

Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol

O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol no Clube Oriental de Lisboa

Orientador Académico: Professor Doutor Valter Pinheiro

Tutor: Treinador João Gonçalves

Alexandre dos Santos Bento

2022/2023

Índice

Índice de Tabelas -----	3
Índice de Figuras -----	3
Resumo -----	4
Objetivos gerais e específicos -----	5
Revisão de Literatura -----	6
Periodização do Treino-----	6
Os Microciclo de Treino-----	8
O Modelo de Jogo-----	9
A Sessão de Treino-----	12
Jogos Reduzidos e Condicionados-----	13
O comportamento do treinador em treino e competição-----	16
Descrição do contexto -----	18
História do clube-----	18
Espaço geográfico-----	19
Campeonato da equipa-----	22
Equipa técnica-----	23
Pontos fortes e fracos do estagiário-----	23
Análise inicial do contexto -----	24
Avaliação individual de cada atleta-----	26
Pontos fortes e fracos detetados na equipa durante a pré-época-----	65
Planeamento da época desportiva 2022/2023-----	66
Avaliação dos microciclos do período preparatório-----	67
Avaliação dos microciclos do período competitivo -----	73
Classificação -----	112
Monitorização da carga de treino -----	113
Discussão -----	124
Conclusão -----	127
Referência bibliográficas -----	129
Anexo -----	131

Índice Tabelas

Tabela 1 -Constituição da 1ª Distrital da AFL-----	22
Tabela 2 -Constituição e funções da equipa técnica-----	23
Tabela 3 -Plantel Clube Oriental de Lisboa-----	26
Tabela 4 -Classificação final da 1ªDistrital da AFL-----	112
Tabela 5 -Resultados da escala da Perceção Subjetiva de Esforço do microciclo 8-----	115
Tabela 6 -Resultados da escala da Perceção Subjetiva de Recuperação do microciclo 8-----	116
Tabela 7 -Resultados da escala de Hidratação do microciclo 8-----	117
Tabela 8 -Resultados da escala de Hooper da Unidade Treino 40-----	118
Tabela 9 -Resultados da escala de Hooper da Unidade Treino 41-----	119
Tabela 10 -Resultados da escala de Hooper da Unidade Treino 42-----	120
Tabela 11 -Resultados da escala de Hooper da Unidade Treino 43-----	121
Tabela 12 -Resultados da escala de Hooper da Unidade Treino 44-----	122
Tabela 13 -Resultados da escala de Hooper da 2ªJornada-----	123

Índice Figuras

Figura 1 - Localização geográfica dos Campos e da Sede do Clube Oriental de Lisboa-----	19
Figura 2 -Sede do Clube Oriental de Lisboa-----	20
Figura 3 -Engenheiro Carlos Salema-----	20
Figura 4 -Campo Nº2-----	20
Figura 5 -Campo do ferroviário-----	21
Figura 6 -Autocarro do Clube Oriental de Lisboa-----	21
Figura 7 -Standing Long Jump-----	24

Resumo

O presente relatório surge no âmbito da unidade curricular de Estágio em Modalidade Desportiva do 2º Ano do Mestrado em Treino Desportivo com Especialização em Futebol do Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo.

É importante referir que este estágio tem o reconhecimento do Instituto Português do Desporto e Juventude para atribuição de Grau II de treinador de Futebol, assim como a componente geral de Grau III.

O estágio foi realizado na equipa sénior do Clube Oriental de Lisboa, inserida na 1ª Divisão da Associação Futebol Lisboa. O Oriental terminou o campeonato em primeiro lugar com 19 vitórias, 7 empates e 4 derrotas em 30 jogos realizados, onde marcou 52 golos e sofreu 27 golos.

O plantel foi composto por 20 jogadores que foram detalhadamente avaliados, durante a época alguns dos juniores vinham treinar com a equipa sénior. Nesta época desportiva foram realizados 44 microciclos onde existiram 205 unidades de treino.

O Oriental atingiu o objetivo a que se propôs no início da época desportiva e sagrou-se campeão garantindo a subida de divisão para o Campeonato de Portugal, na Taça de Portugal foi eliminado na 3ª eliminatória e na Taca AFL ficou pelos oitavos-de-final.

Através deste estágio comprometi-me a tentar atingir os objetivos definidos no início da época desportiva, sendo eles: aplicar na prática os conteúdos aprendidos durante a licenciatura e mestrado, experimentar e vivenciar a realidade sénior, desenvolver competências como treinador de futebol e aprender a analisar e a refletir sobre os treinos, jogos e adversários (desenvolver espírito crítico).

Objetivos

Objetivos gerais:

- Aplicar os conteúdos aprendidos durante a licenciatura e mestrado
- Experimentar e vivenciar a realidade do futebol sénior
- Desenvolver competências como treinador de futebol
- Aprender a analisar e a refletir sobre os treinos, jogos e adversários (desenvolver espírito crítico)
- Adquirir conhecimentos científicos e pedagógicos na área do futebol
- Obter o grau 2 de treinador

Objetivos específicos:

- Desenvolver a capacidade de liderança e comunicação perante um grupo de atletas sénior
- Melhorar a emissão e a quantidade dos feedbacks
- Aprender e aplicar os métodos de treino utilizados pela equipa técnica
- Evoluir na observação e análise dos adversários
- Melhorar a perceção do espaço na montagem dos exercícios no campo
- Compreender a aplicação da Escala de Hooper, Hidratação, da Perceção Subjetiva de Recuperação e da Perceção Subjetiva de Esforço como contributo para o controlo do treino

Revisão de literatura

Periodização do Treino

A periodização do treino consiste na divisão de uma época desportiva em vários períodos com o intuito de potenciar o rendimento dos atletas e equipas. A preparação e o planeamento minucioso do processo de treino é uma das competências que o treinador tem que necessariamente possuir para que consiga cumprir o seu papel de otimizador de rendimento (Pinheiro et al., 2018).

O treinador tem a responsabilidade de planear o processo de treino da equipa para a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999; Castellano & Alvaréz, 2013; Sarmiento et al., 2014), baseado neste planeamento Matveev criou um modelo de periodização para a estruturação e planeamento do treino que continha três fases: período preparatório (construção), período competitivo (manutenção) e período transitório (perda temporária).

O período preparatório apresenta como principal finalidade a melhoria das capacidades fisiológicas dos atletas através do desenvolvimento das capacidades específicas como força, velocidade e resistência, isto de modo que os atletas ficassem preparados para entrar no período competitivo. Este período estava fragmentado em duas fases, a fase da preparação geral e a fase da preparação específica. A preparação geral consiste numa fase em que o principal foco era o desenvolvimento das qualidades físicas enquanto a preparação específica baseava-se num trabalho mais próximo da realidade competitiva perspetivando, assim, a transição para o período competitivo. (Pinheiro et al., 2018).

O período competitivo tem por objetivo a manutenção da forma desportiva adquirida durante o período anterior, cujo conteúdo se consubstancia na contínua melhoria das habilidades motoras (consolidação técnica), aperfeiçoamento das ações táticas e das suas combinações, das características psicológicas, melhoria da preparação teórica dos praticantes, e por último num maior nível de preparação geral (Afonso & Pinheiro, 2011). Assim, o grande propósito deste momento é a criação de condições que levem o atleta a exprimir todo o seu potencial, em competição, acumulado no período preparatório (Matveev, 1991, citado por Pinheiro et al., 2018). O período transitório é uma necessidade que advém da fadiga acumulada no decorrer dos dois períodos anteriores. Caracteriza-se por um momento de diminuição do volume e intensidade dos treinos, levando à perda temporária da forma desportiva, tendo como objetivo a recuperação mental e física do atleta (Afonso & Pinheiro, 2011; Pinheiro et al., 2018).

No entanto, de acordo com Issurin (2010) e Pinheiro et al. (2018) a periodização tradicional apresentada por Lev Matveev demonstra algumas limitações quando se faz o transfere dos desportos individuais para os desportos coletivos como é o caso do futebol.

Tendo isto em conta, Pinheiro et al., (2018) defendem que a época pode ser dividida nestes mesmos 3 momentos, mas, no entanto, realizando uma abordagem diferente a cada período de modo a adaptar a mesma à realidade dos desportos coletivos. Estes autores indicam que, no período preparatório deve ser tido em conta a existência de 3 eixos, são eles o eixo fisiológico, eixo tático e eixo da coesão grupal. Isto tendo em conta que, os atletas após um período competitivo mais alargado, partem para uma interrupção da prática desportiva, pelo que, nos primeiros treinos de uma nova época desportiva é essencial a realização de testes fisiológicos de modo a perceber o estado fisiológico com que os atletas se encontram após esta paragem, de modo a poder posteriormente definir o plano de treino para voltar a elevar essas mesmas capacidades fisiológicas, sem no entanto deixar de ter em conta o trabalho tático associado ao modelo de jogo preconizado para a equipa. Tendo o eixo fisiológico em conta, e pretendendo este preparar os atletas para uma nova época prevenindo da mesma forma a ocorrência de lesões, faz sentido a existência de forma de controlo da carga de treino, níveis de stress, fadiga, entre outros elementos que são propícios ao surgimento de lesões.

Jeong et al., (2011) e Lovell et al., (2013) indicam que a utilização de uma escala de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) se torna relevante para monitorizar as cargas de treino nos atletas, sendo atualmente bastante utilizada por equipas de elite no futebol. Já Hopper e Mackinnon (1995), através da utilização do Hooper Index conseguem identificar o nível de fadiga, dores musculares e qualidade do sono, constitui também uma ferramenta válida para o controlo do treino.

O eixo tático apresenta como principal função a implementação do modelo de jogo, sendo esta a principal preocupação do treinador (Pinheiro et al., 2018). Por fim o eixo da coesão grupal tem como objetivo a criação de um espírito de equipa com vista a concretização dos objetivos definidos, pois só se consegue aproveitar o máximo rendimento de cada atleta se a equipa for um grupo coeso e com os mesmos objetivos. Este eixo, tal como os autores referem, podem também ser trabalhados em atividades extrafutebol.

Como é sabido, a estes períodos denominamos macrociclo que se divide em planeamentos mensais (mesociclos) e planeamentos semanais (microciclos). Seguidamente abordaremos o microciclo de treino.

O Microciclo de Treino

Microciclo é definido por Platanov (2001), como várias sessões de treino realizadas durante alguns dias e que asseguram os objetivos de uma determinada etapa de treino, sendo que estão compreendidos entre 3-4 dias e 10-14 dias.

No que diz respeito aos desportos coletivos, no caso concreto do futebol, os microciclos derivam do conjunto dos treinos e competições que se realizam durante 7 dias. (Castelo & Matos, 2009 como citado em Pinheiro, Baptista & Santos, 2020)

Matveev (1991), e Platanov (2001) definem 4 tipos de microciclos adequados aos desportos individuais, sendo eles: microciclos introdutórios, microciclos de choque, microciclos de recuperação e microciclos de aproximação. (Pinheiro, Baptista & Santos, 2020)

Microciclo introdutório identifica-se por apresentar cargas de nível baixo preparando o atleta para um trabalho intenso, é utilizado com frequência numa primeira fase do período preparatório.

Microciclo de choque caracteriza-se pelo grande volume de trabalho e com elevadas cargas de treino. É um microciclo utilizado na segunda fase do período preparatório e no período competitivo com o objetivo de estimular os processos de adaptação do organismo de cada atleta, e visando ainda os principais objetivos de preparação técnico-tática, física e psicológica.

Microciclo de recuperação é normalmente aplicado após uma sucessiva série de microciclos de choque ou de um período intenso de competições com o propósito de garantir uma ótima recuperação e correta adaptação do organismo.

Microciclo de aproximação é definido pelas cargas de baixa intensidade, mas com um elevado grau de especialização que visa preparar o atleta para a competição.

Estes microciclos referidos acima têm uma fraca aplicabilidade nos desportos coletivos já que, os períodos preparatórios nos desportos individuais são mais longos e que os períodos competitivos dos desportos coletivos têm maior duração, como tal, Pinheiro et al., (2018) propõem 5 tipos de microciclos com maior exequibilidade para o futebol atual: microciclo de readaptação ao esforço, microciclo pré-competitivo, microciclo uni competitivo/padrão, microciclo pluri competitivo e microciclo extraordinário.

Microciclo de readaptação ao esforço é utilizado na primeira semana após o período de férias e que tem como objetivo preparar gradualmente os atletas ao esforço

que serão sujeitos ao longo da época desportiva através de exercícios de cariz técnico-tático com intensidades adequadas e respetivas recuperações de modo a evitar lesões.

Microciclo pré-competitivo, como o nome diz, antecede o período competitivo e é marcado pelo aumento progressivo, quer da complexidade tática dos exercícios quer da exigência fisiológica. Para Pinheiro, Baptista e Santos (2020), a finalidade deste tipo de microciclos é potenciar o aumento da forma desportiva, tanto a nível individual (forma futebolística individual) como a nível coletivo (forma futebolística coletiva).

Microciclo uni competitivo/padrão é composto por um determinado número de sessões de treino (5-6) e acaba com um jogo no final da semana de trabalho, sendo o microciclo mais utilizado pela maioria das equipas dado só possuir um momento competitivo.

Microciclo pluri competitivo é composto por 2 momentos competitivos na mesma semana, um no meio da semana e outro no final desta. Estes microciclos são normalmente utilizados por equipas que estão em várias competições ao mesmo tempo e na qual o treinador deve orientar essencialmente a sua preocupação para a recuperação dos atletas, não esquecendo a preparação estratégica e tática da equipa.

Microciclo extraordinário ocorre com menor frequência e só tem lugar quando existem paragens no campeonato, servem para otimizar o modelo de jogo da equipa e para melhorar a coesão grupal da mesma caso seja necessário.

Segundo Pinheiro, Baptista e Santos (2020), o planeamento de um microciclo semanal é uma tarefa que deve ser debatida em reunião e na qual deverão estar presentes todos os recursos humanos num primeiro momento onde serão abordados temas relacionados com a organização e, num segundo momento, onde devem estar presentes apenas os elementos da equipa técnica na qual serão debatidos temas de cariz técnico e tático. Para estes temas serem debatidos é necessário que exista um modelo de jogo.

O Modelo de Jogo

Anteriormente, abordámos o microciclo de treino que pouco ou nada vai importar se o treinador não tiver um modelo de jogo bem definido que permita gerir da melhor forma possível as sessões de treino.

O modelo de jogo é a ideia de jogo inicial do treinador adaptada à realidade do clube onde está inserido (Dias, 2015). O Modelo de Jogo deve ser adaptado pelo treinador tendo em consideração o país, região, localidade, clima, adeptos, tipo e dimensões do

estádio, história e cultura do clube, dirigentes, objetivos da época e os jogadores que tem à sua disposição (Correia, Ribas & Silva, 2015).

Um treinador transporta as suas ideias de jogo para o clube onde se vai inserir, e antes de definir o seu modelo de jogo tem de conhecer perfeitamente o contexto onde irá implementar as suas ideias, ou seja, o clube, as pessoas, os adeptos, o meio social, político, local, regional, nacional, os costumes, as crenças, a história do clube, as suas melhores épocas, o sistema mais utilizado nos anos de sucesso, as últimas equipas e jogadores, os jogadores que tem ao dispor, os que pode contratar entre muitos outros aspetos importantes. (Carvalho, 2014)

Pinheiro et al., (2018) referem que é de uma dificuldade acrescida definir o conceito de modelo de jogo, pelo simples facto de existirem inúmeras descrições feitas pelos mais variados profissionais da área. Ainda assim, arriscam com a seguinte definição de modelo de jogo:

“O Modelo de jogo poderá ser entendido com uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, cultura do clube e do país, redundando numa forma sui generis de abordar os 4 momentos do jogo de futebol... O importante é que o modelo escolhido seja passível de operacionalizar e concomitantemente conduzir a equipa para a consecução dos objetivos delineados” (Pinheiro et al., 2018).

Para Lage (2017), o modelo de jogo está associado a uma identidade que por sua vez depende de uma ideia de jogo, que independentemente do escalão e da qualidade individual dos jogadores, deve ser perceptível nas várias equipas do clube. É definido como um conjunto de princípios do jogo, nos vários momentos do jogo, com níveis de organização e complexidade diferentes, com uma lógica progressiva, de acordo com o nível e capacidade de aprendizagem dos jogadores e das equipas em questão.

Para Carneiro (2018) o modelo de jogo não pode ser uma estrutura rígida e fechada, mas sim algo que é modificável com o intuito de evoluir e melhorar, tendo em conta os atletas que constituem a equipa e o seu potencial.

Leite et al., (2016) mostra que a criação do modelo de jogo pretende colmatar o facto de o futebol ser um desporto incerto e incontrolável na sua totalidade, a criação deste modelo pretende otimizar os comportamentos grupais (que o autor indica como sendo previsíveis) e os comportamentos individuais dos atletas (imprevisíveis).

Garganta e Pinto (1998) como citado em Pinheiro et al., (2018) defendem que o modelo de jogo é simplesmente um conjunto de regras que orientam a ação do jogador

para a resolução dos problemas do jogo. Desta forma, cabe ao treinador e à sua equipa técnica construir uma ideia concisa do que pretendem da sua equipa em cada fase do jogo. (Tamarit, 2007 como citado em Pinheiro, Baptista & Santos, 2020)

O grande pilar deste modelo é o facto de a equipa se encontrar na condição da posse de bola (processo ofensivo) ou sem a posse da mesma (processo defensivo).

Para se operacionalizar o modelo de jogo é essencial que este esteja definido e perceptível para toda a equipa técnica e respetivos jogadores. Não esquecendo que o adversário tem influência na maneira de abordar as ideias de jogo, o que obriga a uma constante readaptação do modelo de jogo que deve ser flexível e aberto.

Relativamente à readaptação do modelo de jogo, Carvalhal (2014) refere que o modelo é um modelo de jogo idealizado porque é aquilo em que aspiramos a jogar mas que nunca se consegue atingir. Refere ainda, *“O modelo idealizado está permanentemente a ser construído e reconstruído. Definimos princípios e subprincípios para cada momento do jogo. Quando pensamos que estão consolidados e estamos a melhorar outros, no jogo seguinte aqueles que momentaneamente “abandonámos” deixam de se manifestar com eficácia”*.

Teixeira (2020) baseando-se em vários autores apresenta uma proposta conceptual para a construção de um modelo de jogo que permite estruturar e definir as ideias de jogo, do geral para o específico. Este modelo denominado de modelo conceptual técnico-tático do jogo de futebol está organizado em dimensões, subdimensões, categorias, subcategorias e itens que expressam um ponto de vista do jogo de futebol. As diferentes fases do jogo (dimensões) dividem-se em fase de construção, fase de criação e fase de finalização quando a equipa se encontra no processo ofensivo (com posse da bola), e em fase de equilíbrio defensivo, fase de recuperação defensiva e fase da defesa em si quando a equipa está no processo defensivo (sem posse da bola); os momentos do jogo (subdimensões) também estão divididos pela condição de posse, ou não, da bola sendo que no momento do processo ofensivo existem a transição ofensiva, a organização ofensiva e os esquemas táticos ofensivos, já no momento do processo defensivo incluem-se a transição defensiva, a organização defensiva e os esquemas táticos defensivos; os comportamentos técnico-táticos (categorias e subcategorias) são os comportamentos gerais ou específicos do processo ofensivo e do processo defensivo que são suportados pelas ações técnico-táticas elementares (itens) que podem ser individuais ou coletivas ofensivas e defensivas.

Atualmente, existem muitas pessoas que confundem Modelo de Jogo com Esquemas Táticos e/ou com Sistema Tático (Pinheiro & Baptista (2013). Carvalhal (2014) corrobora esta afirmação e acrescenta ainda que o conceito de Modelo de jogo é bastante utilizado no futebol mas poucos sabem realmente o seu verdadeiro significado.

A Sessão de Treino

Este modelo, esta ideia de jogo de uma equipa conforme foi acima abordado por diversos autores é implementada nas sessões de treino pelo treinador. Caberá ao treinador principal definir os principais objetivos a ser trabalhados em cada sessão de treino, no entanto este deve ter a ajuda dos seus colaboradores, equipa técnica, em todas as sessões. (Pinheiro, Batista & Santos, 2020).

Relativamente ao momento do planeamento, os autores referem que pode ser realizado no dia anterior, ou então, se for mais conveniente, planear todas as sessões de treino de uma só vez, por exemplo na folga ou no último dia do microciclo anterior. Ambas as opções têm vantagens e desvantagens e cabe ao treinador principal escolher o processo que é mais pertinente. Estes autores referem que mais importante que o momento do planeamento da sessão de treino, é o planeamento estar feito e organizado antes da sua aplicação e todos os que irão intervir na sessão de treino devem saber o trabalho que irá ser realizado. (Pinheiro, Batista & Santos, 2020).

Arroyo e Álvarez (2004) como citados em Pinheiro et al., (2020) dividem as decisões que necessitam de ser tomadas relativamente a sessão de treino em 3 momentos, decisões pré-treino, decisões durante o treino e decisões pós-treino.

Das decisões pré-treino fazem parte a definição dos objetivos, a escolha dos exercícios que vão de acordo com os objetivos definidos e não o contrário como Pinheiro et al., (2020) indicam e, por último, o comportamento dos treinadores durante a sessão de treino.

Os objetivos devem ser definidos tendo em conta dois pensamentos, uma análise ao passado e uma análise ao futuro. Na análise ao passado devem ser escolhidos os momentos menos bons da equipa nos treinos e na competição anteriores e, sempre que possível, criar exercícios que recriem os erros cometidos com o intuito de os corrigir. No entanto, no treino de alto rendimento a equipa tem de ser preparada para a próxima competição, por isso é que a definição de objetivos deve ter em conta uma análise ao futuro. Desta análise importa salientar que é crucial criar uma estratégia para eliminar os

pontos fortes do adversário e explorar os seus pontos fracos, deste modo, cabe à equipa técnica criar/arranjar exercícios que permitam que estes acontecimentos sejam trabalhados. (Pinheiro, Batista & Santos, 2020).

Pinheiro et al., (2020) referem que devem ser definidos objetivos para a equipa (ao nível do grupo e ao nível dos setores) e objetivos individuais para se conseguir motivar todos os atletas, estes últimos não devem prejudicar os objetivos do grupo.

Na escolha dos exercícios, tendo em conta os fatores já mencionados, devem ainda ser definidos pela equipa técnica, o tempo de duração e espaço de cada exercício, o material necessário, quando e quem monta os exercícios, quando, como e quem deve fazer a instrução do exercício, a gestão das bolas durante o seu decorrer, os exercícios escolhidos englobam todos os atletas ou ficam alguns de fora, para os que ficam de fora deve existir algum trabalho específico previamente preparado para esse/esses atleta/atletas.

Durante o decorrer da sessão de treino, Pinheiro et al., (2020) enumeram as decisões que se prendem pela lesão de um atleta durante o treino, pela alteração das condições climatéricas e pela alteração de um exercício.

No momento pós-treino é de extrema relevância que a equipa técnica se reúna para debater alguma alteração de algum exercício que não tenha sido corretamente aplicado, perceber se existiu algum atleta com o seu rendimento muito abaixo do esperado ou se algum está descomprometido com o treino, certificar se a dinâmica de montagem, de troca de exercícios, hidratação e material foi bem executada, verificar se a dinâmica entre os treinadores está a funcionar corretamente e por fim, analisar de que modo a equipa técnica reagiu aos imprevistos ocorridos durante a sessão de treino, sendo que, apesar de serem imprevisíveis devem ser preparados dentro do possível.

Jogos Reduzidos e Condicionados

Os jogos reduzidos e condicionados são uma ferramenta essencial nas sessões de treino porque permitem os atletas experienciar inúmeras ações vividas na competição. Nos dias que correm, é importante abordar esta temática, pois tem uma enorme preponderância no planeamento das sessões de treino.

A melhor particularidade dos jogos reduzidos e condicionados é a sua composição, ou seja, todos os principais pilares do jogo de futebol estão na sua génese, nomeadamente a bola, companheiros e adversários permitindo assim o desenvolvimento

das múltiplas dimensões dos atletas. (Chow et al., 2006 como citado em Pinheiro et al., 2018)

A implementação dos jogos reduzidos e condicionados possibilitou ultrapassar a metodologia de treino redutora do desenvolvimento das capacidades do futebolista e consentiu o seu desenvolvimento através de uma harmonia entre aspetos táticos, físicos e técnicos e psicológicos.

Os jogos reduzidos e condicionados são jogos caracterizados por elevados níveis de intermitência e densidade de contrações excêntricas, ou seja, mudanças de direção, choques, saltos, travagens e acelerações pelo que podem potenciar o trabalho da capacidade condicional força. (Carvalho, Lage e Oliveira, 2014; Xavier, 2013 como citado em Batista et al., 2018)

É evidente a pertinência e eficácia da aplicação dos jogos reduzidos e condicionados, Clemente e Mendes (2015) identificaram os seus diversos benefícios: replicam as exigências dos múltiplos aspetos do jogo formal competitivo, exigem uma aprendizagem dos aspetos táticos e técnicos num contexto de grande especificidade e origina um aumento da motivação e da predisposição dos jogadores. (Pinheiro et al., 2018)

Segundo Clemente, Martins e Mendes (2015), os jogos reduzidos e condicionados procuram sustentar a integridade estratégico/tática da dinâmica através do número de jogadores (formato do campo), do tamanho do campo (modificado através do formato utilizado) e de condicionantes da tarefa (regras modificadas, constrangimentos táticos/estratégicos e adição de elementos) que carecem de uma melhor perceção por parte do jogador para certos elementos táticos e técnicos. (Clemente, 2020)

Young e Rogers (2014) no seu estudo demonstram que os jogos reduzidos e condicionados apresentam também vantagens a nível do tempo de reação, tomada de decisão e mudanças de direção.

A manipulação dos constrangimentos da tarefa permitem gerir a intensidade dos exercícios conforme o que o treinador pretender para a sessão de treino. Estes constrangimentos passam por alterar o número de atletas, dimensões do campo, alterações das balizas, a utilização de guarda-redes, tipo de marcação, tempo de tarefa, tempo de recuperação, utilização de um “joker” e o encorajamento por parte do treinador. Os treinadores podem criar regras que condicionem o jogo da forma que perspetivam; impor um determinado número de toques na bola, número de jogadores que têm de tocar na

bola, um golo por cabeceamento vale o dobro, um jogador não pode tocar duas vezes seguidas na bola entre muitas outras condicionantes.

As condicionantes impostas pelos treinadores são importantes mas só irão ser vantajosas se houver conhecimento sobre as suas implicações agudas, este conhecimento é fundamental para a construção do exercício e ajustamento dos objetivos delineados pelo treinador. É sabido que os jogos reduzidos e condicionados em muito se assemelham ao jogo formal por ambos possuírem adversários, companheiros de equipa, bola e dinâmicas, no entanto, cada um apresenta diferenças significativas no perfil da exigência física. (Clemente, 2020)

Koklu et al., (2011) no seu estudo demonstrou que ao reduzir o número de jogadores no exercício se conseguiu aumentos do nível de lactato e BPM. Já Williams e Owen (2007) como citado em Koklu et al., (2012) demonstraram no seu estudo que ao aumentar o número de atletas no exercício mantendo o espaço leva a uma diminuição nas respostas fisiológicas. Outros fatores como alterar as regras (número de toques) e encorajamento por parte do treinador revelam também um aumento nos BPM, lactato e perceção do esforço (HillHaas et al., 2013).

Ngo et al., (2012) procuraram avaliar o efeito da manipulação de regras em organização defensiva, partindo de formas jogadas de 3x3. Estes autores compararam a marcação “homem a homem” (HxH), com e sem golos, com a marcação zonal, também com e sem golos. Os resultados obtidos demonstraram que houve um aumento da PSE e da frequência cardíaca no momento da marcação HxH comparativamente com a situação da marcação à zona.

Em relação às dimensões do campo, Casamichana e Castellano (2010) revelam que quanto maior a dimensão do campo durante a realização dos jogos reduzidos maior a frequência cardíaca, concentração de lactato e perceção subjetiva do esforço. No que toca às ações técnicas, quanto menor a dimensão do campo maior será o número de vezes que o jogador participa e conseqüentemente pressupõe um aumento nas ações técnicas. (Clemente, 2020)

Dellal, Hill-Hass, Lago e Chamari (2011) como citado por Pinheiro et al., (2018) concluíram que um menor número de toques consecutivos na bola por jogador aumentou a frequência cardíaca e a concentração de lactato sanguíneo. De facto, a limitação a um toque obriga a uma maior movimentação dos atletas para criarem linhas de passe e aumenta também a rapidez na deslocação da bola que leva a uma diminuição da eficácia das ações.

É sabido que os jogos reduzidos e condicionados são uma ótima ferramenta no que concerne à sessão de treino para preparar o jogo formal, no entanto, foram realizados estudos que comprovam que estes implicam alterações que não são necessidades reais dos futebolistas para o jogo formal. De acordo com Casamichana et al., (2012), o jogo formal apresenta maiores valores de corrida a alta intensidade e máximas durações destes esforços comparativamente com os jogos reduzidos e condicionados, a velocidade máxima atingida é muito superior em jogo formal (27,0 km/h) do que nos jogos reduzidos e condicionados (20,3 km/h). Segundo Clemente et al., (2019) os jogos reduzidos e condicionados não atingem a média de corrida a alta intensidade realizada em jogo, refere ainda que, no jogo formal o jogador executa mais sprints por minuto e no parâmetro da corrida também apresenta valores superiores de distância por minuto. (Clemente, 2020)

Através destes dois estudos é evidente que os jogos reduzidos e condicionados promovem exigências físicas diferentes do jogo formal pelo simples facto de o campo apresentar menores dimensões. Se no jogo formal o tamanho do campo é maior, logicamente é mais fácil atingir a velocidade máxima porque existe mais espaço em profundidade, se o espaço é menor irá provocar mais acelerações e desacelerações incrementando assim outro perfil de exigências físicas.

Em suma, os jogos reduzidos e condicionados são uma excelente ferramenta (quando bem aplicados) para se utilizar na sessão de treino, no entanto, não é suficiente na preparação de um jogo formal por não solicitar os mesmos fatores físicos. É necessário o atleta estar preparado para realizar sprints e ter capacidade de repeti-los ao longo do jogo, também convém possuir agilidade (mudanças de direção), potência e força para evitar o surgimento de lesões.

O comportamento do treinador em treino e competição

O comportamento do treinador de futebol é extremamente importante no treino desportivo, nos dias de hoje, o treinador não pode simplesmente dominar as questões técnicas e táticas do futebol, necessita de ser um líder e que consiga motivar os seus atletas para alcançarem os objetivos delineados. Assim sendo, é necessário que o treinador tenha a noção do seu comportamento no treino e na competição para que consiga entender os erros que comete, melhorar a sua abordagem aos atletas, no tipo e qualidade de feedback que fornece aos atletas. (Pinheiro et al., 2017)

Pinheiro, Camerino, Costa, Batista e Sequeira (2017) analisaram um conjunto de treinadores licenciados e não licenciados com o objetivo de analisar a conduta dos

treinadores. Neste estudo foram registados os comportamentos dos treinadores de acordo com a sua formação académica e do resultado do jogo. Os treinadores licenciados apresentam mais comportamentos que promovem o fair play comparativamente aos treinadores não licenciados através de elogios aos seus atletas, aplausos aos adversários e incentivam os seus jogadores a pedirem desculpa ao adversário após uma falta. Os treinadores não licenciados demonstraram mais comportamentos que tendem a não promover o fair play motivando os seus atletas a realizarem faltas, a discutirem com os árbitros e a dizer palavrões. Este estudo revela ainda que os treinadores tendem para dizer mais palavrões quando estão a perder do que quando estão a ganhar.

A fim de intervir na área do treino comportamental dos treinadores, Pinheiro (2017) como citado em Pinheiro et al., (2018) propôs o Método de Avaliação do Treinador e do Exercício (MaTe) com o objetivo de avaliar o comportamento do treinador nos mais variados âmbitos de intervenção. O autor define os vários aspetos onde o treinador pode ser avaliado:

- Qualidade intrínseca do seu feedback, ou seja, se as informações dadas aos atletas melhoram o seu rendimento desportivo;
- Distribuição do feedback é efetuada para todos os atletas ou foca-se sobretudo nos que costumam jogar;
- Fornece aos atletas mais feedbacks positivos ou negativos;
- Reação ao erro dos atletas;
- Clima motivacional promovido no treino;
- Utilização da linguagem corporal;
- Escolha dos exercícios que resolvem os constrangimentos da competição;
- Os atletas conseguem fazer o transfere dos exercícios para a competição;
- Recorre frequentemente à coesão grupal durante os exercícios de treino;
- Promove bons momentos durante o treino;

A avaliação destes parâmetros pode ser efetuada através de filmagens do comportamento do treinador em treino ou em competição e de questionários aplicados aos atletas.

