ala adversário, tendo de analisar a posição inicial do ala. Médios sempre a trabalhar em diagonal para garantir as 2ªs bolas. Extremos após a primeira pressão iniciam trabalho imediato de 2ªs bolas. Centrais sempre em comunicação e a rejeitar a igualdade numérica, mantêm-se próximos para não sermos surpreendidos com os contramovimentos dos avançados adversários.

Em adaptação fechamos o corredor central como prioridade. AV tranca o DC com bola para que não consiga bater longo sem pressão. EXT passa a ter de fechar o ala adversário e o nosso ala

ajuda o DC no duelo com AV com foco na possível 2ª bola. Interior do lado da bola é pressionante, o outro fecha corredor central e prepara 2ª bola longa no avançado.

Em TO após ganharmos a bola temos de tentar explorar o passe vertical para o AV entre linhas. Depois desta ligação tentamos acelerar o mais rápido possível para aproveitar o momento de 3x3.

Em OF, no nosso PB, incentivámos os nossos jogadores a querer ter bola para os colocarmos em dificuldades, evitando entrar no jogo direto que eles gostam. Temos de analisar e decidir de acordo com a pressão, se os alas saltam temos espaço nos EXT, se os alas ficam, temos espaço nos alas, se o meio-campo estiver em 1+2 temos espaço nos extremos por dentro. Trabalhámos no sentido de explorar a qualquer momento o 3x3 na última linha. Assim que estivermos instalados em situação no corredor lateral vamos forçar o 2x1 e situações de cruzamento.

Em momento de TD, continuámos a trabalhar o que é a nossa ideia, passando a mensagem de querer mais que eles, de forma agressiva não nos escondemos do duelo. Temos de estar atentos às prevenções e TO rápida do adversário.

Nos cantos e livres defensivos ensaiámos as possíveis bolas que o Mafra provoca ao 1º poste ou na zona central, com muita atenção às referências individuais.

Nos cantos ofensivos sabemos que o Mafra é forte nas bolas ao 1º poste e na 1ª zona, pelo que trabalhámos com afinco as bolas a ultrapassarem essas mesmas zonas. Já nos livres ofensivos trabalhámos sobre bolas longas a serem dobradas.

Conversas individuais

UT 142:

Atleta 12 – Boa liderança!

UT 143:

Atleta 24 - Dar confiança e moral.

Análise Própria Equipa Vs. Mafra



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

Capacidade competitiva. Não fugiram ao duelo nenhuma vez.

Aspetos menos positivos

Capacidade de ter a bola em construção e ligação.

Aspetos a melhorar

Análise da 1ª fase de pressão do adversário para encontrar espaço ou homem livre.

39º MICROCICLO

39º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

8 ABR – 14 ABR



Segunda-Feira 08.04	Terça-Feira 09.04	Quarta-Feira 10.04	Quinta-Feira 11.04	Sexta-Feira 12.04	Sábado 13.04	Domingo 14.04
-5 R. Específica	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade			
UT 150	UT 151	UT 152	UT 153			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Mafra 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OF / TD Tondela 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OD / TO Tondela 16h10 - Ginásio		8ª Jornada – 2ª Fase	
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga		Folga
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50		Hora: 16h00 Local: Estádio Pina Manique - Campo 3	

Figura 61 – Microciclo 39

Objetivos

UT 150	UT 151	UT 152	UT 153
OF – CSF.	TO – Objetividade. CSF. TD – Agressivos RPB OF – MPB.	OD - 1ª Fase de pressão. OF - 1ª Fase de construção.	OF – 1ª Fase de construção. CSF. Finalização. TO – Objetividade.

Tabela 32 – Objetivos Microciclo 39

Neste trigésimo nono microciclo trabalhamos a nível estratégico o próximo embate com o Tondela a contar para a 8ª jornada. O Tondela havia empatado na jornada anterior e ocupa agora o 2º lugar com 12 pontos, atrás do CPAC com 13. O Tondela ao que tudo indica apresentará um sistema de 1x3x4x3.

Durante a semana de treinos preparámos o jogo de forma a pressionar no PB com os EXT a encaminhar para fora, começando assimétricos, o mais alto a convidar a jogar do lado oposto. Preferencialmente encaminhando para o lado direito do Tondela, onde parecem ter mais debilidades para construir e bater longo. Fundamental a pressão dos EXT e alas ser muito agressiva para que eles sintam que não há espaço para jogar. Após a bola ser batida longa toda a gente se preocupa com a possibilidade de 2ª bola. Os 3 centrais devem estar sempre perto e proteger o que é solicitado a saltar no duelo aéreo. Alas ativos para fechar por dentro, saltar para pressionar do lado da bola ou preparar para a 2ª bola após ser batida bola longa. AV preocupado em fechar referência do médio mais recuado.

Em fase de adaptação queremos ser muito agressivos, evitando estar muito tempo sem bola. Se o Tondela jogar com “6” declarado, EXT inicia movimento de pressão ao central a fechar por dentro e a saltar de forma agressiva para tentar roubar. Se estiverem em 3x4x3 o EXT sai direto ao DCD/DCE com bola de forma a não deixar espaço para jogar. Atitude de encurta os espaços de forma agressiva é fundamental.

Procurámos incentivar muito o trabalho de TO durante a semana porque acreditamos que podemos fazer golo neste momento, saindo verticalmente quando recuperarmos em meio-campo ofensivo. Caso não consigamos disparar imediatamente mantemos a posse até encontrar o espaço.

Em OF continuámos a trabalhar o nosso processo de querer jogar e de sermos capazes de analisar e decidir em conformidade. Incentivámos durante a semana na procura do homem livre e solução no espaço.

Em TD o processo é o mesmo de sempre, agressivos e reativos à perda da bola.

Nos cantos defensivos preparámo-nos para defender especialmente bolas ao 1º poste, nos livres ofensivos preparámo-nos para defender sobretudo bolas ao 2º poste com arco fechado.

Nos cantos ofensivos e livres, como já havíamos verificado no jogo passado,

Análise Própria Equipa Vs. Tondela



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

ETO dá golo. Pressão em certos momentos bastante eficaz, provocando o erro e obrigado a bater. Objetividade no corredor.

Aspetos menos positivos

Não fomos fiéis à estratégia durante todo o jogo e concedemos demasiado espaço para adversário decidir.

Aspetos a melhorar

1ª Fase de construção - Enquadrar para jogar e analisar pressão no momento. VCJ na busca pelo espaço.

40º MICROCICLO

40º Microciclo - Período Competitivo	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	15 ABR – 21 ABR	
---	----------------------------------	-----------------	--

Segunda-Feira 15.04 -5 R. Específica	Terça-Feira 16.04 -4 Força	Quarta-Feira 17.04 -3 R. Específica	Quinta-Feira 18.04 -2 Velocidade	Sexta-Feira 19.04	Sábado 20.04	Domingo 21.04
UT 154	UT 155	UT 156	UT 157	Folga	9ª Jornada – 2ª Fase Hora: 16h00 Local: Campo Nº2 do Real Sport Clube	Folga
Pré-Treino: 15h30 – Análise Tondela 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OF / TD Real 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OD / TO Real 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 62 - Microciclo 40

Objetivos

UT 154	UT 155	UT 156	UT 157
Fisioterapia e Ginásio (mais utilizados). Carga normal (menos utilizados).	OD – Defesa de corredor lateral para sair em TO. TD - RPB	OD - 1ª Fase de pressão. OD – Bola longa. Preparar 1ª e 2ª bola.	OF - 1ª Fase de construção e ligação.

Tabela 33 – Objetivos Microciclo 40

No quadragésimo microciclo preparámo-nos para defrontar o Real SC que se tem apresentado num sistema de 1x3x4x3. Neste momento o Real ocupa a 4ª posição da tabela com 11 pontos, enquanto o CPAC está em 1º com 14. O resultado deste jogo é muito importante para o CPAC uma vez que podemos garantir a subida de divisão já nesta jornada, garantindo assim o objetivo basilar que nos guiou durante toda a época. No entanto o resultado positivo para o Real também os manteria na luta pela subida de divisão. Este será um jogo de decisões.

Ao preparar o jogo durante a semana, decidimos que pressionaríamos o adversário na sua 1ª fase de construção, convidando a jogar do seu lado direito. AV e EXT do lado contrário assimétricos com EXT mais alto a convidar a jogar do lado contrário. Após passe do GR EXT salta com agressividade ao DC para condicionar a batida longa como eles habitualmente fazem. Após a bola ser batida longa toda a gente se preocupa com a possibilidade de 2ª bola. Os 3 centrais devem estar sempre perto e a proteger o que é solicitado a disputar a 1ª bola no duelo aéreo. Alas não podem adormecer, o do lado da bola salta na pressão ou prepara-se para a 2ª bola, e o do lado contrário ajusta posicionamento por dentro.

Em fase de adaptação o nosso EXT tem de controlar o ala adversário e o nosso ala controla o EXT. Central e médio do lado da bola devem estar sempre perto para possível cobertura. Equipa sempre compacta neste momento do jogo, com AV a trancar central do lado da bola e EXT do lado contrário a dividir espaço para não permitir VCJ.

Em TO incentivámos muito a utilização do passe para sermos objetivo e verticais. AV e EXT do lado contrário no 1º momento não se devem colar à última linha. Primeiro ganham espaço e depois aceleram em velocidade máxima para atacar espaço vazio.

Em OF, no PB, queremos fazer o nosso jogo, aquilo que é a nossa ideia e a nossa identidade. A prioridade é explorar o espaço entre a linha média e a linha defensiva adversária.

Em TD trabalhamos sobre as nossas crenças de RPB e recuperação coletiva.

Nos cantos defensivos preparámo-nos para as bolas que o Real SC habitualmente cruza para o 1º e 2º poste com os respetivos bloqueios. Nos livres alertámos sobretudo para a possibilidade de a bola ser batida para uma zona frontal ou longa.

Nos cantos ofensivos preparámo-nos para bater bolas para o 2º poste e bolas na pequena área, pois o GR e a linha defensiva têm dificuldades em controlar as bolas direcionadas para estas zonas.

Conversas individuais

UT 144:

Atleta 9 - Não deixámos de confiar, simplesmente não pode facilitar porque a concorrência foi competente.

Atleta 15 – Excelente no compromisso.

Atleta 22 - Confiança. Arrisca o remate.

Análise Própria Equipa Vs. Real S.C.



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

1ª Fase de pressão - Obrigamos o adversário a cometer erros e a bater longo. CSF. Ataque à profundidade. Duelos defensivos. ETO dá golo. Lançamentos ofensivos, inclusive um dá golo.

Aspetos menos positivos

Sofremos muito cedo. Temos de entrar e manter-nos ligados ao jogo do início até ao fim.

Aspetos a melhorar

Lançamentos defensivos

41º MICROCICLO

41º Microciclo - Período Competitivo	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	22 ABR – 28 ABR	
---	----------------------------------	-----------------	--

Segunda-Feira 22.04	Terça-Feira 23.04	Quarta-Feira 24.04	Quinta-Feira 25.04	Sexta-Feira 26.04	Sábado 27.04	Domingo 28.04
Folga	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade	Folga	10ª Jornada – 2ª Fase Hora: 16h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga
	UT 158	UT 159	UT 160			
	Pré-Treino: 15h30 – Análise Real 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OF / TD Santa Clara 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OD / TO Santa Clara 16h10 – Ginásio			
	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
	Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 63 – Microciclo 41

Objetivos

UT 158	UT 159	UT 160
TO - Situações de finalização em ataque rápido. TD – RPB.	OD - 1ª Fase de pressão. Adaptação. TO	OO - Confiança com bola

Tabela 34 – Objetivos Microciclo 41

No microciclo quadragésimo primeiro defrontamos novamente o Santa Clara que está no quinto lugar com 10 pontos, enquanto o CPAC está em 1º com 17. Este jogo para o Santa Clara não define nada, uma vez que estão automaticamente fora dos lugares de subida, mas para o Casa Pia pode representar a confirmação do 1º lugar e disputa do Apuramento de Campeão Nacional. O Santa Clara vem de um empate frente ao Quarteirense por 1-1 na última jornada. Para este

jogo esperamos que o Santa Clara se apresente em campo com um sistema de 1x4x3x3 com “6” e dois interiores numa linha mais adiantada.

Trabalhámos durante a semana com o objetivo de pressionar o Santa Clara no PB com os EXT a encaminhar para fora e ala a salta no lateral. AV a controlar o “6” e interiores a trabalhar consoante do lado da bola, equilibrando quando a bola está do lado contrário. Centrais atentos a controlar a profundidade e ao ataque à última linha. Ala contrário ajusta.

Em adaptação fechamos corredor central e aguentamos até surgir novo gatilho de pressão, preferencialmente em corredor lateral.

Ao ganharmos a bola queremos sair vertical pelo corredor central, no caso de o fecharem rapidamente tentamos VCJ para corredor lateral e exploramos esse lado.

Na nossa 1ª fase de construção em PB procuramos atrair para criar espaço ou homem livre. Interiores a fazer o scan para perceber se podem orientar a receção e a serem sempre solução quando a bola está nos alas ou DC's. Quando os alas recebem bola de VCJ devem analisar rápido onde está o espaço a explorar.

Nos cantos defensivos demos ênfase ao trabalho de defesa de cruzamentos ao 2º poste, enquanto nos livres trabalhámos com ênfase tanto as bolas ao 1º como ao 2º poste e a possibilidade de jogarem curto.

Tendo em conta as fragilidades do Santa Clara nos ETD decidimos explorar os cantos ao 1º poste os livres com bola longa à zona do 2º poste.

Análise Própria Equipa Vs. Santa Clara



Sistema táctico

1x3x4x3

Aspetos positivos

OD – Compromisso por parte de toodos em manter a equipa equilibrada. Lançamento lateral. VCJ leva à CSF e golo. ETO.

Aspetos menos positivos

TO – Falta de objetividade e definição levam ao golo do adversário. Falta comunicação em OD.

Aspetos a melhorar

OD – Fechar corredor central. Comunicação.

43º MICROCICLO

43º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

6 MAIO – 12 MAIO



Segunda-Feira 06.05	Terça-Feira 07.05	Quarta-Feira 08.05	Quinta-Feira 09.05	Sexta-Feira 10.05	Sábado 11.05	Domingo 12.05
-5 R. Específica	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade	Folga	1ª Mão - Final  Hora: 17h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga
UT 164	UT 165	UT 166	UT 167			
Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OF / TD Feirense 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OD / TO Feirense 16h10 - Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 64 – Microciclo 43

Objetivos

UT 164	UT 165	UT 166	UT 167
OD - Adaptação. OF – MPB em estrutura.	TD – RPB. TO – Objetividade.	OD - 1ª Fase de pressão. Fase de adaptação	OF - Construção e ligação.

Tabela 35 – Objetivos Microciclo 43

No quadragésimo terceiro microciclo da época disputamos a 1ª mão do Apuramento de Campeão contra o CD Feirense. O Feirense venceu a Série Norte de subida de divisão destacado com 24 pontos, com 6 de diferença para o 2º classificado, tendo vencido 8 jogos e perdido 2, com 32 golos marcados e 11 sofridos. De acordo com as análises feitas aos jogos do Feirense calculámos que se apresentariam em campo num sistema de 1x3x4x3 ou, muito provavelmente num 1x4x4x2.

O microciclo foi delineado de acordo com a estratégia definida para o jogo, e no processo defensivo, mais concretamente de 1ª fase de pressão ensaiámos uma pressão de 1+2 de dentro para fora contra uma saída a 2+1 com os EXT. Os nossos EXT a encaminhar para fora, alas a dividir espaço entre EXT e ala até se definir o tempo de saltar no ala. AV com DCM e interiores HXH. Caso o EXT baixe muito, comunicar com o médio para o central não ser atraído e a bola colocada nas suas costas. Fundamental estarmos preparados para a bola ser batida longa e todos juntos trabalharem para a 1ª e 2ª bola.

Em adaptação, quando o AV consegue trancar e fechar DCM o nosso EXT salta para roubar ao DC do corredor. Ala do lado da bola tem de crescer de forma agressiva para não permitir que liguem por fora do seu lado. Sempre preparados para retirar metros caso a bola seja batida longa e caso tenhamos de disputar a 1ª e 2ª bola. Temos ainda de contrariar os contramovimentos entre EXT e PL adversários que podem vir em apoio ou fazerem um ataque à

profundidade, daí a importância de uma comunicação efetiva e assertiva para passar marcação ou ajustar altura da linha defensiva.

Em TO trabalhamos durante a semana com saídas de zona de pressão com recurso ao passe, e transição por parte de todos para a frente para tentarmos explorar os espaços livres deixados pelo adversário, e por padrão tentamos sempre explorar as costas do Feirense. AV sempre a atacar a última linha uma vez que deixam jogadores sem prevenção e podem ser soluções para ligar.

Em OF, no PB, caso o Feirense apresente uma linha mais baixa, como é bem provável, temos de estar mais expectantes e menos impacientes com bola porque provavelmente teremos muito sucesso nesta fase se jogarmos consoante temos treinado até agora. Procuramos ligar por dentro nos interiores e nos extremos conforme o espaço criado e o homem livre. Extremos podem mesmo exagerar na procura de ligação por dentro enquanto os nossos alas garantem a largura máxima em OF.

Em fase de CSF vamos explorar as situações de cruzamento com zonas de finalização bem ocupadas e movimentos bem executados.

Muita precaução e cautela com as prevenções para não sermos apanhados desprevenidos à conta de transições do adversário com ligação nos homens “desligados” em processo defensivo do Feirense.

Em TD o processo é o mesmo que nos tem garantido o sucesso até ao momento. Todos juntos neste momento importante para condicionarmos o adversário e impedirmos que cheguem à vantagem. Neste momento o Feirense é muito perigoso, pelo que temos de ser muito competentes neste momento.

Nos cantos analisámos que fazem movimentos ao 1º poste 2 ao 2º poste, nos livres preferem bola longa para ser dobrada. Assim sendo focámos o trabalho de ETD com ênfase nestas características.

Nos cantos ofensivos queremos explorar as bolas na 1ª zona porque nos pareceram mais frágeis aquando da análise do adversário, deixando muito espaço para atacar. Nos livres temos oportunidade de criar situações de superioridade em bola longa ou curta consoante o momento.

