



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

André Elígio Rocha Pereira

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NO
CLUBE UNIÃO 1919, JUNTO DA EQUIPA DE
SUB-15, NA ÉPOCA DESPORTIVA 2022/2023
PADRÃO DE SONO PRÉ-COMPETITIVO NO JOVEM
GUARDA-REDES DE FUTEBOL**

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo orientado pelo
Professor Doutor João Pedro Marques Duarte e apresentado à Faculdade de
Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra**

Junho de 2023

André Elígio Rocha Pereira

Nº 2017230026

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NO CLUBE UNIÃO 1919, JUNTO DA
EQUIPA DE SUB-15, NA ÉPOCA DESPORTIVA 2022/2023**

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista a obtenção do grau mestre em Treino Desportivo.

Orientador: Prof. Doutor João Pedro Marques Duarte

Tutor núcleo de treino: Márcio Tacanho Serra

Coimbra

2023

Esta obra deve ser citada como:

Pereira, A. E. (2023). *Relatório de Estágio desenvolvido no Clube União 1919 junto da equipa de sub-15 na época desportiva 2022/2023. Relatório Final de Estágio do Mestrado em Treino Desportivo - Padrão de sono pré-competitivo no jovem guarda-redes de futebol* [Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra].

Eu, André Elígio Rocha Pereira, aluno nº 2017230026 do Mestrado em Treino Desportivo da FCDEF-UC, venho declarar por minha honra e compromisso que o presente Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº 125 do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

09 de junho de 2023

(André Elígio Rocha Pereira)

DEDICATÓRIA

À minha mãe. Agradeço e dedico-lhe todo este meu percurso académico, por me ter dado motivação e força para viver um sonho outrora perdido.

AGRADECIMENTOS

O meu primeiro agradecimento é para a minha namorada, por me implementar um foco que não tinha, toda sua paciência, colaboração e por estar sempre comigo em todos os momentos.

Ao meu pai por me ter passado os seus valores, a sua conduta que promove a ideia de que todo o trabalho traz recompensa, por ser um excelente patriarca e o meu melhor amigo. À minha avó Eugénia, por me ensinar o que é ser amado. Ao me avô Abel por me inculcar disciplina e por me ter passado o gosto pelo futebol.

Aos pais da minha namorada Marta e António, por todo o apoio, carinho e por me tratarem como um filho. Jamais esquecerei tudo aquilo que fizeram e fazem por mim.

Ao meu padrinho de Coimbra, Bruno, por toda sua disponibilidade, ajuda e amizade sincera.

Aos meus colegas de trabalho, por todas as noites em que ficaram a fechar a loja, por todos os turnos que trocaram à última da hora e por toda força transmitida. Para conseguir realizar todas as tarefas académicas.

Aos amigos que a Cidade dos estudantes me deu, Fonseca, Nazaré, Martins, Del Rio, Caixeiro, Rodrigues, Carriço, Bilro, Lopes e Scermino, vocês foram muito importantes no processo de integração desta nova cidade. Sinto-me um privilegiado por me ter cruzado com vocês.

Aos professores Hugo Sarmiento e João Pedro Duarte, por toda paciência e ajuda que sem dúvida foi preciosa para poder concluir esta etapa. Ao meu professor do secundário Paulo Bapstista, por acreditar e me orientar para o percurso académico na área do desporto.

Aos meus colegas do mundo do futebol, que passaram a amigos de aventuras, Gonçalo Pinto e Gonçalo Braguês, juntos conseguimos colocar os nossos meninos à cabeceira do desporto nacional.

Ao Clube União 1919, nas pessoas de Artur Conceição, Fernando Arcanjo e Fernando Marques, por todas as condições disponibilizadas e por toda mística dos “Gigantes da Arregaça” que me foi transmitida.

Aos atletas por todo o seu empenho e os pais por toda cooperação no fornecimento de todos os dados informativos necessários, para a realização da tarefa científica.

RESUMO

O presente relatório tem como objetivo explicar ao leitor o trabalho que foi efetuado ao longo do estágio curricular, no Clube União 1919, ao longo da época desportiva 2022/2023, descrevendo as tarefas que foram desenvolvidas. O estágio curricular consistiu na integração de uma equipa técnica com a função de Treinador Estagiário, mais concretamente na função de Treinador de Guarda-Redes e preparador físico, e respetivo acompanhamento do escalão de Iniciados Sub-15 do Clube União 1919, em que o contexto competitivo ao qual estava inserido foi o Campeonato Nacional Sub-15 da II Divisão.