O processo de avaliação do comportamento do treinador é um processo cuja finalidade é melhorar o comportamento do treinador nos diferentes contextos

Descrição do contexto

História do Clube

O Clube Oriental de Lisboa, ou Oriental como é mais conhecido, é um dos clubes históricos da cidade de Lisboa, situado na freguesia de Marvila. O C.O.L sempre foi um clube eclético através da prática de diversas modalidades, Futebol Andebol, Voleibol, Basquetebol, Triatlo, Desportos de Combate, Natação, Ginástica de Representação entre outras.

O primeiro campo do clube no sítio do atual espaço foi construído em 1949, ao longo dos anos foi sofrendo várias alterações (melhorias) e resistiu ao ambicioso projeto do Estádio Madre de Deus, apenas assumiu a sua forma atual em 1991 com a capacidade para 4000 pessoas, denominado o Estádio Engenheiro Carlos Salema.

Em 1936, Rui de Seixas (Presidente do Chelas Futebol Clube) teve a ideia de criar apenas um clube que representasse toda a zona oriental de Lisboa, no entanto, foi bastante criticado.

O projeto só foi a votos no dia 31 julho de 1946, com as assembleias gerais dos clubes de Chelas, Marvilense e Os Fósforos a aprovarem a fusão com 89% dos votos.

Fundado a 8 de agosto de 1946, o Oriental resultou da fusão entre o Chelas Futebol Clube, Marvilense Futebol Clube e o Grupo Desportivo Os Fósforos. Apesar de serem três clubes rivais, os seus responsáveis acabaram por considerar a ideia da fusão em abril de 1946 no “Café Gelo”. O projeto recebeu a aprovação de dirigentes e das massas associativas e a intenção da junção dos clubes foi publicada no jornal República no mês seguinte.

A reunião aprovou os estatutos e no documento realizado, os três clubes fundadores declararam os bem materiais que conseguiam disponibilizar ao Oriental, nesta mesma reunião também foram definidas as cores, a camisola grená, calções brancos e meias em ambas as cores.

O emblema surgiu da junção dos logótipos dos três clubes fundadores. A bola com as letras no centro do emblema pertencia ao símbolo do Chelas Futebol Clube, a águia no topo do emblema ficou do clube Os Fósforos e o formato do emblema atual era o do Marvilense.

O primeiro jogo disputado do Oriental foi contra o rival Belenenses, ganhando os azuis 2-1 nas Salésias, este primeiro jogo ficou marcado pelo atraso dos equipamentos e,

por isso, foi utilizado um símbolo improvisado, no entanto, o grená marcou sempre as cores do Oriental.

A época de 1946/1947 foi a primeira oficial do Oriental e na qual foi vencedor da série 7 do segundo escalão do futebol português. Em 1949/1950 ganhou a série C da segunda divisão e alcançou a primeira divisão, ficando num honroso quinto lugar na sua estreia. Neste principal escalão do futebol português, o Oriental permaneceu durante três épocas, em 1956 voltou por mais duas épocas consecutivas e voltou a repetir este feito em 1973/1974 e 1974/1975.

Na época de 2013/2014 foi promovido à segunda liga, há várias décadas que não o conseguia.

Além do Futebol, o Oriental aposta em várias modalidades como já foi mencionado acima, no Andebol estava ao nível dos melhores clubes nacionais na vertente de equipas de onze jogadores. O basquetebol orgulhou bastante o C.O.L com a sua equipa feminina, tal como no hóquei em campo e na vela, nesta última e estando muito próximo do Rio Tejo, o Oriental chegou a construir embarcações nos estaleiros e deu nome a uma classe competitiva, a “Classe Oriental”, estas eram específicas para navegarem no Tejo. Apesar da popularidade que o Clube de Vela do Oriental obteve, acabou por encerrar pouco tempo depois do 25 de abril de 1974. O ténis de mesa ainda chegou a oferecer alguns títulos distritais ao clube enquanto no xadrez apenas diversos praticantes “aprendizes” e outros experientes jogaram no tabuleiro.

Espaço geográfico

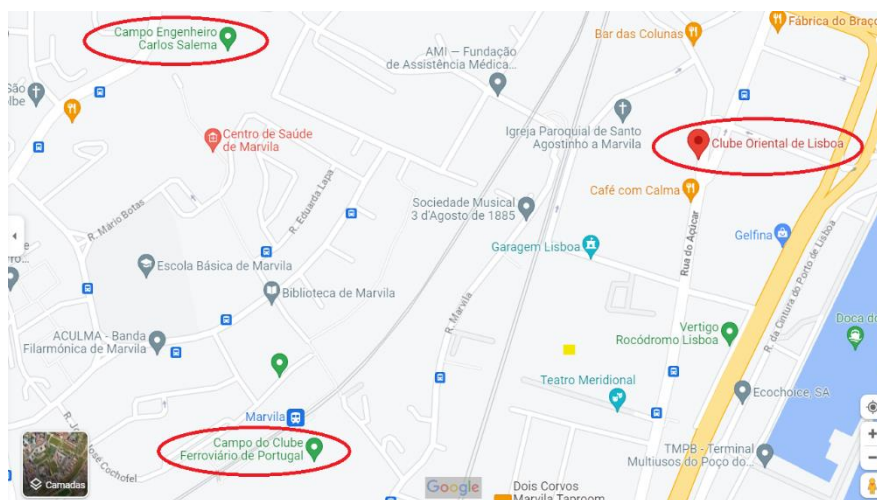


Figura 1-Localização geográfica dos Campos e da Sede do Clube Oriental de Lisboa

Através da Figura 1 observamos que o Estádio Engenheiro Carlos Salema, a sede do Clube Oriental de Lisboa e o Campo do Ferroviário estão relativamente próximos geograficamente, o que facilita bastante a deslocação entre cada espaço.

O Complexo Desportivo Engenheiro Carlos Salema, encontra-se na Freguesia de Marvila em Chelas, constituído por um piso térreo onde se encontra a lavandaria, a rouparia, um balneário destinado á equipa sénior de futebol, a cabine para os árbitros, o ginásio, o gabinete médico, a sala da presidência e um balneário para a equipa técnica dos seniores. O primeiro piso é composto pela sala de imprensa, pelas cabines para os jogadores visitantes e os jogadores da formação e ainda pela sala do material utilizado nos treinos.

A sede do Clube Oriental de Lisboa é composta por um salão de espetáculos com palco, pelo museu e pela sala de convívio.



Figura 2-Sede do Clube Oriental de Lisboa

Relativamente às infraestruturas é constituído por dois campos, o estádio Engenheiro Carlos Salema e o campo N°2, e dispõe ainda do aluguer do campo do ferroviário.



Figura 3-Engenheiro Carlos Salema



Figura 4-Campo N°2



Figura 5-Campo do Ferroviário

O Engenheiro Carlos Salema é destinado à equipa sénior, sendo o campo principal com relva natural e com bancadas com capacidade superior a 4000 pessoas sentadas.

O campo N^o2 é destinado ao futebol de formação, tem relvado sintético e uma bancada para aproximadamente 50 pessoas. É nele que ocorrem os jogos de formação de futebol 7.

. O campo do ferroviário é formado por relva sintética e é destinado aos jogos e treinos de futebol 11 da formação, os seniores utilizam este campo para treinar quando vão jogar fora a campos que possuem relvado sintético. As equipas técnicas deslocam-se para este campo através de uma carrinha do clube onde conseguimos levar todo o material necessário para os treinos e os jogadores normalmente equipam-se no Engenheiro Carlos Salema e vão a pé.

A deslocação dos juniores e dos seniores para os jogos realizados fora é através do autocarro do clube que foi remodelado e pintado este ano conforme abaixo demonstrado.



Figura 6-Autocarro do Clube Oriental de Lisboa

Campeonato da Equipa

Nome	Símbolo
AC Cacém	
ACDR Coutada	
AC Malveira	
AD Oeiras	
Clube Desportivo Olivais e Moscavide	
Clube Futebol Benfica	
Clube Futebol Jerumelo	
Clube Oriental Lisboa	
FC Alverca "B"	
Grupo Desportivo União Ericeirense	
SC Lourel	
SC Lourinhanense	
SG Sacavenense	
União Atlético Povoense	
União Desportiva Alta de Lisboa	
URD Tires	

Tabela 1-Constituição da 1ª Distrital da AFL

Equipa Técnica

Nome	Funções
João Gonçalves	Treinador Principal
António Ilhicas	Treinador Adjunto
José Maria	Treinador Adjunto
André Vilar	Treinador Guarda-Redes
Carlos Pereira	Treinador Guarda-Redes
Alexandre Bento	Treinador Estagiário

Tabela 2-Constituição e funções da Equipa Técnica

Especificamente, as minhas funções ao longo da época desportiva foram:

- Responsável pela filmagem dos jogos;
- Participação nas análises de desempenho coletivo e de adversários;
- Realização do aquecimento/mobilidade nos treinos e nos jogos;
- Conceder os alongamentos e o trabalho da força média no fim dos treinos;
- Participação na operacionalização do modelo de jogo;
- Analisar o jogo e transmitir informações importantes para o banco;
- Realização dos cortes durante o jogo e visualização destes ao intervalo;
- Aplicação das Escalas de Hooper, Hidratação, da Perceção Subjetiva de Recuperação e da Perceção Subjetiva de Esforço;

Pontos Fortes do Estagiário

- Dedicado e comprometido com o processo de treino e os seus intervenientes;
- Motivação para o treino e competição;
- Ambição para adquirir conhecimento na área do futebol;

Pontos Fracos do Estagiário

- Falta de experiência em contexto sénior;
- Emissão de feedback instrutivo;
- Liderança e comunicação em contexto sénior;
- Observar e analisar um jogo de futebol;
- Gestão emocional;

Avaliação Inicial do Contexto

A época desportiva iniciou-se no dia 1 de agosto de 2022, sendo que no primeiro treino realizado foram efetuados testes médicos aos atletas de forma a perceber a forma física em que se encontravam nesta fase inicial e se tinham alguma limitação ou lesão.

O plantel é constituído por 20 jogadores com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos, para além destes jogadores vêm ao treino alguns juniores delineados por nós consoante as posições necessárias para cada treino e mediante a disponibilidade destes conseguirem treinar no período da manhã, ainda nos ajudam diariamente alguns jogadores que querem manter a forma física.

Na tabela 3 menciono todos os jogadores do plantel com as respetivas nacionalidades e datas de nascimento bem como, os pesos e alturas iniciais de cada um, indico ainda o pé dominante e a posição que normalmente ocupam.

Os atletas começaram por preencher uma entrevista elaborada pelo treinador adjunto com o objetivo de adquirir informações sobre o contexto familiar, social e desportivo de cada um dos atletas para que o treinador consiga delinear estratégias com o intuito de retirar o melhor rendimento possível de cada um dos seus atletas.

Para um melhor controlo do treino, enviamos antes dos treinos e dos jogos as Escalas de Hooper, Hidratação e da Perceção Subjetiva de Recuperação para o grupo que temos com o plantel e depois dos treinos e dos jogos a Escala da Perceção Subjetiva do Esforço.

Relativamente à dimensão física, o teste escolhido para estimar a potência dos membros inferiores foi o Standing Long Jump. O atleta deve realizar 2 tentativas de familiarização e 3 repetições máximas com um intervalo de pelo menos 45 segundos entre cada uma. O atleta inicia o teste atrás da linha de partida e deve saltar o mais longe possível sendo permitido realizar balanço com os membros superiores e executar o agachamento com a profundidade que desejar. A receção ao solo deve ser executada com os dois pés e neste instante o atleta deve permanecer imóvel para ser possível verificar a distância da linha de partida até ao calcanhar do pé que ficou mais atrás.

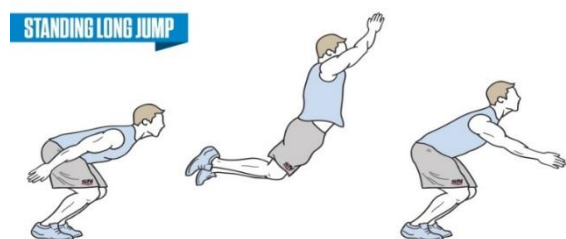


Figura 7-Standing Long Jump

Os resultados deste teste serão indicados em centímetros (cm) e retirados com recurso a uma fita métrica, sendo que, o treinador responsável pelas medições foi sempre o mesmo em todos os testes para minimizar os possíveis erros humanos. A distância do salto a ser tida em conta é a melhor das 3 repetições.

Relativamente à dimensão psicológica foram realizados 3 testes com o intuito de entender como cada atleta gere os fatores psicológicos aliados ao rendimento desportivo, sendo eles, o TEOSQ (*Task vs Ego Orientation in Sport Questionnaire*), o PSIS (*Psychological Skills Inventory for Sports*) e o ACSI-ICCD (*Athletic Coping Skills Inventory*).

O TEOSQ é um teste composto por 13 afirmações relacionadas com o sucesso desportivo às quais se responde numa escala bipolar de Likert de 5 níveis que variam entre 1 (“discordo totalmente”) a 5 (“concordo totalmente”) e permite avaliar a orientação motivacional para a tarefa e/ou para o ego em contextos desportivos.

O PSIS contém 39 itens relacionados com 5 dimensões associadas ao rendimento desportivo, como: controlo da ansiedade, concentração, autoconfiança, motivação e ênfase na equipa às quais é utilizada a escala entre 0 (“se discorda totalmente com a afirmação”) e 4 (“se concorda totalmente com a afirmação”).

O ACSI-ICCD é um instrumento constituído por 28 itens que são respondidos numa escala de 4 pontos, o 0 (“quase nunca”) e o 4 (“quase sempre”). Este teste visa avaliar as seguintes competências psicológicas: rendimento máximo sob pressão, ausência de preocupações, confronto com a adversidade, concentração, formulação de objetivos e preparação mental, confiança e motivação para a realização e disponibilidade para a aprendizagem no treino.

Jogador	Data de nascimento	Nacionalidade	Posição	Pé Dominante	Peso (Kg)	Altura (m)
Atleta 1	23/02/2003	Portugal	GR	Direito	76,8	1,79
Atleta 2	22/01/1989	Portugal	GR	Direito	83,6	1,84
Atleta 3	27/02/2004	Portugal	GR	Direito	79,0	1,81
Atleta 4	26/07/1994	Portugal	DC	Direito	77,8	1,87
Atleta 5	14/02/1994	Portugal	DC	Esquerdo	94,6	1,80
Atleta 6	27/10/1992	Portugal	DD/DE	Direito	68,4	1,75
Atleta 7	10/02/1993	Portugal	DE/DC	Esquerdo	87,1	1,83
Atleta 8	25/11/1987	Portugal	DD	Direito	77,2	1,81
Atleta 9	20/07/1996	Portugal	MD	Direito	76,7	1,80
Atleta 10	18/10/1994	Portugal	MI	Direito	81,8	1,80
Atleta 11	20/07/1990	Cabo Verde	MD/MO	Esquerdo	70,3	1,82
Atleta 12	04/07/1982	Portugal	MO/AV	Direito	77,2	1,77
Atleta 13	15/04/2003	Portugal	MI/DD	Direito	69,0	1,78
Atleta 14	09/09/1991	Portugal	MI	Direito	69,3	1,76
Atleta 15	05/01/1998	Portugal	AV/MI	Esquerdo	69,5	1,74
Atleta 16	28/08/1991	Portugal	AV	Direito	76,2	1,84
Atleta 17	13/04/1995	Argentina	AV	Direito	94,9	1,87
Atleta 18	08/09/2003	Portugal	AV	Direito	67,5	1,78
Atleta 19	21/04/2003	Portugal	MI/AV	Direito	62,8	1,73
Atleta 20	27/12/2003	Portugal	MO	Direito	55,7	1,70

Tabela 3-Plantel Clube Oriental Lisboa

Avaliação Individual de cada atleta

Em cada avaliação do atleta irão constar os resultados dos testes e dos questionários realizados. Desta forma, tanto a nível físico como psicológico, cada atleta terá a sua avaliação apresentada individualmente ao invés de apenas apresentar a média da equipa. A inexistência destes dados nas fichas dos atletas significa que os mesmos não estiveram presentes ou estiveram lesionados nos dias reservados para a realização dos testes. Cada ficha ainda contém as medições corporais de cada atleta, aspetos técnicos e táticos dos mesmos. Em cada uma das avaliações será dada uma nota através da escala bipolar de Likert (1-5) de modo a conseguir diferenciar e ter um termo de comparação entre cada um dos atletas em cada avaliação.

Nome: Atleta 1

Nacionalidade: Portugal

Posição: Guarda-Redes

Altura: 1,79 m

Peso: 78,6 Kg

Massa Gorda: 20,8%

Avaliação contextual: Metade da sua formação feita no Sporting e a outra metade no Sacavenense. Este é o seu primeiro ano de Sénior.

Avaliação Física (4): Guarda-Redes de baixa estatura, muito ágil e muito veloz.

Avaliação Tática (4): Boa capacidade de coordenação da linha defensiva, capacidade de jogar adiantado no terreno de jogo fazendo parte da construção do jogo ofensivo.

Avaliação Técnica (4): Boa qualidade de passe curto e longo, sendo sempre uma cobertura ofensiva para a linha defensiva na 1ª fase de construção. Forte no 1x1 e com muito boa capacidade de reação.

Avaliação Psicológica (3): É um jogador que quando as suas ações lhe começam a correr bem começa a ganhar muita confiança e executa tudo quase na perfeição. Precisa de ganhar mais foco na tarefa e de ser mais comprometido para conseguir concretizar os seus objetivos pessoais de um dia ser profissional de futebol.

Resultados dos Testes Físicos:

- **Standing Long Jump (cm)**
 - **1º Salto - 211**
 - 2º Salto - 209
 - 3º Salto - 210

Resultados dos Testes Psicológicos:

- **QOMD-TEOSQ:**
 - Tarefa - 97,1%
 - Ego - 50%

➤ **PSIS:**

- Controlo da Ansiedade – 65%
- Concentração – 45,8%
- Autoconfiança – 66,7%
- Motivação – 50%
- Ênfase na equipa – 50%

➤ **ACSI-ICCD:**

- Rendimento Máximo sob Pressão – 83,3%
- Ausência de preocupações – 58,3%
- Confronto com a adversidade – 33,3%
- Concentração (atenção) – 58,3%
- Formulação de objetivos e preparação mental – 66,7%
- Confiança e motivação para a realização – 75%
- Disponibilidade para aprendizagem no treino – 50%

Nome: Atleta 2

Nacionalidade: Portugal

Posição: Guarda-Redes

Altura: 1,84 m

Peso: 83,6 Kg

Massa Gorda: 17.6 %

Avaliação contextual: Jogador com uma vasta experiência, com bastantes jogos ao longo da sua carreira. Fez formação no Sporting e Estrela de Amadora onde acabou por fazer os seus primeiros anos como Sénior. Quarto ano consecutivo no clube, sendo um dos capitães de equipa. Trabalha depois dos treinos num negócio próprio.

Avaliação Física (4): Alto, ágil e forte fisicamente.

Avaliação Tática (5): Boa capacidade de leitura e antecipação de cada momento do jogo, com bom timing de saída da baliza. Posicionamento e apoios quase sempre corretos. Forte na comunicação e coordenação da linha defensiva.

Avaliação Técnica (4): Muito competente na reposição de bola à mão. Boa qualidade no passe curto e longo, sendo sempre uma cobertura ofensiva para a linha defensiva na 1ª fase de construção.

Avaliação Psicológica (4): Uma capacidade muito boa para lidar com a adversidade, conseguindo sair da espiral negativa que por vezes o jogo promove. Gosta de aprender e aceita o feedback sempre como um fator construtivo no seu desenvolvimento. Boa comunicação.

Resultados dos Testes Físicos:

- **Standing Long Jump (cm) - Lesionado**

Resultados dos Testes Psicológicos:

- **QOMD-TEOSQ:**
 - Tarefa – 97,1%
 - Ego – 56,7%

➤ **PSIS:**

- Controlo da Ansiedade – 72,5%
- Concentração – 83,3%
- Autoconfiança – 80,6%
- Motivação – 53,6%
- Ênfase na equipa – 75%

➤ **ACSI-ICCD:**

- Rendimento Máximo sob Pressão – 41,7%
- Ausência de preocupações – 91,7%
- Confronto com a adversidade – 100%
- Concentração (atenção) – 100%
- Formulação de objetivos e preparação mental – 33,3%
- Confiança e motivação para a realização – 100%
- Disponibilidade para aprendizagem no treino – 25%

Nome: Atleta 3

Nacionalidade: Portugal

Posição: Guarda-Redes

Altura: 1,81 m

Peso: 79,0 Kg

Massa Gorda: 18.8%

Avaliação contextual: Jovem atleta com muita ambição e vontade de aprender. Fez a sua formação no Águias de Camarate e no Sacavenense, sendo este o seu segundo ano no clube. Disputa o campeonato nacional de juniores e é também o terceiro guarda-redes do plantel sénior. Grande capacidade de evolução, enorme potencial.

Avaliação Física (3): Atleta robusto de estatura média, forte fisicamente e veloz.

Avaliação Tática (3): Entende os momentos do jogo, no entanto, pode melhorar a sua tomada de decisão. Coordena bem a linha defensiva bem como o controlo da profundidade.

Avaliação Técnica (3): Forte no jogo aéreo, um excelente tempo de salto e com um jogo de pés evoluído. Algumas dificuldades técnicas entre os postes.

Avaliação Psicológica (3): Atleta esforçado e dedicado. Quando lhe começam a correr bem as suas ações fica com excesso de confiança, o que o leva a cometer erros básicos. Melhorar a concentração.

Resultados dos Testes Físicos:

- **Standing Long Jump (cm)**
 - 1º Salto - 212
 - 2º Salto - 224
 - **3º Salto - 228**

Resultados dos Testes Psicológicos:

- **QOMD-TEOSQ - Faltou**
- **PSIS - Faltou**
- **ACSI-ICCD - Faltou**

Nome: Atleta 4

Nacionalidade: Portugal

Posição: Defesa Central

Altura: 1.87m

Peso: 77,8 Kg

Massa Gorda: 12,2%

Avaliação contextual: Teve a primeira experiência no futebol faz agora 9 anos. Com uma situação familiar e financeira muito grave, concilia o futebol com todo o tipo de trabalho que consiga fazer. Obras, trabalhos noturnos, tudo o que consiga para ajudar a família nas suas necessidades básicas. Teve passagens pelo Aqualva, Futebol Benfica, Casa Pia, Sacavenense, Loures e Oriental.

Avaliação Física (5): Jogador alto, excelente capacidade de impulsão, muito veloz e com grande robustez física, altamente treinado.

Avaliação Tática (3): Consegue ganhar em velocidade, bolas no ar e bolas divididas a todos os jogadores do campeonato. No entanto, tem grandes dificuldades em compreender os espaços a ocupar, perceber os momentos de bola coberta e descoberta, como colocar os apoios e na capacidade de passar marcação.

Avaliação Técnica (3): Muito forte nos duelos individuais, pouca capacidade de passe e dificuldade na condução de bola e na receção.

Avaliação Psicológica (3): Atleta com um excelente relacionamento com qualquer pessoa. Não fica nervoso antes de um jogo e é muito focado. Atleta que tem aumentado o seu nível de confiança, fica menos afetado quando comete um erro. Necessita de alguma motivação extra para trabalhar no limite.

Resultados dos Testes Físicos:

➤ **Standing Long Jump (cm)**

- 1º Salto - 215
- 2º Salto - 217
- **3º Salto – 219**

Resultados dos Testes Psicológicos:

➤ **QOMD-TEOSQ:**

- Tarefa – 88,6%
- Ego – 46,7%

➤ **PSIS - Faltou**

➤ **ACSI-ICCD - Faltou**

Nome: Atleta 5

Nacionalidade: Portugal

Posição: Defesa Central

Altura: 1,80 m

Peso: 94,6 Kg

Massa Gorda: 27,4%

Avaliação contextual: Capitão de equipa com 28 anos. Está no clube há 6 épocas consecutivas. Formação dividida entre Sporting, Benfica e Nacional da Madeira. Neste último fez o primeiro ano como sénior tendo se estreado na Primeira Liga. Atualmente trabalha depois do treino.

Avaliação Física (3): Não se apresentou nas melhores condições, acima do peso ideal. Jogador robusto de estatura média.

Avaliação Tática (4): Muito bom na ocupação dos espaços defensivos e nas dobras aos laterais. Capacidade acima da média em descobrir jogadores entrelinhas e em isolar jogadores com o seu passe em profundidade.

Avaliação Técnica (5): Forte no jogo aéreo, técnica muito acima da média. O passe longo é o seu ponto mais forte, grande capacidade para o passe em diagonal para o lado contrário. Boa capacidade de remate de média-longa distância.

Avaliação Psicológica (4): É um jogador acomodado, não procura trabalhar no limite, cumpre o que é proposto sem se esforçar muito. Sente-se muito confortável no clube e já não ambiciona chegar a patamares mais altos. Bom comunicador, uma pessoa consciente e que ajuda todos no clube.

Resultados dos Testes Físicos:

➤ **Standing Long Jump (cm)**

- 1º Salto - 185
- 2º Salto - 182
- **3º Salto - 189**

Resultados dos Testes Psicológicos:

➤ **QOMD-TEOSQ:**

- Tarefa – 62,9%
- Ego – 46,7%

➤ **PSIS:**

- Controlo da Ansiedade – 62,5%
- Concentração – 79,2%
- Autoconfiança – 88,9%
- Motivação – 64,3%
- Ênfase na equipa – 85,7%

➤ **ACSI-ICCD - Faltou**

Nome: Atleta 6

Nacionalidade: Portugal

Posição: Defesa Direto/ Defesa Esquerdo

Altura: 1,73 m

Peso: 68,4Kg

Massa Gorda: 15,8%

Avaliação contextual: Jogador com bastante experiência, jogou em vários clubes de campeonatos nacionais tais como Sacavenense, Loures, Pinhalnovense e Oriental Dragon. Conta com uma internacionalização pela seleção A de Cabo Verde.

Avaliação Física (5): Jogador pouco robusto. Atleta ágil, veloz e resistente.

Avaliação Tática (5): Jogador com um excelente conhecimento tático. Pode jogar a lateral direito ou lateral esquerdo uma vez que é tecnicamente muito evoluído com os dois pés, praticamente ambidestro. Não se inibe de subir no terreno apesar da sua maior virtude ser a capacidade defensiva. Deve melhorar a fechar o espaço interior quando a bola está no corredor contrário. Percebe muito bem todos os momentos do jogo.

Avaliação Técnica (4): Boa qualidade com os dois pés na condução de bola, no passe e no cruzamento. Forte no jogo aéreo porque tem um ótimo tempo de salto. Forte no 1x1 defensivo.

Avaliação Psicológica (4): Jogador muito determinado e muito bom na sua autoavaliação. Percebe as suas limitações e tenta disfarçá-las ao máximo. Jogador pouco comunicativo.

Resultados dos Testes Físicos:

➤ **Standing Long Jump (cm)**

- 1º Salto - 178
- **2º Salto - 198**
- 3º Salto - 193

Resultados dos Testes Psicológicos:

➤ QOMD-TEOSQ:

- Tarefa – 88,6%
- Ego – 53,3%

➤ PSIS:

- Controlo da Ansiedade – 65%
- Concentração – 41,7%
- Autoconfiança – 83,3%
- Motivação – 89,3%
- Ênfase na equipa – 71,4%

➤ ACSI-ICCD:

- Rendimento Máximo sob Pressão – 83,3%
- Ausência de preocupações – 41,7%
- Confronto com a adversidade – 41,7%
- Concentração (atenção) – 58,3%
- Formulação de objetivos e preparação mental – 50%
- Confiança e motivação para a realização – 83,3%
- Disponibilidade para aprendizagem no treino – 58,3%

Nome: Atleta 7

Nacionalidade: Portugal

Posição: Defesa Esquerdo

Altura: 1,83 m

Peso: 87,1 Kg

Massa Gorda: 21,1%

Avaliação contextual: Jogador com muita experiência. Faz toda a sua formação e os seus dois primeiros anos como sénior em Tires. De seguida segue-se o Sintrense onde passa 3 anos. Uma passagem curta de um ano pelo Casa Pia antes de assinar por 3 anos com o Real Massamá. Teve depois uma experiência no estrangeiro, no FC Eindhoven onde jogou na 2ª liga holandesa. Cresceu muito como pessoa e futebolisticamente nesta experiência. Por fim, assina com o Belenenses e este ano vem por empréstimo jogar no Oriental. É um jogador com um elevado historial de lesões musculares e por isso é necessário um acompanhamento diário através de um programa da prevenção de lesões musculares.

Avaliação Física (3): Jogador forte, robusto e veloz. Atleta que se apresentou com um peso acima da média e com falta de ritmo competitivo devido a lesão.

Avaliação Tática (4): Entende os momentos de bola descoberta ou coberta e tem ótima capacidade defensiva. Pode melhorar na marcação individual ao extremo, pois deixa muito espaço nas costas. Ofensivamente sobe bem no terreno e ganha a linha de fundo adversária.

Avaliação Técnica (4): Excelente qualidade no passe, receção e cruzamento. Competente no jogo aéreo e no desarme. Boa capacidade de bater livres e cantos.

Avaliação Psicológica (4): Desde que teve a experiência no estrangeiro diz que se sente uma pessoa muito mais consciente e responsável, algo que se reflete em campo. Muito concentrado, trabalhador e solidário com os colegas.

Resultados dos Testes Físicos:

- **Standing Long Jump (cm)**
 - 1º Salto - 219
 - 2º Salto - 216
 - **3º Salto - 226**

Resultados dos Testes Psicológicos:

- **QOMD-TEOSQ:**
 - Tarefa – 88,6%
 - Ego – 20%
- **PSIS:**
 - Controlo da Ansiedade – 62,5%
 - Concentração – 54,2%
 - Autoconfiança – 75%
 - Motivação – 82,1%
 - Ênfase na equipa – 85,7%
- **ACSI-ICCD:**
 - Rendimento Máximo sob Pressão – 66,7%
 - Ausência de preocupações – 41,7%
 - Confronto com a adversidade – 66,7%
 - Concentração (atenção) – 50%
 - Formulação de objetivos e preparação mental – 58,3%
 - Confiança e motivação para a realização – 66,7%
 - Disponibilidade para aprendizagem no treino – 66,7%

Nome: Atleta 8

Nacionalidade: Portugal

Posição: Defesa Direito

Altura: 1,81 m

Peso: 77,2 Kg

Massa Gorda: 17.2%

Avaliação contextual: Dos jogadores mais experientes da equipa, jogou um ano na primeira liga portuguesa e vários anos na segunda liga. Um currículo cheio de clubes de renome, entre eles Belenenses, Olhanense, Atlético Clube de Portugal e Cova da Piedade. Neste momento trabalha de noite e joga futebol, tentando conciliar os dois trabalhos. Vive uma situação familiar algo complicada o que não deixa o atleta nada confortável no dia a dia.

Avaliação Física (3): Jogador de estatura média, robusto e ágil. Atleta bastante coordenado. Não é muito veloz e a sua resistência não é a ideal.

Avaliação Tática (4): Defensivamente apresenta algumas lacunas ao nível dos apoios. Nos duelos defensivos é muito forte e tem boa perceção do espaço. Ofensivamente é um jogador que já não tem a explosão de outros tempos e não arrisca no 1x1 ofensivo. Atleta que entende muito bem todos os momentos do jogo.

Avaliação Técnica (4): Boa qualidade de passe. Apresenta algumas dificuldades na receção orientada e nos cruzamentos. Não é muito forte no jogo aéreo.

Avaliação Psicológica (4): Atleta resiliente e bastante competitivo, mesmo quando não está no 11 inicial tenta trabalhar no máximo. Apesar de trabalhar em horários noturnos apresenta-se sempre bem-disposto, com vontade de trabalhar e ajudar a equipa. Nunca baixa os braços. Muito bom na comunicação e tenta sempre dar conselhos aos mais novos para a sua evolução enquanto homens e jogadores.

Resultados dos Testes Físicos:

- **Standing Long Jump (cm)**
 - 1º Salto - 203
 - 2º Salto - 216
 - **3º Salto - 225**

Resultados dos Testes Psicológicos:

- **QOMD-TEOSQ:**
 - Tarefa – 94,3%
 - Ego – 36,7%
- **PSIS:**
 - Controlo da Ansiedade – 75%
 - Concentração – 100%
 - Autoconfiança – 80,6%
 - Motivação – 96,4%
 - Ênfase na equipa – 85,7%
- **ACSI-ICCD:**
 - Rendimento Máximo sob Pressão – 83,3%
 - Ausência de preocupações – 66,7%
 - Confronto com a adversidade – 91,7%
 - Concentração (atenção) – 75%
 - Formulação de objetivos e preparação mental – 66,7%
 - Confiança e motivação para a realização – 91,7%
 - Disponibilidade para aprendizagem no treino – 50%

Nome: Atleta 9

Nacionalidade: Portugal

Posição: Médio Defensivo

Altura: 1,80 m

Peso: 76,7 Kg

Massa Gorda: 17%

Avaliação contextual: Médio que na época passada esteve na liga 3 a representar o Cova Da Piedade. Já tinha representado o oriental em camadas jovens, mas fez maior parte da sua formação no Atlético Clube de Portugal e no Oeiras. Como sénior é de salientar passagens pelo Sertanense, União de Santarém e Pinhalnovense. Na sua vida profissional é *personal trainer*.