Análise Própria Equipa Vs. Feirense



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

Lançamento lateral ofensivo gera CSF. Acreditamos até ao final que poderíamos dar a volta. 1ª fase de construção na 2ª parte.

Aspetos menos positivos

Perdemos referências em OD e ETD.

Aspetos a melhorar

Perceber quem é o homem livre e onde está o espaço a explorar. Ataque à profundidade.

44º MICROCICLO

44º
Microciclo -
Período
Competitivo

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

13 MAIO – 19 MAIO



Segunda-Feira 13.05	Terça-Feira 14.05	Quarta-Feira 15.05	Quinta-Feira 16.05	Sexta-Feira 17.05	Sábado 18.05	Domingo 19.05
-5 R. Específica	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade			
UT 168	UT 169	UT 170	UT 171			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Feirense 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OF / TD Feirense 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 15h45 – OD / TO Feirense 16h10 – Ginásio		2ª Mão - Final	
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Estágio	 Hora: 17h00 Local: Estádio Conde Dias Garcia (AD Sanjoanense)	Folga
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 65 – Microciclo 44

Objetivos

UT 168	UT 169	UT 170	UT 171
Recuperação (mais utilizados). Gestão do grupo	*Relvado* OD – 1ª Fase de pressão contra 3 e contra 2. Fase de adaptação. TO – Momentos trabalhados de forma integrada.	*Relvado* OO - Construção e Ligação. Descobrir espaço livre para ligar.	*Relvado* OO – Ajustes necessários de construção e ligação. CSF através de cruzamento.

Tabela 36 – Objetivos Microciclo 44

Este é o microciclo decisivo. No sábado define-se o campeão da II Divisão Nacional de Juniores. A equipa esteve confiante durante o conjunto das duas semanas de trabalho, sem grandes nervosismos ou ansiedades face à importância do jogo. Os jogadores estão confiantes e cientes das suas capacidades, mas neste momento, depois da primeira mão em casa, estão também cientes do valor do adversário. Assim sendo foi transmitido durante a semana que temos de estar no topo das nossas capacidades para fazermos o nosso melhor e conseguirmos alcançar o último objetivo da época, e a mensagem passou e foi bem absorvida por todos. Estávamos confiantes, a semana de trabalho correu bem, com momentos de criatividade e organização interessantes. A confiança para o jogo está no nível ideal.

O Feirense deverá manter-se fiel ao seu sistema de 1x4x4x2 e nós continuámos a trabalhar conforme o nosso modelo.

No momento de 1ª fase de pressão com bola do GR para os centrais mantivemos a estratégia, no entanto durante o jogo passado o Feirense apresentou uma variável em PB com o DC a jogar para o GR. Se essa situação se repetir estaremos preparados pois foi trabalhado em treino que

o EXT do lado para o qual o GR está orientado fecha a linha de passe para o lateral. EXT do lado contrário tenta arrancar rápido para acelerar decisão. Alas devem perceber se bola vai sair longa, e aí devem descer na máxima velocidade para proteger as costas e não deixar o DCD/DCE numa situação de 1x2. DC's sempre em comunicação de trás para frente para conseguirmos fechar linhas de passe. Se a bola for colocada do GR para o central é a nossa pressão de encaminhar para fora com o ala a saltar no lateral e o DC a pegar no EXT. Toda a linha defensiva junta e fecha por dentro com ala do lado contrário a entrar na linha de 4.

Em fase de adaptação temos de fechar corredor central como prioridade. Quando a bola entra em corredor lateral os jogadores aumentam agressividade e arriscam desarme. Ligação EXT e ala sempre com bastante comunicação para ajustarem largura e altura. Interiores devem ter a clara prioridade de não aumentar distância para setor defensivo.

Em OF, em 1ª fase de construção temos de ser pacientes na circulação para conseguir atrair e libertar espaço. Central olha para a frente e procura EXT por dentro nas costas dos médios adversários, ou ala por fora a garantir largura máxima. Podemos também procurar automaticamente última linha do adversário se o EXT atrair lateral para dentro.

Em fase de criação queremos ganhar corredor lateral para conseguir tirar cruzamento. Situação vantajosa para nós por característica individual dos jogadores adversários que não acompanham referências nestas situações. Obrigatório atacar zonas de finalização e acreditar que a bola vai lá entrar. Prioridade de ocupar 1º poste, perto do GR, 2º poste e entrada da área.

Nos ETO queremos os cantos a ultrapassar a 1ª zona e os jogadores a atacarem esse espaço. Nos livres trabalhamos a bola longa a ser dobrada ou cabeceada para a baliza.

Nos ETD queremos concentração e ocupação das zonas dos postes porque procuram criar situações de superioridade nas duas. Com bola no 1º poste a ser “penteada” para o 2º, e com muitos homens no 2º para desviar atenções do 1º poste. Nos livres temos de ter mais atenção às referências e à procura contante da bola longa.

Análise Própria Equipa Vs. Feirense



Sistema táctico

1x3x4x3

Aspetos positivos

Transição defensiva muito agressiva e efetiva. Disputa de 2ªs bolas. Censo de missão desde o início do jogo. Objetividade e pragmatismo levaram-nos a vencer 0-2 antes dos 10 minutos e 1-3 ao intervalo.

Aspetos menos positivos

Condição e limitação físicas de alguns atletas obrigou a mexer demasiado na equipa num curto espaço de tempo, o que levou a grandes desequilíbrios defensivos.

Aspetos a melhorar

Aumentar o leque de opções capazes de entrar num jogo de grande exigência.

AVALIAÇÃO GERAL DOS MICROCICLOS DO PERÍODO TRANSITÓRIO

8º MICROCICLO

8º
Microciclo
-
Período
Transitório

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

4 SET – 10 SET



Segunda-Feira 04.09	Terça-Feira 05.09	Quarta-Feira 06.09	Quinta-Feira 07.09	Sexta-Feira 08.09	Sábado 09.09	Domingo 10.09
-4 R. Específica / Recuperação	-3 Força	-2 Resistência Específica	-1 Velocidade	Jogo  Hora: 10h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga	Folga
UT 29	UT 30	UT 31	UT 32			
Pré-Treino: 15h30 – Análise coletiva Barreirense 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 66 – Microciclo 8

Objetivos

UT29	UT30	UT31	UT32
Recuperação (menos utilizados); Jogos reduzidos (mais utilizados).	TO – Objetividade TD – RPB. Evitar progressão e bola descoberta.	OF - Ligação 1ª-2ª fase. CSF.	Jogos competitivos. 60' máximo.

Tabela 37 – Objetivos Microciclo 8

Na semana do microciclo oitavo procurámos introduzir já algumas dinâmicas do que será o nosso próximo jogo do campeonato. Bastante objetividade com bola em OF mas sobretudo em TO, além de criarmos bastantes momentos de CSF e jogos competitivos para cultivar nos nossos atletas a mentalidade competitiva com sede de vitória que tanto queremos.

Em OD o foco estará em evitar as bolas descobertas para que não tenham a tentação de bater longo e explorar as costas da nossa defesa.

O jogo do fim-de-semana servirá também para os menos utilizados terem alguma rotação, além de tentarem dar uma resposta positiva e demonstrarem que devem ser considerados como elementos válidos para as posições.

Alguns elementos revelaram dificuldade para competirem a este nível. Fica cada vez mais patente a falta de alternativas capazes para o setor defensivo.

Conversas individuais

UT 30:

Atleta 31 - Não desistir e ganhar o seu espaço. Atualmente está atrás dos colegas que competem pela mesma posição.

UT 31:

Atleta 25 - Explicar ações de insucesso e possível influência em jogo.

Atleta 23 - Não pode facilitar para conseguir jogar.

Atleta 13 - Não facilitar, 2 jogos a titular não garantem os seguintes.

Atleta 2 - Como se sente no plantel?

UT 32:

Atleta 30 - Não há margem para falhar. Cumprindo terá o seu espaço.

Atleta 34 + Atleta 1 - Têm de ganhar espaço. Terão oportunidade de mostrar valor contra o Real.

Análise Própria Equipa Vs. Real S.C.



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

CSF.

Aspetos menos positivos

Capacidade para guardar a bola. Alguns jogadores não vão ter capacidade para jogar no imediato.

Aspetos a melhorar

1ª Fase de construção. Distâncias intra e intersectoriais.

13º MICROCICLO

13º Microciclo - Período Transitório	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	9 OUT – 15 OUT	
--	----------------------------------	----------------	--

Segunda-Feira 09.10	Terça-Feira 10.10	Quarta-Feira 11.10	Quinta-Feira 12.10	Sexta-Feira 13.10	Sábado 14.10	Domingo 15.10
-4 R. Específica / Recuperação	-3 Força	-2 Resistência Específica	-1 Velocidade	Folga	Folga	Folga
UT 49	UT 50	UT 51	UT 52			
Pré-Treino: 15h30 – Análise coletiva Seixal 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 67 – Microciclo 13

Objetivos

UT 49	UT 50	UT 51	UT52
Recuperação (mais utilizados) Jogos reduzidos com finalização (menos utilizados)	TD – RPB e objetividade após recuperação.	OF – CSF OD – Fase de adaptação. Fechar corredor central como prioridade.	Jogos competitivos. Finalização e torneio.

Tabela 38 - Objetivos Microciclo 13

18º MICROCICLO

18º Microciclo - Período Transitório	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	13 NOV – 19 NOV	
--	----------------------------------	-----------------	---

Segunda-Feira 13.11	Terça-Feira 14.11	Quarta-Feira 15.11	Quinta-Feira 16.11	Sexta-Feira 17.11	Sábado 18.11	Domingo 19.11
R. Específica / Recuperação	Resistência Específica		Resistência Específica	Velocidade	Folga	Folga
UT 67	UT 68		UT 69	UT 70		
Pré-Treino: 15h30 – Análise coletiva Louletano 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio		Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Hora de chegada – 16h00		
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3		Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3		
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora de chegada – 20h15 Hora de início do jogo – 21h00 Local – Complexo Desportivo Eugénia e Joaquim Cannas da Silva	Hora preparados no campo: 16h50	Horas preparados no campo: 16h30		

Figura 68 – Microciclo 18

Objetivos

UT 67	UT 68	Jogo Treino Damaense	UT 69	UT 70
Recuperação (mais utilizados) Distâncias maiores a alta intensidade e finalização em regime competitivo (menos utilizados)	OF - Situações de Finalização. ETO - Lançamentos laterais. OD – Fechar corredor central como prioridade.	Atletas que ficam no Casa Pia - Resistência específica e situações de finalização.	Treino com jogos competitivos	Jogo 60'

Tabela 39 – Objetivos Microciclo 18

Este microciclo transitório é muito importante para alguns jogadores que não têm tido tempo de jogo, para demonstrarem que continuam “ligados” e com vontade de somarem minutos na competição. Teremos um jogo teoricamente acessível a meio da semana e será uma boa prova para mostrarem que têm trabalhado para se manterem em forma e capazes de competirem com os jogadores que têm somado mais tempo de jogo na competição.

Conversas individuais

UT 67:

Atleta 6 - Não pode desperdiçar oportunidades para mostrar o seu valor e provar que deve ser opção.

Atleta 8 – Explicar o contexto onde está.

Análise Própria Equipa Vs. Damiense



Sistema tático

1x3x5x2

Aspetos positivos

Alguns jogadores conseguiram ter sucesso ainda que o nível da equipa em geral fosse bastante baixo.

Aspetos menos positivos

Jogadores com menos utilização não aproveitaram a oportunidade.

Aspetos a melhorar

Competitividade dos jogadores menos utilizados.

23º MICROCICLO

23º Microciclo - Período Transitório	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	18 DEZ – 24 NOV	
--	----------------------------------	-----------------	---

Segunda-Feira 18.12	Terça-Feira 19.12	Quarta-Feira 20.12	Quinta-Feira 21.12	Sexta-Feira 22.12	Sábado 23.12	Domingo 24.12
R. Específica / Recuperação	Resistência Específica	Lúdico	Folga	Folga	Folga	Folga
UT 88	UT 89	UT 90				
Pré-Treino: 15h30 – Análise coletiva Quarteirense 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: Almoço de Natal 12h00				
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local – Almoço – David da Buraca				
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Horas preparados no campo: 17h00				

Figura 69 – Microciclo 23

Objetivos

UT 88	UT 89	UT 90
TO – Objetividade na procura da baliza. OD – Gerir situações de desvantagem numérica.	OD – Trabalho de apoios da linha defensiva. Controlo de profundidade. Defesa de Baliza. TO – Movimentos de rutura e contramovimentos.	Lúdico 45'

Tabela 40 – Objetivos Microciclo 23

No vigésimo terceiro e vigésimo quarto microciclos quisemos aproveitar para retirar pressão dos atletas, fizemos um mau jogo, mas continuamos a fazer uma época positiva.

Temos de conseguir dar confiança aos jogadores nestas duas semanas de interregno. Temos muitos jogadores a tremer, nervosos e ansiosos com os jogos, não estão a conseguir lidar com a pressão e ambição que estamos a provocar.

Vamos alterar OF para 1x3x4x3 com mais soluções dentro e contramovimentos dos extremos e interiores.

Treino individual será mais focado em situações micro, comportamentos que queremos no nosso jogo ofensivo e defensivo.

24º MICROCICLO

24º
Microciclo
-
Período
Transitório

PLANO SEMANAL
Época 2023/2024

25 DEZ – 31 DEZ



Segunda-Feira 25.12	Terça-Feira 26.12	Quarta-Feira 27.12	Quinta-Feira 28.12	Sexta-Feira 29.12	Sábado 30.12	Domingo 31.12
Folga	Readaptação	Força	Resistência Específica	Velocidade	Folga	Folga
	UT 91	UT 92	UT 93	UT 94		
	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio		
	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3		
	Hora preparados no campo: 16h50	Horas preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50		

Figura 70 – Microciclo 24

Objetivos

UT 91	UT 92	UT 93	UT 94
Readaptação ao esforço. OO – CSF. Foco nas prevenções. Atrair para criar espaço livre. Dinâmica de 3º homem.	OD - 1ª Fase de pressão. Encaminhar para fora e para dentro. TO – Procura da baliza	OD – Apoios linha defensiva. Controle de profundidade e largura. Criar zonas de pressão. Adaptação em inferioridade. TD – RPB em bloco alto.	OF – CSF. Jogo posicional. Cara com cara e combinações.

Tabela 41 – Objetivos Microciclo 24

No seguimento do que foram os objetivos delineados para o microciclo anterior, sucede-se o mesmo para o presente microciclo. Sentimos cada vez mais dúvida por parte de alguns jogadores quanto à ideia de jogo, mas sobretudo quanto à desconfiança da importância individual de cada um no plantel. Esta semana de trabalho foi muito importante para conseguirmos gerir expectativas e egos, conseguirmos manter o grupo de trabalho do nosso lado, evitando conflitos que pudessem surgir por causa dos resultados menos favoráveis.

29º MICROCICLO

29º Microciclo - Período Transitório	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	29 JAN – 4 FEV	
--	----------------------------------	----------------	---

Segunda-Feira 29.01	Terça-Feira 30.01	Quarta-Feira 31.01	Quinta-Feira 01.02	Sexta-Feira 02.02	Sábado 03.02	Domingo 04.02
-5 R. Específica / Recuperação	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade	Folga	Jogo Treino  Hora: 15h00 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Folga
UT 111	UT 112	UT 113	UT 114			
Pré-Treino: 15h45 – Reunião de equipa 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 71 – Microciclo 29

Objetivos

UT 111	UT 112	UT 113	UT 114
Recuperação (mais utilizados).	TD – RPB. Passos em frente.	OD – Fase de adaptação	OF – 1ª fase de construção e ligação.

Treino normal (menos utilizados).	OD - Pressão coletiva.	TO – Objetividade na procura da baliza.	Trabalho dos médios nas costas da pressão. Torneio competitivo.
--------------------------------------	---------------------------	--	--

Tabela 42 – Objetivos Microciclo 29

No microciclo transitório para a fase de subida de divisão sentimos que a tensão que assolava a equipa não era nada positiva, mas a classificação conseguida era merecida e tínhamos de dar valor a isso.

A mensagem passada foi a de que a 1ª Parte do trabalho está concluída e que só temos de pensar jogo a jogo. Unidos e blindados contra tudo o que não nos é favorável. Temos de ter confiança em nós próprios e nos colegas. E da parte da equipa técnica só temos de agradecer por nos fazerem acreditar e sonhar que podemos alcançar algo tão importante para o clube. A equipa técnica tem muito orgulho em todos os jogadores, o clube tem muito orgulho na equipa de Juniores do CPAC.

Enquanto equipa técnica, também fizemos um balanço introspetivo daquilo que foi o nosso comportamento e postura até ao momento. Considerámos que de facto temos de estar mais calmos e organizados no banco, por vezes deixamos que a tensão do jogo nos afete e acabamos por transmitir isso aos jogadores, o que não é de todo positivo.

Vamos transmitir confiança aos jogadores através de feedback e vídeo, e as análises de vídeo passarão a ser mais curtas.

Assumimos também que a certa altura do campeonato ficámos com um problema no momento de finalização e temos de contrariar esse aspeto.

Após o jogo em Quarteira, em que perdemos por 2-1, a equipa ficou muito mais tensa, ansiosa e nervosa. Perdemos o jogo por causa de um erro individual e não podíamos deixar cair a moral do grupo por causa desse pormenor. Foi um dia muito duro para todos, mas nós enquanto equipa técnica só tínhamos de lhes levantar a moral e transmitir-lhes confiança nas suas capacidades. Podíamos e devíamos ter feito melhor nessa altura.

Decidiu-se também neste período transitório que daqui em diante as análises e apresentações do adversário, tornariam a ser apresentadas ao grupo, mas que se dividiriam em duas partes, no –4 apresenta-se OF, TD, ETO, e no –2 apresenta-se OD, TO, ETD.