Os principais objetivos foram depreender dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, permitindo experienciar e testar a aplicabilidade dos conhecimentos teóricos, adequando-os ao contexto real de uma coletividade desportiva.

Ao longo do estágio, foi proporcionada aprendizagens relativas às tarefas do treinador, como o planeamento da época desportiva, a seleção de atletas, a gestão da fadiga, a prevenção de lesões, a adaptabilidade e aplicabilidade de exercícios. Assim como tarefas de gestão das sessões de treino tais como, o seu planeamento, os objetivos específicos, as ideias do treinador e desenvolvimento de um modelo de jogo.

No decorrer do presente relatório foi feito um trabalho de cariz científico, junto do núcleo de treino do estágio. Foram apresentados os constrangimentos associados à influência do sono nos jovens guarda-redes de futebol, da equipa de sub-15 do Clube União 1919, que se revelam importantes no desempenho e otimização desportiva. Optou-se pela análise da influência dos padrões de sono, uma vez que foi a primeira complicação com que me deparei na fase inicial do estágio.

De carácter pessoal, o primeiro objetivo para a época 2022/23 consistiu em ganhar experiência de treino, desenvolver meios de comunicação e de liderança. Decorrente dos resultados desses exercícios, acredito que este objetivo foi concretizado. Do ponto de vista geral, e apesar de considerar que a época desportiva foi um sucesso coletivo, é necessário referir que existiram um conjunto de fatores (financeiros e organizacionais) que devem ser considerados também nos escalões de formação, com o intuito de criar melhores condições de trabalho, tanto para a equipa técnica e todo o seu *staff*, como para o grupo de atletas.

Palavras-chave: Desempenho desportivo; Clube União 1919; planeamento periodização treino; padrão de sono; jovem guarda-redes.

ABSTRACT

This report aims to explain to the reader the work carried out during the curricular internship, at Clube União 1919, throughout the 2022/2023 sports season, describing the tasks carried out. The curricular internship consisted of the integration of a technical team with the function of Intern Coach, more specifically in the role of Goalkeeper Coach and physical trainer, and respective monitoring of the Under-15 level of Clube União 1919, in which the context competition to which it was inserted was the U-15 National Championship of the II Division. The main objectives were to deduce from the knowledge acquired during academic training, allowing to experience and evaluate the applicability of theoretical knowledge, adapting them to the actual context of a sporting community.

Throughout the internship, learning related to the coach's tasks was provided, such as the planning of the sports season, the selection of athletes, fatigue management, injury prevention, adaptability, and applicability of exercises. As well as training sessions, management tasks such as planning, specific objectives, coach ideas, and development of a game model.

During this report, scientific work was done with the group members of the internship. Constraints associated with the influence of sleep on young football goalkeepers of the Clube União 1919 under-15 team, which are essential for performance and sports optimization, were presented. We chose to analyze the influence of sleep patterns since it was the first complication I encountered in the initial phase of the internship.

On a personal level, the first objective for the 2022/23 season was to gain training experience, develop means of communication and leadership. Based on the results of these exercises, this aim has been achieved. From a general point of view, and despite considering that the sporting season was a collective success, it is necessary to mention that there were several factors (financial and organizational) that should also be considered in the training levels to create better conditions of work, both for the technical team and all its staff, as well as for the group of athletes.

Keywords: Sports performance; Clube União 1919; training periodization planning; sleep pattern; young goalkeeper.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Pé preferencial para rematar dos jogadores do plantel

Figura 2. atletas promovidos e contratados do plantel

Figura 3. Resultados obtidos no *40-m Running sprint field test*

Figura 4. Organograma dos Órgãos Sociais do CU1919

Figura 5. Calendário do período preparatório 2022/23

Figura 6. Plano de treino 19, Microciclo 7, parte 1

Figura 7. Plano de treino 19, Microciclo 7, parte 2

Figura 8. Plano de treino 20, Microciclo 7, parte 1

Figura 9. Plano de treino 20, Microciclo 7, parte 2

Figura 10. Plano de treino 21, Microciclo 7, parte 1

Figura 11. Plano de treino 21, Microciclo 7, parte 2

Figura 12. Plano de treino 26, Microciclo 9, parte 1

Figura 13. Plano de treino 26, Microciclo 9, parte 2

Figura 14. Plano de treino 27, Microciclo 9, parte 1

Figura 15. Plano de treino 27, Microciclo 9, parte 2

Figura 16. Plano de treino 28, Microciclo 9, parte 1

Figura 17. Plano de treino 28, Microciclo 9, parte 2

Figura 18. Plano de treino 38, Microciclo 12, parte 1

Figura 19. Plano de treino 38, Microciclo 12, parte 2

Figura 20. Plano de treino 39, Microciclo 12, parte 1

Figura 21. Plano de treino 39, Microciclo 12, parte 2

Figura 22. Plano de treino 40, Microciclo 12, parte 1

Figura 23. Plano de treino 40, Microciclo 12, parte 2

LISTA DE TABELAS - RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Tabela 1. Análise *SWOT*