Avaliação Física (5): Atleta de estatura média, bastante robusto, veloz e com uma boa resistência. Grande disponibilidade física.

Avaliação Tática (4): Médio muito trabalhador e voluntarioso, ataca e defende sempre com o mesmo empenho. Atleta bastante importante na transição defensiva da equipa. Defensivamente muito forte nos duelos, ofensivamente tem alguma dificuldade na tomada de decisão. Não chega muitas vezes a zonas de finalização.

Avaliação Técnica (3): Forte nos duelos. Muito bom no jogo aéreo. Excelente raio de ação. Boa qualidade no passe curto mas pode melhorar o seu passe longo. Algumas debilidades na receção orientada. Boa capacidade de remate de longa distância.

Avaliação Psicológica (4): Atleta muito resiliente e determinado. Nunca desiste de um lance. Consciente das suas dificuldades e virtudes. Testa sempre os seus limites no treino e preocupa-se muito com o seu físico. Muito empenhado, compromisso excepcional.

Resultados dos Testes Físicos:

➤ **Standing Long Jump (cm)**

- 1º Salto - 144
- 2º Salto - 169
- **3º Salto – 206**

Resultados dos Testes Psicológicos:

➤ QOMD-TEOSQ:

- Tarefa – 97,1%
- Ego – 53,3%

➤ PSIS:

- Controlo da Ansiedade – 52,5%
- Concentração – 75%
- Autoconfiança – 86,1%
- Motivação – 78,6%
- Ênfase na equipa – 82,1%

➤ ACSI-ICCD:

- Rendimento Máximo sob Pressão – 58,3%
- Ausência de preocupações – 58,3%
- Confronto com a adversidade – 75%
- Concentração (atenção) – 91,7%
- Formulação de objetivos e preparação mental – 50%
- Confiança e motivação para a realização – 91,7%
- Disponibilidade para aprendizagem no treino – 66,7%

Nome: Atleta 10

Nacionalidade: Portugal

Posição: Médio Interior

Altura: 1,80 m

Peso: 81,8 Kg

Massa Gorda: 19,1%

Avaliação contextual: Formação feita quase na totalidade no Oriental. Como sénior tem passagens pelo Sacavenense, Cova da Piedade, Beira-Mar, Alverca, Casa Pia, União de Almeirim e Torreense. Já passou por vários contextos e quase sempre com preponderância. Procura este ano fazer um campeonato acima da média para ainda conseguir dar o salto novamente para campeonatos profissionais.

Avaliação Física (4): Jogador de estatura média, robusto e ágil. Jogador moderadamente veloz e com boa resistência.

Avaliação Tática (4): Jogador muito bom taticamente, entende os momentos do jogo. Capaz de jogar no meio e gerir os tempos de jogo, assumindo assim a construção de jogo. Capacidade também para jogar mais encostado à linha lateral e projetar a equipa para o último terço. Falta-lhe alguma capacidade para aparecer em zonas de finalização e concretizar as oportunidades.

Avaliação Técnica (5): Tecnicamente muito evoluído com ambos os pés, praticamente ambidestro. Boa qualidade de passe e receção, excelente capacidade de drible. Muito forte nos duelos individuais defensivos e ofensivos. Muito boa capacidade de aceleração. Forte no jogo aéreo ofensivo.

Avaliação Psicológica (3): Jogador instável emocionalmente, vai se abaixo quando as coisas não lhe começam a correr bem ou quando sente que o jogo/bola não está a passar muito por ele.

Resultados dos Testes Físicos:

- **Standing Long Jump (cm)**
 - 1º Salto - 175
 - **2º Salto - 183**
 - 3º Salto - 180

Resultados dos Testes Psicológicos:

- **QOMD-TEOSQ:**
 - Tarefa - 91,4%
 - Ego - 30%
- **PSIS:**
 - Controlo da Ansiedade - 70%
 - Concentração - 62,5%
 - Autoconfiança - 80,6%
 - Motivação - 71,4%
 - Ênfase na equipa - 82,1%
- **ACSI-ICCD:**
 - Rendimento Máximo sob Pressão - 100%
 - Ausência de preocupações - 58,3%
 - Confronto com a adversidade - 58,3%
 - Concentração (atenção) - 58,3%
 - Formulação de objetivos e preparação mental - 50%
 - Confiança e motivação para a realização - 66,7%
 - Disponibilidade para aprendizagem no treino - 58,3%

Nome: Atleta 11

Nacionalidade: Cabo Verde

Posição: Médio Defensivo/Médio Ofensivo

Altura: 1,82 m

Peso: 70,3 Kg

Massa Gorda: 23,8%

Avaliação contextual: Na época passada jogava na Liga 3 no Amora. Jogador de Cabo Verde que conta com uma participação pela Seleção A do seu país. Vasta experiência em campeonatos profissionais, representando Torreense, Olhanense e Oliveirense. Chega ao Oriental ainda com condições físicas e psicológicas para ter um papel preponderante ao longo do campeonato.

Avaliação Física (4): Jogador de estatura média, versátil e ágil. Pouco veloz e pouco robusto.

Avaliação Tática (4): Entende os momentos do jogo como ninguém. Tem a capacidade de estar sempre com bola e ser ele o principal construtor de jogo ofensivo. Tem uma visão de jogo acima da média, faz passes a isolar os avançados e chega à área com alguma frequência para ganhar segundas bolas.

Avaliação Técnica (4): Capacidade técnica muito apurada, exímio no passe, receção e remate colocado. Muito bom na marcação de livres e penaltis. Debilidades no jogo aéreo.

Avaliação Psicológica (4): Atleta dedicado e comprometido. Influencia o grupo com o seu espírito de sacrifício e através da sua comunicação.

Resultados dos Testes Físicos:

- **Standing Long Jump (cm) - Lesionado**

Resultados dos Testes Psicológicos:

- **QOMD-TEOSQ:**
 - Tarefa – 77,1%
 - Ego – 46,7%
- **PSIS - Faltou**
- **ACSI-ICCD - Faltou**

Nome: Atleta 12

Nacionalidade: Portugal

Posição: Médio Ofensivo/Avançado

Altura: 1,75 m

Peso: 77,2 Kg

Massa Gorda: 20%

Avaliação contextual: Toda a formação no Sporting Clube de Portugal, onde ganhou o campeonato nacional de infantis e juniores. Seguiram-se 6 anos com contrato com o clube onde foi emprestado ao Estrela de Amadora e Barreirense que jogavam na segunda Divisão Portuguesa. Seguiram-se várias experiências no estrangeiro onde ganhou títulos e permaneceu durante 11 anos. Voltou para Portugal para o Oriental. Representou depois Real de Massamá, Loures e Cova da Piedade até regressar ao Oriental onde está agora na sua terceira época consecutiva.

Avaliação Física (4): Estatura média, pouco agressivo nos duelos. Pouco veloz e baixo poder de impulsão.

Avaliação Tática (4): A experiência e capacidade técnica faz com que conheça o jogo como ninguém. Gosta de ter sempre a bola, de fazer passes que ninguém estava à espera e de isolar avançados. Capacidade de tomar a decisão antes de a bola chegar a si, muito rápido a ler o jogo, excelente visão de jogo.

Avaliação Técnica (5): Jogador muito talentoso, qualidade técnica muito acima da média. Excelente capacidade de passe e receção. Exímio na cobrança de livres, cantos e penaltis.

Avaliação Psicológica (4): Um jogador de grupo, bastante comprometido. Uma pessoa alegre, divertida que contagia todos os que o rodeiam, peça fundamental no grupo. Rodeia-se de pensamentos positivos e de bons momentos que já passou no futebol para ter sempre confiança.

Resultados dos Testes Físicos:

- **Standing Long Jump (cm) - Lesionado**

Resultados dos Testes Psicológicos:

- **QOMD-TEOSQ:**
 - Tarefa – 100%
 - Ego – 53,3%
- **PSIS - Faltou**
- **ACSI-ICCD - Faltou**

Nome: Atleta 13

Nacionalidade: Portugal

Posição: Médio Interior/Defesa Direito

Altura: 1,78 m

Peso: 69 Kg

Massa Gorda: 13,6 %

Avaliação contextual: Formação feita entre Sporting, Belenenses, Loures e Oriental, sendo este ano o primeiro ano como sénior. Tem uma forte ambição de ser profissional de futebol e investe o seu tempo no aperfeiçoamento do seu corpo para prática desportiva através de profissionais na área fora do clube.

Avaliação Física (4): Jogador de estatura média, com um físico equilibrado e bem desenvolvido. Atleta veloz, versátil e ágil.

Avaliação Tática (3): Extremo que pode fazer de lateral bastante ofensivo dada a sua preparação física e velocidade apresentada. Defensivamente precisa de evoluir bastante. Tomada de decisão não é das melhores. Alguma dificuldade em entender os momentos do jogo.

Avaliação Técnica (2): Técnica de drible não é das melhores mas a sua aceleração, mudança de velocidade e de direção são razoáveis. Debilidades nos duelos individuais. Dificuldades no jogo aéreo. Demonstra algumas fragilidades ao nível da receção orientada.

Avaliação Psicológica (2): Jogador bastante ambicioso, não reconhece por vezes as suas debilidades e por isso expõe-se ao risco muitas vezes. Aceita uma crítica construtiva e tenta sempre melhorar. Tem a família como um pilar bastante importante.

Resultados dos Testes Físicos:

➤ **Standing Long Jump (cm)**

- 1º Salto - 194
- 2º Salto - 202
- **3º Salto - 206**

Resultados dos Testes Psicológicos:

➤ QOMD-TEOSQ:

- Tarefa – 50%
- Ego – 97,1%

➤ PSIS:

- Controlo da Ansiedade – 72,5%
- Concentração – 50%
- Autoconfiança – 91,7%
- Motivação – 71,4%
- Ênfase na equipa – 53,6%

➤ ACSI-ICCD:

- Rendimento Máximo sob Pressão – 58,3%
- Ausência de preocupações – 83,3%
- Confronto com a adversidade – 58,3%
- Concentração (atenção) – 66,7%
- Formulação de objetivos e preparação mental – 75%
- Confiança e motivação para a realização – 58,3%
- Disponibilidade para aprendizagem no treino – 83,3%

Nome: Atleta 14

Nacionalidade: Portugal

Posição: Médio Interior

Altura: 1,76 m

Peso: 69,3 Kg

Massa Gorda: 16,1%

Avaliação contextual: Jogador com formação realizada no Loures, sempre em campeonatos nacionais. Consta no seu currículo clubes como Cova da Piedade, Atlético da Malveira, Pinhalnovense, Torreense, entre outros. Para além do futebol trabalha no mundo do desporto e tenta aplicar os seus conhecimentos também para si. Tem uma estrutura familiar equilibrada.

Avaliação Física (4): Jogador baixo, com um centro de gravidade baixo, bastante rápido e ágil.

Avaliação Tática (5): Capacidade para jogar como médio interior ou um extremo aberto, o seu conhecimento elevado do jogo e técnica apurada permite jogar em várias posições. Preferencialmente a jogar pela esquerda. Entende muito bem todos os momentos do jogo. Jogador de aproximação fácil à área e com grande capacidade de finalização.

Avaliação Técnica (4): Jogador muito versátil, com uma condução de bola impressionante. Dribla constantemente os adversários. O jogo aéreo não é o seu forte.

Avaliação Psicológica (4): Aceita todas as críticas construtivas e tenta sempre agir de acordo com as ideias dos treinadores. Irreverente no jogo, mas em termos de personalidade é uma pessoa calma e ponderada. Tem alguma dificuldade em se concentrar quando é alvo de entradas duras. Atleta que se supera em todos os jogos devido ao seu enorme compromisso.

Resultados dos Testes Físicos:

➤ **Standing Long Jump (cm)**

- 1º Salto - 160
- 2º Salto - 161
- **3º Salto - 163**

Resultados dos Testes Psicológicos:

➤ QOMD-TEOSQ:

- Tarefa – 97,1%
- Ego – 50%

➤ PSIS:

- Controlo da Ansiedade – 70%
- Concentração – 70,8%
- Autoconfiança – 91,7%
- Motivação – 82,1%
- Ênfase na equipa – 71,4%

➤ ACSI-ICCD:

- Rendimento Máximo sob Pressão – 75%
- Ausência de preocupações – 58,3%
- Confronto com a adversidade – 66,7%
- Concentração (atenção) – 66,7%
- Formulação de objetivos e preparação mental – 58,3%
- Confiança e motivação para a realização – 58,3%
- Disponibilidade para aprendizagem no treino – 58,3%

Nome: Atleta 15

Nacionalidade: Portugal

Posição: Avançado/Médio Interior

Altura: 1,74 m

Peso: 69,5 Kg

Massa Gorda: 17,8%

Avaliação contextual: 10 anos da sua formação ligados ao Sporting Clube de Portugal. Seguiu para o Belenenses e Desportivo das Aves. Como sénior esteve em vários clubes como União de Santarém, Sacavenense e Sintrense sem ter feito épocas espetaculares. Este ano procura um ano de afirmação e de mudança.

Avaliação Física (4): Jogador baixo, veloz e ágil.

Avaliação Tática (4): Avançado para jogar livre na frente, forte nas desmarcações em profundidade e apoio, segura bem a bola entrelinhas e gosta de tabelas. Jogador com golo mas que muitas vezes opta por passar em vez de tentar a finalização. Excelente reação à perda da bola.

Avaliação Técnica (4): Um pé esquerdo muito bom. Forte na receção e condução de bola, precisa de treinar um pouco mais o drible e mudanças de velocidade e de direção para tirar adversários da frente. Capacidade de impulsão incrível, muito forte no jogo aéreo.

Avaliação Psicológica (2): Jogador muito instável. Discute com os árbitros, distrai-se facilmente. Perde muitas vezes o foco do jogo a discutir com os adversários e dificilmente recupera a concentração. Descrente nas suas capacidades. Tenta este ano melhorar estes aspetos psicológicos para conseguir dar o salto para patamares superiores.

Resultados dos Testes Físicos:

➤ **Standing Long Jump (cm)**

- 1º Salto - 221
- 2º Salto - 224
- **3º Salto - 229**

Resultados dos Testes Psicológicos:

➤ QOMD-TEOSQ:

- Tarefa – 85,7%
- Ego – 53,3%

➤ PSIS:

- Controlo da Ansiedade – 72,5%
- Concentração – 50%
- Autoconfiança – 91,7%
- Motivação – 67,9%
- Ênfase na equipa – 53,6%

➤ ACSI-ICCD:

- Rendimento Máximo sob Pressão – 75%
- Ausência de preocupações – 83,3%
- Confronto com a adversidade – 41,7%
- Concentração (atenção) – 75%
- Formulação de objetivos e preparação mental – 58,3%
- Confiança e motivação para a realização – 58,3%
- Disponibilidade para aprendizagem no treino – 58,3%

Nome: Atleta 16

Nacionalidade: Portugal

Posição: Avançado

Altura: 1,84 m

Peso: 76,2 Kg

Massa Gorda: 10,5%

Avaliação contextual: Vasta experiência neste campeonato, com números interessantes como foi na época passada somando 11 golos em 32 jogos. Jogador que não é profissional e tem de conciliar futebol com o trabalho, trabalho esse que passa muitas horas de pé e no final do dia não se encontra nas melhores condições. Não tem grandes expectativas de se tornar profissional de futebol dada a sua idade. Esteve bastante tempo parado na sua primeira lesão, chegou sem o ritmo competitivo ideal.

Avaliação Física (4): Alto e forte fisicamente. Boa coordenação motora.

Avaliação Tática (4): Ponta de lança mais fixo, bom para segurar a bola e dar tempo para a equipa subir no terreno. Bom a ocupar as zonas de finalização. Deve procurar executar mais movimentos de profundidade.

Avaliação Técnica (4): Boa capacidade técnica de passe, receção e remate próximo da área. Pouca competência nos remates de longa distância. Bom finalizador.

Avaliação Psicológica (4): Uma pessoa bastante humilde que apesar da experiência e idade procura sempre os conselhos da equipa técnica e dos colegas para evoluir. Em certos momentos do jogo se as coisas não lhe correrem bem tem dificuldade em acalmar e melhorar.

Resultados dos Testes Físicos:

➤ **Standing Long Jump (cm)**

- 1º Salto - 181
- 2º Salto - 176
- **3º Salto - 187**

Resultados dos Testes Psicológicos:

➤ QOMD-TEOSQ:

- Tarefa – 94,3%
- Ego – 36,7%

➤ PSIS:

- Controlo da Ansiedade – 62,5%
- Concentração – 62,5%
- Autoconfiança – 86,1%
- Motivação – 57,1%
- Ênfase na equipa – 85,7%

➤ ACSI-ICCD:

- Rendimento Máximo sob Pressão – 91,7%
- Ausência de preocupações – 50%
- Confronto com a adversidade – 75%
- Concentração (atenção) – 58,3%
- Formulação de objetivos e preparação mental – 75%
- Confiança e motivação para a realização – 83,3%
- Disponibilidade para aprendizagem no treino – 50%

Nome: Atleta 17

Nacionalidade: Argentina

Posição: Avançado

Altura: 1,87 m

Peso: 94,9 Kg

Massa Gorda: 24%

Avaliação contextual: Jogador que só o ano passado veio para Portugal representar o Rio Maior. Despertou o interesse a vários clubes por fazer 14 golos em 16 jogos. Fez toda a sua formação no Boca Juniors da Argentina e teve passagens pelo Brasil enquanto sénior.

Avaliação Física (2): Jogador de grande porte físico que se apresentou com excesso de peso. Jogador veloz mas pouco ágil. Revela algumas debilidades ao nível da coordenação.

Avaliação Tática (1): Avançado fixo, que pode ser referência para as transições ofensivas. Jogador de área, que gosta de aparecer ao segundo poste. Dificuldades em ficar com a bola e dar o tempo necessário para que a equipa consiga progredir no terreno.

Avaliação Técnica (2): Fraco tecnicamente mas forte no jogo aéreo. Revela bastantes dificuldades ao nível do passe e da receção. Moderada capacidade de finalização.

Avaliação Psicológica (3): Não se sente completamente enquadrado na realidade do clube, não apresenta índices de confiança e motivação elevados devido à distância permanente da família e namorada. Deve melhorar a atenção e a concentração para obter melhor rendimento.

Resultados dos Testes Físicos:

➤ **Standing Long Jump (cm)**

- 1º Salto - 196
- **2º Salto - 209**
- 3º Salto - 208

Resultados dos Testes Psicológicos:

➤ QOMD-TEOSQ:

- Tarefa – 91,4%
- Ego – 33,3%

➤ PSIS:

- Controlo da Ansiedade – 57,5%
- Concentração – 75%
- Autoconfiança – 75%
- Motivação – 75%
- Ênfase na equipa – 67,9%

➤ ACSI-ICCD:

- Rendimento Máximo sob Pressão – 75%
- Ausência de preocupações – 41,7%
- Confronto com a adversidade – 25%
- Concentração (atenção) – 66,7%
- Formulação de objetivos e preparação mental – 58,3%
- Confiança e motivação para a realização – 83,3%
- Disponibilidade para aprendizagem no treino – 66,7%

Nome: Atleta 18

Nacionalidade: Portugal

Posição: Avançado

Altura: 1,78 m

Peso: 67,5 Kg

Massa Gorda: 12,3%

Avaliação contextual: Primeiro ano de sénior, fez os últimos anos da formação no clube. Antes disso teve passagens pelo Alfarim, Corroios, Cova da Piedade e Amora. Jogador que sonha um dia ser profissional de futebol e que investe muito nisso. Concilia o futebol com a faculdade, está a investir a sua formação académica no mundo do desporto.

Avaliação Física (4): Jogador baixo, veloz e resistente. Forte nos duelos.

Avaliação Tática (3): Avançado móvel, é o que tem maior capacidade de atacar a profundidade da equipa. Consegue segurar a bola e dar tempo à equipa de subir no terreno. Disponível para fazer pressão na linha defensiva adversária. Deve melhorar a sua tomada de decisão.

Avaliação Técnica (3): Apesar de não ser espetacular tem uma técnica de controlo de bola razoável. Dificuldades no jogo aéreo. Melhorar no capítulo da finalização.

Avaliação Psicológica (4): Jogador que ouve os conselhos dados, que procura aprender e replicar aquilo que lhe é pedido. Não é muito extrovertido, no entanto, é um jogador muito acarinhado pelos restantes. Melhorar o seu controlo emocional em regime de competição. Atleta resiliente.

Resultados dos Testes Físicos:

➤ **Standing Long Jump (cm)**

- 1º Salto - 162
- 2º Salto - 175
- **3º Salto - 191**

Resultados dos Testes Psicológicos:

➤ QOMD-TEOSQ:

- Tarefa – 94,3%
- Ego – 60%

➤ PSIS:

- Controlo da Ansiedade – 75%
- Concentração – 75%
- Autoconfiança – 86,1%
- Motivação – 96,4%
- Ênfase na equipa – 92,9%

➤ ACSI-ICCD:

- Rendimento Máximo sob Pressão – 58,3%
- Ausência de preocupações – 66,7%
- Confronto com a adversidade – 100%
- Concentração (atenção) – 75%
- Formulação de objetivos e preparação mental – 100%
- Confiança e motivação para a realização – 100%
- Disponibilidade para aprendizagem no treino – 50%

Nome: Atleta 19

Nacionalidade: Portugal

Posição: Médio Interior/Avançado

Altura: 1,73 m

Peso: 63,6 Kg

Massa Gorda: 16,3%

Avaliação contextual: Formação praticamente toda feita no Oriental. Este é o seu primeiro ano de sénior e tem como expectativa jogar o máximo de tempo possível para evoluir como jogador. Conhece o clube muito bem e sabe da exigência feita pela direção e adeptos.

Avaliação Física (4): Atleta baixo, frágil, ágil e muito veloz.

Avaliação Tática (2): Avançado que pode descair frequentemente para os corredores. Jogador que não entende os momentos do jogo e por isso promove alguns erros de posicionamento, incluindo os esquemas táticos. Deve melhorar a sua tomada de decisão.

Avaliação Técnica (3): Fraco tecnicamente, não tem um remate forte nem uma capacidade de passe assinalável. No jogo aéreo não é solução e nos duelos perde quase sempre. Debilidades no desarme.

Avaliação Psicológica (2): Não reconhece os seus pontos menos fortes. Aceita uma crítica ou uma correção, no entanto, nem sempre consegue corrigir o que lhe foi pedido. Trabalha sempre bem, no entanto deve melhorar a sua concentração.

Resultados dos Testes Físicos:

➤ **Standing Long Jump (cm)**

- 1º Salto - 135
- **2º Salto - 145**
- 3º Salto - 138

Resultados dos Testes Psicológicos:

➤ **QOMD-TEOSQ:**

- Tarefa – 85,7%
- Ego – 73,3%

➤ **PSIS:**

- Controlo da Ansiedade – 52,5%
- Concentração – 37,5%
- Autoconfiança – 52,8%
- Motivação – 60,7%
- Ênfase na equipa – 75%

➤ **ACSI-ICCD:**

- Rendimento Máximo sob Pressão – 58,3%
- Ausência de preocupações – 16,7%
- Confronto com a adversidade – 50%
- Concentração (atenção) – 41,7%
- Formulação de objetivos e preparação mental – 58,3%
- Confiança e motivação para a realização – 41,7%
- Disponibilidade para aprendizagem no treino – 58,3%

Nome: Atleta 20

Nacionalidade: Portugal

Posição: Médio Ofensivo

Altura: 1,70 m

Peso: 55,7 Kg

Massa Gorda: 20,8%

Avaliação contextual: Percurso nas camadas jovens dividido maioritariamente entre Belenenses, Estoril e Vilafranquense. Este é o seu primeiro ano de sénior onde diz procurar evoluir com os mais experientes.

Avaliação Física (2): Jogador franzino e baixo, mas muito ágil e veloz.

Avaliação Tática (3): Médio que tem uma capacidade técnica muito interessante. Não se esconde do jogo, procura constantemente espaços onde consiga receber a bola. Opta quase sempre por jogar curto. Falta-lhe algum atrevimento para chegar a zonas de finalização ou até fazer o último passe. Bom conhecimento do jogo.

Avaliação Técnica (3): Técnica com bola bastante apurada, drible curto e condução de bola sempre junto ao pé dominante. Boa capacidade de passe e receção. Fraco no jogo aéreo.

Avaliação Psicológica (4): Jogador com noção do seu papel dentro da equipa. Procura sempre saber mais e evoluir constantemente. Não é um comunicador nato, algo reservado.

Resultados dos Testes Físicos:

➤ **Standing Long Jump (cm)**

- 1º Salto - 137
- **2º Salto - 139**
- 3º Salto - 136

Resultados dos Testes Psicológicos:

➤ **QOMD-TEOSQ:**

- Tarefa – 97,1%
- Ego – 80%

➤ **PSIS:**

- Controlo da Ansiedade – 65%
- Concentração – 79,2%
- Autoconfiança – 72,2%
- Motivação – 78,6%
- Ênfase na equipa – 89,3%

➤ **ACSI-ICCD:**

- Rendimento Máximo sob Pressão – 100%
- Ausência de preocupações – 50%
- Confronto com a adversidade – 50%
- Concentração (atenção) – 66,7%
- Formulação de objetivos e preparação mental – 41,7%
- Confiança e motivação para a realização – 75%
- Disponibilidade para aprendizagem no treino – 58,3%

Pontos fortes detetados na equipa durante a pré-época

- Bom entendimento dos momentos do jogo;
- Muito boas transições ofensivas;
- Qualidade de passe acima da média;
- Muito boa dupla de defesas centrais;
- Dois guarda-redes de grande qualidade;
- Criatividade na resolução de problemas;
- Boa capacidade de jogar dentro e jogar fora;
- Chegam muitas vezes a situações de finalização;
- Excelente reação à perda da bola;
- Jogadores bastante experientes;
- Muito bons batedores de bolas paradas;

Pontos fracos detetados na equipa durante a pré-época


- Muitos jogadores com idade avançada;
- Falta de comunicação no jogo;
- Pouca intensidade em alguns momentos do jogo;
- Pouco eficazes na finalização;
- Alguma dificuldade na organização defensiva, especialmente nas linhas média e avançada;
- Contenções e momentos de pressão deficientes;
- Debilidades a pressionar equipas com saídas a 3;
- Dificuldade em penetrar num bloco baixo com linha de 5;



Planeamento da Época Desportiva 2022/2023

	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho												
1	s	s	Treino	q	Treino	s	Treino	q	Oriental-Couta	D	Ano Novo	q	Treino	q	Treino	s	Folga	q	Treino	1				
2	s	t	Treino	s	Jogo Treino	D	Oriental x Paredes	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	q	Treino	D	Couta-Oriental	t	Treino	s	Treino	2
3	D	q	Treino	s	Jogo Treino	s	Folga	q	Treino	s	Treino	t	Treino	s	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s	Folga	3
4	s	q	Treino	D	Folga	t	Treino	s	Treino	D	Oriental-Saca	q	Treino	s	Treino	s	Treino	t	Treino	q	Treino	D	Oeiras-Oriental	4
5	t	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	D	Oriental-Tires	D	Cacém-Oriental	q	Treino	s	Treino	s		5
6	q	s	Treino	t	Treino	q	Treino	D	Alta-Oriental	t	Treino	s	Treino	s	Folga	s	Folga	q	Treino	s	Treino	t		6
7	q	D	Jogo Treino	q	Treino	s	Treino	s		q	Treino	s	Treino	t	Treino	t	Treino	s	Treino	D	Saca-Oriental	q		7
8	s	s	Folga	q	Treino	s	Treino	t	Treino	q	Oriental-Abóbod.	D	Fóró-Oriental	q	Treino	q	Treino	s	Folga	s	Folga	q		8
9	s	t	Treino	s	Treino	D	Oriental-Cacém	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	q	Treino	D	Folga	t	Treino	s		9
10	D	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s	Treino	t	Treino	s	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s		10
11	s	q	Jogo Treino	D	Oriental-Madalen	t	Treino	s	Treino	D	Malve-Oriental	q	Treino	s	Treino	s	Treino	t	Treino	q	Treino	D		11
12	t	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	D	Povoa-Oriental	D	Oriental-Fóró	q	Treino	s	Treino	s		12
13	q	s	Treino	t	Treino	q	Treino	D	Ericei-Oriental	t	Treino	s	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s	Treino	t		13
14	q	D	Jogo Treino	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s	Treino	t	Treino	t	Folga	s	Treino	D	Oriental-Malve	q		14
15	s	s	Folga	q	Treino	s	A. Viseu-Oriental	t	Treino	q	Treino	D	Oriental-Alverca	q	Treino	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q		15
16	s	t	Folga	s	Treino	D	Folga	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	q	Treino	D	Oriental-Ericei	t	Treino	s		16
17	D	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s	Folga	t	Treino	s	Treino	s	Paintball	s	Folga	q	Treino	s		17
18	s	q	Treino	D	Tires-Oriental	t	Treino	s	Treino	D	Folga	q	Treino	s	Tires-Oriental	s	Folga	t	Treino	q	Treino	D		18
19	t	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	D	Folga	D	Folga	q	Treino	s	Treino	s		19
20	q	s	Jogo Treino	t	Treino	q	Treino	D	Oriental-Lourel	t	Folga	s	Treino	s	Folga	s	Folga	q	Treino	s	Treino	t		20
21	q	D	Folga	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Folga	s	Treino	t	Treino	t	Treino	s	Treino	D	Alverca-Oriental	q		21
22	s	s	Treino	q	Treino	s	Treino	q	Folga	D	Jerume-Oriental	q	Treino	q	Treino	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q		22
23	s	t	Treino	s	Treino	D	Oriental-Lourinhã	q	Treino	s	Folga	s	Folga	q	Treino	q	Treino	D	Lourel-Oriental	t	Treino	s		23
24	D	q	Jogo Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s	Folga	t	Treino	s	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s		24
25	s	q	Treino	D	Oriental-Povoa	t	Treino	s	Treino	D	Natal	q	Treino	s	Treino	s	Treino	t	Treino	q	Treino	D		25
26	t	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	D	Oriental-Alta	D	Lourinhã-Oriental	q	Treino	s	Treino	s		26
27	q	s	Jogo Treino	t	Treino	q	Treino	D	Mosca-Oriental	t	Treino	s	Treino	s	Folga	s	Folga	q	Treino	s	Treino	t		27
28	q	D	Folga	q	Treino	s	Treino	s	Folga	q	Treino	s	Treino	t	Treino	t	Treino	s	Treino	D	Oriental-Jeru	q		28
29	s	s	Treino	q	Treino	s	Folga	t	Treino	q	Treino	D	Oriental-Oeiras			q	Treino	s	Treino	s	Folga	q		29
30	s	t	Treino	s	Treino	D	Folga	q	Treino	s	Jogo Treino	s	Folga			q	Treino	D	Oriental-Mosca	t	Folga	s		30
31	D	q	Jogo Treino			s	Folga			s	Folga	t	Treino			s	Treino			q	Treino			31

Avaliação dos microciclos do Período Preparatório

Microciclo 1						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	Jogo de Treino	Folga
Testes médicos Posicionamento tático 1-Meinhs 2-Exercício de passe em Y 3-Mobilidade articular 4-Exercício de posse de bola: 4x4+4 5-Exercício de passe em Y + Finalização 6- GR+6x6+GR	Vídeo-Modelo de Jogo 1-Meinhs 2-Exercício de passe+ mobilidade articular 3-Exercícios de força 4-Exercício de transição: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 6x6+6 ➢ 8 passes para MCJ ➢ Recuperação-VCJ ou golo mini-baliza 5-Torneio 3 equipas	1-Mobilidade articular 2-Meinhs de transição 3-Exercício de finalização <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2x1/3x2 4-Setores <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gr+10x10+GR 5-Corredores <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gr+10x10+GR ➢ 2x1 ou 3x2 no corredor lateral ofensivo 6-Jogo Formal <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gr+10x10+GR 	1-Meinhs 2-Ativação Específica 3-Posse de bola orientada 10x10 4-Posse de bola orientada Gr+10x10+GR 5-Gr+10x8+2PL em apoio ofensivo +Gr 6-Jogo formal <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gr+10x10+Gr Trabalho da linha defensiva Banho de gelo	1-Meinho 3 no meio 2-Mobilidade articular 3-Velocidade Explosiva e Reativa 4-Preparar a pressão <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gr+10x10+Gr 5-Indicadores de pressão <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gr+10x10+Gr 6-Esquemas táticos <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gr+10x10+Gr 	Oriental X F.C. Serpa  Banho de gelo	

Análise ao Microciclo 1

Iniciámos a primeira de semana de trabalho com os testes médicos e com uma breve palestra onde estiveram presentes o presidente, os dirigentes, o diretor desportivo, os jogadores, a equipa técnica e todos os intervenientes no processo de treino para abordar os objetivos e desejar uma boa época a todos. Seguidamente, posicionámos a equipa no campo para dar uma breve noção das ideias do treinador. Procurámos ter em consideração durante as cinco unidades de treino uma variável de extrema relevância neste momento précompetitivo, a adaptação ao esforço. Desta forma, aumentámos o número de tempos de repouso e reforçámos os momentos de hidratação, diminuámos o volume e as intensidades do treino. A nível pessoal, estive algo reservado para conhecer melhor a personalidade de cada um. Pouco participativo nos treinos, poucos feedbacks de forma a entender a dinâmica da equipa de trabalho e perceber onde me posso enquadrar melhor. Semana de trabalho direcionada para aspetos macro do jogo.