Durante esta semana de trabalho focámo-nos no nosso modelo e em reforçar a confiança dos jogadores em ter bola e em estarem confortáveis a controlar o ritmo de jogo, bem como estarem concentrados quando a perdemos, mas cientes de que se seguirmos a estratégia a recuperamos rapidamente, e nós somos perigosos nesse momento. Sabemos que os atletas têm qualidade e entendem o que se pretende do nosso jogo, é importante que se tornem a sentir capazes de encarar qualquer adversário com tranquilidade.

Análise de Vídeo Individual UT112

Atleta 5, 6, 7 e 8 – Objetividade em situação de cruzamento.

Análise de Vídeo Individual UT113

Atleta 21 – Objetividade e verticalidade ao receber e orientar a bola para o espaço ideal.

Atleta 15 - Equilíbrios em OD. Princípios de TO.

Atleta 26 – Comportamentos de Extremo.

Análise Própria Equipa Vs. Santa Clara



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

Fase de Adaptação - Construir zona de pressão. 1ª Fase de pressão com bons timings a encurtar e excelentes divisões de espaço. Ligação, CSF e Finalização.

Aspetos menos positivos

Faltam soluções válidas para a posição de central e interior.

Aspetos a melhorar

OF - Ligação.

35º MICROCICLO

35º Microciclo - Período Transitório		PLANO SEMANAL Época 2023/2024		11 MAR – 17 MAR		
Segunda-Feira 11.03	Terça-Feira 12.03	Quarta-Feira 13.03	Quinta-Feira 14.03	Sexta-Feira 15.03	Sábado 16.03	Domingo 17.03
-5 R. Específica / Recuperação	-4 Força	-3 R. Específica	-2 Velocidade	Folga	Folga	Folga
UT 135	UT 136	UT 137	UT 138			
Pré-Treino: 15h30 – Análise Santa Clara 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio			
Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 72 – Microciclo 35

Objetivos

UT 135	UT 136	UT 137	UT 138
OF – CSF. Finalização TD - RPB	TO – Objetividade. CSF. Verticalidade. TD – RPB.	OF - Ligação interior	OF - Finalização. CSF. ETO – Livres diretos.

Tabela 43 – Objetivos Microciclo 35

No trigésimo sexto microciclo optámos por dar folga aos jogadores sexta-feira, sábado e domingo para aliviar a carga acumulada até então. O microciclo padrão manteve-se à exceção do jogo ao sábado em que folgámos. De um modo geral os jogadores mantiveram-se todos ligados no processo e as sessões de treino correram muito bem, apesar de não haver qualquer estímulo de jogo durante o microciclo ninguém facilitou em termos de compromisso e capacidade de trabalho.

36º MICROCICLO

36º Microciclo - Período Transitório	PLANO SEMANAL Época 2023/2024	18 MAR – 24 MAR	
--	----------------------------------	-----------------	---

Segunda-Feira 18.03	Terça-Feira 19.03	Quarta-Feira 20.03	Quinta-Feira 21.03	Sexta-Feira 22.03	Sábado 23.03	Domingo 24.03
Folga	Resistência Específica	Resistência Específica	Velocidade	Jogo de Treino  Hora: 16h30 Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Jogo de Treino – A designar	Folga
	UT 139	UT 140	UT 141			
	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio	Pré-Treino: 16h10 - Ginásio			
	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 73 – Microciclo 36

Objetivos

UT 139	UT 140	UT 141
OD - Adaptação. OF – CSF. Jogo interior e jogo exterior.	OD - 1ª Fase de pressão. Fase de adaptação.	OF - Finalização. CSF.

Tabela 44- Objetivos Microciclo 36

Durante esta semana o objetivo principal seria dar minutos de jogo aos jogadores com menos rotação no campeonato, mas sem a carga emocional que os jogos oficiais acarretam. Quisemos transmitir aos jogadores que apesar de não haver jornada oficial, não nos poderíamos desligar a 100% da competição, e por isso agendámos um jogo de preparação com uma equipa de liga superior. Apesar de não se tratar de um jogo oficial, é um jogo exigente, pelo que os jogadores se mostraram motivados para mostrar serviço.

Durante a semana as UT's foram muito voltadas para o nosso modelo e para momentos onde considerámos que haveríamos de melhorar a nossa prestação.

Análise Própria Equipa Vs. Estoril Praia



Sistema tático

1x3x4x3

Aspetos positivos

Conseguimos dar minutos de jogo aos menos utilizados num jogo competitivo.

Aspetos menos positivos

Controle da profundidade – Tivemos dificuldade em retirar metros e em manter a bola coberta.

Aspetos a melhorar

1ª Fase de construção e ligação à 2ª fase – Perceber onde está o espaço e homem livres.

42º MICROCICLO

42º Microciclo - Período Transitório		PLANO SEMANAL Época 2023/2024		30 ABR – 05 MAI		
Segunda-Feira 29.04	Terça-Feira 30.04	Quarta-Feira 01.05	Quinta-Feira 02.05	Sexta-Feira 03.05	Sábado 04.05	Domingo 05.05
Folga	Resistência Específica	Resistência Específica	Velocidade	Folga	Folga	Folga
	UT 161	UT 162	UT 163			
	Pré-Treino: 15h30 – Análise Santa Clara 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio	Pré-Treino: 16h10 – Ginásio			
	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3	Local: Estádio Pina Manique – Campo 3			
	Hora preparados no campo: 17h00	Hora preparados no campo: 16h50	Hora preparados no campo: 16h50			

Figura 74 – Microciclo 42

Objetivos

UT 161	UT 162	UT 163
TO – Verticalidade. VCJ. TD – RPB. Defesa de Baliza.	OD - Princípios.	OD – Princípios. OO – CSF. Finalização.

Tabela 45 – Objetivos Microciclo 42

Após o jogo contra o Santa Clara tivemos a confirmação do nosso 1º lugar da Série Sul de subida de divisão e consequentemente um lugar na final do campeonato da II Divisão Nacional de Juniores. Este microciclo transitório serviu para descomprimir e aliviar a tensão que sentimos ao longo de toda a época, bem como para valorizarmos todo o trabalho que foi feito ao longo destes mais de quarenta microciclos de trabalho. Ao longo da semana procurámos estimular a paixão pelo jogo e quisemos acima de tudo que os jogadores disfrutassem e se sentissem realizados com o objetivo alcançado, apesar de não satisfeitos, pois ainda temos uma final para disputar.

PERÍODO COMPETITIVO

Na época desportiva 2023/2024, a equipa de sub-19 do CPAC disputou a II Divisão Nacional de Juniores A, que se dividiu em 3 etapas.

A primeira etapa da competição consiste num conjunto de 5 Séries (A, B, C, D e E), com 10 equipas em cada uma, que disputam a série em 2 voltas, num total de 18 jogos para cada equipa, 9 em casa e outros 9 jogados fora. O 1º e 2º classificados de cada série apuram-se para disputar o apuramento de subida de divisão (Série Norte e Série Sul), enquanto as restantes 8 equipas de cada série disputarão a série de manutenção (A, B, C, D e E).

Na segunda etapa da competição, as séries de manutenção, disputam-se entre as 8 equipas da mesma série que terminaram abaixo do 2º classificado, e a contagem de pontos continua a ser feita a partir da soma de pontos conseguida na primeira série. Joga-se a série de manutenção em 2 voltas, num total de 14 jogos, 7 jogados em casa e outros 7 fora. Os primeiros 3 classificados garantem a manutenção na II Divisão Nacional de Juniores A, os 2 piores 4ºs classificados das Séries A, B, C, D e E, são automaticamente despromovidos, bem como o 5º, 6º, 7º e 8º classificado de cada série. Nas séries de subida de divisão, Série Norte e Série Sul, disputam-se entre 6 equipas, num total de 10 jogos, 5 jogos em casa e 5 jogos fora, sendo que as 3 primeiras classificadas de ambas as séries garantem a Promoção à I Divisão Nacional de Juniores A.

A terceira e última etapa da época é disputada entre os dois 1ºs classificados da Série de Subida Norte e da Série de Subida Sul, que discutem o campeão da divisão numa final disputada a 2 mãos, 1 jogo em casa e outro fora.

SÉRIE E

Primeira fase de duas voltas, com 10 equipas, tendo-se disputado 18 jogos no total, 9 jogos em casa e 9 jogos fora. Nesta primeira série a equipa contabilizou 10 vitórias, 7 empates e 1 derrota, tendo conquistado o 2º lugar da Série E.

E	2024-01-27	15:00	(F)		Juventude Évora	1-1		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J18
E	2024-01-20	15:00	(C)		Oriental	1-1		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J17
V	2024-01-13	15:00	(F)		Portimonense	0-1		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J16
E	2024-01-06	15:00	(C)		Seixal Clube 1925	1-1		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J15
D	2023-12-16	15:00	(F)		Quarteirense	2-1		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J14
V	2023-12-09	15:00	(C)		Amora FC	2-1		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J13
V	2023-12-02	15:00	(F)		Odemirense	0-3		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J12
E	2023-11-25	15:00	(F)		Barreirense	2-2		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J11
V	2023-11-11	15:00	(C)		Louletano	3-0		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J10
V	2023-11-04	17:00	(C)		Juventude Évora	2-0		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J9
V	2023-10-28	15:00	(F)		Oriental	1-2		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J8
E	2023-10-21	15:00	(C)		Portimonense	2-2		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J7
V	2023-10-07	15:00	(F)		Seixal Clube 1925	1-5		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J6
E	2023-09-30	15:00	(C)		Quarteirense	3-3		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J5
E	2023-09-23	15:00	(F)		Amora FC	2-2		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J4
V	2023-09-16	15:00	(C)		Odemirense	10-0		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J3
V	2023-09-02	17:00	(C)		Barreirense	3-0		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J2
V	2023-08-26	17:00	(F)		Louletano	0-2		II Divisão Nacional Jun.A SE 23/24	J1

Figura 75 – Calendário de resultados Série E. Fonte: zerozero.pt

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Quarteirense	39	18	12	3	3	39	15	+24	+
2	 Casa Pia AC	37	18	10	7	1	46	17	+29	+
3	 Barreirense	37	18	11	4	3	35	21	+14	+
4	 Oriental	35	18	10	5	3	33	20	+13	+
5	 Louletano	25	18	7	4	7	29	21	+8	+
6	 Portimonense	25	18	7	4	7	35	26	+9	+
7	 Amora FC	25	18	7	4	7	28	23	+5	+
8	 Seixal Clube 1925	21	18	6	3	9	23	27	-4	+
9	 Juventude Évora	8	18	2	2	14	18	48	-30	+
10	 Odemirense	0	18	0	0	18	7	75	-68	+

[Ver classificação detalhada](#)

-  2ª Fase - Subida
-  2ª Fase - Manutenção/Descida

Figura 76 – Classificação Série E. Fonte: zerozero.pt

SÉRIE SUL

Na segunda etapa a duas voltas, a equipa disputou a fase de subida Série Sul, composta por 6 equipas, 10 jogos totais, 5 jogos em casa e 5 jogos fora.
A equipa venceu 6 partidas, empatou 2 e perdeu 2, tendo conquistado o 1º lugar da tabela.

V	2024-04-27	16:00	(C)	 Santa Clara	3-1	 II Divisão Nacional Jun.A 2ºF SS 2023/24	J10
V	2024-04-20	16:00	(F)	 Real SC	1-3	 II Divisão Nacional Jun.A 2ºF SS 2023/24	J9
E	2024-04-13	16:00	(C)	 CD Tondela	1-1	 II Divisão Nacional Jun.A 2ºF SS 2023/24	J8
E	2024-04-06	16:00	(F)	 CD Mafra	1-1	 II Divisão Nacional Jun.A 2ºF SS 2023/24	J7
V	2024-03-30	16:00	(C)	 Quarteirense	2-1	 II Divisão Nacional Jun.A 2ºF SS 2023/24	J6
V	2024-03-09	15:00	(F)	 Santa Clara	1-3	 II Divisão Nacional Jun.A 2ºF SS 2023/24	J5
V	2024-03-02	15:00	(C)	 Real SC	3-0	 II Divisão Nacional Jun.A 2ºF SS 2023/24	J4
D	2024-02-24	15:00	(F)	 CD Tondela	2-0	 II Divisão Nacional Jun.A 2ºF SS 2023/24	J3
D	2024-02-17	15:00	(C)	 CD Mafra	2-3	 II Divisão Nacional Jun.A 2ºF SS 2023/24	J2
V	2024-02-10	15:00	(F)	 Quarteirense	1-2	 II Divisão Nacional Jun.A 2ºF SS 2023/24	J1

Figura 77 – Calendário de resultados Série Sul. Fonte: zerozero.pt

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Casa Pia AC	20	10	6	2	2	20	12	+8	+
2	 CD Mafra	17	10	5	2	3	19	15	+4	+
3	 CD Tondela	17	10	4	5	1	16	12	+4	+
4	 Real SC	11	10	3	2	5	16	19	-3	+
5	 Santa Clara	10	10	2	4	4	14	16	-2	+
6	 Quarteirense	7	10	2	1	7	10	21	-11	+

[Ver classificação detalhada](#)

-  Play-off Campeão - Promoção 1ª Divisão Nacional
-  Promoção 1ª Divisão Nacional

Figura 78 – Classificação Série Sul. Fonte: zerozero.pt

APURAMENTO DE CAMPEÃO

Na última etapa da época 2023/2024 a equipa de Juniores A do Casa Pia Atlético Clube disputou o Apuramento de Campeão com o C.D. Feirense, em 2 mãos, 1 jogo em casa e 1 jogo fora.

No Apuramento de campeão a equipa empatou o jogo em casa e perdeu o jogo fora, terminando assim como Vice-Campeão da 2ª Divisão Nacional de Juniores.

JOGOS

	DATA	HORA	CASA		FORA	FASE
h2h	2024-05-11	17:00	Casa Pia AC 	1-1	 Feirense	F
h2h	2024-05-18	17:00	Feirense 	4-3	 Casa Pia AC	F

FINAL

		1ª MÃO	2ª MÃO
Casa Pia AC 	(4-5)	 Feirense	1-1 3-4

Figura 79 – Resultados apuramento de campeão.

ASPETOS POSITIVOS E A MELHORAR DO TREINADOR ESTAGIÁRIO

O Treinador Estagiário foi um elemento presente e assíduo em todo o processo de desenvolvimento da equipa de Juniores A do Casa Pia Atlético Clube, e nas etapas inerentes ao mesmo, no decorrer da época 2023/2024.

Participou ativamente no planeamento de treino, coletivo, específico e individual. Neste parâmetro revelou aptidão para planear adequadamente segundo os objetivos propostos, para montar os exercícios de forma a otimizar tempo de treino, e utilizando o espaço apropriado para cada exercício. Contudo, a gestão de tempo é uma característica que o Treinador Estagiário pode, e deve melhorar para se tornar melhor profissional.

No treino de campo provou ser um elemento útil e proativo na gestão dos exercícios, ajudando na dinamização dos mesmos através de *feedbacks* para momentos e objetivos específicos, repondo bolas e ajustando condicionantes. Mostrou também ser capaz de liderar quando assim foi solicitado. No entanto, a assertividade e especificidade do *feedback* dado durante os exercícios deve ser melhorada, para que os atletas percebam e interpretem melhor os objetivos e comportamentos que pretendemos em cada momento.

Auxiliou no treino de ginásio e preparação física. Ainda que, neste campo, revele mais limitações práticas e teóricas, procurou sempre ser um elemento válido quando chamado a intervir.

Colaborou com o departamento clínico, fornecendo dados sobre os acontecimentos traumáticos decorrentes do treino, para melhor se avaliarem os mecanismos da lesão. No retorno de atletas lesionados à atividade em campo, auxiliou na execução de exercícios específicos prescritos pelo departamento clínico em conjunto com o fisiologista.

Em jogo, o treinador estagiário participou ativamente no aquecimento e análise *in loco* de modo a ajudar o Treinador Principal na tomada de decisão. A análise dos diferentes momentos no decorrer do jogo é um aspeto que o Treinador Estagiário considera que pode melhorar para se tornar melhor Treinador e auxiliar a sua equipa.

Nas análises de vídeo, o Treinador Estagiário foi evoluindo ao longo da época, e deverá continuar a fazê-lo, quer na análise da própria equipa, quer na análise do adversário. Neste parâmetro o tempo de exposição e disponibilidade é fundamental para se realizar um bom trabalho, e o Treinador Estagiário deverá despende de mais tempo para otimizar a sua produtividade e capacidade de trabalho nesta tarefa em concreto.

DISCUSSÃO

O treinador de qualidade é vital para o sucesso de qualquer equipa, seja ela desportiva ou de qualquer outra área de ação. O treinador é o farol e a luz condutora do caminho a seguir, o que pode levar ao sucesso ou à ruína da equipa dependendo da construção e implementação do processo evolutivo da equipa. O treinador é influenciado pelo contexto em que atua (Potrac et al., 2000; Lyle, 2002) e o seu principal objetivo é maximizar o rendimento competitivo, o que implica planear e refletir continuamente sobre o treino (Sequeira, 2013).

O processo de treino, as suas fases e o seu respetivo planeamento foram idealizados em concordância com o conceito de periodização explanado por Bompa (2012), e escrutinado por Pinheiro (2018) quando analisa a conceção de Lev Matveev e a compara com a realidade dos desportos coletivos quanto à duração dos períodos de preparação e competição, assim como Bompa (2002), Astrand e Rodahl (1986) demonstram as diferenças dessa mesma conceção de Matveev evidenciando diferentes demandas fisiológicas dos desportos coletivos, do futebol em concreto, face aos desportos individuais.

O modelo de treino, não tendo sido uniforme ao longo da época devido aos diferentes períodos, interregnos de competição, lesões, objetivos e outros constrangimentos, foi, na opinião do Treinador Estagiário, bem regulado na medida em que, todos os planeamentos de sessões de treino, estabelecimento de objetivos, preparação para jogo e sessões individuais foram ponderadas e discutidas por uma equipa técnica capaz e multidisciplinar, que procurou sempre discutir de forma construtiva qualquer processo que envolvesse o treino e o jogo, procurando rentabilizar os recursos materiais e humanos disponíveis, tendo em vista a potencialização individual dos atletas e o rendimento da equipa em competição.