Tabela 2. Informação descritiva e antropometria da equipa de iniciados sub-15 do CU1919, participante no Campeonato Nacional de Iniciados sub-15 da II Divisão (n=26).

Tabela 3. Média dos dados antropométricos da equipa de iniciados sub-15 do CU1919 na primeira metade da época 2022/2023.

Tabela 4. Média dos dados recolhidos no *40-m Running sprint field test* da equipa de iniciados sub-15 do CU1919, realizado a 24/01/2023.

Tabela 5. Dados do *Bangsbo Sprint Test* (2010) recolhidos a quatro iniciados sub-15 do CU1919, realizado a 17/02/2023.

Tabela 6. Valores referência da literatura, com base em dados de uma equipa de elite dinamarquesa (Bangsbo, 2002).

Tabela 7.1. Levantamento estatístico dos jogos da equipa sub-15 do CU1919 da 1ª fase do campeonato nacional de iniciados II divisão sub-15 22/23 para a posição de guarda-redes.

Tabela 7.2. Levantamento estatístico dos jogos da equipa sub-15 do CU1919 da 1ª fase do campeonato nacional de iniciados II divisão sub-15 22/23 para jogadores de campo.

Tabela 7.3. Levantamento estatístico dos jogos da equipa sub-15 do CU1919 da fase de apuramento de campeão do campeonato nacional de iniciados II divisão sub-15 22/23 para a posição de guarda-redes.

Tabela 7.4. Levantamento estatístico dos jogos da equipa sub-15 do CU1919 da fase de apuramento de campeão do campeonato nacional de iniciados II divisão sub-15 22/23 para jogadores de campo.

Tabela 8. Inventário de material disponibilizado ao escalão de sub-15 para o treino efetivo.

Tabela 9. Estrutura técnica do futebol 11, escalão de seniores do CU1919.

Tabela 10. Estrutura técnica do futebol 11, escalões de formação do CU1919.

Tabela 11. Estrutura técnica do futebol 7/9, escalões de formação do CU1919.

Tabela 12. Estrutura técnica do futebol 3/5, escalões de formação do CU1919.

Tabela 13. Resumo de cargas de jogos de equipas sub18, sub23 e equipa principal. (Reynolds, 2021)

Tabela 14. Particularidades da primeira etapa de formação desportiva de jovens atletas sub-5/6/7/8/9.

Tabela 15. Particularidades da segunda etapa de formação desportiva de jovens atletas sub-10/11/12/13.

Tabela 16. Particularidades da terceira etapa de formação desportiva de jovens atletas sub-14/15.

Tabela 17. Particularidades da quarta etapa de formação desportiva de jovens atletas sub-16/17.

Tabela 18. Particularidades da quinta etapa de formação desportiva de jovens atletas sub-18/19.

Tabela 19. Particularidades da sexta etapa de formação desportiva de jovens atletas sub-20/21.

Tabela 20. Microciclo padrão.

LISTA DE TABELAS – COMPONENTE CIÊNTEFICA

Tabela 1. Estatística descritiva e teste de normalidade para as variáveis cronológicas, de tamanho e composição corporal em jovens guarda-redes (n=4).

Tabela 2. Estatística descritiva das pontuações obtidas nas componentes do PSQI-PT e qualidade de sono.

Tabela 3. Coeficiente de Correlação de *Spearman* nos quatro jogos.

Tabela 4. Comparação da qualidade de sono PSQI-PT em quatro jogos distintos.