Análise do jogo: Oriental 0-1 F.C. Serpa

Jogo contra uma equipa de campeonato superior para os jogadores terem mais momentos de transição e conseqüentemente ser um jogo com mais intensidade. Jogo com claras oportunidades de golo para ambos os lados que não foram concretizadas. Várias vezes tivemos vantagem no corredor em situações de 2x1/3x2 mas que não conseguimos aproveitar. A equipa adversária já com algumas semanas de trabalho, muito organizada e que acaba por ganhar o jogo numa bola parada. A nossa linha defensiva esteve muito bem no controlo da profundidade.

Microciclo 2						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
UT7	UT8	Jogo de Treino	UT10	UT11	Jogo de Treino	Folga
<p>Vídeo-análise COL X F.C. Serpa</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe <ul style="list-style-type: none"> ➢ Combinação direta, indireta e condução 3-GR + 8x8 + 2 jkrs + GR <ul style="list-style-type: none"> ➢ MD + MD 4-GR + 8x8 + 2jkrs + GR <ul style="list-style-type: none"> ➢ MI's 5-GR + 9x9 + 1jkr + GR <ul style="list-style-type: none"> ➢ MD - Joker 6-Jogo formal <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+10x10+GR <p>Banho de gelo</p> </p>	<p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3- Coordenação+Velocidade 4-Exercício de finalização padronizado <ul style="list-style-type: none"> ➢ Org. Ofensiva ➢ 8x2+GR 5-Preparar a pressão <ul style="list-style-type: none"> ➢ Linha de 3 ➢ ETs inseridos <p>Treino complementar com os centrais</p> </p>	<p>Oriental X Lusitano Évora</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise COL X Lusitano Évora</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe + Mobilidade <ul style="list-style-type: none"> ➢ Combinação direta ➢ Mobilidade ➢ Combinação direta e indireta Equilíbrio de cargas 3- 4x4+4 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 8 passes para finalizar nas mini-balizas 4- GR +6x6+GR <p>Banho de gelo</p> </p>	<p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3- Coordenação+Velocidade 4-Exercício de finalização <ul style="list-style-type: none"> ➢ 10x0+GR 5-Preparar a pressão <ul style="list-style-type: none"> ➢ ETs inseridos </p>	<p>Oriental X G.D. Fabril</p> <p>Banho de gelo</p>	

Análise ao Microciclo 2


Nas duas primeiras unidades de treino deste mesociclo tentámos melhorar o nosso momento ofensivo, explorar vantagens nos médios interiores e vantagens nos corredores. Foi trabalhado também o momento da finalização, identificado como problema no jogo anterior. Trabalhou-se a pressão a uma linha de 3, sistema utilizado pelo próximo adversário. Os 2 treinos realizados entre jogos serviram essencialmente para reequilibrar as cargas entre os jogadores que jogaram mais tempo e outros que apenas realizaram 30 minutos. Voltamos a identificar uma falta de capacidade de finalização e realizamos exercícios nesse sentido.

Análise do jogo: Oriental 0-1 Lusitano Évora

Jogo muito equilibrado nos primeiros 20 minutos. Depois disso a equipa adversária assumiu o jogo, com muito mais posse de bola e criando muitas situações de perigo. A nossa equipa esteve muito bem no momento de transição ofensiva. Na segunda parte, e com a troca de muitos jogadores a nossa equipa não teve a mesma capacidade de sair nas transições e acaba por sofrer um golo fruto da desconcentração da linha defensiva.

Análise do jogo: Oriental 1-2 G.D. Fabril

Novamente um jogo com um grau de dificuldade elevado, com uma equipa de um campeonato superior. Em geral tivemos bem, organizados, sem dar espaço entrelinhas, bem no controlo da profundidade e fortes nos duelos individuais defensivos. A nossa primeira fase de pressão esteve muito melhor, controlando a linha de 3 defensiva adversária. Um dos dois golos sofridos foi numa transição ofensiva por parte do adversário em que a nossa equipa estava desequilibrada, com os dois laterais e médio defensivo excessivamente subidos deixando 2 centrais para 3 adversários. O outro golo foi através de um livre direto. Ofensivamente estivemos melhor, com mais posse de bola, conseguindo descobrir médio interiores entrelinhas e estes a acelerar o jogo. Mais uma vez não conseguimos concretizar as oportunidades de finalização que tivemos, fazendo apenas 1 golo.

Microciclo 3						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT13	UT14	UT15	UT16	Jogo de treino	Folga
	<p>Vídeo-análise COL X Fabril</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe + Mobilidade 3-Exercício de posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 4+4x4+4 ➤ 8 passes dentro - 1 ponto <p>Aumento da complexidade</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoios de fora pressionados por fora ➤ Apoios de fora pressionados por dentro e por fora <p>4-GR+4+4x4+4+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 apoios ofensivos <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Exercício de força</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estações de 20'' <p>4-Exercício de organização/Exercício de finalização 5-Org. Ofensiva: 1ª fase de construção 6-GR+9x9+1+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ MD-joker 	<p>1- Meinhos 2-Mobilidade 3-Exercício de passe + Finalização 4-Exercício de MPB</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2GR+10x10+GR ➤ 10 passes=1 ponto <p>5- 2GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Org.Of +Tran. Def <p>6- 2GR+10x10+GR 7-Jogo formal</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ GR+10x10+GR <p>Treino complementar de finalização</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos 3 no meio 2-Mobilidade 3-Exercício de finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Velocidade específica <p>4-Preparar a pressão 5-Esquemas Táticos</p>	 <p>C.A. Pêro Pinheiro X Oriental</p>	

Análise ao Microciclo 3

Microciclo com alguma incidência na preparação física da equipa. Plantel bastante curto, tivemos a necessidade de chamar alguns juniores durante toda a semana. Exercícios direcionados para a manutenção da posse de bola, em particular a primeira fase de construção. Os exercícios foram realizados em dimensões mais reduzidas relativamente ao campo inteiro para uma maior repetição das ações dos jogadores. Os exercícios foram sempre iniciados no pontapé de baliza e os jogadores conseguiram aplicar muito bem o que foi pedido em todos os exercícios, replicando no momento competitivo com muito sucesso.

Análise do jogo: C.A. Pêro Pinheiro 0-1 Oriental

A equipa teve um desempenho global positivo. A equipa adversária apesar de ser de um campeonato superior apresentou um bloco baixo. A nossa equipa sentiu-se muito confortável com a bola, descobrindo muito bem espaços interiores e depois superioridades nas laterais, muitas vezes em situações de 2x1 no corredor lateral. O nosso golo surgiu através de uma situação de cruzamento e finalização do ponta de lança de cabeça. Equipa muito mais equilibrada no momento de perda da bola, setores muito mais próximos e muitas vezes fazendo falta para parar a transição ofensiva do adversário. Nas bolas paradas defensivas ganhámos sempre os duelos com os nossos centrais irreprensíveis no jogo aéreo.

Microciclo 4						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
UT18	UT19	Jogo de treino	UT21	UT22	Jogo de treino	Folga
<p>Vídeo-análise C.A. Pêro Pinheiro X COL</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe + Mobilidade 3-Exercício de posse de bola <ul style="list-style-type: none"> 7x7+7 Apoios a 2 toques 8 passes por dentro = 1 ponto Equilíbrio de cargas 4-GR+5x5+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Exercício de finalização <ul style="list-style-type: none"> Ocupar zonas de finalização 4-Preparar a pressão 5-Esquemas Táticos</p>	<p>Oriental X Oriental Dragon FC</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise COL X Oriental Dragon</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe-MCJ por dentro <ul style="list-style-type: none"> Bola dentro/Bola fora Equilíbrio de cargas 3-4x2+2+4 –2mini-balizas <ul style="list-style-type: none"> 8 passes e faz golo 10 passes - MCJ 4-GR+4x4+4+GR <ul style="list-style-type: none"> Apoios frontais a 2 toques 5-GR+6x6+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos 3 no meio 2-Mobilidade 3-Exercício de velocidade submáxima 4-Exercício de Org. Ofen. + Tran. Def. <ul style="list-style-type: none"> GR+10x10+GR 5-Preparar a pressão</p>	<p>Oriental X S.C. Lourinhanense</p>	

Análise ao Microciclo 4

Apenas dois treinos que serviram novamente para tentar melhorar a manutenção de posse de bola e finalização. O Oriental Dragon apresenta-se num 1-4-4-2 que na primeira fase de construção baixa um dos médios centros para o lugar do lateral e sobe o mesmo. Foi preparada uma pressão específica para este jogo, os nossos avançados fazem pressão de fora para dentro obrigando os centrais adversários a jogar para dentro ou bater longo. Novamente foram realizados apenas dois treinos entre jogos, onde se procurou melhorar algumas lacunas observadas. Foram realizados exercícios que promoviam a manutenção de posse de bola com mudanças sistemáticas do centro de jogo. Exercícios sem um nível de complexidade elevado mas exigentes na parte da componente física.

Análise do jogo: Oriental 1-0 Oriental Dragon

Foi um jogo muito bom da nossa parte, a pressão treinada nos treinos foi realizada impecavelmente, a equipa adversária quase nunca conseguiu ligar jogo. Depois de ganhar a bola, a nossa equipa esteve muito bem, conseguiu acelerar quase sempre o jogo, tanto por dentro com jogo interior, como por fora pelos corredores. Marcámos o golo através de um canto marcado ao primeiro poste. Criámos algumas oportunidades claras de golo através dos PL's mas não as conseguimos concretizar.

Análise do jogo: Oriental 1-1 S.C. Lourinhanense

Jogo com duas partes distintas, uma primeira parte onde o lourinhanense baixou muito o bloco e saiu muitas vezes em transição ofensiva até conseguirem fazer o golo. Nós nunca conseguimos criar perigo, encontrar espaços e chegar a zonas de finalização. A segunda parte foi completamente dominada pela nossa equipa, chegamos muitas mais vezes à linha de fundo para cruzar, muitos mais remates enquadrados. O golo foi conseguido através de um passe na zona média que isola um avançado nosso, que no 1x1 com o guarda-redes adversário faz um chapéu de belo efeito. A nossa primeira fase de construção foi muito melhor, mais pausada, com mais critério no passe, e foi devido a isso que conseguimos controlar o jogo, porém a fase de criação não foi a melhor devido à tomada de decisão não ser a mais assertiva.

Microciclo 5						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
UT24	UT25	Jogo de treino	UT27	Jogo de treino	Jogo de treino	Folga
<p>Vídeo-análise COL X SCL</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Preparar a pressão 4-Esquemas Táticos</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos 2-Mobilidade+Velocidade submáxima 3-Preparar a pressão+ 2ªfase 4-Esquemas Táticos</p>	<p>Oriental X C.F Estrela Amadora B</p>  <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos 2-Mobilidade+Velocidade submáxima 3-Org. Ofen. + Criação + Finalização 4-Esquemas Táticos</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Oriental X U.D. Santarém</p> 	<p>Oriental X S.U. Sintrense</p> 	

Análise ao Microciclo 5

De forma a tentar melhorar a nossa qualidade de jogo e traduzir isso em golos e oportunidades, estes dois treinos foram direcionados para a fase de criação. Foram trabalhados esquemas táticos, com jogadas estudadas de forma a tentar surpreender a próxima equipa adversária. Apenas um treino entre jogos, no entanto tentámos melhorar o nosso momento ofensivo com bola, um trabalho feito para os jogadores perceberem os espaços que vão aparecer muitas vezes durante os jogos e fazê-los acreditar que é ali que podemos "agredir" as equipas adversárias. Sem tempo para treinar, apenas tentamos demonstrar como poderíamos melhorar a pressão contra um sistema de 1-3-4-3. A solução encontrada é um dos médios interiores saltar ao terceiro central adversário e o nosso lateral pressiona o lateral adversário. O nosso central bascula para a lateral de onde o nosso lateral saltou e o médio defensivo entra como central. No momento ofensivo foi elogiado o comportamento dos nossos atletas e foi pedido que assim continuasse. Nesta semana já me sinto muito mais à vontade, mais confiante e mais participativo no processo de treino.

Análise do jogo: Oriental 0-1 C.F. Estrela Amadora B

Jogo contra uma equipa de um escalão inferior em que era esperado um domínio evidente da nossa parte. Porém isso não aconteceu, o Estrela da Amadora B ganhou o jogo e conseguiu quer em organização ofensiva quer na saída para as transições ofensivas ser bastante superior à nossa equipa. Não conseguimos contrariar a pressão alta realizada pela equipa adversária, explorámos pouco a profundidade dada por eles, bem como o espaço libertado nas costas dos laterais. Outra zona que os jogadores não conseguiram identificar foi nas costas dos médios, onde os nossos Pontas de Lança conseguiam receber soltos de marcação e carregar/acelerar o jogo. Sofremos golo já numa fase final do jogo, no seguimento de um cruzamento ao segundo poste em que o nosso lateral não estava bem posicionado.


Análise do jogo: Oriental 0-0 U.D. Santarém

Jogo muito equilibrado contra uma equipa muito boa, muito bem organizada e que teve uma maior percentagem de posse de bola. A nossa equipa sentiu a necessidade de baixar um pouco o bloco, sentiu novamente algumas dificuldades a pressionar uma estrutura de 1-3-4-3. Apesar de algumas oportunidades da equipa adversária a nossa equipa não se limitou a fechar espaços, com bola esteve bem, conseguiu explorar os espaços nas costas dos médios devido à pressão forte. No momento da finalização estivemos outra vez mal, com duas bolas isoladas, no 1x1 em que o guarda-redes adversário teve sempre sucesso. Nas bolas paradas defensivas estivemos muito bem, não perdemos um duelo defensivo.

Análise do jogo: Oriental 2-0 S.U. Sintrense

O melhor jogo até ao momento da nossa equipa. Uma primeira pressão muito forte, nos duelos defensivos estivemos impecáveis. A equipa adversária apresentou-se em 1-4-2-3-1 e nunca conseguiu explorar ou jogo interior ou jogo pelos corredores. A nossa equipa por sua vez aproveitou muito bem a subida dos laterais adversários que pressionavam os nossos médios interiores. Esse espaço libertado foi aproveitado vezes sem conta pelos nossos pontas de lança que fizeram variadas desmarcações em movimentos de rutura entre central e lateral. Um golo foi através de cruzamento ao segundo poste finalizado pelo médio interior. O segundo golo resultou de um ressalto à entrada da área após um cruzamento de um livre lateral. A equipa apresentou níveis de concentração bastante bons no último jogo antes do início do período competitivo.

Avaliação dos microciclos do Período Competitivo

Microciclo 6						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT30	UT31	UT32	UT33	UT34	Taça Portugal
	1-Meinhos 2- Mobilidade 3-Exercício de passe 4-Exercício de pressing X contrapressing <ul style="list-style-type: none"> ➢ 8 passes para fazer golo nas mini-balizas ➢ Golo- 3 em espera pressionam do lado contrário 5-Torneio de 3 equipas <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+6x6+6+GR <p style="text-align: center;">Banho de gelo</p>	1- Mobilidade 2-Meinhos de transição <ul style="list-style-type: none"> ➢ 6x2/6x2/6x0 3-Exercício de força com finalização <ul style="list-style-type: none"> ➢ 6 estações 4-Exercício de transição <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+7x7+3+GR ➢ Situações de 7x5+GR 5-Organização Ofensiva <ul style="list-style-type: none"> ➢ MCJ-2x1/3x2 no CLO 6-Jogo formal <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+10x10+GR <p style="text-align: center;">Exercício de cruzamentos e PL's a finalizar</p> <p style="text-align: center;">Banho de gelo</p>	1- Meinhos 2-Exercício de passe 3-Exercício de posse de bola <ul style="list-style-type: none"> ➢ 10x10 4- GR+10x10+GR <ul style="list-style-type: none"> ➢ 5x3 no corredor lateral ➢ 3x2 no corredor central 5- GR+10x10+GR <ul style="list-style-type: none"> ➢ Org. Ofen x Org. Def em bloco baixo 6-Jogo formal <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+10x10+GR 	1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Coordenação+ Velocidade Explosiva 4-Exercício de finalização padronizado 5-Preparar a pressão+ 2ªfase <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1x4x3x3 ➢ 1x3x4x3 ➢ 1x3x5x2 <p style="text-align: center;">Referenciar bolas paradas + livres diretos</p> <p style="text-align: center;">Banho de gelo</p>	1-Meinhos 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos <ul style="list-style-type: none"> ➢ Saída em transição para as 2 balizas 5-Penaltis	<p style="text-align: center;">Oriental X F.C. Madalena</p> 


Análise ao Microciclo 6

Este é o primeiro microciclo do período competitivo. Creio que está bem planeado em função dos princípios e subprincípios da nossa equipa. Infelizmente não conseguimos observar nenhum jogo do F.C. Madalena. Procurei participar ativamente na dinamização dos exercícios, incentivando os jogadores através do encorajamento e das palmas. Ainda não consigo ministrar feedbacks prescritivos e sinto dificuldades em intervir no processo de treino.

Análise do jogo: Oriental 1-0 F.C. Madalena

A diferença de qualidade entre as duas equipas era significativa. Iniciámos muito bem o jogo, explorando bem a largura e abrindo espaço interior para conseguirmos jogar dentro do bloco médio-baixo do adversário. Assumimos o jogo com bola e o adversário limitou-se a defender o seu meio-campo, retirando-nos a profundidade. Os nossos médios e avançados conseguiram receber muito bem a bola entrelinhas e causar desconforto à linha defensiva adversária com dinâmicas nos corredores. Após o nosso golo, o adversário subiu o bloco e abriu imenso espaço nas costas da linha defensiva. Criámos diversas oportunidades claras de golo mas não as concretizámos.

A nível pessoal, estava bastante nervoso porque era a primeira vez que ia jogar na prova rainha, a Taça de Portugal.

Microciclo 7						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT35	UT36	UT37	UT38	UT39	1ª Jornada
	<p>Vídeo-análise COL X Madalena</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> 12x6 contínuo <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>4-Exercício de finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 ações <p>5-GR+4x4+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Mobilidade</p> <p>2-Meinhos de transição</p> <ul style="list-style-type: none"> 4x1+1x4 <p>3-Exercício de finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> 1x0+GR <p>4-Exercício de transições-JRC</p> <ul style="list-style-type: none"> 4x3+1+4+4+4 <p>5-GR+10x10+GR</p> <p>6-Jogo Formal</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> Ir aos 4 apoios= 1 ponto <p>4- Exercício de Org.Ofensiva</p> <p>5- Exercício de Org.Ofensiva-Última fase</p> <ul style="list-style-type: none"> 5x3 no corredor lateral 3x2 no corredor central <p>6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise U.R.D. Tires</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Coordenação+ Velocidade Explosiva</p> <p>4-Exercício de finalização padronizado</p> <p>5-Preparar a pressão+ 2ªfase</p> <ul style="list-style-type: none"> 1x4x3x3 1x3x5x2 <p>6-Estratégia para o jogo</p> <p>Referenciar cantos + livres diretos</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise U.R.D. Tires ET's</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p> <ul style="list-style-type: none"> Saída em transição para as 2 balizas <p>5-Livres diretos + Penaltis</p>	 <p>U.R.D. Tires X Oriental</p>

Análise ao Microciclo 7

Na minha opinião este microciclo foi muito bem planeado porque treinámos em várias unidades de treino a finalização, aspeto que no jogo anterior demonstrámos ter algumas debilidades. Apesar de ser a 1ª Jornada do campeonato conseguimos observar a equipa do URD Tires contra o Talaíde na Taça de Cascais. Esta observação permitiu uma melhor preparação para o jogo.

Análise do jogo: U.R.D. Tires 1-4 Oriental

A equipa entrou confiante e dominadora. Conseguimos colocar o nosso médio defensivo nas costas da 1ª pressão do adversário (pressão a 1) e tirar vantagem a partir daqui. A linha defensiva adversária parava com bola descoberta e estava bastante descoordenada, aproveitámos este aspeto e explorámos a profundidade isolando várias vezes os nossos avançados. Utilizámos o espaço na largura dos médios interiores adversários para criar superioridade numérica nos corredores (2x1/3x2) e criar dinâmicas através da diagonal curta dos avançados ou do movimento de rutura dos médios interiores. Incrível reação à perda da bola de toda a equipa, obrigando o adversário a errar em zonas próximas da sua baliza. Após o quarto golo a equipa baixou os índices de concentração e atenção e acabou por sofrer um golo já nos minutos finais do jogo.


Microciclo 8						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT40	UT41	UT42	UT43	UT44	2ª Jornada
	<p>Vídeo-análise U.R.D. Tires X COL</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe em Y ➢ Mobilidade 3-Exercício de posse de bola Equilíbrio de cargas 4-3x3+3+GR 5-GR+4x4+Jkr+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Exercício de finalização com 3 balizas + Força 4-Setores 5-Corredores ➢ 2x1/3x2 no corredor ofensivo 6-Jogo Formal</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos 2-Exercício técnico ➢ Grupos de 3 3-Exercício de posse de bola 4- Exercício de Org.Ofensiva 5- Exercício de Org.Ofensiva-Última fase ➢ 5x3 no corredor lateral ➢ 6x4 no corredor central 6-Jogo formal</p> <p>Treino complementar-linha defensiva e finalização com os avançados</p>	<p>Vídeo-análise U.A. Povoense</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Coordenação+ Velocidade Explosiva 4-Exercício de finalização 5-Preparar a pressão+ 2ªfase ➢ 1x4x3x3 (1x2/2x1) 6-Estratégia para o jogo</p> <p>Referenciar cantos Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise U.A. Povoense ET's</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos 5-Livres diretos + Penaltis</p>	<p>Oriental X U.A. Povoense</p>

Análise ao Microciclo 8

Depois de uma ótima exibição na semana passada mantivemos os níveis de exigência e procurámos preparar da melhor forma possível o adversário que íamos encontrar. Sabíamos que o U.A Povoense iria apresentar-se em 1-4-2-3-1. Em termos de estratégia ofensiva sabíamos que podíamos aproveitar a paragem da linha defensiva do adversário aquando da bola descoberta. Para tal, treinámos o movimento da diagonal longa e o contramovimento com os dois PL's. Enquanto um fazia o movimento de aproximação o outro atacaria a profundidade. Defensivamente sabíamos que batiam bola direta para o PL segurar ou raspar para os extremos que atacavam a profundidade. Alertámos para as diagonais de dentro para fora dos extremos e para o apoio frontal do PL.

Análise do jogo: Oriental 0-0 U.A. Povoense

O adversário apresentou-se num bloco médio-baixo com uma organização defensiva bem trabalhada e organizada. Conseguimos desmontar esta estrutura através da atração do lateral adversário para aproveitar o espaço nas suas costas, os nossos médios interiores desequilibraram nos duelos individuais ofensivos criando situações de cruzamento para a área. Criámos inúmeras situações de finalização mas não conseguimos concretizar nenhuma. Estivemos muito bem defensivamente com os nossos centrais a ganharem no jogo aéreo nas bolas diretas para o PL adversário e com a nossa linha defensiva a controlar muito bem a profundidade, tirando metros sempre que a bola estava descoberta.


Microciclo 9						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT45	UT46	UT47	UT48	UT49	Taça Portugal
	Vídeo-análise COL X U.A. Povoense 1-Meinhos 2-Exercício de passe ➢ Mobilidade 3-Exercício de posse de bola Equilíbrio de cargas 4-Mini-baliza+3x3+3+Mini-baliza ➢ Holandês 5-GR+4x4+Jkr+GR Banho de gelo	1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Exercício de força + Finalização ➢ 4 rep cada estação 4-Exercício de pressing x contrapressing ➢ 5x3+2 5-GR+8x8+2+GR ➢ MD+MO-Jkrs 6- GR+8x8+2+GR ➢ MI's +Jkrs Banho de gelo	1- Meinhos 2-Exercício de passe + Mobilidade 3-Exercício de posse de bola 4- Exercício de Org.Ofensiva 5- Exercício de Org.Ofensiva-Última fase ➢ 5x3 no corredor lateral ➢ 6x4 no corredor central 6-Jogo formal	Vídeo-análise U.S.C. Paredes 1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Coordenação+ Velocidade Explosiva 4-Exercício de finalização ➢ Ataque rápido 5-Preparar a pressão ➢ 1x4x3x3 6-Estratégia para o jogo 7-Penáltis LLL-Bolas medicinais Banho de gelo	Vídeo-análise U.S.C. Paredes ET's 1-Meinhos 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos 5-LLL+ Livres diretos + Penaltis	Oriental X U.S.C. Paredes 

Análise ao Microciclo 9

Abordámos esta semana de treinos na tentativa de melhorar os erros cometidos no jogo anterior, especialmente no capítulo da finalização. Temos de ser muito mais eficazes no último terço e concretizar as oportunidades de golo que criamos. O momento competitivo deste microciclo destina-se à 2ª eliminatória da Taça de Portugal, o adversário milita duas divisões acima de nós, no entanto, durante toda a semana de trabalho passámos a mensagem de que era possível passar a eliminatória, jogadores com um compromisso e uma entrega excelentes em todas as unidades de treino. Observámos alguns jogos do U.S.C. Paredes e 1-4-3-3 era o sistema tático utilizado.

Análise do jogo: Oriental 1-1 (5-4 g.p.) U.S.C. Paredes

Excelente qualidade exibicional da nossa equipa, explorando o espaço nas costas dos MD's com os nossos avançados. O nosso médio interior posicionado por dentro conseguiu por 3/4 vezes variar rapidamente o centro do jogo e acelerar no corredor contrário criando dificuldades ao lateral. Defensivamente criaram algumas jogadas interessantes com a diagonal do lado contrário e a diagonal longa do médio interior, no entanto a nossa linha defensiva conseguiu controlar bem estes lances. A qualidade técnica individual do adversário levou-os ao golo num lance individual do extremo de fora para dentro. A equipa não desistiu e mostrou-se resiliente indo à procura do resultado, quinze minutos depois do golo sofrido conseguimos o empate através duma diagonal de profundidade do nosso avançado. No prolongamento os nossos jogadores catapultaram-se para níveis de transcendência e conseguiram levar a eliminatória para as grandes penalidades onde fomos felizes.

Microciclo 10						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT50	UT51	UT52	UT53	UT54	4ª Jornada
	<p>Vídeo-análise COL X U.S.C. Paredes</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola</p> <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>4-GR+4+4x4+4+GR</p> <p>5-GR+8x8+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe + Mobilidade</p> <p>3-Exercício de corrida saltada + Força analítica</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 rep cada estação <p>4-Exercício de finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> 10x0+GR <p>5-Torneio de 3 equipas</p> <ul style="list-style-type: none"> GR+8x8+8+GR <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Mobilidade</p> <p>3-Exercício de finalização</p> <p>4-Exercício de posse de bola</p> <p>5- Exercício de Org.Ofensiva</p> <p>6- Exercício de Org.Ofensiva-Última fase</p> <ul style="list-style-type: none"> 5x3 no corredor lateral 6x4 no corredor central <p>7-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise A.C. Cacém</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade + Velocidade Explosiva</p> <p>3-Exercício de finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque rápido <p>4-Preparar a pressão</p> <ul style="list-style-type: none"> 1x4x3x3 <p>5-Estratégia para o jogo</p> <p>Livres</p> <p>LLL-Bolas medicinais</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise A.C. Cacém ET's</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p> <p>5-LLL + Penaltis</p>	<p>Oriental X A.C. Cacém</p> 

Análise ao Microciclo 10

Após a passagem à próxima eliminatória da Taça de Portugal contra uma equipa favorita estava na altura de trazer os jogadores “à Terra” e começar a focar no adversário de domingo, visto que, nestes momentos os jogadores têm tendência para ficarem com excesso de confiança e relaxarem, subestimando o adversário. Na UT50 gerimos com mais minúcia os jogadores que fizeram os 120 minutos e que ainda estavam bastante fatigados. O A.C. Cacém vem de duas vitórias consecutivas e estão habituados a jogar em relvado. Através da observação, o adversário apresenta-se em 1-4-3-3 e é uma equipa que gosta de jogar, equipa jovem com boas dinâmicas ofensivas.

Análise do jogo: Oriental 1-1 A.C. Cacém

A equipa adversária apresentou um bloco médio-alto, tentaram condicionar a nossa saída de bola (pressão a 1) mas os nossos MI's aproveitaram muito bem o espaço na largura dos MI's deles criando vantagem numérica no corredor. A linha defensiva adversária parava quando a bola estava descoberta e não aproveitamos o espaço em profundidade, abusámos do jogo interior e não fomos muitas vezes à largura deixando o bloco defensivo adversário tranquilo. Chegámos ao golo numa das poucas oportunidades que tivemos na 1ª parte. O AC Cacém na sua 1ª fase de construção saía quase sempre a 3 o que nos deixou desconfortáveis porque o nosso MI estava a saltar ao central muito tarde e abria espaço no corredor, o nosso central não basculava o suficiente para dar confiança ao lateral para saltar ao extremo adversário. Surgiram lesões e fomos forçados a fazer 2 alterações ainda na primeira parte. Ao intervalo corrigimos a pressão na saída a 3 do adversário e pedimos alguns movimentos ofensivos para tentar criar mais oportunidades. Ofensivamente começamos a fazer a diagonal curta do médio interior entre central-lateral e a diagonal do lado contrário criando algumas oportunidades que não concretizámos. Não conseguimos fazer o segundo golo e o Cacém começou a criar perigo deixando a nossa linda defensiva desconfortável com diagonais curtas e de profundidade. O golo do empate surge com uma bola cavada entre os nosso centrais a 10 minutos do final do jogo.


Microciclo 11						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT55	UT56	UT57	UT58	Taça Portugal	Folga
	<p>Vídeo-análise COL X A.C. Cacém</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola</p> <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>4- Exercício de finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+2x1/3x2+GR <p>5-GR+7x7+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Mobilidade</p> <p>3-Exercício de finalização+ Força</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 4 estações- 4 rep <p>4-Exercício de posse de bola</p> <p>5- Exercício de Org.Ofensiva</p> <p>6- Exercício de Org.Ofensiva-Última fase</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 5x3 no corredor lateral ➢ 6x4 no corredor central <p>7-Jogo formal</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise Académico Viseu</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade + Velocidade Explosiva</p> <p>3-Exercício de finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ataque rápido <p>4-Preparar a pressão</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1x4x3x3 <p>5-Estratégia para o jogo</p> <p>Livres</p> <p>LLL-Bolas medicinais</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise Académico Viseu ET's</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p> <p>5-LLL + Penaltis</p>	<p>Académico Viseu X Oriental</p>	

Análise ao Microciclo 11

Durante a semana de treino tentámos melhorar os erros cometidos no jogo anterior, criando situações nos exercícios semelhantes às da competição. Esta foi uma semana onde conseguimos perceber que os jogadores estão muito motivados para defrontar o Académico de Viseu, isso tem-se verificado no compromisso com o treino, na disponibilidade e intensidade que têm colocado nos exercícios e isso dá-nos confiança para o jogo com uma das grandes equipas da segunda liga (3 divisões acima). Partimos cedo no sábado de manhã rumo a Viseu para disputar a 3ª eliminatória da Taça de Portugal, a mensagem passada foi que era possível e para acreditarem e terem confiança neles próprios.

Análise do jogo: Académico de Viseu 1-0 Oriental

Iniciámos o jogo ansiosos e nervosos com o golo a surgir muito cedo (5 minutos) através de uma tabela e diagonal curta entre lateral-central, o nosso central com os apoios trocados já chegou tarde ao lance. Com o passar dos minutos a equipa ficou tranquila e começámos a implementar o nosso jogo com a circulação rápida da bola e com o nosso médio interior por dentro para mudar rapidamente o centro do jogo. Explorámos as costas dos laterais com bolas em profundidade e nalgumas situações colocámos bola cavada nas costas dos médios para os nossos PL's segurarem. Não conseguimos criar oportunidades de golo devido à qualidade do adversário. Defensivamente estivemos muito bem, os extremos adversários através da soberba técnica e velocidade de execução conseguiram ganhar no 1x1 ofensivo e tirar cruzamentos perigosos mas nós estávamos bem colocados e a ocupar as zonas defensivas. O Académico de Viseu pecou na finalização e não aumentou o marcador fazendo com que a nossa equipa acreditasse até ao fim. Nos últimos minutos, com o adversário reduzido a 10 conseguimos criar dinâmicas nos corredores laterais e criar situações de finalização. Excelente jogo.