O planeamento do ciclo da equipa durante a época 2023/2024 condiz com o conceito de Periodização de Treino Completa de Lev Matveev e descrito por Azevedo (2005) que tem

presente no seu espaço temporal a fase de Preparação, fase de Competição, e fase de Transição. No entanto, o mesmo planeamento foi elaborado tendo em conta os constrangimentos a que o calendário da competição oficial sujeitava a equipa, tal como descrito por Lucas e Emerson (2013).

A fase preparatória, inicialmente foi de avaliação fisiológica e preparação para retorno à atividade, nunca descurando a especificidade do jogo. A fase competitiva com as respetivas subfases, pré-competitiva onde se realizaram jogos de preparação, e a fase competitiva em que se disputaram as partidas oficiais, tal como descrito por Bompa (2012). Nas fases de transição procurou-se atenuar os índices de fadiga acumulada e potenciar a recuperação dos atletas, tal como a literatura descreve (Bompa, 2012).

O planeamento foi bastante rigoroso relativamente ao tempo, volume e intensidade do treino aplicados consoante os objetivos desejados, tal como a literatura sugere (Dantas, 2003; Bompa, 2012).

Todo o processo de planeamento e de treino propriamente dito, orgânico e contextualizado, foi moldado consoante a ideia de jogo, como refere Amieiro (citado por Castela, 2021), e as valências individuais de cada atleta disponível. Todos estes fatores conjugados com a análise e comparação de hipotéticos cenários a enfrentar pesaram aquando do planeamento estratégico ao longo da época, por forma a conseguirmos vantagem competitiva face aos adversários, explorando as suas fragilidades, como sugere Dantas (2003). Abordou-se o processo como uma metodologia que enfatiza a precisão e a variabilidade dos contextos de jogo, promovendo o desenvolvimento técnico-tático através de uma ideia clara de jogo, tal como o conceito de periodização tática de Vítor Frade (2015), que valoriza a técnica dos jogadores, consolidada no treino, e a dos treinadores, que guiam o processo de forma intencional e coerente.

A estruturação do treino desportivo foi feita através de macrociclos compostos por 5 microciclos de diferentes tipos (desenvolvimento, choque, recuperação, rendimento), constituídos por 7 dias, tal como define Bompa (2012). Esta estruturação foi essencial para otimizar o desempenho da equipa, definindo objetivos específicos para cada unidade prática de treino, tal como sugerem os textos de Bompa (2012) e Maçãs (citado por Castela, 2021). Por outras palavras, o microciclo trata do planeamento entre dois jogos consecutivos, ajustada às necessidades da equipa e aos objetivos estratégicos, revelando-se como uma sequência sistemática e sincronizada, com semelhanças ao ciclo anterior, mas adaptada ao próximo jogo, tal como nos indica Jorge Castelo (citado por Castela, 2021).

O microciclo padrão da equipa foi, de grosso modo, concordante com a revisão de literatura apresentada sobre o tema, segundo Jorge Castelo (citado por Castela, 2021) e Luís Castro (citado por Castela, 2021). Seguindo a lógica cronológica de dia de competição, ou *Match Day*, e as suas dinâmicas inerentes. Seguidos de MD+1 em que todos folgam; MD+2, quando se revia e analisava a performance da equipa em competição, e se procurava ajustar as cargas dos atletas; MD+3, com exercícios em espaços reduzidos com o intuito de aperfeiçoar o modelo de jogo da equipa; MD+4, quando por norma se fez a reunião de reconhecimento do adversário e se procurou potenciar o modelo de jogo da equipa face às capacidades do mesmo, trabalhando sobre espaços grandes em treino; MD+5, quando se afina e retoca o modelo estratégico para a próxima jornada. Somente num ponto foi diferente da realidade do contexto de estágio, nomeadamente no dia -1, o dia imediatamente anterior ao dia da competição, em que a equipa por norma folgou, resultando numa recuperação passiva, ao contrário do que descreve Jorge Castelo (citado por Castela, 2021) como ideal, que seria uma recuperação ativa.

No que à sessão de treino respeita, a literatura é bastante concisa e coaduna-se com a prática em contexto de estágio. O treino desportivo é essencial para preparar jogadores e

equipas, promovendo melhorias na performance (Garganta, 2008). A sessão de treino como unidade metodológica estruturada permite aos treinadores desenvolver competências físicas, técnicas e táticas, devem refletir e estar alinhadas com o modelo de jogo reproduzindo dinâmicas reais e alinhando exigências estratégicas e fisiológicas (Oliveira et al., 2006; Castelo citado por Castela, 2021).

O pré-treino como método de preparação para o treino, de modo a ajudar o atleta a estar preparado, serve também para um melhoramento das capacidades físicas do atleta (Sérgio Querido citado por Castela, 2021).

Jorge Castelo destaca a estrutura das sessões, tal como aplicado em contexto de estágio, em partes introdutória, preparatória, principal e final (Castelo citado por Castela, 2021). Bompá (2012) classifica as sessões em quatro tipos: aprendizagem, repetição, aperfeiçoamento e avaliação, com organização adaptada a objetivos específicos e atletas.

A gestão do treino teve sempre em conta variáveis como volume (quantidade total de atividade) e intensidade (esforço por tempo), sendo estas fundamentais para o planeamento (Bompá, 2012).

A operacionalização de jogos reduzidos e condicionados revelaram-se ferramentas eficazes nas sessões de treino devido à sua capacidade para simular momentos do jogo, permitindo manipular variáveis, regular intensidade, a participação na tomada de decisão e o contacto com a bola, promovendo o desenvolvimento técnico, tático, físico e psicológico (Montalvão et al. 2016; Aguiar et al., 2012; Allen et al., 1998) e reforçando o modelo de jogo do treinador (Batista et al., 2018).

O trabalho do treinador é complexo, exigente e multifacetado, não se limita somente a treinar e orientar em jogo. O impacto do treinador ultrapassa o desempenho técnico, influenciando também a experiência dos atletas no desporto e a relação com o mesmo, assim, práticas reflexivas e contextualizadas foram essenciais para alinhar o treino com as exigências competitivas, gestão de expectativas e promover o desenvolvimento do indivíduo e do coletivo (Gomes, 2008).

O treinador, que também é gestor, acaba por ser também ele um “professor” ou “formador”, que procura desenvolver os seus atletas nos aspetos físicos, táticos, técnicos, mentais e emocionais. Contudo o impacto do treinador na vida dos seus atletas ultrapassa o campo ou até mesmo as instalações do clube, uma vez que tudo pode afetar a vida do atleta e o seu bem-estar, e consequentemente o seu rendimento e a sua felicidade. O treinador acaba por ter de estar presente também como um mentor, aconselhando e influenciando as ações das pessoas da sua rede de contactos, ajudando a refletir sobre assuntos delicados e a partilhar diferentes perspetivas com o objetivo de tomar decisões mais ponderadas e adequadas.

O Método de Avaliação do Treinador e do Exercício (MaTe), proposto por Pinheiro (2018), que avalia vários aspetos do comportamento do treinador, não foi colocado em prática na sua forma mais fiel, isto porque os questionários não foram aplicados. Contudo, as filmagens realizadas permitiram ao treinador e equipa técnica rever comportamentos e realizar uma análise de comportamentos por forma a erradicar ações indesejadas, e a identificar reações positivas ou negativas a determinados *feedbacks*. Assim foi possível avaliar o clima motivacional e a relevância dos exercícios para a competição, ainda que, com as devidas limitações.

O treinador é um gestor responsável por tarefas de planeamento, desenvolvimento de estratégias, gestão de grupo, desenvolvimento individual de jogadores, gestão de dados, recursos e de relações entre direção, atletas e outros agentes. Além de tudo isto o treinador deve ter presente a necessidade contínua de se atualizar relativamente às suas áreas de intervenção e outras que possam estar relacionadas, de modo a reinventar-se e evoluir enquanto profissional.

A liderança do treinador deve adequar-se ao contexto e às exigências do mesmo. O contexto de estágio exigia que o treinador estivesse preparado para liderar os jogadores, delegar funções à equipa técnica e staff, de modo que tudo fluísse com naturalidade. O registo de liderança pautou muito pela exigência máxima, responsabilidade individual e disciplina. A responsabilidade foi passando com naturalidade para todos os membros da equipa, estava presente em todos porque todos queriam o mesmo, logo todos têm de exigir o máximo com vista a melhorar constantemente.

A ideia previamente definida para o jogo da equipa, bem como o modelo de jogo aplicado na prática ficaram bem patentes, tendo a equipa construído uma identidade muito própria, chegando inclusive ao final da temporada com uma linguagem comum bem vinculada, sendo todos os elementos constituintes da equipa cientes das ideias que defendemos, e portadores de uma mentalidade bastante competitiva, ambiciosa e incansável na procura pela vitória e pelo sucesso desportivo coletivo e individual.

O sucesso da equipa residiu certamente na interação entre a Ideia de Jogo, um Modelo de Jogo ajustado e um treino coerente. Os fatores táticos assumem um papel primordial no futebol e todo o processo de estágio revelou isso mesmo, em concordância com Garganta (1994). A Ideia de Jogo, definida como o conjunto de comportamentos que dão identidade à equipa, operacionalizada no Modelo de Jogo, que organiza e ajusta os princípios da equipa às características reais do plantel e às exigências contextuais, no entanto, é limitado face à complexidade do futebol e deve ser visto como uma ferramenta adaptável, nunca como uma representação completa do jogo (Castela, 2021; Jorge Castelo citado por Castela, 2021).

O estágio de um modo geral decorreu como planeado, com alguns percalços, ajustes e adaptações ao longo da época como já se esperaria de um ambiente dinâmico. Os objetivos delineados foram alcançados, ainda que a aspiração de fazer o CPAC campeão não se tenha concretizado. O grupo manteve-se coeso apesar da saída de alguns jogadores ao longo do ano, colmatada pela entrada de outros atletas tão ou mais capazes, que vieram acrescentar sempre algo mais à equipa.

CONCLUSÕES

O Casa Pia Atlético Clube foi uma casa na qual o treinador estagiário teve o privilégio e o prazer de trabalhar na época 2023/2024. Procurou sempre representar dignamente o clube, através do seu trabalho e dedicação ao projeto. No Casa Pia Atlético Clube conheceu diversos elementos da estrutura que sempre se mostraram disponíveis, dentro das suas capacidades, a auxiliar a equipa naquelas que foram as suas necessidades, e certamente que os esforços exercidos para dignificar e glorificar o emblema casapiano, foram e são apreciados pelo clube.

Durante a época 2023/2024 houve a oportunidade de, conjuntamente com a equipa técnica, aplicar valências proativa e positivamente. Valências essas que se foram consolidando e enriquecendo o treinador estagiário ao longo de todo o percurso académico e como técnico de futebol, sem as quais certamente não se sentiria tão capaz e confiante para a realização de todas as tarefas que a atividade demanda.

Viveu-se uma época com oscilações de forma, constrangimentos imprevistos e outros calculados, mas todos os estímulos a que a equipa foi exposta e o modo como conseguiu lidar com os mesmos, umas vezes melhor, outras não tão bem, permitiu sempre olhar para a situação em conjunto e perceber se a tomada de decisão foi acertada, ou se poderia ter sido diferente, para que os resultados se materializassem em cenários mais favoráveis para a equipa. De todo modo ficou patente como o ambiente envolvente influencia o comportamento dos agentes, e

por sua vez, como os agentes têm a capacidade de modificar o ambiente através das suas palavras e ações concretas.

O desporto desempenha um papel crucial como motor sinérgico da comunidade e no CPAC conseguimos formar um grupo bastante coeso, com algumas vicissitudes é certo, mas sempre com um sentido de missão e objetivo comum que motivou e serviu de combustível para ultrapassarmos todos os obstáculos seguindo o nosso caminho com o propósito bem definido.

O treinador estagiário propôs-se a objetivos concretos e tangíveis, entendidos como benéficos, enriquecedores e alcançáveis para melhorar a minha atividade como treinador, acrescentando valor à equipa técnica e contribuindo para o incremento da performance da equipa ao longo da época 2023/2024. Procurou ser um elemento útil, agregador e produtivo, pelo que considera ter desempenhado um papel construtivo dentro de campo, planeando, operacionalizando e liderando exercícios em todas as unidades de treino em conjunto com os restantes elementos da equipa técnica, o que por sua vez implicou uma discussão ativa e recorrente, dia após dia tendo em vista a vitória do Casa Pia e o sucesso dos seus atletas.

No que concerne ao controlo de cargas, gestão de fadiga, e estratégias de *rtp*, o grupo de trabalho contou com profissionais bastante capazes nessas áreas e o treinador estagiário procurou sempre auxiliar dentro das suas possibilidades, contribuindo com sugestões de exercícios e operacionalização dos mesmos, sempre com o aval e conhecimento dos elementos responsáveis por essas tarefas. Conjuntamente com o fisiologista o treinador estagiário teve a oportunidade de, entender melhor a validade e utilidade dos *GPS* utilizados para monitorizar o esforço dos atletas, e de auxiliar na execução dos testes físicos executados nos diferentes períodos da época com o intuito de controlar as capacidades físicas e o respetivo desenvolvimento dos atletas.

Em treino, foi depositada confiança suficiente nas capacidades do treinador estagiário para poder planear, auxiliar e liderar sessões específicas de treino individual, setorial e estratégicas. Estas tarefas foram essenciais para o desenvolvimento dos jogadores e para o incremento de rendimento da equipa em competição, e foram também momentos de aprendizagem bastante enriquecedores para o treinador estagiário. Nas unidades de treino propriamente ditas teve também a oportunidade de auxiliar e liderar exercícios ao longo da época, procedidos sempre de uma análise conjunta pós-treino, por forma a debater a prestação da equipa técnica a nível de *feedbacks*, postura e capacidade de trabalho, de modo a conseguir treinar cada vez melhor.

Todas as tarefas desempenhadas e o contexto vivenciado permitiram ao treinador estagiário adquirir mais conhecimento relativo ao processo de treino e análise de jogo, com isto pôde tornar-se cada vez mais claro e assertivo no seu discurso, e mais confiante aquando da atribuição de missões e pedidos específicos a jogadores e *staff* técnico.

No final da época, naturalmente que o desenvolvimento das capacidades dos atletas não foi proporcional, mas certamente foi transversal, e com isso sentem-se mais preparados a nível técnico, tático e físico, para os desafios vindouros, nomeadamente para a etapa seguinte dos seus percursos, o futebol sénior. Foram estimulados e expostos a situações de *stress* e pressão elevadas, elevando os seus níveis de resiliência e capacidade para lidar com a adversidade, bem como a capacidade de trabalho, pelo que, a nível mental e psicológico estarão mais capazes para lidar com as exigências inerentes à atividade.

O contexto de estágio revelou-se deveras útil e enriquecedor, diria até mesmo essencial, para o percurso do treinador estagiário enquanto treinador de futebol. Os momentos de aprendizagem e aplicação de conhecimentos foram constantes, os desafios igualmente recorrentes, o que permitiu elevar a sua capacidade para lidar com a adversidade e para tomar decisões.

BIBLIOGRAFIA

Aguiar, M.; Botelho, G.; Lago, C.; Maças, V.; Sampaio, J. (2012) A review on the effects of soccer small sided games. *Journal of Human Kinetics*. Vol. 33.

Allen, J.; Butterfly, R.; Welsh M.; Wood R. (1998) The physical and physiological value of 5-a-sided soccer training to 11-a-side match play. *Journal of Human Movement Studies*. 34(1), 1–11.

Aroso, J.; Rebelo, A.; & Gomes-Pereira, J. (2004) Physiological impact of selected game-related exercises. *Journal of sports sciences*, 22(6), 522.

Astrand, P-O; Rodahl, K. (1986) Textbook of work physiology. New York: McGraw-Hill.

Balsom, P.; Lindholm, T.; Nilsson, J.; Ekblom, B. (1999) Precision football. Kempele, Finland: Polar Electro Oy.

Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The YoYo intermittent recovery test a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Med*, 38(1), 37–51.

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*.

Barbanti, V. (1997) Teoria e pratica do treinamento esportivo. São Paulo: Edgard Blücher.

Baroni, B. M., Couto, W., & Leal Junior, E. C. P. (2011). Estudo descritivo-comparativo de parâmetros de desempenho aeróbio de atletas profissionais de futebol e futsal. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 13(3), 170–176.

Batista, B.; Cunha, F; Clemente, F.; Malico, P.; Pinheiro, V.; Santos, F. (2018) A percepção dos treinadores de futebol sobre os jogos reduzidos condicionados no processo de treino. *Revista brasileira de futsal e futebol*, ISSN 1984-4956 versão eletrônica.

Bompa, T. (2002) Periodização. Teoria e metodologia de treinamento. Guarulhos: Phorte editora.

Bompa, T.; Haff, G. (2012) Periodização. Teoria e metodologia de treinamento. 5 ed. Guarulhos: Phorte editora.

Campeiz, J.M. (2001) Futebol: Estudo da alteração de variáveis anaeróbias e da composição corporal em atletas profissionais durante um macrociclo de treinamento. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas.

Carnegie, D (2011) Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas. Lisboa: Lua de Papel

Castela, D. (2021) Aos Olhos do Treinador. Alcabideche: Prime Books.

Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando. Jogos reduzidos e condicionados no futebol*. Alcabideche: Prime Books.