SUMÁRIO

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------|
| DEDICATÓRIA | IV |
| AGRADECIMENTOS | V |
| RESUMO | VI |
| ABSTRACT | VII |
| LISTA DE FIGURAS | VIII |
| LISTA DE TABELAS - RELATÓRIO DE ESTÁGIO | IX |
| LISTA DE TABELAS – COMPONENTE CIÊNTIFICA | X |
| INTRODUÇÃO | 1 |
| 1. EXPECTATIVAS INICIAIS | 3 |
| 2. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE | 4 |
| 3. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA | 7 |
| 3.1. Caracterização do contexto competitivo | 7 |
| 3.2. Caracterização do plantel | 8 |
| 3.3. Análise de plantel | 9 |
| 3.4. Avaliação das capacidades condicionantes (testes de terreno) | 10 |
| 4. RECURSOS MATERIAIS | 17 |
| 5. RECURSOS HUMANOS | 18 |
| 5.1. Estrutura técnica futebol | 19 |
| 6. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO DO FUTEBOL | 21 |
| 7. ENQUADRAMENTO TÉCNICO DO FUTEBOL | 22 |
| 7.1. Padrões de Organização | 22 |
| 7.2. Processos Ofensivos | 23 |
| 7.3. Momentos do Processo Ofensivo | 23 |
| 7.4. Comportamentos Técnico-Táticos no Processo Ofensivo | 23 |
| 7.5. Ações Técnico-Táticas Elementares do Processo Ofensivo | 24 |
| 7.6. Processos Defensivos | 24 |
| 7.7. Momentos do Processo Defensivo | 24 |
| 7.8. Comportamentos Técnico-Táticos no Processo Defensivo | 24 |
| 7.9. Ações Técnico-Táticas Elementares do Processo Defensivo | 24 |
| 8. ENQUADRAMENTO FISIOLÓGICO DO FUTEBOL | 25 |
| 8.1. Performance desportiva | 25 |
| 8.2. Fisiologia no futebol | 26 |
| 9. ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO NO FUTEBOL (POR ESCALÕES) | 28 |
| 9.1. Contextualização | 28 |
| 9.2. Etapas de aprendizagem | 28 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 10. MODELO DE JOGO | 32 |
| 10.1. Definição | 32 |
| 10.2. Modelo de Jogo do Clube União 1919 – Equipa de Sub15: | 32 |
| 11. CARACTERIZAÇÃO DO PERÍODO PREPARATÓRIO, COMPETITIVO E TRANSITÓRIO | 34 |
| 11.1. Período preparatório | 34 |
| 11.2. Período competitivo | 35 |
| 11.3. Período transitório | 36 |
| 12. MICROCICLOS | 37 |
| 12.1. Microciclo Preparatório | 37 |
| 12.2. Microciclo Competitivo | 44 |
| 12.2.1. Microciclo 9 | 44 |
| 12.2.2. Microciclo 12 | 51 |
| 13. PADRÃO DE SONO PRÉ-COMPETITIVO NO JOVEM GUARDA-REDES DE FUT. | 58 |
| 13.1. Resumo | 58 |
| 13.2. Abstract: | 60 |
| 13.3. Introdução | 62 |
| 13.4. Métodos | 64 |
| 13.4.1. Abordagem experimental ao problema | 64 |
| 13.4.2. Participantes | 65 |
| 13.4.3. Procedimentos | 65 |
| 13.4.4. Experiência desportiva federada | 65 |
| 13.4.5. Antropometria | 65 |
| 13.4.6. Impedância bioelétrica | 66 |
| 13.4.7. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> – Versão Portuguesa (PSQI-PT) | 66 |
| 13.4.8. Acelerometria | 66 |
| 13.4.9. Análise estatística | 67 |
| 13.5. Resultados | 67 |
| 13.6. Discussão | 71 |
| 13.7. Conclusão | 73 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS | 74 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 75 |
| ANEXOS | 78 |

INTRODUÇÃO

O presente documento constitui o Relatório Final de Estágio (E) e surge no âmbito da unidade curricular E inserida no plano de estudos do segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo (MTD) da Faculdade de Ciências de Desporto da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). O E foi realizado no ano letivo de 2022/2023, junto da equipa de sub-15 do Clube União 1919 (CU1919), com a orientação do Professor Doutor João Pedro Duarte e sob a supervisão do tutor Márcio Tacanho Serra.

O E é o depreender dos conhecimentos adquiridos ao longo da nossa formação académica, colocando à prova os nossos fundamentos, permitindo experienciar e testar a aplicabilidade dos conhecimentos teóricos em conhecimentos práticos, adequando-os ao contexto real de uma coletividade desportiva. É viver a função do treinador e tudo o que lhe está associado, incentivar a boa conduta desportiva, promover a disciplina, a importância da sessão de treino, o aperfeiçoamento técnico e, sobretudo, o desenvolvimento pessoal.