Microciclo 12						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT59	UT60	UT61	UT62	UT63	5ª Jornada
	<p>Vídeo-análise Académico Viseu X COL</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola</p> <p>4-7x7+7</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 8 passes=1 ponto ➢ Apoios a 2 toques <p>5-GR+7x7+7+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Holandês <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Mobilidade</p> <p>2-Meinhos de transição</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 6x2/6x2/6x0 <p>3-Exercício de Força + Finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 4 rep cada estação <p>4- GR+8x8+2+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ MI's +Jkrs <p>5-GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Bola no corredor-cruzamento <p>6-Jogo formal</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Mobilidade</p> <p>3-Exercício de finalização</p> <p>4-Exercício de posse de bola</p> <p>5- Exercício de Org.Ofensiva</p> <p>6- Exercício de Org.Ofensiva - Última fase</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Depois da linha de meio-campo 6x4 <p>7-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise S.C. Lourinhanense</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade + Velocidade Explosiva</p> <p>3-Preparar a pressão</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1x4x3x3 <p>4-Estratégia para o jogo</p> <p>Livres</p> <p>LLL-Bolas medicinais</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise S.C. Lourinhanense ET's</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p> <p>5-LLL + Penaltis</p>	<p>Oriental X S.C. Lourinhanense</p> 

Análise ao Microciclo 12

Após a eliminação na Taça de Portugal a equipa reagiu muito bem e o foco era total no S.C. Lourinhanense. Na UT59 não foi necessário equilibrar as cargas de treino porque o jogo anterior foi realizado no sábado e tiveram dois dias de folga para recuperar. A equipa adversária tem apenas 1 ponto no campeonato e alertámos para o facto de não haver facilitismos da nossa parte. Equipa que se apresenta em 1-4-3-3 e que tem tendência para sair pelo corredor esquerdo dada a qualidade dos seus lateral e extremo esquerdos. Procurei participar ativamente na dinamização dos exercícios, incentivando os jogadores através do encorajamento e das palmas. Ainda sinto algumas dificuldades em ministrar feedbacks prescritivos.


Análise do jogo: Oriental 3-0 S.C. Lourinhanense

O adversário apresentou-se num bloco baixo e bem organizado. Iniciámos o jogo a cometer erros que normalmente não cometemos, passes à largura e ligação dos centrais para os médios a não sair como esperado. Após estes erros com a nossa equipa exposta sofremos com bolas nas costas dos nossos centrais e com algumas transições perigosas. A equipa começou a conseguir utilizar a largura e, de seguida a diagonal curta nas costas do lateral para chegar ao último terço. Quando ganhámos os corredores conseguimos tirar bons cruzamentos e chegámos ao golo. A equipa adversária começou a subir o bloco e a fazer pressão na nossa 1ª fase de construção e abriu imenso espaço entre os setores. Aproveitámos e utilizamos esses espaços para meter jogadores entrelinhas e fazer dinâmicas dentro do bloco adversário, fazendo mais dois golos. Após o terceiro golo controlámos totalmente o jogo e na segunda parte demos minutos aos jogadores que não têm tido oportunidade de jogar.

Microciclo 13						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT64	UT65	UT66	UT67	Folga	Folga
	<p>Vídeo-análise COL X S.C. Lourinhanense</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola</p> <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>4-4x4+3</p> <p>5-GR+5x5+1+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Mobilidade</p> <p>3-Jogos reduzidos e condicionados-</p> <p>2 séries</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ GR+3x3+GR ➤ 2x1+2x1 ➤ Mini-balizas+3x3+mini-balizas ➤ Mini-baliza+1x1+4+mini-baliza <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Exercício de passe em Y</p> <p>3-Mobilidade</p> <p>4-Meinhos de transição</p> <p>5-Exercício de passe com finalização</p> <p>6-GR+4+4x4+4+GR</p> <p>7-GR+8x8+GR</p>	<p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3-Exercício de finalização + Força</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 rep cada estação <p>4-GR+4+4x4+4+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Situações de 8x4 ➤ Apoios a 2 toques-Não devolve ao mesmo jogador <p>5-GR+8x8+GR</p> <p>Banho de gelo</p>		

Análise ao Microciclo 13

O presente microciclo teve apenas quatro unidades de treino. Ditou o sorteio que o Oriental passasse diretamente à fase seguinte da Taça da Associação Futebol de Lisboa. Assim sendo, como esta semana a competição que se jogava era a Taça AFL nós não competimos e o treinador principal deu folga no sábado. Na minha opinião foi uma decisão sensata e correta dado o momento em que nos encontrávamos. Iniciámos a semana com a vídeo-análise do jogo anterior para alertar os jogadores sobre os erros cometidos na tentativa de uma próxima vez fazer melhor, e também para verem o que fizeram de bem e continuar a fazê-lo nos jogos seguintes. Na UT64 equilibrámos as cargas com alguns jogadores que entraram na segunda parte a fazer parte deste grupo dado o pouco tempo que jogaram. Durante a semana conseguimos aplicar exercícios e trabalhar aspetos que com um momento de competição ao domingo não é possível, nas UT's 66 e 67 mantivemos as equipas para permitir uma maior competição entre ambas as equipas e com a intenção da equipa derrotada no 1º dia conseguir vingar-se no dia seguinte. Na minha opinião esta ideia foi excelente pois os atletas superaram-se na tentativa de ganhar e aplicaram uma grande intensidade ao treino. A equipa técnica começou a preparar o jogo do próximo microciclo através da observação de alguns jogos dado termos mais tempo durante esta semana de trabalho.


Microciclo 14						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT68	UT69	UT70	UT71	UT72	3ª Jornada
	1-Meinhos 2-Exercício de passe ➤ Mobilidade 3-GR+5+5x5+5+GR ➤ MD's criam superioridade	1-Mobilidade 2-Meinhos de transição ➤ 4x1+1x4 3-Exercício de Finalização + Força ➤ 4 estações ativas 4- GR+10x10+GR ➤ 7x5+GR 5-GR+10x10+GR ➤ 2x1/3x2 no CLO 6-Jogo formal Banho de gelo	1- Meinhos 2- Mobilidade 3-Exercício de condução 4-Exercício de posse de bola ➤ 2GR+10x10+GR 5-GR+10x10+GR ➤ 5x3 corredor lateral ➤ 3x2 corredor central 6-Organização Ofensiva em meio-campo ofensivo 7-Jogo formal	Vídeo-análise U.D. Alta de Lisboa 1-Meinhos 2-Mobilidade + Velocidade Explosiva 3-Preparar a pressão 4-Estratégia para o jogo Livres LLL-Bolas medicinais Banho de gelo	Vídeo-análise U.D. Alta de Lisboa ET's 1-Meinhos 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos 5-LLL + Livres + Penaltis	 U.D. Alta de Lisboa X Oriental

Análise ao Microciclo 14

Na UT68 não foi necessário realizar o equilíbrio de cargas porque não tivemos jogo no domingo e os jogadores estavam exatamente todos com a mesma carga de treino. Os jogadores encararam a semana de treinos com uma vontade de se superarem pois tinham a consciência que no domingo iam ter um jogo muito complicado, num campo difícil e contra uma equipa que tem jogadores com qualidade, entre eles o melhor marcador do campeonato. Na minha opinião preparámos muito bem este jogo, a equipa adversária joga em 1-4-3-3 com bola direta e fortes nas segundas bolas. A nossa pressão na primeira fase de construção do adversário foi preparada de fora para dentro para convidar o adversário a jogar por dentro dadas as dificuldades do MD a receber a bola de costas.

Análise do jogo: U.D. Alta de Lisboa 1-2 Oriental

A equipa entrou bem no jogo, rápida circulação da bola abrindo espaço no corredor contrário e fazendo a mudança do centro do jogo pelo MD. Assim conseguimos ganhar vantagem numérica e espacial nos corredores e através da qualidade individual no 1x1 ofensivo e de diagonais curtas dos MI e PL conseguimos criar oportunidades de golo. O golo surge de uma recuperação de bola perto da área adversária devido a uma excelente pressão dos nossos avançados a obrigar o central a jogar por dentro porque sabíamos que o MD recebia a bola de costas e nesse momento o nosso MO aproximou e recuperou a bola. O adversário reagiu bem ao golo e criou-nos algumas dificuldades nos corredores através de algumas diagonais do lado contrário e diagonais curtas entre central-lateral surgindo o golo. A nossa equipa reagiu muito bem e no minuto seguinte fizemos golo através de uma jogada individual do nosso MI com um movimento de fora para dentro. O jogo foi muito bem disputado até ao fim e os nossos jogadores foram inigualáveis na maneira como abordaram o jogo.

Microciclo 15						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT73	UT74	UT75	UT76	UT77	8ª Jornada
	<p>Vídeo-análise U.D. Alta de Lisboa X COL</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe ➤ Mobilidade 3- Exercício de posse de bola ➤ 5+5x5+5 Equilíbrio de cargas 4-Lencinho 5-GR+5x5+GR Banho de gelo</p>	<p>1-Mobilidade 2-Meinhos de transição ➤ 4x1+1x4 3-2 Grupos: Grupo 1: Org. Def. ➤ 7x5 Grupo 2: Exercício de força ➤ 4 rep-2 séries 4-Exercício de pressing x contrapressing ➤ 4x3+1+4+4+4 5-Torneio de 3 equipas ➤ GR+7x7+7+GR Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos 2- Exercício de passe ➤ Mobilidade 3-Exercício de posse de bola 4-GR+10x10+GR 5- GR+10x9+1+GR 6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise G.D.U. Ericeirense</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade + Velocidade Explosiva 3-Preparar a pressão 4-Estratégia para o jogo</p> <p>Livres LLL-Bolas medicinais Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise G.D.U. Ericeirense ET's</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos 5-LLL+Penaltis</p>	 <p>G.D.U. Ericeirense X Oriental</p>

Análise ao Microciclo 15

Abrimos o microciclo com um significativo número de baixas no plantel devido a lesões tendo vindo ajudar-nos no treino alguns juniores. Sabíamos das dimensões extremamente curtas do campo do adversário e do seu modelo de jogo em função do seu habitat e creio que preparámos os jogadores devidamente para aquilo que iriam encontrar, replicando a largura do campo em todos os exercícios para os jogadores se habituarem e entenderem que tinham de descobrir os espaços interiores e tomar as decisões rápido. Dadas as dimensões do campo preparámos um LLL para a área com o nosso central a raspar para a zona de penalti onde iam aparecer os nossos PL's. Sinto que estou mais interventivo no processo de treino mas ainda tenho algumas dificuldades em intervir em alguns exercícios realizados em espaços maiores.

Análise do jogo: G.D.U. Ericeirense 1-2 Oriental

Visitámos a casa do atual líder do campeonato que até ao momento não soma qualquer derrota. O GDU Ericeirense apresenta um sistema de 1-4-2-3-1 com uma saída a 2+DC na entrada da área, constroem a 3 com o MD na largura do central, projetam bastante o lateral direito, equipa muito equilibrada em todos os setores que gosta de ligar de pé para pé e raramente bate bola na frente. Equipa que nos criou mais problemas até ao momento com excelentes dinâmicas e criação de várias oportunidades de golo. Atraíram-nos à largura para o nosso lateral saltar e explorarem as costas deste com diagonal curta do PL, conseguiram atrair-nos a um corredor e explorar o outro através da diagonal do lado contrário. Ofensivamente também criámos situações de finalização através da diagonal curta dos nossos PL's e concretizámos. Circulámos rápido a bola de um corredor para o outro abrindo espaço para o nosso central carregar e criar superioridade numérica no corredor. O golo do empate surge através de uma má abordagem do nosso central no corredor e de um cruzamento ao segundo poste com o nosso lateral do lado contrário a demorar muito tempo a fechar por dentro. Houve oportunidades de parte a parte e a vitória podia cair para qualquer uma das equipas, já nos descontos, num livre à entrada da área, o nosso principal batedor de bolas paradas colocou a bola no ângulo, excelente golo.

Microciclo 16						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT78	UT79	UT80	UT81	UT82	9ª Jornada
	<p>Vídeo-análise G.D.U. Ericeirense X COL</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe + Condução ➤ Mobilidade 3- Exercício de posse de bola ➤ 6x4+2+6 ➤ 8 passes-golo ➤ 12 passes-MCJ Equilíbrio de cargas 4-Vagas ➤ 2x1/3x2/4x3/5x4 5-GR+5x5+GR</p>	<p>1-Mobilidade 2-Meinhos de transição ➤ 4x1+1x4 3-Exercício de força ➤ 5 estações 4-Exercício de Org. Def. + Finalização ➤ 7x5+GR 5-Treino setorial 6-Treino de corredores ➤ 2x1/3x2 no corredor lateral Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos 2- Exercício de passe ➤ Mobilidade 3-Exercício de posse de bola ➤ 3GR+10x10+GR 4-GR+10x10+GR 5- GR+10x8+2+GR 6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise S.C. Lourel</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade + Velocidade Explosiva 3-Preparar a pressão 4-Estratégia para o jogo</p> <p>Livres LLL-Bolas medicinais Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise S.C. Lourel ET's</p> <p>1-Meinho 3 no meio 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos 5- Penaltis</p>	<p>Oriental X S.C. Lourel</p>

Análise ao Microciclo 16

Na minha opinião na UT78 os jogadores que iniciaram o jogo não deviam de ter entrado no exercício de posse de bola pois ainda estavam cansados do momento competitivo e começar a semana fatigados pode ser prejudicial. Considerávamos o S.C. Lourel uma equipa que estava a surpreender no campeonato estando nos lugares cimeiros e sabíamos que íamos encontrar uma equipa que se iria apresentar num sistema de 1-4-4-2, num bloco baixo que iria esperar que nos desorganizássemos com bola para depois nos causarem problemas através da transição ofensiva. Não arriscam na 1ª fase de construção e têm como padrão o jogo direto no Ponta de Lança e depois aproximam para uma 2ª bola. É importante encurtarmos rapidamente para que eles não ganhem a 2ª bola em zonas mais adiantadas do campo, alertamos para a necessidade de mantermos a equipa junta e compacta, com o intuito de termos uma reação à perda mais eficaz e recuperarmos a bola o mais rápido possível.

Análise do jogo: Oriental 0-3 S.C. Lourel

Interrompemos uma fase de 3 vitórias consecutivas. O nosso adversário aproveitou muito bem a transição ofensiva e conseguiu fazer dois golos através deste momento do jogo. Após analisar o jogo considero que nos expusemos em demasia por diversas situações. Na nossa 1ª fase de construção cometemos vários erros que nos colocaram em situações aflitivas. Quando estamos a construir a 3 com o nosso MD não podemos perder a bola porque os 2 laterais estão expostos ao mesmo tempo e quando perdemos a bola os corredores laterais ficam desprotegidos e são alvo de investimento pelos nossos adversários tal como aconteceu no terceiro golo. Na segunda parte ficamos reduzidos a 9 jogadores o que complicou bastante o nosso processo ofensivo, arriscámos e tentámos ir em busca do golo, todavia não conseguimos penetrar no bloco baixo do adversário. O adversário através da transição ofensiva conseguiu criar diversas oportunidades de golo, no entanto não as conseguiu concretizar. Uma péssima exibição da nossa equipa, muito longe do nosso habitual. Derrota pesada e dolorosa em casa.



Microciclo 17						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT83	UT84	UT85	UT86	UT87	10ª Jornada
	<p>Vídeo-análise COL X S.C. Lourel</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe + MCJ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mobilidade <p>3- Exercício de posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 4x3+1+4 <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>4-GR+4x4+4+GR</p> <p>5-GR+6x6+GR</p>	<p>1-Mobilidade</p> <p>2-Meinhos de transição</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 4x1+1x4 <p>3-Exercício de força + Finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 4 estações <p>4-Exercício de transição</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Situação de 7x5+GR <p>5- Exercício de transição</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Situação de 8x6+GR em Org. Ofen. ➢ Situação de 5x3+GR em Tran. Ofen. <p>6-Jogo formal</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola com apoios frontais</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+10x10+GR <p>4-Exercício de transição</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 3x2 corredor central ➢ 5x3 corredor lateral <p>5- Exercício de Organização</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+10x8+2+GR <p>6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise C.D. Olivais e Moscavide</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade + Velocidade Explosiva</p> <p>3-Preparar a pressão</p> <p>4-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise C.D. Olivais e Moscavide ET's</p> <p>1-Meinho 3 no meio</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p>	<p>C.D. Olivais e Moscavide X Oriental</p>

Análise ao Microciclo 17

Começámos a semana de treinos com a vídeo-análise do jogo anterior com o intuito de perceber onde falhámos e o que podíamos ter feito melhor. Passámos a mensagem de que tínhamos um jogo importante no domingo contra um candidato e o nosso foco tinha de ser total e que a melhor maneira de ultrapassar este mau resultado era ganhar. Sabíamos que íamos com algumas baixas devido a lesões e a expulsões, sabíamos da competência e qualidade individual e coletiva da equipa adversária mas também sabíamos que se tivéssemos ao nosso melhor nível iríamos conseguir obter os três pontos. O CDOM apresenta-se em 1-4-3-3 com um jogo direto para o PL segurar ou raspar para os extremos na profundidade, uma equipa que tem boas dinâmicas ofensivas, diagonal curta do MI e rutura na profundidade do PL, uma ou outra vez procuram a diagonal do lado contrário e tentam ligar com os extremos para estes enfrentarem (fortes no 1x1 ofensivo). Defensivamente com um bloco médio-alto pressionam a 2 havendo espaço nas costas destes para o nosso MD explorar.

Análise do jogo: C.D. Olivais e Moscavide 0-3 Oriental

O nosso adversário nunca conseguiu condicionar a nossa organização ofensiva. Ao pressionarem alto abriram algum espaço entre os setores e tornou-se tudo muito mais fácil. Criámos várias oportunidades de golo para além dos 3 golos que marcámos. Através do espaço nas costas da primeira pressão conseguimos ligar com o nosso MD e sair a partir daqui. Fomos à largura para atrair o lateral e colocámos bola na profundidade onde causámos muitos problemas à linha defensiva contrária que estava bastante subida. Através do nosso MD conseguimos mudar várias vezes o centro do jogo (avançados não baixavam) criando superioridade espacial no corredor contrário. Defensivamente, estivemos muito bem na reação à perda da bola o que evitou que tivéssemos problemas próximos da nossa baliza. Conseguimos controlar muito bem a profundidade quando a nossa linha defensiva estava subida e os nossos laterais estiveram muito bem na contenção aos extremos, os centrais aproximaram muitas vezes para a cobertura defensiva quando os laterais estavam no 1x1 defensivo. Através da nossa pressão alta conseguimos condicionar o adversário na sua 1ª fase de construção obrigando-os muitas vezes a errar. Exibição irrepreensível da nossa equipa, excelente resposta à derrota do jogo anterior conforme foi pedido pela equipa técnica.

Microciclo 18						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT88	UT89	7ª Jornada	UT90	UT91	10ª Jornada
	<p>Vídeo-análise CDOM X COL</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe + MCJ ➢ Mobilidade Equilíbrio de cargas 3-GR+5x5+1Jkr+GR Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise A.C.D.R. Coutada</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Velocidade Submáxima ➢ 2x20m ➢ 2x30m 4-Preparar a pressão 5-Estratégia para o jogo 6-Esquemas táticos</p>	<p>Oriental X A.C.D.R. Coutada</p>  <p>Banho de gelo Treino dos não convocados e de quem não jogou</p>	<p>Vídeo-análise COL X A.C.D.R. Coutada</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe ➢ Mobilidade Equilíbrio de cargas 3-GR+6x6+GR Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise S.G. Sacavenense</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Preparar a pressão 4-Estratégia para o jogo 5-Esquemas táticos</p>	<p>Oriental X S.G. Sacavenense</p>  <p>Banho de gelo</p>

Análise ao Microciclo 18

Microciclo com dois momentos competitivos, em que tivemos de ter maior atenção no planeamento e na gestão do tempo dos exercícios para que não chegassem aos jogos fatigados e com sobrecarga. Na primeira unidade de treino da semana, os jogadores que iniciaram o jogo apenas realizaram meinhos e o exercício de passe dado que ainda se apresentavam com alguma fadiga devido ao jogo anterior. Este microciclo não conseguimos trabalhar os aspetos que normalmente trabalhamos, apenas tivemos tempo para recuperação e preparação estratégica dos jogos. A seguir ao jogo com o A.C. D.R Coutada treinamos com os não convocados e os suplentes.

Análise do jogo: Oriental 3-1 A.C. D.R Coutada

O ACDR Coutada apresentou-se em 1-5-3-2 num bloco médio-baixo, uma equipa muito bem organizada defensivamente e perigosa nas transições ofensivas, onde rapidamente colocam bola na profundidade para a velocidade dos dois avançados. Entrámos bem no jogo e fizemos o primeiro golo cedo, isolámos o nosso avançado através de uma diagonal curta entre os centrais. O adversário não conseguia criar lances perigosos com mérito da nossa linha defensiva no controlo da profundidade e no jogo aéreo. Sofremos o golo do empate através de um canto. Na 2ª parte conseguimos colocar o nosso MD nas costas da 1ª fase de pressão deles (pressão a 2) e os nossos MI's e o MO entrelinhas e tirar vantagens a partir daqui com os nossos laterais a darem largura e os nossos PL's a realizarem diagonais curtas para desmontar a linha defensiva.

Análise do jogo: Oriental 1-0 S.G. Sacavenense

Na minha opinião preparámos muito bem o jogo, sabíamos que o SG Sacavenense vinha em 1-3-4-3 com um bloco médio-alto. Uma equipa que já não conseguia ganhar há 5 jogos mas que apresentava boas dinâmicas nos corredores e que nos criaram problemas com as diagonais curtas dos extremos e do PL. Conseguiram algumas vezes mudar o centro do jogo e explorar o lado contrário com os extremos fortes no 1x1 ofensivo. Ofensivamente também criámos dificuldades ao nosso adversário, indicámos a pressão para o central do lado esquerdo que tinha mais dificuldade em ligar o jogo e rapidamente o nosso MI saltava com a aproximação do nosso lateral ao extremo adversário. O adversário quando nos pressionava abria espaço entre os setores e com jogadores entrelinhas criámos vantagens e que deram algumas oportunidades de golo.

Microciclo 19						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT92	UT93	Taça AFL	UT94	UT95	12ª Jornada
	<p>Vídeo-análise COL X S.G. Sacavenense</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe ➤ Mobilidade Equilíbrio de cargas 3-GR+6x6+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise G.I.M.D. Abóboda</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Preparar a pressão 4-Estratégia para o jogo 5-Esquemas táticos</p> <p>Trabalho da linha defensiva</p>	<p>Oriental X G.I.M.D. Abóboda</p> <p>Banho de gelo Treino dos não convocados e de quem não jogou</p>	<p>Vídeo-análise COL X G.I.M.D. Abóboda</p> <p>1-Corrída ligeira 2-Alongamentos dinâmicos Equilíbrio de cargas 1-Exercício de passe 2-Jogo reduzidos ➤ GR+5x5+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise A.C. Malveira</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Preparar a pressão 4-Estratégia para o jogo 5-Esquemas táticos</p>	<p>A.C. Malveira X Oriental</p> <p>Banho de gelo</p>

Análise ao Microciclo 19

Microciclo com dois momentos competitivos completamente diferentes, com níveis de exigência muito distintos. O 1º Jogo contra uma equipa de uma divisão abaixo da nossa e o outro contra uma equipa candidata a subir de divisão com imensa qualidade e que estava apenas a 1 ponto de nós. O microciclo foi planeado em função destes dois momentos competitivos.

Análise do jogo: Oriental 4-0 G.I.M.D. Abóboda

Apesar de não estarem na nossa divisão observámos dois jogos da equipa do GIMD Abóboda e sabíamos que vinham em 1-4-3-3 com um jogo bastante direto para o PL raspar para os extremos que atacavam muito bem a profundidade. A nossa equipa facilitou contra uma equipa com menos qualidade e podíamos ter sofrido golo devido à passividade da nossa equipa. Criámos poucas oportunidades de golo mas fomos bastante eficazes, na segunda parte alterámos alguns jogadores e colocámos os nossos MI's por dentro para variar rápido o centro do jogo e explorar o lado contrário. Criámos boas dinâmicas nos corredores (2x1/3x2) e atacámos a profundidade com bastante critério.

Análise do jogo: A.C. Malveira 1-2 Oriental

Apesar do pouco tempo acho que conseguimos preparar bem o jogo. O A.C. Malveira apresenta um 1-4-2-3-1 com dinâmicas ofensivas interessantes. Apoio frontal do PL para colocar nos extremos na profundidade, criaram-nos dificuldades nos corredores através da qualidade individual dos extremos e a diagonal longa do MO foi um problema para a nossa linha defensiva. Ofensivamente estivemos irrepreensíveis com boas dinâmicas nos corredores e depois a tirar bons cruzamentos para a área de onde surgiram os nossos golos. Entrámos muito mal na 2ª parte com um golo sofrido no 1º minuto e deixámos de construir e de ligar muito cedo, o adversário empurrou-nos para o nosso meio campo defensivo e criou algumas oportunidades. Defensivamente estivemos sólidos, com as linhas próximas e sem dar espaço dentro do nosso bloco obrigando o adversário a jogar por fora. A mentalidade dos jogadores durante esta semana de trabalho e no momento competitivo foi exatamente a de uma equipa que quer subir de divisão.

Microciclo 20						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT96	UT97	UT98	UT99	Folga	Folga
	<p>Vídeo-análise A.C. Malveira X COL</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilidade <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>3-GR+6x6+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Exercício de força analítica</p> <p>4-Exercício de finalização simples</p> <p>5-4x3+1+4+4+4</p> <p>6-Torneio de 3 equipas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ GR+7x7+7+GR <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Exercício de finalização – Remate + Reação</p> <p>5-6x4+2+6+6</p> <p>6-Torneio de 3 equipas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Holandês ➤ GR+8x8+8+GR 	<p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Equipas escolhidas pelos jogadores <p>Banho de gelo</p>		

Análise ao Microciclo 20

O presente microciclo apenas teve 4 unidades de treino. A Associação Futebol de Lisboa suspendeu todas as competições para este fim de semana devido a alguns incidentes com as equipas de arbitragem no fim de semana passado. Assim sendo e com a paragem dos campeonatos na semana seguinte o treinador principal decidiu dar folga no sábado. Iniciámos este microciclo com a visualização e análise do jogo anterior contra o A.C. Malveira, seguidamente fizemos um treino de equilíbrio de cargas para todos os jogadores que não iniciaram o jogo. Nas unidades de treino 97 e 98 trabalhamos aspetos que num microciclo padrão (microciclo unicompetitivo) não conseguimos executar, finalizando com um torneio de 3 equipas promovendo a competitividade. No último treino deste microciclo demos um “presente” aos jogadores com jogo 11x11 em campo inteiro.

Particpei ativamente na dinamização dos exercícios de passe, de finalização e de força realizados neste microciclo, ministrando feedbacks prescritivos e avaliativos positivos. Sinto que estou mais interventivo no processo de treino e que estou mais confiante e preparado para começar a assumir estes exercícios.

Microciclo 21						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga

Análise ao Microciclo 21

De acordo com o planeamento anual, este microciclo coincidiu com a época natalícia e o treinador principal deu a semana de folga. Na minha opinião acho que foi uma boa decisão dado que muitos jogadores foram passar o Natal fora de Lisboa e iria condicionar a semana de trabalho. No entanto, para não existir reversibilidade física dos jogadores enviámos diariamente um treino físico para executarem durante esta paragem.

Microciclo 22						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT100	UT101	UT102	Jogo Treino	Folga	Folga
	1-Meinhos 2-Exercício de passe em Y 3-Mobilidade 4-Meinhos de transição 5- Exercício de passe com finalização em Y 6-Gr+10x10+GR ➤ MD a dar superioridade	1-Meinhos 2- Mobilidade 3-Exercício de força com finalização ➤ 4 repetições 4-5+5x5+5 5-Torneio 4 equipas ➤ GR+5x5+GR Banho de gelo	1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Velocidade Reativa+ Explosiva 4-Preparar a pressão 5-Estratégia para o jogo ➤ 1-4-1-3-2 ➤ 1-3-4-3	Oriental X Lusitano Évora Banho de gelo		

Análise ao Microciclo 22

Microciclo com três unidades de treino e um jogo de treino. Importante referir que a semana de folga anterior influenciou as primeiras unidades de treino do presente microciclo. O treinador principal marcou o jogo treino para sexta-feira porque no fim de semana muitos jogadores iam passar a passagem de ano fora de Lisboa. No período preparatório já tínhamos jogado contra esta equipa que milita no campeonato de Portugal, preparámos o jogo e a nossa pressão para uma saída a 2 ou a 3. Contrariamente ao habitual, o jogo treino realizou-se no campo do ferroviário, em relvado sintético.

Análise do jogo: Oriental 1-0 Lusitano Évora

Na primeira parte iam jogar os titulares e na segunda parte ia jogar outro 11, dando os mesmos minutos a todos os jogadores. Entrámos muito bem no jogo, sem ter receio de ter a bola, circulámos rapidamente entre corredores até abrir espaço interior com os nossos médios a receber entrelinhas e a descobrir linhas de passe à largura, aproveitámos as vantagens numéricas nos corredores e conseguimos criar oportunidades de golo a partir daqui. Defensivamente estivemos consistentes, retiramos a profundidade ao adversário baixando ligeiramente o bloco, com a linha defensiva e a linha média próxima conseguimos anular o jogo interior do adversário. Nos corredores quando o nosso lateral saltava ao extremo já tinha a cobertura defensiva do central e assim conseguimos fechar muito bem o espaço nas costas dos laterais. Na minha opinião foi um jogo de treino muito bem conseguido por todos os nossos jogadores.


Microciclo 23						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT103	UT104	UT105	UT106	UT107	5ª Jornada
	<p>Vídeo-análise COL X Lusitano Évora</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mobilidade <p>3- Exercício de posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 7x5+2+7 ➢ 7x6+1+7 ➢ 7x7+7 ➢ 8 passes-MCJ <p>4-Torneio de 3 equipas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+7x7+7+GR 	<p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Exercício de força</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 7 estações-20'' <p>4-GR+8x8+2Jkrs+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ MD's-Jkrs ➢ MI's a fechar dentro <p>5- GR+8x8+2Jkrs+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ MI's-Jkrs ➢ Superioridade nos corredores <p>6-GR+10x10+GR</p> <p>7-Exercício complementar de finalização - 5 ações</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 grupos de 10 ➢ Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola orientada</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 10x10 <p>4-GR+10x10+GR</p> <p>5- GR+10x8+2+GR</p> <p>6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise C.F. Benfica</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Velocidade Explosiva</p> <p>4-Preparar a pressão</p> <p>5-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise C.F. Benfica ET's</p> <p>1-Meinho 3 no meio</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p> <p>5- Penaltis</p>	 <p>C.F. Benfica X Oriental</p>

Análise ao Microciclo 23

O presente microciclo marca o retorno à competição após 3 semanas de paragem do campeonato. As primeiras unidades de treino do microciclo foram influenciadas pelos três dias de folga anteriores. Este jogo contra o C.F. Benfica é o jogo que estava em atraso e temos a oportunidade de aumentar a diferença pontual para o segundo classificado. Nos exercícios aplicados tentámos melhorar o nosso momento ofensivo, explorar vantagens nos médios interiores e vantagens nos corredores limitando a largura do campo para simular a realidade que íamos apanhar no domingo. Na minha opinião este jogo foi muito bem preparado e a estratégia muito bem delineada.

Análise do jogo: C.F. Benfica 0-2 Oriental

Tínhamos a consciência de que era um campo difícil contra uma equipa com alguma qualidade e que se apresentava em 1-4-2-3-1 com um bloco baixo e uma organização defensiva bem trabalhada. Utilizavam um futebol mais direto com o PL de referência para segurar e/ou raspar para os extremos rápidos que iam à profundidade. Ofensivamente colocámos o MD atrás da primeira zona de pressão para conseguir tirar vantagens pelo jogo interior e depois ir à largura através dos laterais, o golo surgiu através de um passe de rutura na profundidade do MD a isolar o nosso PL que ficou no 1x1 com o GR sendo esta a única oportunidade de golo criada. Na segunda parte conseguimos um maior volume ofensivo através da variação rápida do centro de jogo e das dinâmicas no corredor do lado contrário com algumas diagonais curtas dos PL's.