- Dantas, E. (2003) A Prática da Preparação Física. 6 ed. Rio de Janeiro: Nova Guanabara.
- da Silva, J. F., Dittrich, N., Guglielmo, L.(2011). Avaliação Aeróbia No Futebol. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 13(5), 384–391.
- Einstein, A. (2005) Como Vejo a Ciência, a Religião e o Mundo. Lisboa: Relógio D'Água.
- Santos, F.; Pinheiro, V. (2020) Futebol do treino à competição planeamento e operacionalização. Alcabideche: Prime Books.
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S.; Dodge, C. (2001). A New Approach to Monitoring Exercise Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109–115.
- Frade, V. (2015) Periodização tática: Fundamentos e Perspectivas [entrevista presencial]. Recuperado de ((PDF) Periodização Tática: fundamentos e perspectivas. Entrevista com o professor Dr. Vitor Manuel da Costa Frade (researchgate.net)).
- Garganta, J.; Pinto, J. O ensino do futebol. In: Graça, A.; Oliveira, J. (1998) O ensino dos jogos desportivos. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos/FCDEF-UP, p.95-135.
- Garganta, J.; Maia, J.; Marques (1996) Acerca da investigação dos fatores do rendimento em futebol. *Revista Paulista De Educação Física*.
- Gomes, A.R., & Machado, A.A. (2010). Liderança, coesão e satisfação em equipas de voleibol portuguesas: Indicações da investigação e implicações práticas. In M.R.F. Brandão & A.A. Machado (Eds.), *O Voleibol e a psicologia do esporte* (pp. 187-218). São Paulo: Editora Atheneu.
- Gomes, R.; Pereira, A.; Pinheiro, A. (2008) Liderança, coesão e satisfação em equipas desportivas: Um estudo com atletas portugueses de futebol e futsal. Universidade do Minho, Braga.
- Kerr, J. (2016) Legado – 15 Lições de Liderança. Alfragide: Texto Editores.
- Lourenço, L. (2010) Mourinho – A Descoberta Guiada. Alcabideche: Prime Books.
- Lucas Henrique Martins Oaks, Emerson Silami Garcia (2013) Periodização no futebol: Análise dos componentes de treinamento durante um macrociclo de equipe profissional. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*.
- Lyle, J. (2002) Sports coaching concepts. A Framework for Coaches' Behaviour. London: Routledge.
- Malico, P. (2022) Pasta Liderança, A Gestão do Gestor, ISCE, Odivelas
- Metaxas, T. I. (2021). Match Running Performance of Elite Soccer Players: Vo2max and Players Position Influences. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(1), 162–168.
- Moles, A. (1994) As ciências do impreciso. Porto: Afrontamento.

Montalvão, V.; Mereu, G.; Silva, A.; Lacerda, F.; Baganha, R.; Oliveira, L. (2016) Efeitos do treinamento em jogos reduzidos com inferioridade numérica no futebol. Centro Universitário de Itajubá, Fundação de Ensino e Pesquisa de Itajubá (FEPI), Itajubá, MG, Brasil.

Nicolau, J. (2022) Aprender a ser treinador – Partilha de visões. Lisboa: Cultura Editora.

Noble, M. (1991) Aerobic Conditioning for Team Sports. *Strategies*, 5(2), 24–27.

Oliveira, B.; Amieiro, N.; Resende, N.; e Barreto, R. (2006) Mourinho - Porquê Tantas Vitórias? Lisboa: Gradiva.

Paschoalino, M.; Speretta, G. (2011) Características da periodização em esportes coletivos: Uma revisão crítica. *Revista Hórus*, volume 5, número 3.

Pinheiro, V.; Belchior, D.; Malico, P.; Santos, F. (2018) Manual para treinadores de futebol de excelência (1ª Edição). Lisboa: Prime Books.

Potrac, P.; Brewer, C.; Jones, R.; Armour, K.; Hoff, J. Towards (2000) an Holistic Understanding of the Coaching Process, *Quest*, 52: 186–99.

Noble, M. (1991). Aerobic Conditioning for Team Sports. *Strategies*, 5(2), 24–27.

Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659–666.

Sequeira, P.; Hanke, U.; Rodrigues, J. (2013) O comportamento e as decisões pré e pós interativas do treinador de andebol de topo durante a competição. Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Sequeiros, J.; Oliveira, A.; Castanhede, D.; Dantas, E. (2005) Estudo sobre a Fundamentação do Modelo de Periodização de Tudor Bompa do Treinamento Desportivo. *Fitness & Performance Journal*.

Soares, C.; Brasil, A.; Lemes, A. (2016) MOTIVAÇÃO E LIDERANÇA: valorização do ser humano como chave para o sucesso. *Revista Conexão Eletrônica*, Três Lagoas, MS, Volume 13, Número 1

Tubino, M.; Moreira, S. (2003) Metodologia científica do treinamento desportivo. (Edição 13). Rio de Janeiro: Shape.

Tzu, S. (2012) *The Art of War – Illustrated Edition*. London: Watkins Media

WEBGRAFIA

FMS Move Well Move Often

[Exercise Library | Functional Movement Systems](#) [Junho 2024].

G-SE (Grupo Sobre Entrenamiento)

[Evaluaciones de Saltabilidad y Fuerza reactiva \(g-se.com\)](#) [Junho 2024].

Physio Fusion

[Knee to wall test | Physio Fusion](#) [Junho 2024].

Physiopedia

[Knee to Wall Test - Physiopedia \(physio-pedia.com\)](#) [Junho 2024].

Physiopedia

[Y Balance Test - Physiopedia \(physio-pedia.com\)](#) [Junho 2024].

Research Gate

[Countermovement jump technique, step by step. | Download Scientific Diagram \(researchgate.net\)](#) [Junho 2024].

Research Gate

[Phases of a single-leg countermovement jump on a force plate. 1\)... | Download Scientific Diagram \(researchgate.net\)](#) [Junho 2024].

Research Gate

[The Y balance test in the anterior \(left part\), posterolateral \(middle... | Download Scientific Diagram \(researchgate.net\)](#) [Junho 2024].

Science For Sport

[Squat Jump \(scienceforsport.com\)](#) [Junho 2024].

Top End Sports [Sports + Science]

[Pull-Up or Chin-Up Test \(topendsports.com\)](#) [Junho 2024].

Vald Performance

[Understanding the Countermovement Jump \(valdperformance.com\)](#) [Junho 2024].

ANEXOS

Avaliação Nutricional							
	GR	GR	GR				
Nome							
Etnia (0 / 1)	0	0	0	0	0	0	0
Sexo (0 / 1)	1	1	1	1	1	1	1
Idade		17	17	16	17	18	17
Data de nascimento		16.11.2005	09.03.2006	01.12.2006	12.04.2006	04.01.2005	16.08.2006
Antropometria							
Altura (m)		1,8	1,84	1,84	1,74	1,76	1,75
Altura (cm)		180	184	184	174	176	175
Peso (kg)		72,9	72,7	75,9	70,9	70,1	74,6
IMC (kg/m2)	#DIV/0!	22,50	21,47	22,42	23,42	22,63	24,36
Tricipital		6,8	6,8	5,6	8,8	6,7	10,6
Subescapular		7,2	6,3	6,4	7,8	6,8	7,5
Bicipital		2,7	3,3	2,7	3,7	3,3	4,7
Suprailíaca		8,2	9,5	6,8	9,7	7,3	11
Supraespinal		4,6	7,7	4,7	7,3	5,3	5,3
Abdominal		5,9	12,7	6,4	12,4	8,2	9,6
Cruial		6,2	9,2	8,7	15,8	11,4	11,1
Geminal		4,3	5,9	6,6	11	5	7,7
Somatário de 8 pregas	0	45,9	61,4	47,9	76,5	54	67,5
Somatário de 7 pregas	0	37,7	51,9	41,1	66,8	46,7	56,5
Somatário 4 pregas	0	28,4	31,8	27,5	42,1	32,2	40,2
Perímetros (cm)							
Braço		29,7	29,3	29,7	31,8	28,4	30,4
Coxa		55,5	53,7	54,5	56,5	55,2	58,8
Gêmeo		39,2	37,2	39,2	37,8	37,4	38,1
CAG	0,00	27,56	27,16	27,94	29,04	26,30	27,07
CTG	0,00	53,55	50,81	51,77	51,54	51,62	55,31
CCG	0,00	37,85	35,35	37,13	34,34	35,83	35,68
Perímetro da Cintura		78,7	80,7	79,0	76,8	79,4	82,3
Perímetro da Anca							
Relação Anca-Cintura	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Valores Preditos							
Massa Gorda Peterson (Homens)	20,95	12,78	13,43	11,89	17,79	14,61	17,11
Massa Gorda Peterson (Mulheres)	#DIV/0!	18,70	18,35	17,78	23,40	20,37	23,40
Massa Gorda Evans (%)	2,51	7,73	9,53	7,97	11,30	8,63	10,09
Massa Gorda Withers (%)	0,49	6,76	9,17	7,33	11,72	8,28	9,95
Massa Gorda Reilly (%)	5,17	8,70	10,28	9,15	12,11	9,76	11,04
Massa Gorda Mitchell, 2020 (Kg)	#NUM!	8,93	11,71	10,17	13,63	10,36	12,76
Massa Gorda Mitchell, 2020 (%)	#NUM!	12,25	16,10	13,40	19,23	14,78	17,10
Massa Gorda (kg)	0,00	5,63	9,77	6,05	8,01	6,05	7,53
Massa Isenta Gordura (kg)	0,00	67,27	62,93	69,85	62,89	64,05	67,07
Massa Muscular (kg)	10,20	35,47	33,80	35,64	33,42	33,46	33,46
Massa Muscular Mitchell, 2020 (Kg)	#NUM!	59,62	56,76	61,26	53,20	55,60	57,54
Massa Muscular Mitchell, 2020 (%)	#NUM!	81,79	78,08	80,72	75,04	79,32	77,14
PMB	0,00	27,56	27,16	27,94	29,04	26,30	27,07
PMB / Alt	#DIV/0!	0,15	0,15	0,15	0,17	0,15	0,15
PMC	0,00	53,55	50,81	51,77	51,54	51,62	55,31
PMC / Alt	#DIV/0!	0,30	0,28	0,28	0,30	0,29	0,32
Cunningham	500,00	1979,89	1884,52	2036,75	1883,53	1909,08	1975,55
Katch McArdle	370,00	1822,98	1729,35	1878,81	1728,37	1753,46	1818,72
Van Haaf (FFM)	484,06	2015,12	1916,45	2073,95	1915,42	1941,86	2010,63
Harris-Benedict Men	66,47	1854,10	1871,35	1922,10	1786,60	1788,65	1852,47
Harris-Benedict Women	665,09	1613,82	1619,27	1654,53	1583,66	1575,03	1620,88
Fator de Atividade							
MET (1 met = 1kcal/kg/h)							
Duração (h)							
Gasto Calórico Treino	0	0	0	0	0	0	0
Gasto Calórico Total	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Gasto Calórico s/ treino	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Observações:							

Figura 80 – Avaliação nutricional 1

Avaliação Nutricional								
Nome								
Etnia (0 / 1)	0	0	0	0	0	0	0	0
Sexo (0 / 1)	1	1	1	1	1	1	1	1
Idade	18	18	17	18	17	18	18	18
Data de nascimento	04.02.2005	13.05.2005	14.01.2007	02.06.2005	13.11.2005	12.03.2005	16.10.2005	
Antropometria								
Altura (m)	1,75	1,81	1,84	1,76	1,87	1,77	1,82	
Altura (cm)	175	181	184	176	187	177	182	
Peso (kg)	62,6	73,8	84,9	69,1	73,6	71,6	73,7	
IMC (kg/m ²)	20,44	22,53	25,05	22,31	21,05	22,85	22,25	
L								
Tricipital	4,3	3,7	9,4	11,3	5,6	5,5	7,3	
Subescapular	5,5	5,7	8,2	8,3	6,3	7,3	7,2	
Bicipital	2,6	2,3	4,2	5,2	3,2	3,2	3,7	
Suprailíaca	5,7	6,8	11,5	14,2	6,9	7,3	9,6	
Supraespinal	3,6	4,1	7,1	7,5	4,8	4,5	5	
Abdominal	5,8	6,3	13	16,5	6,9	7	9	
Crural	5,2	4	12,2	25,2	10,7	8,8	12,4	
Geminal	3,2	3,8	12,1	5,8	4,9	5,3	6,4	
Somatário de 8 pregas	35,9	36,7	77,7	94	49,3	48,9	60,6	
Somatário de 7 pregas	30,2	29,9	66,2	79,8	42,4	41,6	51	
Somatário 4 pregas	20,7	20,2	41,3	59	29,5	28,9	36,5	
Perímetros (cm)								
Braço	27,7	28,3	31,7	28,1	29,3	28,4	29,3	
Coxa	51,7	54,0	60,6	55,7	52,9	54,6	55,3	
Gêmeo	34,2	37,4	42,4	35,9	37,6	40	38,8	
CAG	26,35	27,14	28,75	24,55	27,54	26,67	27,01	
CTG	50,07	52,74	56,77	47,78	49,54	51,84	51,40	
CCG	33,19	36,41	38,60	34,08	36,06	38,34	36,79	
Perímetro da Cintura	71,7	76,7	84,0	80,3	78,0	76,7	79,6	
Perímetro da Anca								
Relação Anca-Cintura	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
Valores Preditos								
Massa Gorda Peterson (Homens)	19,79	9,91	16,39	22,17	12,33	13,41	15,28	
Massa Gorda Peterson (Mulheres)	16,25	16,50	22,76	26,03	17,09	19,54	20,31	
Massa Gorda Evans (%)	6,53	6,66	11,39	13,23	8,08	9,38	9,38	
Massa Gorda Withers (%)	5,50	5,45	11,62	13,97	7,55	7,42	9,01	
Massa Gorda Reilly (%)	7,93	7,82	12,01	13,69	9,25	9,06	10,30	
Massa Gorda Mitchell, 2020 (Kg)	5,34	7,04	15,78	14,91	10,08	9,59	11,71	
Massa Gorda Mitchell, 2020 (%)	8,53	9,54	18,61	21,57	13,69	13,39	15,89	
Massa Gorda (kg)	4,09	4,92	9,65	9,14	5,94	5,75	6,91	
Massa Isenta Gordura (kg)	58,51	68,88	75,15	59,96	67,66	65,85	66,79	
Massa Muscular (kg)	30,74	34,26	38,00	29,78	34,70	34,36	34,31	
Massa Muscular Mitchell, 2020 (Kg)	53,36	62,30	64,26	50,28	59,18	57,76	57,70	
Massa Muscular Mitchell, 2020 (%)	85,25	84,41	75,78	72,76	80,41	80,68	78,29	
PMB	26,35	27,14	28,75	24,55	27,54	26,67	27,01	
PMB / Alt	0,15	0,15	0,16	0,14	0,15	0,15	0,15	
PMC	50,07	52,74	56,77	47,78	49,54	51,84	51,40	
PMC / Alt	0,29	0,29	0,31	0,27	0,26	0,29	0,28	
Cunningham	1787,26	2015,41	2153,19	1819,03	1988,43	1948,74	1969,30	
Katch McArdle	1833,86	1957,86	1993,13	1685,04	1831,36	1792,40	1812,58	
Ten Haaf (FFM)	1815,83	2051,87	2194,41	1848,69	2023,95	1982,89	2004,16	
Harris-Benedict Men	1680,72	1864,72	2037,72	1775,10	1898,72	1814,47	1868,35	
Harris-Benedict Women	1501,49	1619,60	1734,95	1565,47	1633,40	1591,21	1620,48	
Fator de Atividade								
MET (1 met = 1kcal/kg/h)								
Duração (h)								
Gasto Calórico Treino	0	0	0	0	0	0	0	
Gasto Calórico Total	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Gasto Calórico s/ treino	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Observações:				Observações:				

Figura 81 – Avaliação nutricional 2

Avaliação Nutricional								
Nome								
Etnia (0 / 1)	0	0	0	0	0	0	0	0
Sexo (0 / 1)	1	1	1	1	1	1	1	1
Idade	18	18	17	18	17	18	18	18
Data de nascimento	19.09.2005	12.05.2005	15.09.2006			12.12.2005	24.08.2005	01.06.2006
Antropometria								
Altura (m)	1,77	1,75	1,81			1,83	1,77	1,84
Altura (cm)	177	175	181			183	177	184
Peso (kg)	65,4	69,8	74,4	#DIV/0!	#DIV/0!	81,9	66,6	73,3
IMC (kg/m ²)	20,88	22,79	22,71			24,46	21,26	21,65
L								
Tricipital	6,0	6,6	4,6			9,2	5,9	8,1
Subescapular	7,1	7,5	6,7			8,5	6,9	7,4
Bicipital	3,3	3,8	3,3			3,6	3,4	3,8
Suprailíaca	10	10	5,3			10,2	6,5	9,1
Supraespinal	5,9	5,5	4,2			6,8	4,3	5,7
Abdominal	8,1	9	6,2			10,6	7,5	10,2
Crural	6,4	10,5	5,8			10,5	8,4	13,5
Geminal	5,6	3,9	4,8			6,7	5	8,2
Somatário de 8 pregas	52,4	56,8	40,9	0	0	66,1	47,9	66
Somatário de 7 pregas	42,4	46,8	35,6	0	0	55,9	41,4	56,9
Somatário 4 pregas	29,5	34,6	22,4	0	0	38,4	27,7	38,1
Perímetros (cm)								
Braço	27,2	30,1	30			32	26,2	26,7
Coxa	56,0	55,4	58,4			59,8	54,3	54,3
Gêmeo	38,3	37,3	38,2			40,7	36,5	38,7
CAG	25,32	28,03	28,55	0,00	0,00	29,11	26,35	26,16
CTG	53,99	52,10	56,58	0,00	0,00	56,50	51,66	50,06
CCG	36,54	36,07	36,69	0,00	0,00	38,60	34,93	36,12
Perímetro da Cintura	71,5	75,9	76,7			81,7	75,7	79,3
Perímetro da Anca								
Relação Anca-Cintura	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Valores Preditos								
Massa Gorda Peterson (Homens)	13,61	15,50	10,58	20,95	20,95	15,63	13,01	15,42
Massa Gorda Peterson (Mulheres)	18,50	21,20	17,13	#DIV/0!	#DIV/0!	21,88	18,28	19,97
Massa Gorda Evans (%)	8,44	8,91	7,05	2,51	2,51	10,06	7,88	10,02
Massa Gorda Withers (%)	7,55	8,30	6,41	0,49	0,49	9,85	7,38	10,02
Massa Gorda Reilly (%)	9,06	9,60	8,33	5,17	5,17	10,71	9,12	11,00
Massa Gorda Mitchell, 2020 (Kg)	8,76	10,33	8,67	#NUM!	#NUM!	13,83	8,75	12,61
Massa Gorda Mitchell, 2020 (%)	13,40	14,81	11,65	#NUM!	#NUM!	16,89	13,13	17,20
Massa Gorda (kg)	5,52	6,22	5,25	0,00	0,00	8,24	5,25	7,35
Massa Isenta Gordura (kg)	59,88	63,58	69,15	0,00	0,00	73,66	61,35	65,85
Massa Muscular (kg)	32,74	33,79	36,21	10,20	10,20	38,08	32,16	33,40
Massa Muscular Mitchell, 2020 (Kg)	52,71	55,35	61,29	#NUM!	#NUM!	63,40	53,86	56,46
Massa Muscular Mitchell, 2020 (%)	80,59	79,29	82,38	#NUM!	#NUM!	77,41	80,86	77,02
PMB	25,32	28,03	28,55	0,00	0,00	29,11	26,35	26,16
PMB / Alt	0,14	0,16	0,16	#DIV/0!	#DIV/0!	0,16	0,15	0,14
PMC	53,99	52,10	56,58	0,00	0,00	56,50	51,66	50,06
PMC / Alt	0,31	0,30	0,31	#DIV/0!	#DIV/0!	0,31	0,29	0,27
Cunningham	1817,38	1898,78	2021,41	500,00	500,00	2120,59	1849,69	1951,00
Katch McArdle	1663,43	1743,35	1863,74	370,00	370,00	1961,13	1695,15	1794,62
Ten Haaf (FFM)	1646,99	1931,21	2058,07	484,06	484,06	2160,89	1880,42	1985,23
Harris-Benedict Men	1729,22	1779,72	1879,72	66,47	66,47	1992,85	1745,72	1879,60
Harris-Benedict Women	1531,93	1570,32	1630,00	665,09	665,09	1705,38	1543,41	1625,01
Fator de Atividade								
MET (1 met = 1kcal/kg/h)								
Duração (h)								
Gasto Calórico Treino	0	0	0	0	0	0	0	0
Gasto Calórico Total	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Gasto Calórico s/ treino	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Observações:				1				