O dossier desenvolveu-se em duas componentes. A primeira parte do trabalho atende para o registo sistemático da atividade realizada ao longo do E. Dar a conhecer a experiência de um contexto profissional e todo o processo de aprendizagem sobre o treino, a relação e diálogo com os jovens atletas, assim como desenvolver capacidades para lidar com possíveis dificuldades emergentes.

No primeiro capítulo são apresentadas as expectativas do E. Do segundo capítulo ao quinto procura-se enquadrar a história, caracterização e propósitos do CU1919 e a sua influência na sociedade conimbricense. De seguida, dá-se a conhecer o grupo de jovens atletas que participam na atividade do E e quantifica-se os recursos materiais e a estrutura humana disponível. O capítulo seis a oito assenta sobre o enquadramento histórico, técnico e fisiológico da modalidade do E – o futebol. Com base no conjunto de conhecimentos mencionados, a finalidade do dossier de E é definir os microciclos de forma minuciosa pelo treinador, idealmente planeado no final do microciclo anterior. A intervenção do treinador deve considerar as etapas maturacionais dos atletas conforme descritas no capítulo nove. No capítulo seguinte é mencionado o modelo de jogo, respeitando as ideologias do treinador. A carga deste deve ser influenciada pelo período competitivo em que está inserido, conforme abordado no capítulo onze.

No último capítulo, intitulado por “Padrão de sono pré-competitivo no jovem guarda-redes de futebol”, trata-se de uma componente de cariz científico, junto do núcleo de treino do

E. Neste capítulo, são apresentados os constrangimentos associados à influência do sono em jovens guarda-redes de futebol, dos sub-15 do CU1919, que se revelam importantes no desempenho e otimização desportiva. No que concerne à temática científica, optei por analisar a influência dos padrões de sono, uma vez que foi a primeira complicação com que me deparei na fase inicial do E.

1. EXPECTATIVAS INICIAIS

Por ser um amante deste desporto, pela facilidade que tenho no convívio com jovens e por esta fase ser elementar na formação profissional de um treinador de futebol, decidi realizar o meu E de mestrado num grupo que venho a acompanhar há quatro épocas desportivas. Apesar de ser praticamente o mesmo grupo de jovens ao qual pertenço desde a época desportiva 2019/2020, este é o modelo competitivo mais próximo do profissional.

Ciente dos seus valores e confiante nas minhas capacidades, entreguei-me novamente a esta instituição desportiva, para que juntos pudéssemos potencializar as qualidades individuais e coletivas desta equipa, criando melhores condições de progressão, na perspetiva dos jovens se tornem não só melhores atletas, como melhores homens. Tenho a noção que cometi erros, por inexperiência, por falta de bases, contudo acredito que esses erros não serão recorrentes, partindo da premissa que aprendemos com o percurso que fazemos.

O objetivo do E foi sempre aprender, melhorar e, por conseguinte, obter um maior e melhor aproveitamento dos jovens atletas.

2. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE

Numa cidade em que o rio Mondego é o seu principal elemento figurativo, nasce a dois de junho de 1919, um clube que se tornaria histórico. Situado no centro de uma cidade, onde a universidade é o seu ex-libris, em que a capa e a batina negra simbolizam a grande comunidade estudantil, nasce aquele que seria o símbolo do povo. O Clube de Futebol União de Coimbra (CFUC), à semelhança de muitos clubes britânicos, surge com origem operária, sendo fundado por um grupo de jovens comerciantes e operários industriais criam junto à Palmeira norte do Largo de Sansão, atual Praça 8 de Maio, o seu próprio clube de *foot-ball*. Na Arregaça jogavam “os futricas”, ou os “não estudantes” como eram rotulados, de forma depreciativa, pela eterna rival Associação Académica de Coimbra.

«Nos anos 60, 70, todos os comerciantes velhos da baixa eram do União, porque a Académica era um clube elitista, os doutores dos anos 60 jogavam na Académica, quem não tinha estudos jogava no União» (Tiago Coelho, 2022, na revista Coimbra Coletiva.)

No seu palmarés possui inúmeros títulos em diversas modalidades, porém é no futebol que estes gigantes se destacam, com 9 títulos regionais (7 campeonatos da Associação de Futebol (AF) de Coimbra, 1 Divisão de honra da AF Coimbra e 1 taça da AF Coimbra) e 2 nacionais (1 II divisão nacional e 1 III divisão nacional), alcançam em 1972/73 a elite do futebol português, a primeira divisão.