Microciclo 24						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT108	UT109	UT110	UT111	UT112	13ª Jornada
	<p>Vídeo-análise C.F. Benfica X COL</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe ➢ Mobilidade 3- Exercício de posse de bola ➢ 6x6+6 ➢ Apoios a 2 toques ➢ 8 passes = 1 ponto Equilíbrio de cargas 4-GR+2+2x2+2+GR 5-GR+4x4+GR Banho de gelo</p>	<p>1-Mobilidade 2-Meinhos de transição 3-Exercício de finalização com 4 estações de força 4-Exercício setorial 5- Exercício de corredores ➢ 2x1/3x2 nos corredores laterais ➢ Estimular corredores/costas dos laterais 6-GR+10x10+GR Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos 2- Exercício de passe + MCJ ➢ Mobilidade 3-Exercício de posse de bola orientada ➢ 2GR+10x10+GR 4-Exercício de Org. Ofen+ Trans. Def. ➢ 2GR+10x10+GR 5- Exercício de Org. Ofen. + Trans. Def. ➢ 2GR+10x8+2+GR 6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise F.C. Alverca B</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Velocidade Explosiva 4-Preparar a pressão 5-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise F.C. Alverca B ET's</p> <p>1-Meinho 3 no meio 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos</p>	<p>Oriental X F.C. Alverca B</p> 

Análise ao Microciclo 24

Esta foi uma semana onde conseguimos perceber que os jogadores estão muito motivados para defrontar o F.C. Alverca B, isso tem-se verificado no compromisso com o treino, na disponibilidade e intensidade que têm colocado nos exercícios. Procurámos passar durante a semana a importância daquilo que fazemos com a bola mas também aquilo que fazemos para a recuperar. Trabalhámos a reação à perda e estimulámos para que fossemos uma equipa compacta, com os sectores próximos, evitando que o adversário ganhasse vantagem entre as nossas linhas. Observámos o nosso adversário, uma equipa muito jovem que utiliza o sistema de 1-4-2-3-1 e que gosta de ligar entre setores e apresenta boas dinâmicas ofensivas.

Análise do jogo: Oriental 1-0 F.C. Alverca B

Excelente qualidade exibicional da nossa equipa, explorando muito bem os espaços nas costas dos médios e aproveitando alguma largura dos interiores no momento de fechar o espaço interior. Com a mudança do centro do jogo e o nosso interior do lado contrário por dentro, conseguíamos ganhar vantagem e colocar muitos problemas ao nosso adversário. O golo surge de um cruzamento para a área após um 2x1 no corredor muito bem desenvolvido. Estivemos muito bem na transição defensiva, rápidos a reagir e a encurtar o espaço ao portador da bola o que nos permitia recuperar bem a bola. A equipa adversária na 2ª parte criou-nos algumas dificuldades através da exploração das costas dos nossos laterais com diagonais curtas do PL e algumas vezes procurou a diagonal longo do MO entre os centrais, conseguiram criar oportunidades de golo mas não as conseguiram concretizar, a linha defensiva este muito bem nos duelos tanto no jogo aéreo como pelo chão. A equipa está de Parabéns pelo compromisso demonstrado.

Microciclo 25						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT113	UT114	UT115	UT116	UT117	14ª Jornada
	<p>Vídeo-análise F.C. Alverca B X COL</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe ➢ Mobilidade Equilíbrio de cargas 3-Exercício de posse de bola ➢ 4x4+2Jkrs 4-GR+1x4x1+4+GR 5-GR+5x5+GR Banho de gelo</p>	<p>1-Mobilidade 2-Meinhos de transição 3-Exercício de finalização com 4 estações de força 4-Exercício de posse de bola ➢ 4+4x4+4+2Jkrs ➢ Situações de 6x4 ➢ 8 passes - MCJ 5-Torneio de 4 equipas Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos 2-Mobilidade 3-Exercício padronizado de finalização ➢ 8x2+GR 4-Exercício de posse de bola ➢ 10x10+3GR 5-Exercício de Org. Ofen+ Trans. Def. ➢ GR+10x10+GR 6- Exercício de Org. Ofen. + Trans. Def. ➢ GR+10x8+2+GR 7-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise C.F. Jerumelo</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Velocidade Explosiva 4-Preparar a pressão 5-Estratégia para o jogo Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise C.F. Jerumelo ET's</p> <p>1-Meinho 3 no meio 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos</p>	 <p>C.F. Jerumelo X Oriental</p>

Análise ao Microciclo 25

Iniciámos o microciclo com um treino de equilíbrio de cargas, os jogadores que iniciaram o jogo apresentavam uma fadiga considerável e apenas realizaram os meinhos e o exercício de passe, os jogadores não utilizados ou que jogaram menos de 45 minutos realizaram a UT113 completa. A equipa estava numa série de 7 vitórias consecutivas e ia apanhar o penúltimo classificado do campeonato, uma equipa que só tinha 1 vitória e 1 empate mas que marcava sempre golos em casa. Alertámos desde terça-feira que era importante não facilitarmos neste jogo porque todas as equipas se motivam em casa e ainda mais contra o primeiro classificado, é nestes jogos que se costumam perder pontos. No entanto, a equipa durante a semana demonstrou-se bastante relaxada e com uma intensidade que não era a habitual. Os exercícios de finalização não correram bem, muito poucos golos em situações de 1x0/2x0 revelando um baixo nível de concentração.

Análise do jogo: C.F. Jerumelo 1-1 Oriental

A equipa do Jerumelo exibiu o 1-4-4-2 habitual num bloco baixo, meramente no seu meio-campo defensivo, com as duas linhas de 4 bastante próximas e os 2 PL algo afastados da linha média. Não conseguimos aproveitar este espaço atrás dos PL para variar o centro do jogo e não criámos praticamente oportunidades nenhuma de golo, não existiram movimentos de profundidade dos nossos PL, não soubemos tirar vantagens nos corredores, não conseguimos ligar o jogo por dentro, errámos passes simples, não carregámos o jogo quando tínhamos espaço para o fazer e as tomadas de decisão erradas originaram transições ofensivas perigosas do adversário. Entrámos fortes na segunda parte com um golo, conseguimos isolar o nosso PL através de uma diagonal curta, fomos mais práticos e mais concisos no nosso jogar. Aproveitámos a largura para atrair o lateral e explorámos as suas costas através da diagonal curta, o MD conseguiu encontrar os espaços entrelinhas para mudar o centro de jogo e acelerámos do lado contrário, metemos a linha defensiva adversária em desconforto com movimentos de profundidade e de apoio dos PL. Defensivamente não disputámos os duelos com a agressividade necessária originando o golo adversário através de um ressalto no nosso jogador. Não conseguimos os 3 pontos num jogo em que demos 45 minutos de avanço ao adversário. A mentalidade dos jogadores durante a semana e no momento competitivo não foi compatível com uma equipa que tem como objetivo de subir de divisão.

Microciclo 26						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT118	UT119	UT120	UT121	UT122	15ª Jornada
	<p>Vídeo-análise C.F. Jerumelo X COL</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe ➢ Mobilidade</p> <p>3- Exercício de posse de bola ➢ 6x4+2+6 ➢ 8 passes = golo ➢ 10 passes - MCJ</p> <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>4-Lencinho</p> <p>5-GR+5x5+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Mobilidade</p> <p>2-Meinhos de transição</p> <p>3-Exercício de finalização + estações de força</p> <p>4- Exercício de Org. Ofen. + Estação complementar finalização ➢ GR+8x8+2+GR</p> <p>5-GR+10x10+GR ➢ 2x1/3x2 no corredor lateral</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Exercício de passe ➢ Mobilidade</p> <p>3-Exercício de posse de bola orientada ➢ 10x10</p> <p>4- GR+10x10+GR ➢ Corredor lateral 5x3 ➢ Corredor central 3x2</p> <p>5- GR+10x10+GR ➢ OO-GR+10x9+1+GR ➢ OD-GR+10x8+2+GR</p> <p>6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise A.D. Oeiras</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Velocidade Explosiva</p> <p>4-Preparar a pressão</p> <p>5-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise A.D. Oeiras ET's</p> <p>1-Posicionamento tático</p> <p>2-Meinhos</p> <p>3-Mobilidade articular</p> <p>4-Velocidade Reativa</p> <p>5-Esquemas Táticos</p>	<p>Oriental X A.D. Oeiras</p>

Análise ao Microciclo 26

Iniciámos este microciclo com a visualização e análise da nossa prestação no jogo anterior na tentativa de perceber os erros cometidos defensivamente e entender o que podíamos ter feito melhor ofensivamente. Passámos à equipa uma mensagem de confiança e de que tínhamos de voltar às vitórias já neste jogo. A semana de trabalho correu muito bem, os jogadores estiveram bastante concentrados e focados em cada exercício com o intuito de se superarem. Na minha opinião, os esquemas táticos defensivos e ofensivos foram bem planeados e bem trabalhados mas os jogadores não estiveram tão bem, pouca agressividade defensivamente (verificou-se no jogo com um golo sofrido) e pouca confiança ofensivamente. O número reduzido de jogadores na sexta-feira (17 + 2 GR) limitou-nos no treino dos esquemas táticos.

Análise do jogo: Oriental 3-1 A.D. Oeiras

A equipa do AD Oeiras já não perdia há 5 jogos e apresentaram-se confiantes com um bloco médio-baixo e em 1-5-3-2. Ofensivamente sabíamos que nos iam criar algum perigo com as diagonais longas do PL e com as diagonais curtas dos MI's. A nossa equipa através da circulação rápida da bola conseguiu abrir espaço por dentro através do posicionamento dos nossos MI's na largura dos médios adversários e do nosso MD atrás da primeira linha de pressão. Criámos boas dinâmicas a jogar dentro/fora mas quando íamos aos corredores não conseguimos criar perigo devido aos maus cruzamentos e a más decisões. Marcámos de livre e já com o adversário reduzido a 10 jogadores não conseguimos criar oportunidades de bola corrida e baixámos os níveis de concentração e a reação à perda da bola ficou bastante mais passiva. O adversário começou a privilegiar um jogo mais direto para o PL e segundas bolas com os nossos MI's longe da equipa e continuava a insistir nas diagonais longas de profundidade com a nossa linha defensiva nem sempre a retirar a profundidade no momento certo. Sofremos um golo de canto. Ao intervalo corrigimos alguns aspetos e na segunda parte aproveitámos melhor as vantagens numéricas nos corredores e criámos mais oportunidades de golo, mas não conseguimos concretizá-las. Todos os nossos golos surgiram de esquemas táticos.

Microciclo 27						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT123	UT124	UT125	UT126	UT127	16ª Jornada
	<p>Vídeo-análise COL X A.D. Oeiras</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilidade <p>3- Exercício de posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6x6+6 com 4 mini-balizas ➤ Apoios a 2 toques <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>4-GR+2x2x2+GR</p> <p>5-GR+4x4+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-5 estações de força analítica</p> <p>4-Exercício de finalização</p> <p>5- Exercício de Org. Def. – Trabalho da linha defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ GR+4x6+6x4+GR <p>6-GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Balizas nas áreas ➤ Largura total <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola orientada</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10x10 <p>4- GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corredor lateral 5x3 ➤ Corredor central 6x4 <p>5- GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ OO-GR+10x9+1+GR ➤ OD-GR+10x8+2+GR <p>6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise U.R.D. Tires</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Velocidade Explosiva</p> <p>4-Preparar a pressão</p> <p>5-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise U.R.D. Tires ET's</p> <p>1-Posicionamento tático</p> <p>2-Meinhos</p> <p>3-Mobilidade articular</p> <p>4-Velocidade Reativa</p> <p>5-Esquemas Táticos</p>	<p>Oriental X U.R.D Tires</p>

Análise ao Microciclo 27

Os jogadores encararam esta semana de trabalho com um excelente empenho e uma enorme vontade de começar a segunda volta do campeonato a ganhar. Sabíamos pela visualização dos vídeos que o adversário tinha melhorado bastante desde a 1ª Jornada, a linha defensiva muito mais bem trabalhada, bem coordenada e a perceber melhor os vários momentos do jogo, ofensivamente os extremos atacam muito bem a profundidade e são atrevidos no 1x1. Esperávamos uma equipa que ia baixar o bloco defensivo e que, quando tivesse oportunidade iria sair rápido na sua transição ofensiva, alertámos durante a semana para a nossa linha defensiva não parar e rapidamente retirar a profundidade quando a bola estivesse descoberta.

Análise do jogo: Oriental 2-0 U.R.D. Tires

O nosso adversário apresentou-se num 1-4-3-3, quando os extremos saltaram aos nossos laterais abriram espaço para os nossos médios interiores e médio ofensivo jogarem entrelinhas, quando os laterais começaram a saltar aos nossos médios interiores abriram espaço nas costas e os nossos PL aproveitaram muito bem este espaço e criaram as dinâmicas ofensivas trabalhadas na finalização do treino de quarta-feira. Conseguimos inaugurar o marcador cedo através de um 2x1 bem definido no corredor com uma diagonal curta do nosso PL e uma combinação direta com o médio interior. Ofensivamente o Tires não conseguiu criar problemas à nossa organização defensiva e no início da segunda parte ficou reduzido a 10 jogadores. Após a expulsão baixaram o bloco defensivo e apresentaram duas linhas de 4 jogadores e apenas com a pressão a 1, controlámos sempre o jogo com bola e tentámos aumentar a vantagem no marcador. Colocámos o nosso médio defensivo entre os centrais para construir a 3 e projetámos ainda mais os nossos laterais para obrigar os laterais adversários a vir ao corredor na tentativa de abrir espaço interior para os nossos médios e avançados conseguirem jogar entrelinhas e até mesmo executares diagonais curtas entre os centrais e/ou entre centrais/laterais. Para além dos 2 golos marcados conseguimos criar algumas oportunidades de golo através de boas dinâmicas ofensivas. A equipa esteve exímia na reação à perda de bola não permitindo o Tires sair na sua transição ofensiva.


Microciclo 28						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT128	UT129	UT130	UT131	UT132	17ª Jornada
	<p>Vídeo-análise COL X U.R.D. Tires</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola: 4x4+4x4</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Situações de 8x4 <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>4-GR+4x4+4mini-balizas+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Golo mini-baliza-1 ponto ➤ Golo baliza formal-2 pontos <p>5-GR+4x4+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Mobilidade</p> <p>2-Meinhos de transição</p> <p>3-2 Grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1-Exercício de finalização ➤ 2-5 estações de força <p>4-Exercício de Pressing X Contrapressing</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5x3+2 ➤ 8 passes MCJ <p>5-GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inicia o jogo com 6x6+2 ➤ Situações de 5x3+GR <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola orientada</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10x10 <p>4- GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corredor lateral 5x3 ➤ Corredor central 6x4 <p>5- GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ OO-GR+10x9+1+GR ➤ OD-GR+10x8+2+GR <p>6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise U.A. Povoense</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Exercício de finalização-Velocidade específica</p> <p>4-Preparar a pressão</p> <p>5-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise U.A. Povoense ET's</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p>	<p>U.A. Povoense X Oriental</p>

Análise ao Microciclo 28

A equipa do Povoense evoluiu imenso desde o jogo da primeira volta, uma equipa com muito boas dinâmicas ofensivas e que soma 3 vitórias consecutivas. Sabíamos e alertámos os jogadores para a dificuldade de jogar no campo do Povoense, um campo muito grande e com um sintético que já apresenta algum desgaste. Durante a semana fomos avisando os nossos jogadores que era importante os nossos avançados baixarem e juntarem a equipa para não conseguirem jogar por dentro do nosso bloco.

Análise do jogo: U.A. Povoense 2-2 Oriental

Tal como esperávamos, o Povoense entrou muito bem no jogo com algumas dinâmicas ofensivas nos corredores através da superioridade numérica com o médio ofensivo conseguiram chegar à linha para cruzarem e conseguiram criar algumas oportunidades de golo através desta situação. Ofensivamente criámos algumas oportunidades de golo através dos movimentos de rutura dos nossos avançados que tinham muito espaço nas costas dos centrais para explorar, os nossos avançados isolaram-se e conseguiram fazer 2 golos. Nos esquemas táticos defensivos não fomos a equipa que costumamos ser (fortes nos duelos aéreos e fortes a defender a zona) e sofremos 2 golos, um de canto e outro de um lançamento lateral no último minuto do jogo. Foi um jogo muito disputado onde o resultado se ajusta à similaridade daquilo que ambas as equipas fizeram no campo.

Microciclo 29						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT133	UT134	UT135	UT136	Taça AFL	Folga
	<p>Vídeo-análise U.A. Povoense X COL</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe ➢ Mobilidade</p> <p>Equilíbrio de cargas 3- GR+1x1+6+GR 4-GR+2x2x2x2+GR 5-GR+4x4+GR Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos 2- Mobilidade 3-Corrida Saltada 4-Exercício de posse de bola 5- 2GR+10x10+GR 6-GR+10x10+GR ➢ OO-GR+10x9+1+GR ➢ OD-GR+10x8+2+GR</p>	<p>Vídeo-análise U.R.D Tires</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade + Velocidade Explosiva 3-Preparar a pressão ➢ 1x4x3x3 4-Estratégia para o jogo</p> <p>Penaltis Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise U.R.D Tires ET's</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos</p>	 <p>U.R.D. Tires X Oriental</p>	

Análise ao Microciclo 29

Iniciámos este microciclo com a visualização da vídeo-análise do jogo anterior para mostrarmos aos jogadores os momentos em que estiveram bem e onde estiveram menos bem para conseguirmos corrigir na tentativa de melhorar a nossa performance nos próximos jogos. Conhecíamos muito bem a equipa do Tires, era já a terceira vez esta época que os defrontávamos e a última vez tinha sido há 2 semanas, pelo que ainda era recente e os jogadores tinham-no bem presente. Nós queríamos continuar na taça e passámos essa mensagem aos jogadores que durante a semana apresentaram algum relaxe e alguma displicência para com o adversário.

A nível pessoal, já me sinto mais preparado para ministrar os feedbacks necessários em cada exercício para conseguir ajudar os jogadores nos seus posicionamentos em espaços maiores. Neste microciclo estive bastante interventivo na UT133, principalmente nos exercícios de equilíbrio de cargas (3,4 e 5). Ainda nesta semana de treinos, fui eu que idealizei, expliquei e assumi os exercícios de velocidade.

Análise do jogo: U.R.D Tires 2-0 Oriental

A nossa equipa não apresentou os índices de intensidade e de agressividade necessários para disputar o jogo e facilitámos o trabalho do nosso adversário que ganhou confiança e começou a acreditar que era possível passar a eliminatória. Os nossos avançados fizeram muito poucos movimentos de rutura, os nossos médios interiores não conseguiram desequilibrar nos corredores e os nossos laterais não passaram uma vez nas costas deles para criar vantagem numérica. Ofensivamente não conseguimos ligar o jogo entre setores como costumamos fazer porque falhámos muitos passes na primeira fase de construção e na fase de criação o que nos deixou sem confiança e intranquilos com e sem bola. O adversário aproveitou e através de uma bola parada fez o primeiro golo, a nossa equipa desmoralizou e nem com as substituições conseguimos mudar o rumo do jogo.


Microciclo 30						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT137	UT138	UT139	UT140	UT141	18ª Jornada
	<p>Vídeo-análise U.R.D Tires X COL</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mobilidade <p>3-Exercício de Pressing X Contrapressing</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 6x4+2+6 ➢ 6x5+1+6 ➢ 6x6+6 ➢ 8 passes MCJ <p>4-Torneio de 3 equipas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+6x6+6+GR <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Mobilidade</p> <p>2-Meinhos de transição + Força</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 3 equipas 6 ➢ 6x3+3x1+3x1 <p>3-Exercício de Finalização Simples</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ MO+MD-Jokers <p>4-GR+8x8+2Jkrs+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ MI's- Jokers <p>5- GR+8x8+2Jkrs+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 8x6+GR <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Mobilidade</p> <p>3-Exercício de posse de bola orientada</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2GR+10x10+GR <p>4- GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Corredor lateral 5x3 ➢ Corredor central 3x2 <p>5- GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Corredor lateral 5x3 ➢ Corredor central 6x4 <p>6-GR+10x10+GR</p>	<p>Vídeo-análise U.D. Alta de Lisboa</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade + Velocidade Explosiva</p> <p>3-Preparar a pressão</p> <p>4-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise U.D. Alta de Lisboa ET's</p> <p>Posicionamento Tático</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p>	<p>Oriental</p> <p>X</p> <p>U.D. Alta de Lisboa</p>

Análise ao Microciclo 30

Após a eliminação da Taça AFL na semana anterior, sabíamos que íamos defrontar uma equipa boa que se apresentava em 2º lugar e que vinha motivadíssima para nos tentar roubar pontos. Durante a semana alertámos para a importância do jogo, passando para os jogadores que só a vitória é que nos interessava para continuarmos em primeiro lugar e acima de tudo, aumentarmos a vantagem para um dos nossos adversários diretos. O U.D Alta de Lisboa era uma equipa que batia bola direta desde o Guarda-redes ou do defesa central para disputar as segundas bolas, uma equipa que se apresentava em 1-4-3-3 e por este motivo indicámos os nossos médios interiores para se posicionarem mais baixos e centralizados para conseguirem estarem mais próximos nas segundas bolas e ganhar assim vantagem numérica no meio-campo.

Análise do jogo: Oriental 0-0 U.D. Alta de Lisboa

Foi um jogo bastante disputado, imperou a atitude e a vontade em cada duelo. Conseguimos ganhar praticamente todas as segundas bolas com os nossos médios interiores por dentro a criar vantagem numérica como tínhamos treinado, a nossa linha defensiva esteve muito bem em todos os momentos do jogo e não deixou a equipa adversária criar oportunidades. Na nossa primeira fase de construção conseguimos sair pelos nossos centrais e o nosso médio defensivo colocou-se muito bem atrás da primeira linha de pressão adversária, os nossos médios interiores por dentro colocaram o lateral adversário em dúvida no momento de saltar e conseguimos criar espaço por fora, em alguns momentos do jogo o médio ofensivo conseguiu encontrar espaços entrelinhas que causaram imenso desconforto no adversário. No último terço não conseguimos meter a linha defensiva do Alta de Lisboa em desconforto e não existiram oportunidades claras de golo da nossa parte.


Microciclo 31						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT142	UT143	UT144	UT145	UT146	19ª Jornada
	<p>Vídeo-análise COL X U.D. Alta de Lisboa</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bola dentro- Bola fora ➤ Mobilidade <p>3-5x5+10 apoios laterais</p> <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>4-Jogo do Lencinho</p> <p>5-GR+5x5+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Jogos Reduzidos e condicionados</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 equipas-3 elementos ➤ 2x1+1x2 ➤ 2Mini-balizas+3x3+2Mini-Balizas ➤ Mini-baliza+1x2+2x1+Mini-baliza ➤ GR+3x3+GR <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Mobilidade</p> <p>3-Exercício de finalização</p> <p>4-Exercício de posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saída de bola curta e bola longa <p>5- Exercício de OO+TD</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2GR+10x10+GR <p>6- Exercício de OO+TD</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5x3 no corredor lateral ➤ 3x2 no corredor central <p>7-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise A.C. Cacém</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Velocidade Explosiva</p> <p>4-Preparar a pressão</p> <p>5-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise A.C. Cacém ET's</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p>	 <p>A.C. Cacém X Oriental</p>

Análise ao Microciclo 31

Estávamos a passar um mau momento, há três jogos que não ganhávamos mas iniciámos esta semana de treinos com a certeza de que íamos vencer o A.C. Cacém, uma equipa muito bem organizada e num campo muito complicado de jogar onde quase todos os nossos adversários diretos perderam pontos, o relvado não se encontrava nas melhores condições para aplicarmos o nosso jogo. Avisámos os jogadores para serem um bocadinho mais práticos e objetivos porque a circulação de bola com o relvado assim não nos iria favorecer e íamos falhar passes e começar a perder confiança ao longo do jogo. Sabíamos que o adversário se apresentava em 1-4-3-3 e parava quase sempre a linha defensiva, para tal, treinámos o movimento da diagonal curta e o contramovimento com os dois PL's. Enquanto um executava o movimento de aproximação o outro atacaria a profundidade.

Análise do jogo: A.C. Cacém 0-1 Oriental

Entrámos muito bem no jogo com a criação de algumas oportunidades de golo através de cruzamentos após a execução de boas dinâmicas nos corredores (2x1/3x2). O adversário apresentou um bloco médio-baixo e quando nos pressionaram abriram alguns espaços entrelinhas que não soubemos aproveitar. Os nossos médios interiores estiveram muito bem no 1x1 ofensivo pelo corredor, por diversas vezes conseguiram ultrapassar o adversário e criar dificuldades à linha defensiva no último terço. O adversário ficou reduzido a 10 jogadores e baixou ligeiramente o bloco ficando com a linhas defensiva e média mais próximas. O Cacém conseguiu criar 2/3 oportunidades através da sua transição ofensiva, nossos centrais não abordaram bem os lances e o nosso guarda-redes fez uma boa exibição. Através de um contramovimento conseguimos atrair o central e abrir espaço nas suas costas, o nosso PL executou a diagonal curta e isolou-se dando origem ao nosso golo. No geral, estamos satisfeitos com a nossa exibição. No entanto, vamos procurar ser mais competentes na nossa transição defensiva para não sermos novamente surpreendidos.

Microciclo 32						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT147	UT148	UT149	UT150	UT151	20ª Jornada
	<p>Vídeo-análise A.C. Cacém X COL</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe ➤ Mobilidade 3- Exercício de Pressing X Contrapressing ➤ 4+4x4+4+(2) ➤ 8 passes-MCJ</p> <p>Equilíbrio de cargas 4-2 mini-balizas+5x5+2 mini-balizas 5-GR+5x5+GR Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Força analítica ➤ 5 estações 4-Dinâmicas Ofensivas+ Trabalho da linha defensiva ➤ 4 mini-balizas + 7x5+GR 5- GR+7x7+3Jkrs+GR ➤ 7x5+GR ➤ 3 jokers 6-GR+10x10+GR Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos 2- Exercício de passe ➤ Mobilidade 3-Exercício de posse de bola orientada ➤ GR+10x10+GR ➤ Golo nas 4 mini- balizas 4-GR+10x10+GR 5- GR+10x8+2+GR 6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise C.F. Benfica</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Velocidade Explosiva 4-Preparar a pressão 5-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise C.F. Benfica ET's</p> <p>1-Meinho 3 no meio 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos</p>	 <p>Oriental X C.F. Benfica</p>

Análise ao Microciclo 32

Iniciámos este microciclo com algumas baixas no treino, alguns atletas lesionados e atletas doentes. Após analisarmos o adversário sabíamos que íamos defrontar uma equipa que normalmente utilizava o 1-4-4-2, apresenta-se com um bloco médio-alto mas que, provavelmente, contra nós ia baixar o bloco dado o momento em que estavam e sendo um jogo extremamente difícil para eles. Durante a semana alertámos para a importância dos nossos laterais passarem nas costas dos médios interiores garantindo as vantagens numéricas pelos corredores criando dificuldades no lateral adversário. A nível pessoal, ainda sinto algumas dificuldades em dar feedbacks em alguns exercícios específicos.


Análise do jogo: Oriental 3-1 C.F. Benfica

Entrámos muito focados no jogo com o intuito de somar mais uma vitória. Fomos pressionantes, intensos e dinâmicos com e sem bola. Na 1ª parte atacámos muito bem os espaços que existiam na profundidade e fizemos três golos. Criámos situação de 3x2 e 2x1 com alguma regularidade e exploramos muito bem os espaços entrelinhas através dos nossos médios. O golo do adversário surgiu por um erro defensivo do nosso central que originou um penalti, à exceção deste momento, foi uma primeira parte muito bem conseguida da nossa parte. Na segunda parte e já com o adversário reduzido a dez jogadores, a nossa equipa teve sempre o controlo do jogo com bola, sem correr riscos e com algum critério na tomada de decisão. Alguns jogadores que estavam no banco e que ainda não tinham tido muitos minutos de jogo entraram muito bem, conseguiram perceber o momento do jogo em que estávamos e continuaram num processo ofensivo mas sem arriscar no último terço. Foi uma segunda parte tranquila para a nossa baliza.

Microciclo 33						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	UT152	UT153	Paintball	Folga	Folga
		<p>Vídeo-análise COL X C.F. Benfica</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe + Finalização 3-Meinhos de Transição 4-Exercício de passe em Y + Finalização 5-Torneio de 4 equipas ➤ GR+4x4+GR em 2 campos</p>	<p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Exercício de Finalização+ Força 4-Exercício de posse de bola em Hexágono ➤ 6x6+(6) ➤ Apoios pressionados, espaço por dentro 5-Torneio de 3 equipas ➤ GR+6x6+6+GR</p>			

Análise ao Microciclo 33

O presente microciclo teve apenas duas unidades de treino e uma atividade de teambuilding. Esta era uma semana em que se jogava a Taça da Associação Futebol de Lisboa e como fomos eliminados não competimos. Na minha opinião acho que dar folga na terça feira e no sábado foi uma decisão acertada dado o momento da época e a fase em que nos encontramos. No torneio da UT152, fiquei responsável por um dos campos de jogo. Sinto que a equipa técnica já me delega algumas tarefas de maior intervenção no processo de treino, aspeto que me deixa bastante contente, pois demonstra confiança em mim e no meu trabalho. Concordo totalmente com a iniciativa de irmos todos fazer Paintball para libertarmos um bocadinho a cabeça daquilo que é o nosso dia-a-dia há mais de sete meses, na minha opinião foi uma excelente ideia e foi um momento diferente e que todos precisávamos para continuar a manter o incrível ambiente que existe no nosso grupo. Divertimo-nos imenso, rimos, convivemos e depois houve um churrasco no clube onde a boa disposição e o bom ambiente estiveram presentes. Foi um dia de convívio e lazer muito bem passado e o objetivo da atividade foi atingido.


Microciclo 34						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT154	UT155	UT156	UT157	UT158	21ª Jornada
	1-Meinhos 2-Exercício de passe <ul style="list-style-type: none"> ➤ Comb. Direta ➤ Comb. Direta e Indireta 3-GR+10x10+GR <ul style="list-style-type: none"> ➤ Criar situações de 5x5+GR 	1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Exercício de Finalização + 4 estações de força <ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 rep cada estação 4- Jogos reduzidos e condicionados <ul style="list-style-type: none"> ➤ 4x3+1+(4)+(4)+(4) 5- Holandês <ul style="list-style-type: none"> ➤ GR+7x7+(7) +GR ➤ 2'' para fazer golo em MPB <p style="text-align: center;">Banho de gelo</p>	1- Meinhos 2- Mobilidade 3-Exercício de finalização após cruzamento 4-Exercício de posse de bola <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2GR+10x10+GR 5- Gr+10x10+GR 6- GR+10x8+2+GR <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corredor lateral-5x3 ➤ Corredor Central-6x4 7-Jogo formal	<p style="text-align: center;">Vídeo-análise S.C. Lourinhanense</p> 1-Meinhos 2-Mobilidade + Velocidade Explosiva 3-Preparar a pressão 4-Estratégia para o jogo <p style="text-align: center;">Banho de gelo</p>	<p style="text-align: center;">Vídeo-análise S.C. Lourinhanense ET's</p> 1-Meinhos 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos	 S.C. Lourinhanense X Oriental

Análise ao Microciclo 34

O adversário não alterou muito os seus processos desde a primeira jornada. Em termos defensivos continuam a parar a linha defensiva e a dar espaço nas costas da 1ª linha de pressão que podemos e devemos explorar. Em termos ofensivos apresentam como padrão a saída pelo central do lado esquerdo que de seguida ou coloca no lateral ou procura a profundidade através da velocidade do extremo esquerdo. Treinámos detalhadamente estas situações e preparámos a pressão de modo a saírem pelo lado direito (mais fraco a construir). Esperamos uma equipa de bloco médio-baixo que nos dará a iniciativa do jogo e que procurará ferir-nos através da transição ofensiva.

Análise do jogo: S.C. Lourinhanense 1-1 Oriental

O adversário apresentou-se no sistema de 1-4-3-3 já esperado. Iniciámos o jogo com 3 oportunidades claras de golo que não conseguimos concretizar. O Lourinhanense na sua primeira chegada à nossa baliza fez um belíssimo golo. Dado o enorme comprimento do campo conseguimos explorar muito bem a profundidade e isolamos os nossos avançados algumas vezes mas não conseguimos fazer golo. Entrámos na segunda parte com a intensidade e o compromisso necessários para dar a volta ao resultado. Conseguimos criar superioridade numérica nos corredores através dos movimentos em overlap dos nossos laterais e executamos diversos cruzamentos colocando a linha defensiva do adversário em desconforto. O golo surgiu de uma bola parada com um excelente movimento pelo lado cego do central por parte do nosso avançado. Após o golo tivemos mais 2 oportunidades claras de golo e não fizemos. Ao longo de todo o jogo, a equipa adversária apenas fez um remate à nossa baliza. É necessário continuar a treinar a finalização já na próxima semana para sermos muito mais eficazes no último terço.