Figura 82 – Avaliação nutricional 3

Avaliação Nutricional							
Nome							
Etnia (0 / 1)	0	0	0	0	0	0	0
Sexo (0 / 1)	1	1	1	1	1	1	1
Idade	17	18	18	17	18	18	18
Data de nascimento	10.01.2006	28.02.2005	06.04.2005	03.07.2006	30.09.2005	10.07.2005	02.06.2005
Antropometria							
Altura (m)	1,8	1,87	1,72	1,86	1,74	1,81	1,73
Altura (cm)	180	187	172	186	174	181	173
Peso (kg)	72,7	79,6	69,8	74,8	60,7	83,3	62,4
IMC (kg/m2)	22,44	22,76	23,59	21,62	20,05	25,43	20,65
Valores							
Tricipital	6,1	9,0	8,2	5,9	5,5	8,9	6,7
Subescapular	6,7	7,3	8,5	6,6	7,9	9,8	6,2
Bicipital	2,5	3,4	3,8	3,2	3,2	3,4	3,3
Suprailíaca	6,5	8,2	8,4	5,6	6,3	8,8	6,7
Supraespinal	4,7	5,4	5,8	4	4,7	5,7	4,6
Abdominal	7,8	9,5	12,8	7,2	7,3	1,3	5,8
Crural	8,1	10,6	12,2	7,4	6,8	9,6	8,4
Geminal	4,8	4	6,6	5,5	4,7	5,5	6,2
Somatário de 8 pregas	47,2	57,4	66,3	45,4	46,4	64,7	47,9
Somatário de 7 pregas	40,7	49,2	57,9	39,8	40,1	55,9	41,2
Somatário 4 pregas	27,4	35,1	37,3	25,5	26,5	37,1	28
Perímetros (cm)							
Braço	28,9	30,4	29,2	29,6	26,5	31,3	27,5
Coxa	57,4	57,4	54,2	54,4	53,3	60,2	54,0
Gêmeo	38,6	40,3	36,3	38,5	35,3	39,7	36,2
CAG	26,98	27,57	26,82	27,75	24,77	28,50	25,40
CTG	54,86	54,07	50,37	52,08	51,16	57,18	51,36
COG	37,09	39,04	34,23	36,77	33,82	37,97	34,25
Perímetro da Cintura	75,6	82,7	77,8	74,8	71,8	83,0	71,8
Perímetro da Anca							
Relação Anca-Cintura	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Valores Preditos							
Massa Gorda Peterson (Homens)	12,44	14,26	16,70	11,09	12,95	15,58	13,57
Massa Gorda Peterson (Mulheres)	18,41	19,56	22,76	16,56	17,68	22,51	18,69
Massa Gorda Evans (%)	7,61	8,03	10,06	7,61	7,73	9,91	7,90
Massa Gorda Withers (%)	7,27	8,71	10,19	7,11	7,17	9,85	7,35
Massa Gorda Reilly (%)	9,14	10,17	11,03	9,02	8,78	10,73	9,19
Massa Gorda Mitchell, 2020 (Kg)	9,57	12,34	12,20	9,71	7,52	14,05	8,03
Massa Gorda Mitchell, 2020 (%)	13,17	15,50	17,48	12,98	12,59	16,87	12,87
Massa Gorda (kg)	5,75	7,19	7,02	5,69	4,69	8,26	4,93
Massa Isenta Gordura (kg)	66,95	72,41	62,78	69,11	56,01	75,04	57,47
Massa Muscular (kg)	34,82	37,30	31,13	35,57	30,07	36,99	30,60
Massa Muscular Mitchell, 2020 (Kg)	50,82	62,66	53,55	60,67	49,46	64,51	50,58
Massa Muscular Mitchell, 2020 (%)	80,91	78,72	76,71	81,10	81,49	77,44	81,05
PMB	26,98	27,57	26,82	27,75	24,77	28,50	25,40
PMB / Alt	0,15	0,15	0,15	0,15	0,14	0,16	0,15
PMC	54,98	54,07	50,37	52,08	51,16	57,18	51,36
PMC / Alt	0,30	0,29	0,29	0,28	0,29	0,32	0,30
Cunningham	1972,93	2093,06	1881,16	2020,44	1732,22	2150,95	1764,41
Katch McArdle	1816,15	1934,09	1726,05	1862,80	1579,82	1990,93	1611,42
Ten Haaf (FFM)	2007,92	2132,20	1912,98	2057,08	1758,89	2192,09	1792,19
Harris-Benedict Men	1851,35	1974,47	1764,72	1910,22	1649,60	1995,35	1687,97
Harris-Benedict Women	1611,91	1686,09	1564,80	1643,03	1481,48	1710,42	1495,89
Fator de Atividade							
MET (1 met = 1kcal/kg/h)							
Duração (h)							
Gasto Calórico Treino	0	0	0	0	0	0	0
Gasto Calórico Total	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Gasto Calórico s/ treino	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Observações:							

Figura 83 – Avaliação nutricional 4

		Relatório Avaliações Físicas - Força							
Data: 13-14/07/2023		Julho	Janeiro	Juniore A					
Atleta	Chin-ups	Chin-ups	Squat Jump	CMJ	Bosco Index	Trabalho que necessita	SL CMJ Left	SL CMJ Right	Diferencial SL CMJ
			37,002	39,733	6,87337981	Pliometria	23,262	22,905	1,558611657
	9	12	29,892	31,161	4,07239819	Pliometria	18,343	18,742	2,128908334
		2	31,217	36,885	15,36668022	Força	19,173	18,955	1,150092324
	16	17	40,207	38,336	-4,88053005	Pliometria	23,454	22,815	2,800788955
		15	37,757	37,584	-0,460302256	Pliometria	13,598	13,943	2,474359894
	10	11			#DIV/0!	#DIV/0!			#DIV/0!
	7	12	34,863	34,886	0,065929026	Pliometria	18,62	16,951	9,846026783
	5	10	37,247	38,328	2,820392402	Pliometria	16,828	18,483	8,954174106
	14	16	38,999	40,055	2,636374984	Pliometria	19,928	22,801	12,60032455
	10	15	31,89	34,95	8,755364807	Pliometria	19,503	21,611	9,754291796
	11	17	32,555	34,784	6,408118675	Pliometria	19,729	18,496	6,666306278
		10	34,177	38,073	10,2329735	Força	16,899	19,318	12,52200021
		17	27,706	27,6	-0,384057971	Pliometria	15,393	13,532	13,752586466
	12	15	33,699	35,707	5,623547204	Pliometria	18,772	18,246	2,882823633
	5	15	27,218	25,168	-8,145263827	Pliometria	13,598	13,943	2,474359894
	7	12	33,04	39,487	16,32689239	Força	18,567	20,188	8,029522489
	5	14	34,561	36,567	5,485820549	Pliometria	18,569	18,227	1,876337302
			26,532	29,004	8,52296235	Pliometria	19,217	17,593	9,230944126
	9	12	26,167	27,674	5,445544554	Pliometria	18,845	15,435	22,09264658
	10	17	38,379	41,772	8,122665901	Pliometria	21,229	22,079	3,849812039
	6	15	37,134	38,578	3,743065996	Pliometria	21,32	22,474	5,134822462
			36,287	34,443	-5,3537729	Pliometria	17,901	17,836	0,364431487
		13	34,863	34,886	0,065929026	Pliometria	18,62	16,951	9,846026783
		15	37,247	38,328	2,820392402	Pliometria	16,828	18,483	8,954174106
		25	38,999	40,055	2,636374984	Pliometria	19,928	22,801	12,60032455
	8	31,89	34,95	8,755364807	Pliometria	19,503	21,611	9,754291796	

Figura 84 – Relatório das avaliações de força.

Relatório Avaliações Físicas - Mobilidade						
13-14/07/2023	Equipa	Juniões A				
Red Flags						
Atleta	Mobilidade TT Direita	Mobilidade TT Esquerda	Assimetria	Pontuação composta	RL	Obs
	44°	45°	1°	92%		
	40°	38°	2°	90%		
	40°	40°	0°	95%		
	36°	39°	3°	93°		Restrição articular
	48°	52°	4°	94%		
	43°	46°	3°	90%	Lesionado	
	38°	39°	1°	95%		Encurtado
	49°	52°	3°	92%		Equilíbrio
	46°	44°	2°	94%		
	40°	42°	2°	96%		
	42°	39°	3°	78%		Restrição /equilíbrio
	45°	42°	3°	93°		
	43°	38°	5°	92%		Restrição
	40°	40°	0°	93%		Encurtamento muscular
	44°	42°	2°	94%		
	50°	49°	1°	92°		Equilíbrio
	47°	42°	5°	95%		Restrição TT esquerda
	29°	32°	3°	91		Avaliar novamente
	39°	37°	2°	95%		Restrição
	42°	48°	6°	100%		Restrição
	38°	37°	1°	96%		
	46°	42°	4°	94°		
	49°	52°	3°	92%		Equilíbrio
	46°	44°	2°	94%		
	40°	42°	2°	96%		
	48°	52°	4°	94%		

Figura 85 – Relatório das avaliações de mobilidade

Relatório Final Avaliações Físicas				
13-14/07/2023	Juniões A			
Atletas	Anamnese	Composição Corporal	Força	Mobilidade
			Bons valores de Saltos, Simétrico entre lado dir. e esq.	
		Baixar %MG para valores abaixo dos 10%	Urgente trabalhar qualidades de força, Simétrico entre lado dir. e esq.	
			Melhorar qualidades de força, Simétrico entre lado dir. e esq.	
			Bons valores de Saltos, Simétrico entre lado dir. e esq.	Restrição articular
	Teve dores de crescimento, agora nada		Bons valores de Saltos, Simétrico entre lado dir. e esq.	
	Ainda em Lesão		Urgente trabalhar qualidades de força, Assimetria entre lado dir. e esq.	Encurtado
			Bons valores de Saltos, Assimetria entre lado dir. e esq.	Equilíbrio
			Excelentes valores de Saltos, Assimetria entre lado dir. e esq.	
			Urgente trabalhar qualidades de força, Assimetria entre lado dir. e esq.	
	Atenção Posteriores	Baixar %MG para valores abaixo dos 10%	Urgente trabalhar qualidades de força, Assimetria entre lado dir. e esq.	Restrição /equilíbrio
	Atenção Posteriores		Melhorar qualidades de força, Assimetria entre lado dir. e esq.	
	Atenção Posteriores	Baixar %MG para valores abaixo dos 10%	Urgente trabalhar qualidades de força, Assimetria entre lado dir. e esq.	Restrição
	Problema anca (avaliar melhor)		Melhorar qualidades de força, Simétrico entre lado dir. e esq.	Encurtamento muscular
	Teve lesão adutor, controlar mas nada preocupante	Baixar %MG para valores abaixo dos 10%	Urgente trabalhar qualidades de força, Simétrico entre lado dir. e esq.	
			Melhorar qualidades de força, Assimetria entre lado dir. e esq.	Equilíbrio
			Melhorar qualidades de força, Simétrico entre lado dir. e esq.	Restrição TT esquerda
	Problema joelho (avaliar melhor)		Urgente trabalhar qualidades de força, Assimetria entre lado dir. e esq.	Avaliar novamente
	Problema joelho (avaliar melhor)	Baixar %MG para valores abaixo dos 10%	Urgente trabalhar qualidades de força, Assimetria entre lado dir. e esq.	Restrição
	Problema joelho (avaliar melhor)		Excelentes valores de Saltos, Simétrico entre lado dir. e esq.	Restrição
			Bons valores de Saltos, Simétrico entre lado dir. e esq.	
			Urgente trabalhar qualidades de força, Simétrico entre lado dir. e esq.	
	Pubalgia, apenas monitorizar			

Figura 86 – Relatório final das avaliações físicas.

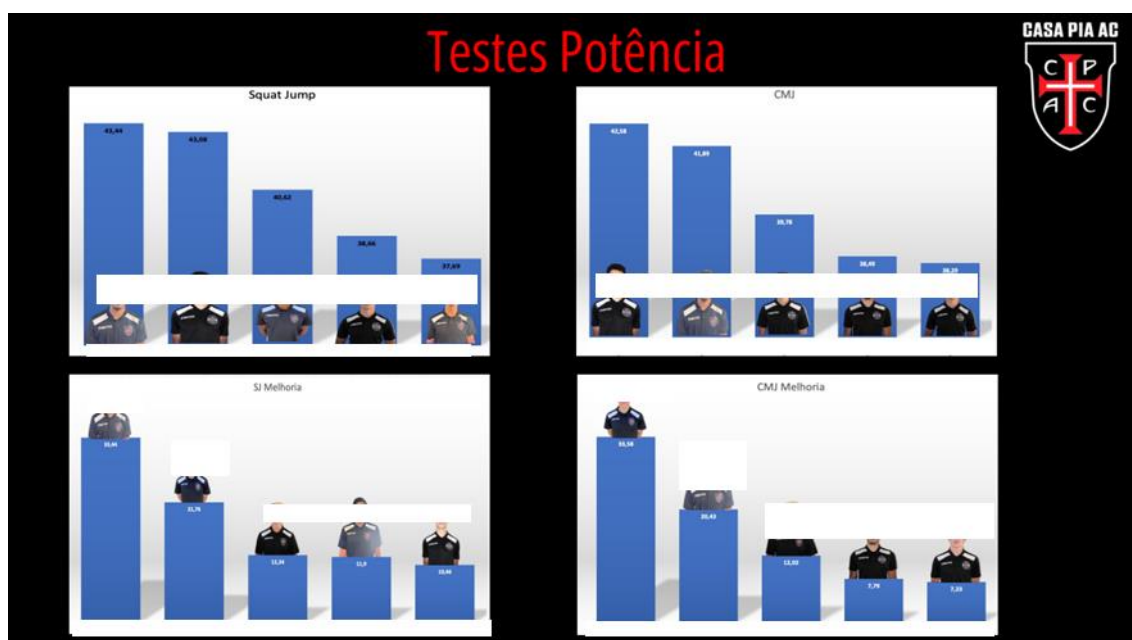


Figura 87 – Ranking dos testes de potência do mês de Setembro



Figura 88 - Ranking dos testes de velocidade do mês de Setembro



Figura 89 - Ranking de golos em treino individual do mês de Setembro



Figura 90 - Ranking de cortes válidos em treino individual do mês de Setembro

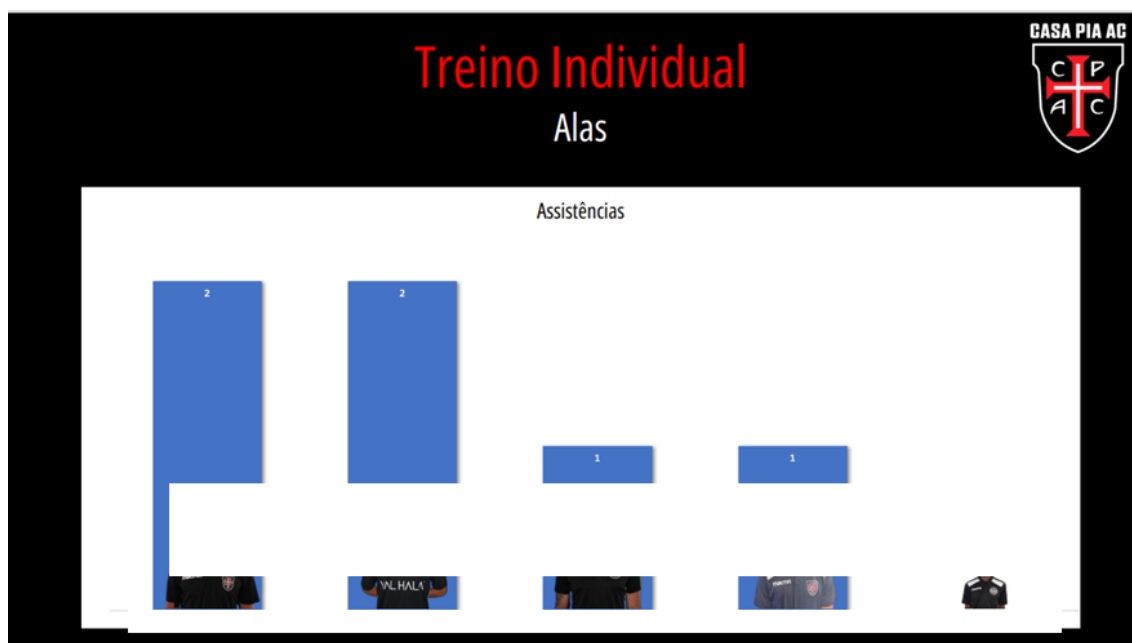
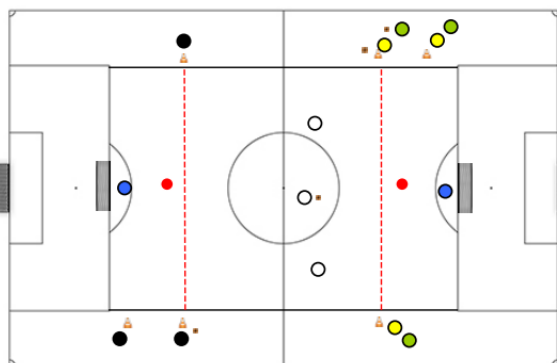


Figura 91 - Ranking de assistências em treino individual do mês de Setembro



Figura 92 - Ranking de golos sofridos em treino individual do mês de Setembro

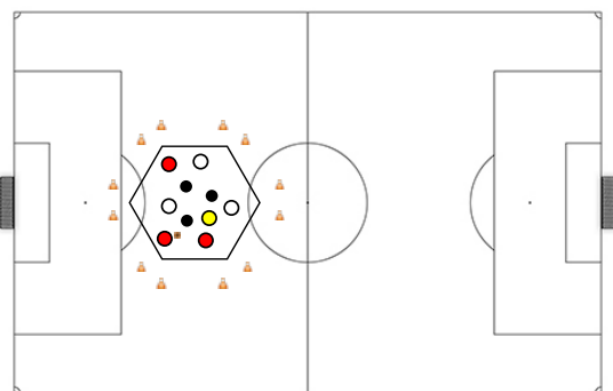
● Exercício de Transição



20' (5x2'30":1' 30")	(3x1+GR)+3 número	40xÁrea a área- espaço
Objetivo(s) específico(s) Decisão em transição ofensiva e reação imediata à perda da bola para transição defensiva. Montagem - Todos Diogo e Miguel - Reposição de bolas André - Explicação, gestão dos tempos e feedback para transição; Miguel - Contabilização dos golos; Ivo - Feedback para defesas		
Descrição e Organização Metodológica Equipa que realiza uma transição defensiva, após remate ou toque na bola do defesa reage de imediato e faz transição defensiva. Descansa sempre do lado para onde fez a transição defensiva. Equipas estão a competir para aferir quem faz o maior número de golos. Os golos só são válidos se toda a equipa estiver à frente da linha vermelha tracejada. Períodos de 5x2'30"		

Figura 93 - Exercício de Transição 1

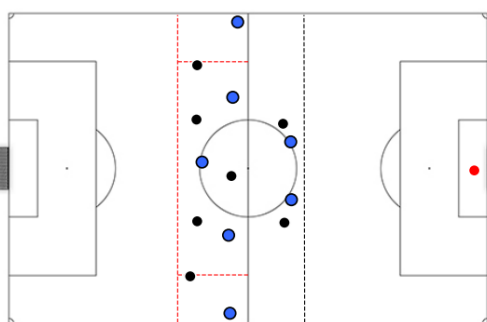
● TD + TO - Losango



25' tempo	(3x3)+3 número	25x25m espaço
Objetivo(s) específico(s) Reação imediata à perda da bola; Passo em frente após perda da bola; Criar zona de pressão; TO - Recuperar e procurar de imediato sair em passe. Ricardo - Explicação + Comportamento após recuperar André / Ivo - Reação imediata à perda Fortunato - Contagem de pontos		

Figura 94 - Exercício de Transição 2

● TO - Ataque Rápido



20'

tempo

GR+7x7

número

60x75m

espaço

Objetivo(s) específico(s)

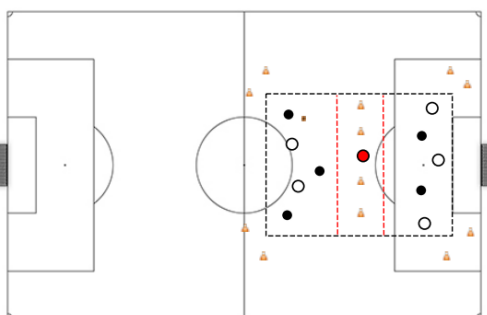
TO - Objetividade máxima na procura da baliza;
Verticalidade na procura do ataque rápido;
Avançados a procurar Half Space;
OD - Fase de Adaptação dos médios + Alas
César - Explicação + TO
André / Ivo - OD Fase de Adaptação Médios
Miguel - OD comportamento dos alas
Fortunato - Filmar (Caso não esteja a chover - Se estiver reposição de bolas no outro exercício).

Descrição e Organização Metodológica

2 períodos de 10'.
Exercício inicia sempre com bola na equipa azul com o objetivo de passar a linha vermelha tracejada com bola controlada.
Equipa preta está em OD (Adaptação) e quando recupera tenta de imediato ligar com um dos avançados.
Alas da equipa preta só podem entrar dentro do corredor quando a bola também entra (agressivos neste momento para tentar encurtar e roubar a bola).

Figura 95 - Exercício de Transição 3

● TD - Jogo das Alturas



20'

tempo

5x5+1

número

25x40m

espaço

Objetivo(s) específico(s)

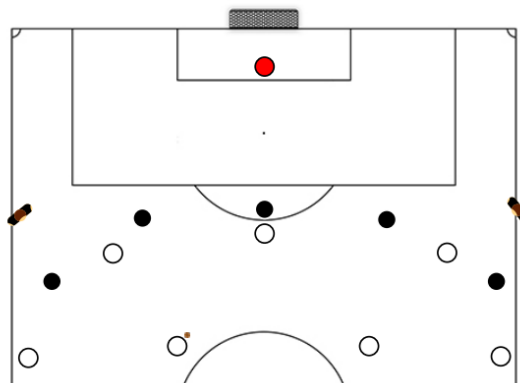
Reação imediata à perda de todos os jogadores.
Criar uma zona de pressão rápida e fechar de imediato todas as linhas de passe.
André - Explicação + Reação imediata à perda
Miguel - Pressão dos dois jogadores a tentar recuperar.
Diogo / Ivo - Reposição de bolas

Descrição e Organização Metodológica

2 períodos de 10'.
Exercício inicia numa situação de 3x2+1, com o objetivo da equipa que está em posse de bola de fazer 8 passes consecutivos para pontuar, estando limitados a 2 toques.
Equipa que recupera, quando ganha a bola tenta de imediato fazer golo numa das 4 balizas mais perto e o joker pode ser ligação. Todos os jogadores que estão no quadrado mais longe têm de encurtar distâncias para criar zona de pressão.
Após perda de bola e TD, a bola inicia na outra equipa na mesma situação de 3x2.

Figura 96 - Exercício de Transição 4

○ OD - Trabalho de Apoios DC - Micro



20'	GR+5x7	1/2 campo
tempo	número	espaço

Objetivo(s) específico(s)

Trabalho de apoios da linha defensiva;
Controlar a largura - Transformar em linha de 4 ou manter linha de 5;
Ajustar a altura - Comunicação do central do meio;
Ajustes a movimentos de rotura de dentro para fora e de fora para dentro.
André dar feedback a ala + central
César / Ivo dar feedback a ala+ central + central do meio

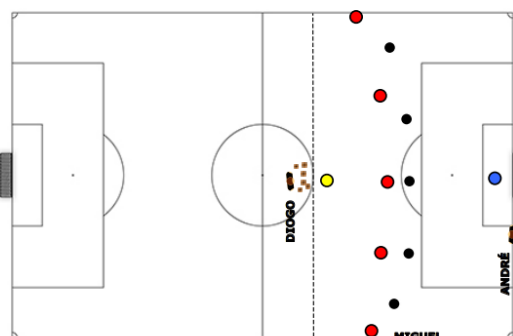
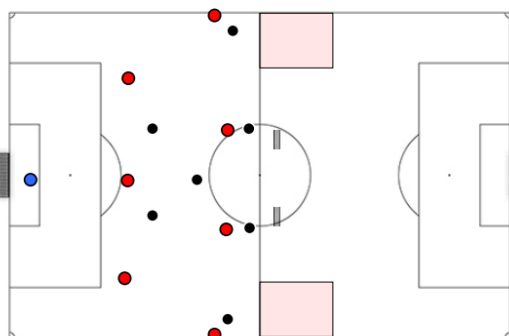
Descrição e Organização Metodológica

2 períodos de 10'.
Exercício inicia com bola na equipa branca a fazer circulação passiva para ajuste de posicionamento e apoios da equipa preta.
Após 4' de circulação, equipa branca começa a tentar criar dinâmicas para atrair jogadores da linha defensiva e criar espaços nas suas costas.

Figura 97 - Exercício de OD 1

● OD (Meso) - 1ª Fase Pressão

● OD - Linha Defensiva



20'	GR+7x7	1/2 Campo	20'	6x5+GR	60x45m
tempo	número	espaço	tempo	número	espaço

Objetivo(s) específico(s)

Encaminhar para fora na 1ª Fase de Pressão;
Escolher um lado para encaminhar;
Trabalhos dos médios para pressionar médios adversários e fechar corredor central.
César - Explicação + Trabalho dos médios;
Ricardo / Ivo - Trabalho dos avançados;
Fortunato - Repor bolas no exercício.

Descrição e Organização Metodológica

Exercício inicia sempre em pontapé de baliza da equipa vermelha. O objetivo dessa equipa é explorar zonas do corredor lateral ou passe nas balizas do corredor central.
Equipa em processo defensivo, quando recupera a bola procura de imediato a finalização.

Objetivo(s) específico(s)

Defesa do corredor central como prioridade;
Comunicação dos centrais;
Ajuste de posicionamento dos alas;
André - Explicação + Trabalho dos centrais;
Miguel - Trabalho dos alas;
Diogo - Repor bolas no exercício.

Descrição e Organização Metodológica

Exercício inicia sempre com bola na equipa vermelha com o objetivo de fazer golo na baliza regular;
Equipa em processo defensivo, quando recupera tem de explorar linha tracejada com bola controlada (joker não pode passar pela linha);
Joker está limitado a 2 toques.

Figura 98 - Exercícios de OD 2 e 3

○ OD - Defesa de Baliza - Macro

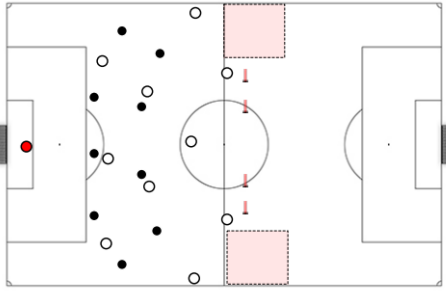
	Objetivo(s) específico(s) Bola sempre coberta; Corredor central fechado como prioridade; Decisão do ala em defender em 4x5 ou 5x4. Triângulos defensivos; Diagonais defensivas; Controlo dos contra movimentos. André - Responsável por linha defensiva; César - Responsável por linha média; Miguel - Responsável por decisão dos alas; Ricardo - Equipa em OF Fortunato - Filmar Diogo e Ivo - Trabalho técnico com finalização dos jogadores de fora.	25' tempo
	Descrição e Organização Metodológica 2 períodos de 12'. Exercício inicia sempre com bola na equipa branca já instalada em fase de criação. O objetivo dessa equipa é fazer golo na baliza regular. Equipa preta está em organização defensiva e quando recupera, pontua se explorar zonas em corredor lateral ou passe para balizas no corredor central.	GR+9x10 número
		3/4 campo espaço

Figura 99 - Exercício de OD 4

● Mil Remates 4x4+1J

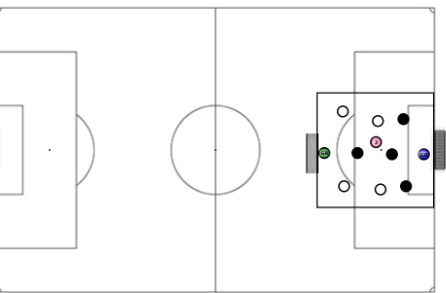
	Objetivo(s) específico(s) Procura da baliza; Objetividade; Ação técnica de remate; Competitivo. Cara com cara André - Explicação e estímulo competitivo; Diogo - Arbitragem Fortunato - Contagem de golos.	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Golos de 1ª com assistência a 1 toque valem por 2. Os guarda-redes não podem finalizar nem assistir. Jogos de 1'30". Equipa que ganha permanece em campo. Contar o número de vitórias de cada equipa. César - Feedback e tempo Ricardo - Feedback Fortunato, Ivo e Diogo - Bolas	(GR+2x2+G R)+1 número
		30x25m espaço

Figura 100 - Exercício de Criação 1

● OF - LigaçãO 1ª à 2ª Fase / Criação

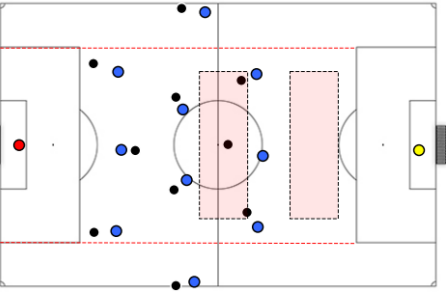
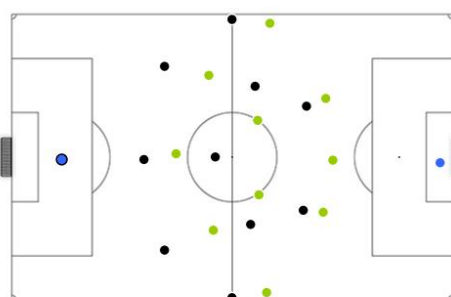
	Objetivo(s) específico(s) Encontrar espaço nas costas dos médios adversários. Atrair com os médios para explorar espaço criado. Encontrar o homem livre. César - Explicação + Centrais + Médios; Ricardo - Avançados; Diogo - Jogadores de fora; André e Ivo - Equipa a defender Fortunato - Filmar exercício	40' tempo
	Descrição e Organização Metodológica 20' x 2 10' - Equipa preta com o objetivo de criar situações de finalização iniciando em pontapé de baliza; 10' - Equipa preta com objetivo de criar situação de finalização a começar já instalada para fase de criação.	GR+10x10+ GR número
		Campo Inteiro espaço

Figura 101 - Exercício de OF 1

● OF - Criação



Objetivo(s) específico(s)

Procura de espaço entre linha média e linha defensiva;
Avançados em Half Space para fugir à marcação dos centrais;
Contra movimentos.
Combinações diretas em corredor lateral.
Objetividade no último terço.
Prevenções.
César - Explicação + Médios
Miguel - Centrais + Prevenções
André - Equipa a defender
Ricardo - Dinâmicas de Avançados;
Ivo - Alas a provocar última linha
Diogo - Jogadores de fora;
Fortunato - Filmar

Descrição e Organização Metodológica

2 períodos de 15'.
Equipa preta inicia exercício com bola com o objetivo de criar situação de finalização.
Equipa verde altera a altura do seu bloco defensivo a cada 5'.
5' - Pressão Alta;
5' - Bloco médio;
5' - Bloco baixo.
Treinador a qualquer momento pode colocar bola na equipa verde - Responsabilidade Miguel

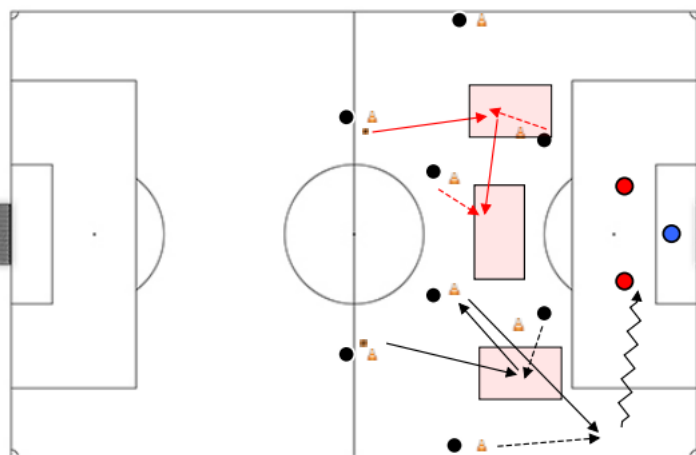
30'
tempo

GR+10x10+
GR
número

Campo
Inteiro
espaço

Figura 102 - Exercício de OF 2

● OF - Criação



20'
tempo

5x2+GR
número

1/2 campo
espaço

Objetivo(s) específico(s)

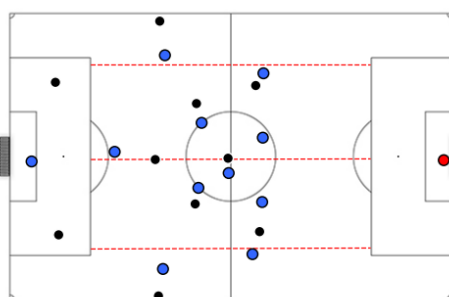
Exploração de espaços referência.
Criação de situações de finalização;
Objetividade em corredor lateral.
Ricardo - Explicação + timings/execuções e objetividade.
André / Ivo - Defesa da baliza;
Diogo - Reposição de bolas

Descrição e Organização Metodológica

4' Exploração de corredor lateral;
4' Liberdade de decisão após explorar costas da linha média.

Figura 103 - Exercício de OF 3

● Organização Ofensiva



Objetivo(s) específico(s)

Ligação da 1ª à 2ª Fase de Construção;
Prevenções;
Criação de espaços nas costas da linha média;
Atração a um corredor para explorar corredor central.
André - OD Amora;
César - Ligação da 1ª à 2ª Fase;
Ricardo - Dinâmica dos avançados e 10 na procura do espaço nas costas da linha média;
Miguel e Ivo - Prevenções e Distâncias entre médios;
Diogo - Trabalho com jogadores de fora;
Fortunato - Filmar

Descrição e Organização Metodológica

Exercício inicia em pontapé de baliza - 6' objetivo de ligar à 2ª fase e conseguir depois criar situação de finalização;
8' - Com bloco defensivo adversário mais baixo, já instalados dentro do meio campo ofensivo. Conseguir explorar costas da linha média/ atrair de um lado para acelerar do outro e criar situações de finalização.