Microciclo 35						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT159	UT160	UT161	UT162	UT163	22ª Jornada
	<p>Vídeo-análise S.C. Lourinhanense X COL</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe + MCJ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mobilidade <p>3- Exercício de Pressing X Contrapressing</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 4x4+(4) <p>Jogo treino dos menos utilizados com o C.F. Estrela Amadora B</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Exercício de Finalização com Força</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2x1/3x2 ➢ 4 estações <p>4-GR+8x8+2Jkrs+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Promoção jogo exterior ➢ 1x1 Enfrentar ➢ 2x1 passar o lateral <p>5-GR+10x10+GR</p> <p>6-Jogo formal</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mobilidade <p>3-Exercício de finalização</p> <p>4-Exercício de posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 10x10 <p>5- Gr+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Passar pelos corredores-5x3 ➢ Passar pela linha final-6x4 <p>6- GR+10x8+2+GR</p> <p>7-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise A.C.D.R Coutada</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade + Velocidade Explosiva</p> <p>3-Preparar a pressão</p> <p>4-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise A.C.D.R Coutada ET's</p> <p>1-Meinho 3 no meio</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p>	 <p>A.C. D.R Coutada X Oriental</p>

Análise ao Microciclo 35

O microciclo iniciou com a visualização do jogo anterior onde observámos a nossa falta de eficácia durante praticamente todo o jogo. Na terça feira realizamos um jogo treino, 30 minutos cada parte, com os nossos jogadores menos utilizados contra a equipa do C.F. Estrela Amadora B na tentativa de equilibrar as cargas. Ao longo da semana de trabalho, apesar do empate de domingo notei algum relaxe por parte dos jogadores dado que íamos jogar contra o último classificado do campeonato. Alertámos para o facto de não haver facilitismos da nossa parte porque qualquer equipa se motiva contra o primeiro classificado e relembrámos que é uma deslocação difícil, num campo muito pequeno onde os ditos favoritos perderam pontos. Na minha opinião a realização de exercícios de finalização em duas sessões de treino foi importante já que, no jogo anterior foi o capítulo onde estivemos pior.

Análise do jogo: A.C.D.R. Coutada 2-1 Oriental

Aos 10 minutos de jogo já somávamos três oportunidades claras de golo falhadas. O adversário apresentou-se num 1-4-4-2 com um bloco médio-baixo, as duas linhas de 4 bem próximas para minimizar o espaço entrelinhas, os nossos avançados fizeram alguns movimentos de rutura, e através de uma diagonal curta conseguimos o golo. Após o golo, a nossa equipa não teve os índices de intensidade e agressividade necessários para continuar em vantagem e acabámos por sofrer golo ainda antes do intervalo devido ao tempo e espaço dado por toda a equipa aos adversários. Entrámos na segunda parte criando uma oportunidade de golo e depois não conseguimos colocar o nosso estilo de jogo em prática e quisemos começar a colocar a bola direta para os nossos avançados que não estavam a conseguir segurar a primeira bola, começamos a querer jogar rápido e entrámos numa espiral negativa porque começamos a errar muitos passes na 1ª fase de construção e na fase de criação. O adversário começou a ganhar confiança dado os nossos erros e porque também perceberam que não estávamos tão pressionantes nem agressivos como o habitual. Uma bola parada e o Coutada fez o segundo golo já perto do final do jogo. Não conseguimos reagir ao golo e saímos com uma derrota contra o último classificado do campeonato.

Microciclo 36						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT164	UT165	UT166	UT167	Folga	Folga
	<p>Vídeo-análise A.C.D.R. Coutada X COL</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilidade <p>3-Exercício de Pressing X Contrapressing</p> <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>4-GR+1x1+GR</p> <p>5-Gr+2x2x2x2+GR</p> <p>6-Gr+4x4+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Exercício de finalização + Força</p> <p>4-4+4x3+1+4</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pressão de frente e de costas <p>5-GR+4+4x4+4+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoios frontais e laterais 	<p>1-Meinhos</p> <p>2-Aquecimento técnico</p> <p>3-Exercício de finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3x2 + GR descontinuado <p>4-Exercício de posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 8x8 ➤ Equipa A fazer golo nas 3 mini-balizas ➤ Equipa B passar pelos pórticos <p>5-GR+8x6+1+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Exercício de finalização+ Força</p> <p>4-4+4x3+1+4</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pressão de frente e de costas <p>5-GR+4+4x4+4+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoios frontais e laterais <p>6-Gr+8x8+GR</p>		

Análise ao Microciclo 36

Este microciclo iniciou com a visualização do vídeo do jogo anterior, observámos os erros cometidos com o intuito de não voltar a fazê-los. Equilibrámos as cargas com os atletas menos utilizados através de vários jogos reduzidos. Aplicámos exercícios de finalização em todas as unidades de treino seguintes dado a falta de eficácia demonstrada nos últimos dois jogos. Estive bastante interventivo no processo de treino e demonstrei algumas variantes no aquecimento técnico da UT166. Sinto-me com mais confiança para prescrever feedbacks porque tenho um maior conhecimento do modelo de jogo implementado. Foi uma semana complicada dada a fase menos positiva em que nos encontrávamos, a equipa queria dar rapidamente uma resposta positiva só que devido à paragem dos campeonatos na época da Páscoa não foi possível e tivemos duas semanas a trabalhar sobre a dolorosa derrota contra o último classificado. Na minha opinião, o mister esteve bem em dar a folga no sábado para os atletas conseguirem estar mais tempo com as famílias nesta fase menos boa que passavam.


Microciclo 37						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT168	UT169	UT170	UT171	UT172	23ª Jornada
	1-Meinhos 2-Exercício de passe - MCJ > Mobilidade 3- Exercício de Pressing X Contrapressing > 5+5x5+5 4-Jogo Lúdico > Gr+10x10+GR	1-Mobilidade 2-Meinhos de transição 3-Exercício de finalização com estações de força 4-Exercício de Organização > GR+8x8+2+GR > MI's – Jokers > Superioridade nos corredores laterais 5- Exercício de Organização > GR+10x10+GR > 2x1/3x2 nos corredores 6-Jogo Formal Banho de gelo	1- Meinhos 2- Exercício de passe + Mobilidade 3-Exercício de posse de bola > GR+10x10+GR 4-GR+10x10+GR 5- GR+10x8+2+GR 6-Jogo formal	Vídeo-análise G.D.U. Ericeirense 1-Meinhos 2-Mobilidade + Velocidade Explosiva 3-Preparar a pressão 4-Estratégia para o jogo Banho de gelo	Vídeo-análise G.D.U. Ericeirense ET's 1-Meinhos 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos	Oriental X G.D.U. Ericeirense 

Análise ao Microciclo 37

O presente microciclo começou com uma unidade de treino de baixa intensidade dado os três dias de folga e até implementamos um jogo lúdico para os jogadores iniciarem a semana de trabalho com um espírito diferente. Notei uma enorme vontade dos jogadores em voltar a competir, estiveram irrepreensíveis no compromisso e na intensidade em toda a semana de trabalho. Sabíamos que íamos defrontar uma equipa com boas dinâmicas nos corredores e que coloca muitos jogadores entrelinhas, na primeira volta foi uma equipa que nos criou bastantes dificuldades à nossa organização defensiva.

Análise do jogo: Oriental 3-2 G.D.U. Ericeirense

O nosso adversário apresentou-se em 1-4-2-3-1 num bloco médio-alto. Tivemos muito critério na nossa primeira fase de construção, conseguimos quase sempre ultrapassar com mérito a primeira linha de pressão deles, algumas vezes atraindo os médios adversários ao corredor para depois conseguir explorar o espaço interior pelos nossos médios. Percebemos que o avançado não fechava o nosso médio defensivo e conseguimos diversas vezes variar o centro do jogo por ele e explorar o corredor contrário onde já estávamos em superioridade numérica. Criámos inúmeras oportunidades de golo através de cruzamentos para a área e de bolas paradas. O adversário conseguiu inaugurar o marcador através de um bom ataque rápido em que os nossos laterais estavam bastante expostos. A equipa não sentiu o golo e continuou com as boas dinâmicas ofensivas. O nosso médio ofensivo estava a atrair o médio defensivo abrindo espaço para uma bola cavada do nosso central para o avançado segurar e jogar de frente com o outro avançado e os médios interiores a explorarem a profundidade. Marcámos 3 golos através das dinâmicas já referidas, no entanto, acho que falhámos imensas oportunidades de golo que não se podem falhar. Sofremos um golo de bola parada no último minuto. Acho que o resultado não espelha a nossa excelente exibição e temos de ser mais eficazes na finalização.

Microciclo 38						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT173	UT174	UT175	UT176	UT177	24ª Jornada
	<p>Vídeo-análise G.D.U. Ericeirense X COL</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mobilidade <p>3- Exercício de posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 6x4+2+6 ➢ 8 passes-golo ➢ 12 passes-MCJ <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>4-Jogo do lencinho</p> <p>5-GR+4x4+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Mobilidade</p> <p>2-Meinhos de transição</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 4x1+1x4 <p>3-Exercício de força + Finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 5 estações <p>4-Exercício de Org. Def.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Trabalho da linha defensiva ➢ GR+(5x6+6x5) +GR ➢ MD anda nos 2 lados <p>5-GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Inicia num 6x6+2 <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+10x10+GR <p>4-GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 5x3 corredores laterais ➢ 6x4 corredor central <p>5- 2 mini-balizas - GR+10x8+2+GR</p> <p>6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise S.C. Lourel</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade + Velocidade Explosiva</p> <p>3-Preparar a pressão</p> <p>4-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise S.C. Lourel ET's</p> <p>1-Meinho 3 no meio</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p>	 <p>S.C. Lourel X Oriental</p>

Análise ao Microciclo 38

Nesta semana preparámo-nos para defrontar uma das melhores equipas do campeonato. Sabíamos que o Lourel era uma equipa que iria apresentar um bloco alto, que iria procurar causar-nos problemas através da transição ofensiva, na minha opinião são a melhor equipa do campeonato neste momento do jogo. Apresentam um sistema de 1x4x4x2 com uma ideia de jogo muito objetiva e pragmática, normalmente a saída de bola é pelo lado direito dadas as características do lateral e do extremo deste corredor. Por isso preparámos a nossa pressão obrigando o GR a jogar para o central esquerdo. Alertámos a nossa linha defensiva para o facto de ser necessário estar muito atento à bola coberta e bola descoberta uma vez que o nosso adversário tinha uma enorme competência em atacar as costas da nossa linha defensiva.

Análise do jogo: S.C. Lourel 1-2 Oriental

Sabíamos da importância do jogo e entrámos com bastante agressividade nos duelos e a intensidade indicada para oeste jogo. Foi um jogo bastante disputado por ambas as equipas. Conseguimos fazer golo através de um excelente cabeceamento do nosso avançado que se desmarcou muito bem pelo lado cego do central. O Lourel criou-nos alguns problemas com o médio ofensivo a colocar-se entre a nossa linha defensiva e a linha média criando dúvidas no nosso lateral e central no momento de encurtar. Jogador diferenciado e muito bom na tomada de decisão que nos criou problemas inúmeras vezes. Na segunda parte corrigimos o posicionamento do nosso médio defensivo, ficar mais próximo deste jogador para dar conforto ao nosso central e lateral para saltar ao portador da bola quando necessário. A nossa equipa esteve muito bem na transição defensiva e conseguimos parar as excelentes transições adversárias. Já no fim do jogo com um ressaltos conseguimos aumentar a vantagem do marcador. No último minuto do jogo a equipa do Lourel fez um excelente golo através de um remate de longa distância com o nosso médio a ceder muito espaço.


Microciclo 39						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT178	UT179	UT180	UT181	UT182	25ª Jornada
	<p>Vídeo-análise COL X S.C. Lourel</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Bola dentro, Bola fora <p>3- Exercício de pressing X contrapressing</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+5+5+GRx5 <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>4-GR+2+2x2+2+GR</p> <p>5-GR+4x4+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Mobilidade</p> <p>2-Meinhos de transição</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 4x1+1x4 <p>3- 5 Estações de força analítica</p> <p>4-Exercício de finalização</p> <p>5-Organização Defensiva-Trabalho da linha defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+5x6+6x5+GR ➢ MD entra nos 2 lados <p>6-Jogo formal</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Exercício de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mobilidade <p>3-Exercício de posse de bola com apoios frontais</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ GR+10x10+GR <p>4-2GR+10x10+GR</p> <p>5- Exercício de Organização</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2GR+10x8+2+GR <p>6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise C.D. Olivais e Moscavide</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade + Velocidade Explosiva</p> <p>3-Preparar a pressão</p> <p>4-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise C.D. Olivais e Moscavide ET's</p> <p>1-Meinho 3 no meio</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3-Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p>	<p>Oriental X C.D. Olivais e Moscavide</p>

Análise ao Microciclo 39

O C.D. Olivais e Moscavide é um adversário que se apresenta em 1-4-3-3 e continua a jogar direto, contudo, neste momento tem um avançado com um grande porte atlético que lhe permite ganhar quase sempre a 1ª bola. Treinámos esta situação nos exercícios 3 e 4 da UT 180, em que o treinador colocava sempre a bola para um duelo aéreo e era assim que se iniciava o exercício. Trata-se de duas equipas que possuem uma grande rivalidade de dezenas de anos, avisámos os jogadores que de tratava de um dérbi e por isso acreditávamos que iríamos ter um jogo muito complicado, contra um adversário motivado por jogar contra o primeiro classificado e acima de tudo queria vingar a pesada derrota da primeira volta.

Análise do jogo: Oriental 0-3 C.D. Olivais e Moscavide

Entrámos muito mal no jogo, pouco intensos, pouco agressivos e num dérbi não se pode ter esta falta de atitude. Não fomos competentes em nenhum momento do jogo. O adversário marcou golo muito cedo através de uma bola parada porque os nossos centrais estavam mal posicionados, fora de zona e deixaram muito espaço nas costas. A equipa após o golo ficou bastante desconfortável com bola, não conseguimos ligar uma vez com os nossos médios e errámos muitos passes na 1ª fase de construção. O adversário conseguiu criar mais oportunidades de golo ainda na primeira parte. O Olivais e Moscavide foi uma equipa que não arriscou na 1ª fase de construção, procurou sempre o seu ponta-de-lança através do jogo direto ou a diagonal do lado contrário, central-extremo ou central-lateral. Causou-nos imenso desconforto na nossa organização defensiva e a nossa linha defensiva cometeu muitos erros, o adversário aproveitou e fez mais 2 golos. Exibição horrível da nossa equipa.

Microciclo 40						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT183	UT184	UT185	UT186	UT187	26ª Jornada
	<p>Vídeo-análise CDOM X COL</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe em Y ➢ Mobilidade Equilíbrio de cargas 3-Exercício de pressing X Contrapressing ➢ 4x3+1 4-GR+3x3+(3) + GR 5-GR+4x4+GR Banho de gelo</p>	<p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Exercício de finalização simples + 4 Estações de força 4-Exercício de Pressing X Contrapressing ➢ 6x4+2 + (6) ➢ 6x5+1 + (6) ➢ 6+6 + (6) 5-Torneio de 3 equipas ➢ GR+6x6+(6) + GR Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos 2- Exercício de passe ➢ Mobilidade 3-Exercício de posse de bola ➢ GR+10x10+GR 4-GR+10x10+GR ➢ 5x3 corredores laterais ➢ 6x4 corredor central 5- GR+10x10+GR ➢ 2x1/3x2 no corredor ofensivo 6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise S.G. Sacavenense</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade + Velocidade Explosiva 3-Preparar a pressão 4-Estratégia para o jogo Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise S.G. Sacavenense ET's</p> <p>1-Jogo com as mãos ➢ Sozinho ➢ A pares 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos</p>	 <p>S.G. Sacavenense X Oriental</p>

Análise ao Microciclo 40

Na minha opinião preparámos muito bem o jogo durante a semana de trabalho, sabíamos que o SG Sacavenense apresentava 1-3-4-3 com um bloco médio-alto. Uma equipa que já não perdia para o campeonato há 15 jogos, última derrota foi contra nós. Equipa que está muito mais forte do que na 1ª volta, apresenta boas dinâmicas nos corredores, principalmente no corredor direito através do seu extremo muito veloz e fortíssimo no 1x1 ofensivo. Defesa central do meio com qualidade para variar rapidamente o centro do jogo. Preparámos a nossa pressão de modo a obrigar o adversário a jogar pelo correr esquerdo, visto que são menos fortes deste lado.

Análise do jogo: S.G. Sacavenense 2-1 Oriental

A equipa do Sacavenense não apresentou nenhuma surpresa no 11 inicial e entraram muito pressionantes e com boas dinâmicas como já esperávamos. Conseguiram algumas vezes mudar o centro do jogo e explorar o lado contrário com os extremos fortes no 1x1 ofensivo. Ofensivamente também criámos dificuldades ao nosso adversário, indicámos a pressão para o central do lado esquerdo que tinha mais dificuldade em ligar o jogo e rapidamente o nosso MI saltava com a aproximação do nosso lateral ao extremo adversário conforme tínhamos treinado na UT186. O adversário quando nos pressionava abria espaço entre os setores e com jogadores entrelinhas criámos vantagens e que deram algumas oportunidades de golo. Sofremos golo através de um livre lateral por uma falta completamente desnecessária por parte do nosso lateral visto que o adversário estava de costas e não ia causar perigo. Fomos atrás do resultado e conseguimos o golo através de um 2x1 pelo corredor direito seguido de um cruzamento/remate. A nossa equipa após o golo não se sentiu com confiança a sair a jogar pelos centrais e começámos a jogar uma bola mais direta para os nossos avançados segurarem e depois jogarmos quando já batida a pressão adversária. Já a acabar o jogo sofremos mais um golo de bola parada com mais uma falta inútil perto do meio-campo.

Microciclo 41						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT188	UT189	UT190	UT191	UT192	27ª Jornada
	<p>Vídeo-análise COL X S.G. Sacavenense</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe em Y</p> <ul style="list-style-type: none"> Mobilidade <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>3-Exercício de Pressing X Contrapressing</p> <ul style="list-style-type: none"> 4mini-balizas + 4x4+(4) Apoios a 2 toques <p>4-GR+4x4+4+GR</p> <p>5- GR+6x6+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Mobilidade</p> <p>2-Meinhos de transição</p> <ul style="list-style-type: none"> 4x1+1x4 <p>3-Exercício de força + Finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 estações <p>4-Exercício de Org. Def.</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabalho da linha defensiva GR+(5x6+6x5) +GR MD anda nos 2 lados <p>5-GR+10x10+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Mobilidade + Exercício de passe competitivo</p> <p>3-Exercício de posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> 3GR+10x10+GR 3x2 no corredor central 5x3 corredor lateral <p>4-GR+10x10+GR</p> <p>5- GR+10x8+2+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> PL's do lado da bola <p>6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise A.C. Malveira</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade + Velocidade Explosiva</p> <p>3-Preparar a pressão</p> <p>4-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise A.C. Malveira ET's</p> <p>1-Meinho 3 no meio</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p>	<p>Oriental X A.C. Malveira</p>

Análise ao Microciclo 41

Nesta semana preparámo-nos para defrontar o nosso adversário direto pelo título de campeão. Recebíamos o A.C. Malveira com a vantagem de 2 pontos, o adversário vinha com o objetivo dos 3 pontos para nos conseguir ultrapassar na classificação. Todos os jogadores sabiam da importância deste jogo e isso tem-se verificado no compromisso com o treino, na disponibilidade e intensidade que têm colocado nos exercícios e isso dá-nos confiança para o jogo com uma das melhores equipas do campeonato. Sabíamos que sempre que o adversário tinha a bola, colocava muita gente à frente da linha da bola mas a sua transição defensiva apresentava lacunas que poderíamos aproveitar através dos nossos médios e dos PL's. Foi isso também que preparámos. No dia do jogo, depois do aquecimento mostrámos um pequeno vídeo motivacional onde os familiares de cada um mostraram-se solidários e passaram uma mensagem de apoio e de confiança.

Análise do jogo: Oriental 1-0 A.C. Malveira

O adversário apresentou-se no sistema 1-4-4-2 num bloco alto e pressionante. Como já tínhamos alertado, o Malveira projetou os dois laterais ao mesmo tempo e criou-nos algumas dificuldades como já tínhamos antecipado, mas sabíamos que quando recuperássemos a bola íamos conseguir aproveitar os espaços nos corredores. Assim foi, conseguimos através dos nossos médios interiores carregar o jogo para o último terço pelos corredores e tirar alguns cruzamentos colocando a linha defensiva adversária em desconforto e colocando o Guarda-Redes à prova. O nosso golo surgiu de um penalti cobrada ainda na primeira parte. Na segunda parte, batíamos a primeira linha de pressão através da bola cavada para os avançados segurarem e depois ligarem com os laterais ou médios. Criámos boas dinâmicas nos corredores com os nossos laterais a criarem superioridade numérica. A nossa equipa esteve irrepreensível em organização defensiva. Na minha opinião foi um dos nossos melhores jogos, num jogo contra um adversário com muita qualidade individual e coletivamente muito fortes. Conseguimos atingir o objetivo dos 3 pontos e aumentámos a vantagem para o segundo classificado.


Microciclo 42						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT193	UT194	UT195	UT196	UT197	28ª Jornada
	<p>Vídeo-análise COL X A.C. Malveira</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Exercício de passe em Y</p> <p>Equilíbrio de cargas</p> <p>3- Exercício de posse de bola</p> <p>➢ 4x4+3</p> <p>4-GR+5x4+1+GR</p> <p>5-GR+5x5+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1-Mobilidade</p> <p>2-Meinhos de transição + Força</p> <p>3-Exercício de finalização</p> <p>➢ Dinâmicas + Profundidade</p> <p>4- Exercício 1ª fase de construção</p> <p>➢ GR+10x10+GR</p> <p>➢ 5x3+GR</p> <p>5-GR+10x10+GR</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos</p> <p>2- Exercício de passe + MCJ</p> <p>➢ Mobilidade</p> <p>3-Exercício de posse de bola orientada</p> <p>➢ 2GR+10x10</p> <p>4-Exercício de Org. Ofen+ Trans. Def.</p> <p>➢ GR+10x10+GR</p> <p>5- Exercício de Org. Ofen. + Trans. Def.</p> <p>➢ GR+10x8+2+GR</p> <p>6-Jogo formal</p>	<p>Vídeo-análise F.C. Alverca B</p> <p>1-Meinhos</p> <p>2-Mobilidade</p> <p>3-Velocidade Explosiva</p> <p>4-Preparar a pressão</p> <p>5-Estratégia para o jogo</p> <p>Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise F.C. Alverca B ET's</p> <p>1-Meinho 3 no meio</p> <p>2-Mobilidade articular</p> <p>3- Velocidade Reativa</p> <p>4-Esquemas Táticos</p>	<p>F.C. Alverca B X Oriental</p>

Análise ao Microciclo 42

Iniciámos a semana de trabalho com a visualização do vídeo do jogo anterior, na minha opinião o vídeo foi muito extenso. A equipa do F.C. Alverca B era uma equipa jovem com atletas dotados de uma grande qualidade individual e que entendem muito bem os momentos do jogo. Equipa que tem o melhor ataque do campeonato com uma margem relevante e que vem de uma série de 4 vitórias consecutivas. Passou para segundo classificado na jornada anterior e está motivadíssimo para conseguir encurtar a distância pontual entre nós. O Alverca B apresenta-se em 1-3-4-3 num bloco alto, apresenta muito boas dinâmicas ofensivas, quer seja pelos corredores como por jogo interior. Constroem a 3 e por isso, estivemos a preparar a nossa pressão, ajustando o posicionamento do médio interior de maneira a ficar mais próximo para saltar ao central do lado da bola, ficando o nosso lateral a dividir o espaço entre o ala e o médio. Alertámos a nossa linha defensiva para o controlo da profundidade visto que os três jogadores da linha avançada exploram muito este espaço.

Análise do jogo: F.C. Alverca B 1-1 Oriental

A equipa entrou muito confiante e nos primeiros minutos isolámos o nosso avançado que não conseguiu finalizar. Alguns minutos depois fizemos o golo através de um bom cabeceamento resultante dum excelente cruzamento do nosso médio que explorou o 1x1 ofensivo no corredor. O adversário colocou os seus médios nas costas dos nossos médios interiores e conseguiu criar vantagem numérica no corredor onde estava a bola causando imensas dificuldades nos laterais. O nosso central não encurtava no avançado que se desmarcava em apoio porque estava a sofrer uma rutura nas suas costas executada pelo médio interior, comportamento que corrigimos ao intervalo. O Alverca B explorou o 1x1 defensivo do nosso lateral direito que tem algumas debilidades neste momento ao nível dos apoios e conseguiu criar-nos várias situações de perigo. Através de um lance destes conseguiu tirar cruzamento e com o bom movimento ao primeiro poste fizeram golo. Depois do golo, a nossa equipa uniu-se e fomos bastante competentes e solidários na nossa organização defensiva. Excelente jogo de ambas as equipas e mais um bom passo na nossa caminhada, pois ficámos a 3 pontos do objetivo.


Microciclo 43						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	UT198	UT199	UT200	UT201	UT202	29ª Jornada
	<p>Vídeo-análise F.C. Alverca B X COL</p> <p>1-Meinhos 2-Exercício de passe em Y ➤ Mobilidade Equilíbrio de cargas 3-Exercício de posse de bola ➤ 4x4+4+2Jkrs 4-GR+4x4x2+4+GR 5-GR+7x7+GR Banho de gelo</p>	<p>1-Mobilidade 2-Meinhos de transição 3-Exercício de finalização com 4 estações de força 4-Jogo reduzido e condicionado ➤ 4x3+1+4+4+4 5-Torneio de 3 equipas ➤ Gr+8x8+8+GR Banho de gelo</p>	<p>1- Meinhos 2-Exercício de passe + mobilidade 3-GR+10x10+GR a meio-campo 4-2GR+10x10+GR 5-2GR+10x10+GR</p>	<p>Vídeo-análise C.F. Jerumelo</p> <p>1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Velocidade Explosiva 4-Bola direta + Ataque planeado 5-Estratégia para o jogo Banho de gelo</p>	<p>Vídeo-análise C.F. Jerumelo ET's</p> <p>1-Meinho 3 no meio 2-Mobilidade articular 3- Velocidade Reativa 4-Esquemas Táticos</p>	<p>Oriental X C.F. Jerumelo</p> 

Análise ao Microciclo 43

Este foi o penúltimo microciclo da época e nesta fase continua a notar-se o empenhamento e a determinação dos jogadores no treino. Conseguimos perceber que todos eles estão motivados e determinados em ganhar o jogo e atingir o objetivo de ganhar o campeonato e subir de divisão. Relativamente ao adversário, esperávamos um bloco baixo numa organização estrutural de 1-4-2-3-1. Preparámos a bola direta do guarda-redes para os avançados disputarem a primeira bola e/ou segunda bola em alguns dos exercícios das unidades de treino do presente microciclo porque estávamos seguros de que era assim que o nosso adversário ia jogar. Avisámos para estarmos concentrados nos esquemas táticos porque era o único momento em que acreditávamos que o adversário podia conseguir ferir-nos.

Análise do jogo: Oriental 4-0 C.F. Jerumelo

Foi um jogo em que dominámos completamente o adversário. Os jogadores interpretaram muito bem o plano de jogo e isso contribuiu para a nossa exibição. Para além dos 4 golos criámos mais um conjunto de oportunidades de golo. Sempre que mudávamos o centro do jogo e acelerávamos do lado contrário, criávamos situações de superioridade nos corredores laterais. Com dinâmica e intensidade foram várias as vezes que conseguimos encontrar espaços nas costas dos médios e colocarmo-nos de frente para a baliza em situações de igualdade numérica. Faltou-nos algum critério na tomada de decisão no último terço. Ficámos em primeiro lugar do campeonato e subimos de divisão, objetivos concluídos.

Microciclo 44						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	UT203	UT204	UT205	Folga	15ª Jornada
		1-Meinhos 2-Exercício de passe em Y 3-Mobilidade 4-Meinhos 5-Exercício de passe em Y + Finalização 6-Jogo lúdico <ul style="list-style-type: none"> ➢ 3 equipas de 8 elementos ➢ Cada equipa ataca duas balizas e defende uma baliza 	1- Meinhos 2- Exercício de passe <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mobilidade 3-Exercício de posse de bola com 2 mini-balizas <ul style="list-style-type: none"> ➢ 10x10 4- GR+10x10+GR <ul style="list-style-type: none"> ➢ Corredor lateral 5x3 ➢ Corredor central 3x2 5- Jogo Formal	Vídeo-análise A.D. Oeiras 1-Meinhos 2-Mobilidade 3-Velocidade Reativa + Explosiva 4-Preparar a pressão 5-Estratégia para o jogo 6-Esquemas táticos Banho de gelo		 A.D. Oeiras X Oriental

Análise ao Microciclo 44

Este foi o último microciclo da época desportiva. O mister deu folga na terça-feira e no sábado, na minha opinião o plantel mereceu dada a excelente época desportiva que fizeram. Faltava ainda o último jogo do campeonato, apesar de já sermos campeões queríamos ganhar e ajudar o nosso avançado a ser o melhor marcador do campeonato. O A.D. Oeiras é uma equipa que se apresenta em 1-5-2-3 num bloco médio-alto, sofre muito poucos golos e durante todo o campeonato só perdeu uma única vez em casa. Durante esta última semana de treinos expliquei os exercícios de passe executados na UT203 e na UT204 e fiquei responsável por estes mesmos exercícios.

Análise do jogo: A.D. Oeiras 1-2 Oriental

O mister fez algumas alterações no 11 inicial como é normal dado o momento da época e colocou alguns dos juniores que nos ajudaram nos treinos ao longo de toda a época. Entrámos no jogo algo apáticos e sem a agressividade necessária para disputar os duelos. A meio da primeira parte surgiu o nosso golo pelo nosso avançado, um bom cabeceamento resultante de um cruzamento exímio do médio interior esquerdo. Na segunda parte o adversário entrou muito bem e criou algumas oportunidades de golo por alguns erros por parte da nossa linha defensiva. O Oeiras conseguiu chegar ao golo através de um pontapé de canto ao segundo poste. A equipa continuou em busca do golo da vitória e já no fim, nos últimos minutos o defesa central faz penalti sobre o nosso avançado que conseguiu fazer golo. Com estes 2 golos foi o melhor marcador do campeonato.

Classificação

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	PC	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	PF	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF
1	Oriental	64	30	19	7	4	52	27	+25	33	15	10	3	2	25	12	31	15	9	4	2	27	15
2	Alverca B	60	30	18	6	6	78	30	+48	37	15	12	1	2	39	10	23	15	6	5	4	39	20
3	Atlético Malveira	58	30	17	7	6	63	36	+27	28	15	8	4	3	30	17	30	15	9	3	3	33	19
4	Alta de Lisboa	50	30	15	5	10	46	36	+10	29	15	9	2	4	27	17	21	15	6	3	6	19	19
5	Sporting Lourel	49	30	14	7	9	60	49	+11	26	15	8	2	5	33	24	23	15	6	5	4	27	25
6	Sacavenense	48	30	12	12	6	45	34	+11	24	15	6	6	3	29	21	24	15	6	6	3	16	13
7	Desportivo Olivais e Moscavide	47	30	14	5	11	53	47	+6	24	15	7	3	5	29	22	23	15	7	2	6	24	25
8	Atlético Povoense	45	30	12	9	9	48	38	+10	29	15	8	5	2	30	16	16	15	4	4	7	18	22
9	Ericeirense	42	30	11	9	10	56	49	+7	24	15	7	3	5	32	23	18	15	4	6	5	24	26
10	Oeiras	40	30	10	10	10	36	33	+3	25	15	6	7	2	22	11	15	15	4	3	8	13	22
11	Tires	37	30	10	7	13	52	58	-6	23	15	7	2	6	29	26	14	15	3	5	7	23	32
12	Atlético Cacém	35	30	8	11	11	43	44	-1	22	15	6	4	5	21	14	13	15	2	7	6	22	30
13	Futebol Benfica	29	30	7	8	15	41	60	-19	16	15	4	4	7	20	32	13	15	3	4	8	21	28
14	Lourinhanense	24	30	5	9	16	35	64	-29	16	15	3	7	5	24	31	8	15	2	2	11	11	33
15	Jerumelo	21	30	5	6	19	32	73	-41	17	15	4	5	6	21	27	4	15	1	1	13	11	46
16	Coutada	11	30	3	2	25	26	88	-62	11	15	3	2	10	15	37	0	15	0	0	15	11	51

Tabela 4-Classificação final da 1ª Distrital da AFL

Legenda: P-Pontos; J-Jogos; V-Vitórias; E-Empates; D-Derrotas; GM -Golos Marcados; GS -Golos Sofridos; DG -Diferença Golos; JC - Jogos em casa; VC-Vitórias em Casa; EC-Empates em Casa; DC-Derrotas em casa; GMC-Golos Marcados Casa; GSC-Golos Sofridos Casa; JF-Jogos Fora; VF-Vitórias Fora; EF-Empates Fora; DF-Derrotas Fora; GMF-Golos Marcados Fora; GSF-Golos Sofridos Fora;

Monitorização da carga de treino

Para um melhor controlo do treino, enviamos antes dos treinos e dos jogos as Escalas de Hooper, Hidratação e da Perceção Subjetiva de Recuperação para o grupo que temos com o plantel e depois dos treinos e dos jogos a Escala da Perceção Subjetiva do Esforço.

A perceção subjetiva de esforço permite quantificar a carga interna de treino através da resposta à questão “Como foi o treino em termos de esforço?”, esta questão é respondida através de uma escala de 10 pontos, o 1 (Muito, Muito Fácil) e o 10 (Máximo). A perceção subjetiva de recuperação permite entender se o atleta está ou não recuperado para o treino/jogo que irá executar. Através uma escala de 10 pontos, 1 (Nenhuma recuperação) e 10 (Recuperado), os atletas respondem à questão “Qual é o teu nível de recuperação”, quanto maior for o resultado mais recuperado está o atleta. A escala de Hidratação permite ao atleta avaliar a cor da sua urina para entender se deve ou não beber mais água e pode também detetar alguma doença se a urina estiver alaranjada alguns dias seguidos. Através de uma escala de 1 a 7 níveis, onde 1 é cor branca e 7 já é cor alaranjada, os atletas respondem à pergunta “Qual é a cor da sua urina?”, quanto menor for o número mais branca é a urina e maiores níveis de hidratação os atletas apresentam correndo menos riscos de lesão em treino/jogo.

A escala Hooper é um método baseado num questionário (4 questões) de autoanálise que analisa as classificações de bem-estar relativas à fadiga, nível de stresse, dores musculares e quantificação do sono através de uma escala de 7 pontos.

Assim, a escala de Hooper medida diariamente antes de cada sessão de treino, não só permite detetar melhor os sinais individuais de pré-fadiga, mas também, eventualmente, adaptar as cargas de treino programadas face ao relato dos jogadores. Tal facto permite que a equipa técnica possa programar e adaptar as sessões de treino de modo a alcançar o desempenho ideal dos jogadores.

Para melhor compreendermos a aplicação destas escalas, deixo-vos o exemplo do Microciclo 8 que corresponde às UT40, UT41, UT42, UT43. UT44 e à 2ª Jornada do Campeonato.

Microciclo 8

Perceção Subjetiva de Esforço (PSE)						
Jogador	UT40	UT41	UT42	UT43	UT44	2ªJornada
Atleta 1	7	5	6	4	3	1
Atleta 2	5	5	4	3	2	3
Atleta 3	5	4	5	4	3	1
Atleta 4	4	3	3	5	2	6
Atleta 5	4	3	4	4	2	8
Atleta 6	3	5	5	5	3	7
Atleta 7	-	-	-	-	-	-
Atleta 8	4	6	6	5	5	5
Atleta 9	5	7	8	6	3	10
Atleta 10	-	-	-	4	3	3
Atleta 11	7	5	5	6	3	4
Atleta 12	6	5	6	6	2	6
Atleta 13	3	5	5	3	3	-
Atleta 14	2	6	7	5	3	8
Atleta 15	3	3	3	5	1	6
Atleta 16	-	-	-	3	2	7
Atleta 17	7	7	7	7	3	-
Atleta 18	3	3	3	3	3	1
Atleta 19	2	3	4	4	1	1
Atleta 20	4	4	5	5	2	-

Tabela 5-Resultados da escala Perceção Subjetiva de Esforço do Microciclo 8

Microciclo 8

Perceção Subjetiva de Recuperação (PSR)						
Jogador	UT40	UT41	UT42	UT43	UT44	2ªJornada
Atleta 1	8	9	10	8	6	4
Atleta 2	3	5	4	5	4	5
Atleta 3	5	6	6	5	6	6
Atleta 4	4	5	5	5	5	6
Atleta 5	2	3	5	3	4	6
Atleta 6	3	4	3	3	3	5
Atleta 7	-	-	-	-	-	-
Atleta 8	3	3	3	3	3	3
Atleta 9	7	8	7	8	8	9
Atleta 10	-	-	-	4	6	7
Atleta 11	3	3	3	4	3	3
Atleta 12	6	7	7	8	8	8
Atleta 13	10	7	7	7	7	10
Atleta 14	3	3	3	3	3	5
Atleta 15	3	3	3	3	4	4
Atleta 16	-	-	-	4	5	5
Atleta 17	8	7	7	8	7	8
Atleta 18	4	5	5	4	4	5
Atleta 19	8	5	5	4	4	5
Atleta 20	7	6	5	4	4	5

Tabela 6-Resultados da escala Perceção Subjetiva de Recuperação do Microciclo 8

Microciclo 8

Hidratação						
Jogador	UT40	UT41	UT42	UT43	UT44	2ªJornada
Atleta 1	3	3	3	3	3	3
Atleta 2	2	3	3	3	3	3
Atleta 3	2	3	2	2	2	2
Atleta 4	4	3	4	4	3	2
Atleta 5	3	3	4	3	3	2
Atleta 6	3	3	2	3	3	3
Atleta 7	-	-	-	-	-	-
Atleta 8	2	3	2	2	2	2
Atleta 9	3	2	3	3	3	3
Atleta 10	-	-	-	3	2	2
Atleta 11	3	2	2	2	2	2
Atleta 12	3	3	3	3	3	2
Atleta 13	2	2	4	4	4	3
Atleta 14	2	3	3	3	3	2
Atleta 15	2	3	3	3	3	2
Atleta 16	-	-	-	4	3	2
Atleta 17	2	3	2	2	2	2
Atleta 18	3	2	3	3	2	3
Atleta 19	3	4	3	3	3	3
Atleta 20	2	3	2	2	2	3

Tabela 7-Resultados da escala Hidratação do Microciclo 8

Hooper – UT40				
Jogador	Dores musculares	Sono	Fadiga	Stress
Atleta 1	Muito poucas	Muito bom	Boa energia	Algum stress
Atleta 2	Algumas	Bom	Alguma energia	Pouco stress
Atleta 3	Algumas	Bom	Boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 4	Muito poucas	Bom	Alguma energia	Nenhum stress
Atleta 5	Algumas	Razoável	Pouca energia	Nenhum stress
Atleta 6	Muito poucas	Bom	Alguma energia	Pouco stress
Atleta 7	-	-	-	-
Atleta 8	Algumas	Razoável	Alguma energia	Pouco stress
Atleta 9	Algumas	Bom	Muito boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 10	-	-	-	-
Atleta 11	Muitas dores	Razoável	Alguma energia	Algum stress
Atleta 12	Quase nenhuma	Excelente	Boa energia	Nenhum stress
Atleta 13	Nenhuma	Razoável	Alguma energia	Pouco stress
Atleta 14	Algumas	Muito bom	Alguma energia	Quase nenhum stress
Atleta 15	Algumas	Razoável	Alguma energia	Pouco stress
Atleta 16	-	-	-	-
Atleta 17	Muito poucas	Bom	Alguma energia	Algum stress
Atleta 18	Algumas	Bom	Muito boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 19	Nenhuma	Muito bom	Total energia	Algum stress
Atleta 20	Algumas	Muito bom	Boa energia	Quase nenhum stress

Tabela 8-Resultados da escala de Hooper da Unidade Treino 40

Hooper – UT41				
Jogador	Dores musculares	Sono	Fadiga	Stress
Atleta 1	Algumas	Muito bom	Boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 2	Algumas	Bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 3	Algumas	Muito bom	Muito boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 4	Muito poucas	Bom	Alguma energia	Nenhum stress
Atleta 5	Muito poucas	Mau	Pouca energia	Quase nenhum stress
Atleta 6	Algumas	Razoável	Alguma energia	Pouco stress
Atleta 7	-	-	-	-
Atleta 8	Algumas	Razoável	Alguma energia	Pouco stress
Atleta 9	Muito poucas	Bom	Muito boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 10	-	-	-	-
Atleta 11	Algumas	Razoável	Alguma energia	Algum stress
Atleta 12	Nenhumas	Muito bom	Muito boa energia	Completo stress
Atleta 13	Nenhumas	Bom	Boa energia	Nenhum stress
Atleta 14	Algumas	Bom	Muito boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 15	Algumas	Razoável	Alguma energia	Pouco stress
Atleta 16	-	-	-	-
Atleta 17	Muito poucas	Razoável	Alguma energia	Pouco stress
Atleta 18	Algumas	Bom	Muito boa energia	Pouco stress
Atleta 19	Nenhumas	Muito bom	Total energia	Nenhum stress
Atleta 20	Algumas	Bom	Muito boa energia	Quase nenhum stress

Tabela 9-Resultados da escala de Hooper da Unidade Treino 41

Hooper – UT42				
Jogador	Dores musculares	Sono	Fadiga	Stress
Atleta 1	Muito poucas	Bom	Muito boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 2	Algumas	Bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 3	Muito poucas	Muito bom	Alguma energia	Algum stress
Atleta 4	Nenhumas	Bom	Muito boa energia	Nenhum stress
Atleta 5	Nenhumas	Razoável	Pouca energia	Algum stress
Atleta 6	Algumas	Muito bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 7	-	-	-	-
Atleta 8	Algumas	Muito bom	Boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 9	Nenhumas	Muito bom	Boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 10	-	-	-	-
Atleta 11	Muito poucas	Razoável	Boa energia	Algum stress
Atleta 12	Quase nenhuma	Excelente	Boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 13	Algumas	Bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 14	Muito poucas	Muito bom	Boa energia	Algum stress
Atleta 15	Quase nenhuma	Bom	Alguma energia	Pouco stress
Atleta 16	-	-	-	-
Atleta 17	Nenhumas	Razoável	Alguma energia	Pouco stress
Atleta 18	Muito poucas	Bom	Muito boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 19	Nenhumas	Razoável	Pouca energia	Algum stress
Atleta 20	Quase nenhuma	Muito bom	Muito boa energia	Pouco stress

Tabela 10-Resultados da escala de Hooper da Unidade Treino 42

Hooper – UT43				
Jogador	Dores musculares	Sono	Fadiga	Stress
Atleta 1	Algumas	Razoável	Alguma energia	Algum stress
Atleta 2	Muito poucas	Bom	Muito boa energia	Nenhum stress
Atleta 3	Quase nenhuma	Razoável	Pouca energia	Pouco stress
Atleta 4	Algumas	Muito bom	Muito boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 5	Algumas	Razoável	Alguma energia	Algum stress
Atleta 6	Algumas	Bom	Boa energia	Nenhum stress
Atleta 7	-	-	-	-
Atleta 8	Quase nenhuma	Bom	Alguma energia	Algum stress
Atleta 9	Muito poucas	Razoável	Alguma energia	Quase nenhum stress
Atleta 10	Muito poucas	Muito bom	Muito boa energia	Pouco stress
Atleta 11	Quase nenhuma	Muito bom	Alguma energia	Algum stress
Atleta 12	Algumas	Muito bom	Boa energia	Nenhum stress
Atleta 13	Muito poucas	Muito bom	Boa energia	Nenhum stress
Atleta 14	Nenhuma	Razoável	Pouca energia	Pouco stress
Atleta 15	Quase nenhuma	Bom	Pouca energia	Quase nenhum stress
Atleta 16	Algumas	Razoável	Alguma energia	Algum stress
Atleta 17	Muito poucas	Razoável	Alguma energia	Quase nenhum stress
Atleta 18	Nenhuma	Bom	Boa energia	Algum stress
Atleta 19	Nenhuma	Razoável	Alguma energia	Nenhum stress
Atleta 20	Algumas	Muito bom	Pouca energia	Algum stress

Tabela 11-Resultados da escala de Hooper da Unidade Treino 43

Hooper – UT44				
Jogador	Dores musculares	Sono	Fadiga	Stress
Atleta 1	Algumas	Excelente	Total energia	Nenhum stress
Atleta 2	Algumas	Bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 3	Muito poucas	Bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 4	Muito poucas	Bom	Boa energia	Algum stress
Atleta 5	Quase nenhuma	Bom	Pouca energia	Quase nenhum stress
Atleta 6	Algumas	Razoável	Alguma energia	Algum stress
Atleta 7	-	-	--	-
Atleta 8	Algumas	Razoável	Alguma energia	Quase nenhum stress
Atleta 9	Muito poucas	Muito bom	Boa energia	Completo stress
Atleta 10	Muito poucas	Bom	Alguma energia	Nenhum stress
Atleta 11	Algumas	Mau	Alguma energia	Algum stress
Atleta 12	Muito poucas	Excelente	Boa energia	Algum stress
Atleta 13	Nenhuma	Bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 14	Muito poucas	Bom	Muito boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 15	Algumas	Bom	Boa energia	Algum stress
Atleta 16	Quase nenhuma	Bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 17	Algumas	Muito bom	Boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 18	Quase nenhuma	Péssimo	Pouca energia	Nenhum stress
Atleta 19	Algumas	Razoável	Alguma energia	Algum stress
Atleta 20	Muito poucas	Razoável	Alguma energia	Algum stress

Tabela 12-Resultados da escala de Hooper da Unidade Treino 44

Hooper – 2ªJornada				
Jogador	Dores musculares	Sono	Fadiga	Stress
Atleta 1	Algumas	Muito bom	Boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 2	Muito poucas	Bom	Muito boa energia	Pouco stress
Atleta 3	Muito poucas	Bom	Boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 4	Quase nenhuma	Bom	Boa energia	Nenhum stress
Atleta 5	Muito poucas	Bom	Boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 6	Muito poucas	Bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 7	-	-	-	-
Atleta 8	Algumas	Razoável	Boa energia	Algum stress
Atleta 9	Quase nenhuma	Muito bom	Muito boa energia	Nenhum stress
Atleta 10	Muito poucas	Bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 11	Algumas	Razoável	Boa energia	Algum stress
Atleta 12	Muito poucas	Bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 13	Nenhuma	Bom	Boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 14	Nenhuma	Muito bom	Muito boa energia	Quase nenhum stress
Atleta 15	Muito poucas	Bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 16	Muito poucas	Bom	Boa energia	Algum stress
Atleta 17	Quase nenhuma	Bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 18	Nenhuma	Muito bom	Boa energia	Pouco stress
Atleta 19	Quase nenhuma	Muito bom	Total energia	Nenhum stress
Atleta 20	Nenhuma	Muito bom	Muito boa energia	Nenhum stress

Tabela 13-Resultados da escala de Hooper da 2ªJornada

Discussão

Nesta discussão farei uma confrontação entre aquilo que li para a revisão de literatura e aquilo que vivenciei no estágio com o intuito de entender se existiram diferenças entre a teoria e a prática. Com esta discussão não se pretende atribuir razão ao que li ou ao que vivenciei, mas perceber se existe uma correlação ou uma discrepância entre elas.

A planificação anual da época teve por base o modelo de periodização de Matveev que continha três fases: período preparatório, período competitivo e período transitório. Focando no período preparatório, Pinheiro et al., (2018) defendem que neste período deve ser tido em conta a existência de 3 eixos, são eles o eixo fisiológico, eixo tático e eixo da coesão grupal. Nos primeiros treinos de uma nova época desportiva é essencial a realização de testes avaliativos de modo a perceber o estado fisiológico com que os atletas se encontram após esta paragem, de modo a poder posteriormente definir o plano de treino para voltar a elevar essas mesmas capacidades fisiológicas, sem no entanto deixar de ter em conta o trabalho tático associado ao modelo de jogo preconizado para a equipa. Iniciámos a época com a realização destes testes fisiológicos referidos pelos autores de modo a percebermos os níveis dos atletas e conseguirmos planear as sessões de treino com exercícios de treino que foram ao encontro das suas necessidades físicas e que incluíam a parte tática do nosso modelo de jogo.

Os autores referem que é importante ter o eixo fisiológico em conta, de modo preparar os atletas para uma nova época prevenindo da mesma forma a ocorrência de lesões, faz sentido a existência de formas de controlo das cargas de treino, níveis de stress, fadiga, entre outros elementos que são propícios ao surgimento de lesões. Jeong et al., (2011) e Lovell et al., (2013) indicam que a utilização de uma escala de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) se torna relevante para monitorizar as cargas de treino nos atletas, sendo atualmente bastante utilizada por equipas de elite no futebol. Já Hopper e Mackinnon (1995), através da utilização do Hooper Index conseguem identificar o nível de fadiga, dores musculares e qualidade do sono, constitui também uma ferramenta válida para o controlo do treino. Durante a época utilizámos algumas das escalas mencionadas para realizarmos este importante controlo das cargas de treino referido pelos autores, a escala da perceção subjetiva de recuperação, a escala da hidratação e a escala de Hooper foram diariamente enviadas e analisadas antes dos treinos e jogos, a escala da perceção subjetiva de esforço foi enviada diariamente após os treinos e os jogos.

O eixo tático apresenta como principal função a implementação do modelo de jogo, sendo esta a principal preocupação do treinador (Pinheiro et al., 2018). Este foi o eixo em que o treinador se debruçou mais durante a pré-época, implementou grande parte do seu modelo de jogo neste período preparatório desde a visualização de um PowerPoint com o sistema tático e os princípios de jogo até aos exercícios de treino no campo.

“O Modelo de jogo poderá ser entendido com uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, cultura do clube e do país, redundando numa forma sui generis de abordar os 4 momentos do jogo de futebol... O importante é que o modelo escolhido seja passível de operacionalizar e concomitantemente conduzir a equipa para a consecução dos objetivos delineados” (Pinheiro et al., 2018). O treinador tem as suas ideias de jogo bem delineadas, no entanto conseguiu adaptar alguns aspetos do seu modelo de jogo de acordo com as características dos jogadores que tinha à sua disposição. O modelo de jogo permitiu à equipa atingir os objetivos idealizados no início da época.

Caberá ao treinador principal definir os principais objetivos a ser trabalhados em cada sessão de treino, no entanto este deve ter a ajuda dos seus colaboradores, equipa técnica, em todas as sessões. Relativamente ao momento do planeamento, os autores referem que pode ser realizado no dia anterior, ou então, se for mais conveniente, planear todas as sessões de treino de uma só vez, por exemplo na folga ou no último dia do microciclo anterior (Pinheiro, Batista & Santos, 2020). A sessão de treino foi sempre planeada pelo treinador principal e por um treinador adjunto no dia anterior, no entanto, só era fechada no próprio dia antes do treino dados alguns imprevistos com o número de jogadores disponíveis que praticamente todos os dias existiam. O treinador principal dava liberdade aos treinadores adjuntos para montarem o campo e comandarem alguns dos exercícios do treino. Normalmente e quando era possível, os exercícios ficavam todos montados com o intuito de perder menos tempo entre eles. Quando não era possível um adjunto ficava a desmontar e a montar o exercício seguinte enquanto o treinador principal e os outros treinadores adjuntos ficavam a comandar o exercício com os atletas.

Relativamente ao nosso microciclo padrão, competição ao domingo, folga à segunda-feira e treinos de terça-feira a sábado. Na primeira sessão de treino do microciclo (terças-feiras), a dinâmica é mais orientada para a recuperação ativa dos jogadores mais utilizados e no equilíbrio de cargas para os menos utilizados, nesta última utilizamos bastante os jogos reduzidos e condicionados porque são jogos caracterizados por elevados níveis de intermitência e densidade de contrações excêntricas, ou seja, mudanças de direção, choques, saltos, travagens e acelerações pelo que podem potenciar o trabalho da capacidade condicional força (Carvalho, Lage e Oliveira, 2014; Xavier, 2013 como citado em Batista et al., 2018). As sessões de quarta-feira e quinta-feira têm um volume mais elevado do microciclo padrão, onde utilizamos exercícios em espaços mais reduzidos, com um caráter competitivo elevado, aumentando desta forma a tensão muscular a que os atletas estão sujeitos, dado que exercícios com menor número de jogadores estão associados a valores mais elevados de lactato sanguíneo e de BPM (Koklu et al., 2011). À sexta-feira privilegiamos uma diminuição clara do volume de treino com exercícios em espaços maiores que implicam menores tensões musculares e

cujo objetivo passa pela transmissão das opções estratégico-táticas para o momento competitivo seguinte. Na última unidade de treino semanal utilizamos exercícios de velocidade que incluem uma vertente mais lúdica e principalmente preparamos os esquemas táticos para a competição.

Nos momentos competitivos e visto que a equipa técnica era composta por 6 elementos, 3 dos quais estavam no banco e os outros 3 estavam numa torre situada a meio do campo e com a altura suficiente para visualizar e analisar o jogo de forma diferente da observação do banco de suplentes. Enquanto um gravava o jogo os outros dois comunicavam o que observavam para o treinador adjunto que estava no banco de suplentes que filtrava e passava as informações mais importantes para o treinador principal e, uma ou outra vez era ele próprio que fazia chegar as informações aos jogadores. Utilizei pela primeira vez alguns programas de observação e análise como foi o caso do VLC media player e do LongoMatch. O primeiro que referi usei para fazer os cortes dos nossos jogos e dos adversários que analisávamos enquanto o segundo serviu para realizar os cortes durante os jogos e mostrar ao intervalo ao treinador principal e à restante equipa técnica, em alguns casos mostrámos à equipa consoante a decisão do treinador.

Os treinadores licenciados apresentam mais comportamentos que promovem o fair play comparativamente aos treinadores não licenciados através de elogios aos seus atletas, aplausos aos adversários e incentivam os seus jogadores a pedirem desculpa ao adversário após uma falta. Os treinadores não licenciados demonstraram mais comportamentos que tendem a não promover o fair play motivando os seus atletas a realizarem faltas, a discutirem com os árbitros e a dizer palavrões (Pinheiro et al, 2017). O treinador principal João Gonçalves não licenciado revelou um comportamento em treino e em competição que promove bastante o fair play e durante as palestras e os intervalos dos jogos disputados incentivou os seus atletas a não discutirem com os árbitros durante os jogos contrariamente ao que os autores defendem.

Conclusão

O estágio que realizei no Clube Oriental de Lisboa foi um desafio enorme, permitiu-me dar mais um passo no meu desenvolvimento e evolução enquanto pessoa e enquanto treinador. Nunca me tinha deparado com um contexto sénior e foi uma experiência gratificante e enriquecedora a todos os níveis.

O clube definiu como objetivo ser campeão da 1ª Divisão da AFL permitindo a subida de divisão ao Campeonato de Portugal, meta que foi atingida. A equipa técnica propôs-se ainda a ganhar a taça AFL cujo objetivo não foi atingido e ainda tentar chegar o mais longe possível na taça de Portugal onde fomos eliminados por uma equipa da segunda liga portuguesa. Apostámos e potenciámos alguns jogadores dos juniores que fizeram muitas sessões de treino com o plantel sénior e até fizeram a sua estreia pela equipa sénior ao longo do campeonato.

Na fase inicial da época defini objetivos gerais e específicos que tentaria atingir e alguns adquirir no decorrer da época desportiva nos seniores do Clube Oriental de Lisboa. Relativamente aos objetivos gerais, consegui aplicar na prática alguns conteúdos aprendidos durante a licenciatura e o mestrado através da aplicação das escalas de Hooper e da PSE, dos testes psicológicos e físicos e ainda utilizar a ferramenta LongoMatch durante os jogos para realizar os cortes. Experimentei e vivenciei a realidade sénior diariamente nos treinos e aos domingos nos jogos, consegui desenvolver algumas competências como treinador de futebol e simultaneamente adquiri conhecimentos nesta área. Aprendi a analisar e a refletir sobre os treinos através de várias conversas com a equipa técnica onde me colocaram a pensar imenso sobre cada exercício e cada sessão de treino. Durante os jogos evolui na compreensão dos momentos do jogo e consegui compreender e ajudar os treinadores que estavam no campo através da minha análise com visão privilegiada sobre o campo e por último, analisei e refleti sobre os modelos de jogo e as dinâmicas dos nossos adversários através da visualização e da realização dos cortes dos jogos destes.

Elenquei também alguns objetivos específicos como o desenvolvimento da capacidade de liderança e comunicação que consegui ir aprimorando ao longo das semanas de treino através da confiança que me foi dada pela equipa técnica em assumir alguns dos exercícios das sessões de treino. A emissão dos feedbacks foi um dos pontos fracos que enumerei porque no início da época tinha algum receio de fornecer feedbacks aos jogadores que não iam ao encontro das ideias da equipa técnica, acho que consegui melhorar este aspeto quando assimilei as ideias do modelo de jogo implementado, no entanto ainda sinto que tenho muito para evoluir neste capítulo. Aprendi os métodos de treino utilizados pela equipa técnica mas sinto que demorei muito tempo a conseguir aplicá-los, compreendi e utilizei as escalas para o controlo do treino mas ainda revelo algumas dificuldades em montar alguns exercícios no campo que só irei melhorar com mais tempo de prática.

A minha gestão emocional relativamente aos jogos não é a mais adequada pois fico algo nervoso e muitas vezes não consigo ajudar tanto a equipa técnica e o grupo de atletas como gostaria, é um ponto fraco que ainda não consegui colmatar. Até no que diz respeito à minha reação ao resultado, neste caso na derrota, fico algo depressivo e perco alguma confiança que passo para quem me rodeia, tenho de evoluir imenso nestes aspetos para conseguir ser ainda melhor treinador.

Atingi e desenvolvi muitos dos objetivos que tinha delineado para este estágio o que me deixa bastante satisfeito, foi um ano de muita aprendizagem e de aquisição de experiência. Sinto-me mais preparado para integrar uma equipa técnica num contexto sénior, no entanto, e apesar de na minha ótica ter conseguido atingir e desenvolver muitos dos objetivos e ter melhorado alguns dos meus pontos fracos ainda tenho muitos aspetos para desenvolver, deste modo, e para um futuro imediato pretendo evoluir na emissão dos feedbacks instrutivos, na minha liderança e comunicação com o grupo e melhorar a minha gestão emocional.

Referências Bibliográficas

- Afonso, R. & Pinheiro, V. (2011). Modelos de periodização convencionais e contemporâneos. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd159/modelos-de-periodizacao-contemporaneos.htm>.
- Azevedo, J. (2011). Por Dentro da Tática. Lisboa: Prime Books.
- Carneiro, R. (2018). Futebol - *Anatomia do jogo*. Prime Books.
- Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas*. PrimeBooks.
- Castellano, J., & Alvaréz, D. (2013). Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol Defensivo. *International Journal of Sport Science*, 9(1), 126-136.
- Clemente, F. (2020). O Exercício de Treino. Em F. Santos, & V. Pinheiro, *Futebol do Treino à Competição, Planeamento e Operacionalização* (pp. 141-157). Primebooks.
- Correia, P., Ribas., T & Silva, V. (2015). Uma ideia de Jogo – Momento de Organização Ofensiva. Lisboa: Prime Books
- Dias, B. (2015). Do jogo que se quer jogar ao saber treinar. Relatório de estágio de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Cruz Quebrada, Portugal
- Garganta, J., & Gréhaigne (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?. *Movimento (ESEF/UFRGS)*, 5(10), 40-50.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Coutts, A., & Rowsell, G. (2013). Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Sciences*, 1-8.
- Issurin, V. (2010). *New horizons for the methodology and physiology of training periodization*. *Sports Medicine*: 189-206.
- Koklu, Y., Asçi, A., Koçak, F., Alemdaroglu, U., & Dunder, U. (2011). Comparison of the physiological responses to different small-sided games in elite young soccer players. *Journal of strenght and conditioning research*, 1522-1528.
- Koklu, Y., Ersoz, G., Alemdaroglu, U., Asçi, A., & Ozkan, A. (2012). Physiological responses and time-motion characteristics of 4-a-side small-sides gam in young soccer players: The influence of different team performance methods. *Journal of Strenght and Conditioning Research*, 3118-3123.
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser professional no amador*. Prime Books.
- Lovell, T., Sirotic, A., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2013). Factors affecting perception of effort (session rating of perceived exertion) during rugby league training. *International Journal of Sports Physiological Performance*, 62-69.

Ngo, J., Tsui, M., Smith, A., Carling, C., Chan, G. & Wong del, P. (2012). The effects of man-marking on work intensity in small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences Medicine*, 11 (1), 109-114.

Pinheiro, V., Baptista, B., & Santos, F. (2020). O Microciclo de Treino. Em F. Santos, & V. Pinheiro, *Futebol - Do Treino à Competição* (pp. 107-122). Prime Books.

Pinheiro, V. Camerino, O., Costa, A., Baptista, B. & Sequeira, P. (2017). O comportamento pedagógico do treinador de futebol. In José Rodrigues e Pedro Sequeira (Ed.), *Contributos para a Formação de Treinadores de sucesso*, 89-119.

Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. Lisboa: MCSports,

Teixeira, E. (2020). A Construção do Modelo de Jogo. Em F. Santos, & V. Pinheiro, *Futebol do Treino à Competição, Planeamento e Operacionalização* (pp. 11-25). Primebooks.

Young, W., & Rogers, N. (2014). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. *Journal of Sports Sciences*, 307-314.

Anexo

Entrevista Individual

Nome: _____ Data de Nascimento / /

Morada de Residência _____

Naturalidade: _____ Contacto telefónico _____

Nesta entrevista não existem respostas certas ou erradas nem desejadas ou indesejadas. A forma de te podermos ajudar ainda mais é através da tua autenticidade e veracidade nas respostas.

Avaliação Sociofamiliar

1. Estado Civil

- | | | | |
|--------------------------|-------------|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | Sem relação | <input type="checkbox"/> | Numa relação |
| <input type="checkbox"/> | Casado | <input type="checkbox"/> | Divorciado |

2. Filhos

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| | Se respondeste Sim | | |
| | Número _____ | | Idade(s) _____ |

3. Resides

- | | | | |
|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Sozinho | <input type="checkbox"/> | Família |
| <input type="checkbox"/> | Amigos | | |

4. Se vives sozinho ou com amigos – Com que regularidade visitas a tua família durante a época desportiva

Nunca

1 ou + meses por

1 ou + meses por mês

1 vez por ano

5. Quais são os teus hobbies / passatempos?

Avaliação física

6. Quantas lesões tiveste nas últimas duas Épocas Desportivas?

_____.

7. Que tipo de lesões?

Musculares

Traumáticas

Local _____

Local _____

8. Alguma lesão de repetição – Entenda-se no mesmo local mais do que uma vez

Sim

Não

Se respondeste Sim – Indica o local _____.

9. Lesões Crónicas

Sim

Não

Se respondeste Sim – Indica o tipo de lesão _____

10. Treinas individualmente?

Sim

Não

Se respondeste Não passa para a pergunta 11

10.1. Onde?

Ginásio

Casa

10.2. Tens acompanhamento no treino individual?

Sim

Não

Se respondeste Sim

10.3. Indica o nome do Personal Trainer _____

Avaliação Psicológica

11. Como te sentes uns minutos antes de um momento competitivo?

12. Na noite anterior ao jogo dormes tranquilamente ou tens mais dificuldades em adormecer?
Porquê?

13. Como te preparas mentalmente para a competição?

14. Qual foi a tua maior motivação para assinares pelo COL e pertenceres a este grupo de trabalho?

15. Qual o teu melhor momento enquanto jogador?

16. E o pior?

17. Quais os teus pontos fortes?

18. E menos fortes?

19. De 1 (Muito pouca Confiança) a 5 (Muito Confiante), qual o teu nível de confiança habitual?

20. O que consideras que precisas de melhorar para seres ainda melhor jogador?

21. Costumas avaliar o teu rendimento durante o jogo? Porquê?

22. Tens medo de falhar? Porquê?

Avaliação Alimentar

23. Quantas refeições fazes por dia?

24. Dá-nos um exemplo do teu padrão diário de refeições

Horário: _____ Refeição 1 _____

Horário: _____ Refeição 2 _____

Horário: _____ Refeição 3 _____

Horário: _____ Refeição 4 _____

Horário: _____ Refeição 5 _____

Horário: _____ Refeição 6 _____

25. Consomes algum suplemento alimentar no pré ou pós-treino por tua iniciativa própria?

Se respondeste sim – Qual? _____

26. Qual a bebida que habitualmente ingeres para acompanhar as refeições principais?

Avaliação Contextual

27. Dedicas-te exclusivamente ao futebol ou tens outra atividade profissional?

27.1. Se tens outra atividade profissional qual é?

27.2. Qual o horário de trabalho?

28. Quais são os teus objetivos pessoais para a presente época desportiva?

29. E coletivos?

30. A que te comprometes para atingires estes objetivos?

31. Quais as tuas expectativas para esta temporada desportiva?

32. Onde te vês daqui a 3 anos?