30'

tempo

GR+10x10+

GR

número

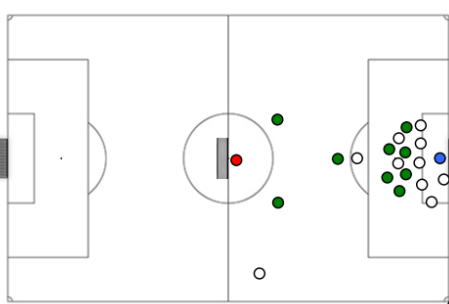
Campo

Inteiro

espaço

Figura 104 - Exercício de OF 4

● Esquemas Táticos



Objetivo(s) específico(s)

Defesa de livre lateral e canto defensivo.
Ataque de livre lateral e canto ofensivo.
André - ETD
Ricardo - ETO

Descrição e Organização Metodológica

1 canto e 1 livre lateral defensivo de cada lado (ajustar distâncias e comportamento ativo);
2 cantos trabalhados e 2 livres laterais trabalhados.
1 canto e 1 livre lateral padrão.

12'

tempo

GR+10x10+

GR

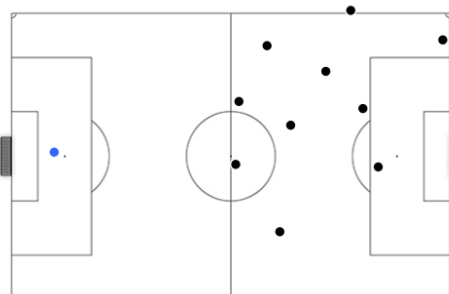
número

1/2 campo

espaço

Figura 105 - Exercício ET 1

● Esquemas Táticos Ofensivos



Objetivo(s) específico(s)

Lançamento à esquerda;
Canto Ofensivo para situação de 3x2 e exploração do 2º poste.
Cantos Defensivos (Defender o aglomerado de jogadores no 1º poste).
Ricardo - Responsável por equipa a atacar;
André - Responsável por equipa a defender;
Fortunato - Filmar

Descrição e Organização Metodológica

Realizar 2 lançamentos e 2 cantos (1 de cada lado). com cada equipa.
2 cantos defensivos a cada equipa.

10'

tempo

GR+10x10+

GR

número

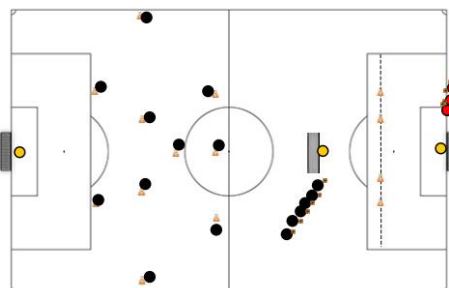
Campo

Inteiro

espaço

Figura 106 - Exercício ET2

● Padronizado+ finaliza e persegue



Objetivo(s) específico(s)

Criação e finalização
Finalização e perseguição

Descrição e Organização Metodológica

Circulações e finalização através de cruzamento e cara com cara
Finaliza depois da porta e persegue de imediato

20'

tempo

10 + 14

número

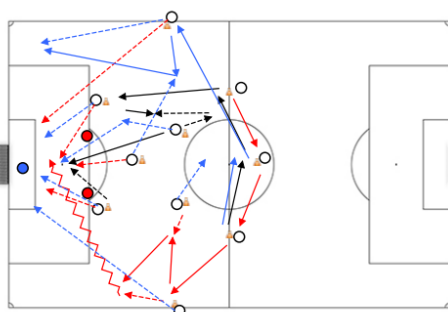
Campo

Inteiro

espaço

Figura 107 - Exercício Finalização 1

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

Criação de situações de finalização - Alternar entre jogo exterior e jogo interior.

Descrição e Organização Metodológica

3 finalizações seguidas durante 6'. Após 6' trocar de lado e fazer durante mais 6' do lado contrário.
6' livre com a bola a iniciar na circulação dos centrais.

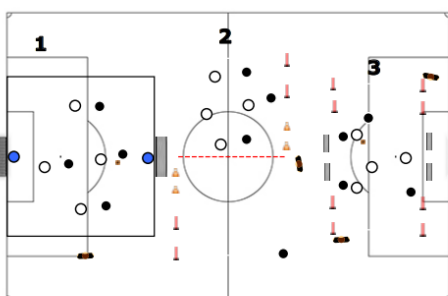
18'
tempo

Plantel
número

1/2 campo
espaço

Figura 108 - Exercício Finalização 2

● Trabalho por estações



Objetivo(s) específico(s)

1 (César + Ivo) - Objetividade;
Procura constante da baliza.
35x35m GR+4x4+GR
2 (André + Diogo) - Variação do centro de jogo após recuperação + Princípios Defensivos;
4x4 40x30m
Baliza pequena explorar em passe e baliza com varas é para explorar com bola controlada ou receber no espaço.
3 (Ricardo + Miguel) - Princípios Defensivos
Baliza pequena explorar em passe e baliza com varas é para explorar com bola controlada ou receber no espaço.
4x4 20x40m
Fortunato - Filmar exercício 3.

Descrição e Organização Metodológica

Jogos de 3' com descanso para rotação de 1'.
1 - Sem limitação de toques. Vence quem fizer mais golos.
2 - Com bola equipa ataca em situação de 4x3, jogador em espera do lado contrário está em largura máxima e só pode fazer golo com bola controlada. Obrigar equipa em processo defensivo a identificar gatilhos para crescer (má receção, bola a saltar, passe para trás)
3 - Vence a equipa que fizer mais golos.

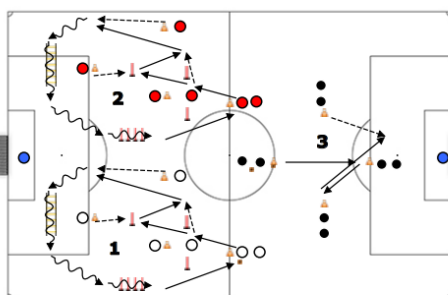
25'
tempo

4x4
número

Campo Inteiro
espaço

Figura 109 - Exercícios por estações

● Exercício de Passe



Objetivo(s) específico(s)

Passe e receção;
Timing de apoio frontal;
Cara com Cara;
Movimento de Rotura - Pequena Diagonal e Rotura em corredor central.
Situação de cruzamento.
Ricardo - Situação 1
Miguel - Situação 2
André - Reposição de bolas situação 1 e 2
César - Situação 3
Fortunato - Reposição de bolas na situação 3
Ivo - Reposição de bolas situação 1/2
Diogo - Trabalho com Sanches após 6' iniciais.

Descrição e Organização Metodológica

Primeiros 6' serve como aquecimento.
Diogo dá 4 minutos de mobilização articular.
Depois temos 3 períodos de 3' em que cada equipa está nas situações de passe e fazemos em momento competitivo (contabilizar quantos golos faz cada equipa em cada situação de combinações). Finalizações só são validas de primeira.

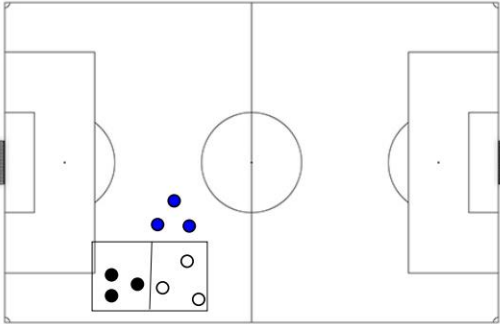
20'
tempo

Equipas de 7/8
número

Campo Inteiro
espaço

Figura 110 - Exercício de passe e finalização 1

● Mais Utilizados



12+12	9	
tempo	número	espaço

Objetivo(s) específico(s)
Recuperação

Descrição e Organização Metodológica
futebol: equipas de 3, jogos até aos 5 com vantagem de dois.
12 minutos de corrida contínua

Figura 111 - Exercício de recuperação 1

○ Aq. Passes com Scan

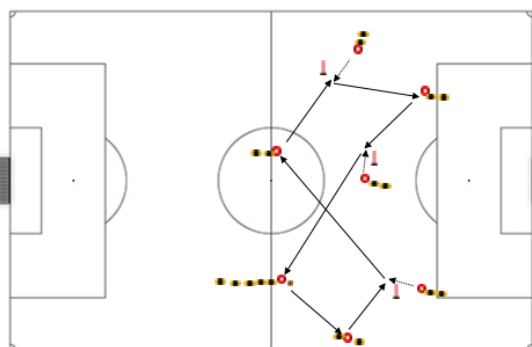
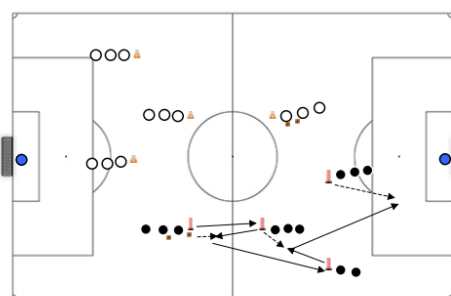


Figura 112 - Exercício de passe 1

● Exercício de Passe



Objetivo(s) específico(s)

Promover cara com cara;
Timing de aceleração;
Diagonal Curta;
César - Explicação;
Miguel - Tempos;
Ricardo - Timing e Diagonal Curta;
André - Contar golos;
Diogo - Mobilização
Fortunato - Reposição de bolas.

Descrição e Organização Metodológica

2' - Combinação Direta e Cara com Cara - Deslocam para onde fazem o passe.
1' - Mobilização Articular (Diogo);
3' - Combinação Direta + Cara com Cara + Diagonal Curta
1' - Mobilização Articular (Diogo);
3' - Combinação Direta + Cara com Cara + Diagonal Curta + Finalização x 2 (Fazer para ambos os lados)
Finalizações só são válidas de 1ª.

15'
tempo

GR+12x11+
GR
número

Campo
Inteiro
espaço

Figura 113 - Exercício de passe 2

○ SAQ Velocidade (Quinta)

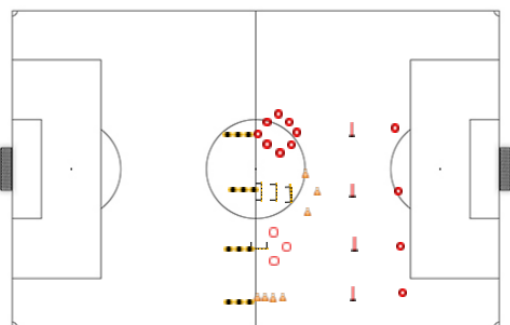


Figura 114 - Exercício SAQ Velocidade

○ Saq Força (Terça)

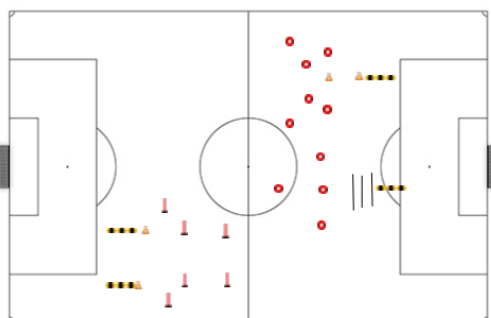


Figura 115 - Exercício SAQ Força

○ Aquecimento com bola (Segunda)

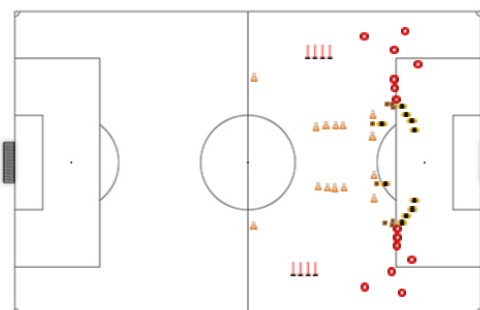


Figura 116 - Exercício de ativação com bola

○ Saq Força (Quarta)

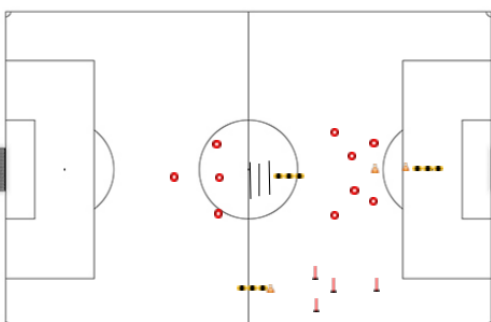


Figura 117 - Exercício SAQ Força 2

○ SAQ Reação com e sem bola

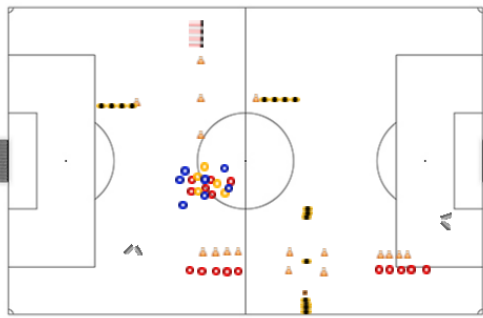
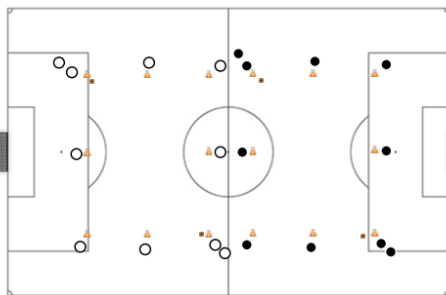


Figura 118 - Exercício SAQ Reação

● Execício de Passes - Competitivo



Objetivo(s) específico(s)

Treino inicia com mobilização Articular - Ricardo.
Passe e receção;
Competitivo.
César e Ricardo - Gestão do exercício;
Miguel e André - Contagem de passes;
Ivo, Diogo e Fortunato - Estimular competição.

Descrição e Organização Metodológica

15m entre cada pino.
4 períodos de 1'15".
Descansos de 30".
Regras - Não há passes paralelos/lateralizados.
Caso consigam atingir os 55 passes, a próxima vez que realizarmos o exercício será com uma distância de 20m entre cada pino.

15'

tempo

Plantel

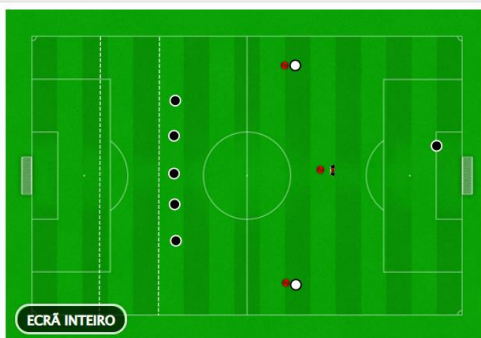
número

30x30m

espaço

Figura 119 - Exercício Passe competitivo

● Controlo de profundidade



Objetivo(s) específico(s)

Controlo de profundidade
Ajuste da altura e largura na linha defensiva

Descrição e Organização Metodológica

A bola circula entre o treinador e os dois jogadores atacantes nos corredores. Estes podem, a qualquer momento, procurar explorar a profundidade nas costas da linha defensiva ou tocar curto na mesma para simular uma ligação entrelinhas. Numa fase posterior, utilizar uma zona atrás da linha defensiva na qual a bola nunca pode tocar no chão antes de ser tocada por um jogador da mesma.

20'

tempo

7

número

espaço

Figura 120 - Treino Individual 1

● Zonas de cruzamento



Objetivo(s) específico(s)

Zonas de cruzamento

Descrição e Organização Metodológica

Bola sai do médio que coloca no ala em Zona 1 ou 2, consoante a zona a bola é colocada entre centrais e gr (Zona 1) ou passe atrasado, picada ao 2º (Zona 2)

15

tempo

9

número

espaço

Figura 121 - Treino Individual 2

●

Pressão contra linha de 3



Objetivo(s) específico(s)

Encaminhar a pressão contra estruturas com construção a 3

20'

tempo

5

número

espaço

Descrição e Organização Metodológica

Branco com bola tem objetivo de executar passe pela porta ou passar em condução pela linha tracejada, avançados querem evitar.

No segundo momento depois de recuperação ou pretos fazerem ponto, um jogador em espera coloca bola no avançado contrário que tem que estar dentro e com os apoios orientados para finalizar a dois toques

Figura 122 - Treino Individual 3

●

Livre Directo Ofensivo



Objetivo(s) específico(s)

Livres Directos Ofensivos

20'

tempo

5

número

espaço

Descrição e Organização Metodológica

Cada jogador tem direito a bater 5 livres directos das posições que seleccionar

Figura 123 - Treino Individual 4

Ficha de Aquecimento para Jogo

Passe frente a frente - 3'



Livre - 1'

A 1 toque - 1'

Livre - 1'

Mobilização articular - 6'



Meinhos - 6'



Cada jogador fica 30" no meio a tentar recuperar o maior número de bolas. Descanso de 30"

SUB-19

2023/2024



Figura 124 - Ficha de aquecimento para jogo 1

151

IVO DE SOUSA RODRIGUES – 21445 – 2023/2024

Ficha de Aquecimento para Jogo

Posse de bola e esquemas táticos defensivos - 12'



Posse de bola em situação de 4x4+2J com o objectivo de conquistar a linha de fundo do adversário com bola controlada. Jokers exteriores podem ser pressionados. Dois períodos de 3'



Situação de esquemas táticos defensivos nas pausas das séries da posse de bola com treinadores a fazerem oposição passiva

Finalização e controlo de profundidade - 10'



Combinação directa num primeiro momento. De seguida situação de cruzamento, com bola a entrar no pé ou no espaço alternadamente e ocupação de zonas de finalização por parte do ala contrário, jogador que colocou a bola no corredor exterior e jogadores que interagiram no primeiro momento. Integrar centrais na situação de cruzamento como oposição após a conclusão do exercício de controlo de profundidade



Treinador com bola explora situações de bola entrelinhas e no espaço através de passe para os jogadores reproduzirem os comportamentos defensivos de encurtamento e retirada de profundidade

Figura 125 - Ficha de aquecimento para jogo 2

Ficha de Aquecimento para Jogo

Velocidade de reacção - 2'



SUB-19
2023/2024



Figura 126 - Ficha de aquecimento para jogo 3