No entanto, em 2016, veio o período mais difícil na história do clube. Por falta de recursos financeiros, o CFUC vê a sua história e património penhorados. Com falência declarada, o CFUC é, desta forma, extinto.

Contudo, graças ao trabalho e dedicação de um grupo de antigos sócios e adeptos unionistas, renasce a quatro de maio de 2016, o novo CU1919. Com um símbolo diferente, mas com as cores e mística de outrora, hoje conta com 287 atletas inscritos nos vários escalões, desde os benjamins aos veteranos. Nestes estão incluídas as equipas de futebol feminino que regressaram na época 2022/2023, aos 19 anos sem representação. Contudo o CU1919 está presente em diversas modalidades para além do futebol (futsal, natação e bilhar).

O CU1919, enquanto entidade que encara a prática desportiva como parte importante da formação de jovens, pretende promover uma participação responsável e articulada com todos os intervenientes em todas as modalidades, fomentando os valores da ética.

No que concerne à missão, o clube vê a formação, recrutamento e valorização de atletas de forma metódica e sistemática como um dos seus grandes objetivos enquanto entidade formadora. Relativamente à visão do clube, caracterizado por uma identidade ganhadora, o clube pretende desenvolver uma atitude e ambição que sejam determinantes para o sucesso. Porém a ambição na procura de grandes feitos, tem de ser assentada sobre os valores da união, amizade, humildade, sacrifício, esforço, resiliência e *fair-play*.

A **Tabela 1**. Apresenta uma análise de *strenghts, weaknesses, opportunities, and threats* (SWOT), trata-se de uma forma de organizar aspetos positivos e negativos de uma instituição/entidade. Com base em fatores internos ou externos, tais como, forças, oportunidades, fraquezas e ameaças. Esta observação tem como principal objetivo compreender quais foram os principais fatores positivos e negativos, do meio em que nos encontramos e possibilita a identificação/correção de pontos de rutura.

Tabela 1. Análise SWOT.

| | Fatores Positivo (+) | Fatores Negativo (-) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Forças (S) | Fraquezas (W) |
| Fatores Internos | instituição centenária que procura retomar a grandeza de outros tempos. | falta de aposta em treinadores formados na área do desporto |
| | instituição referência no futebol conimbricense | fraca participação do clube a nível financeiro e ausência de patrocínios |
| | instalações próprias e com alguns recursos materiais | falta de transporte para os treinos e jogos |
| | clube com presença em todos os escalões de formação | necessidade de requisitar um outro terreno de treino/jogo, por ausência de medidas oficiais/lotação de espaço |
| | elevado número de atletas associados ao clube | elevado número de atletas associados ao clube |
| Fatores Externos | Oportunidades (O) | Ameaças (T) |
| | prática de futebol/futsal generalizada nas escolas | opção pela prática de clubes com maiores recursos financeiros/visibilidade |
| | futebol reconhecido como o desporto rei | opção por clubes que disputam níveis competitivos superiores |
| | atletas de elite que são referência a nível nacional/mundial | |
| | equipa de iniciados que disputa a II Divisão Nacional | |
| | baixo custo da prática da modalidade | |

3. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA

No início do verão de 2019 encontrava-me à procura de uma entidade desportiva, que me recebesse na função de treinador para que nela pudesse realizar o E das disciplinas de Desporto de Opção I e II, inseridas na licenciatura em Ciências do Desporto e conseqüentemente obter o nível I de treinador de futebol (UEFA C). Em agosto do mesmo ano, surge então a oportunidade de exercer a função de treinador na equipa de infantis B (sub-12) do CU1919. Desde então, como treinador-adjunto, encontro-me ligado a um jovem projeto em conjunto com o *mister* Gonçalo Pinto, o treinador principal.

Na presente época, 2022/23, apesar do E ter sido feito na mesma entidade desportiva, não foi no escalão de sub-12, mas sim no escalão de iniciados (sub-15). Nesta época, numa equipa técnica liderada pelo *mister* Gonçalo Pinto e composta ainda por Gonçalo Braguês (treinador-adjunto), pelo secessionista Fernando Arcanjo, Fernando Marques na função de enfermeiro, acumulo as funções de treinador de guarda-redes e preparador físico da equipa.

O nosso plantel é constituído por vinte e seis atletas, com idades compreendidas entre os treze e os quatorze anos, sendo na sua totalidade de nacionalidade portuguesa. Relativamente à distribuição geográfica, verificamos que os atletas estão distribuídos em quatro áreas de residência distintas (Coimbra, Condeixa, Cernache, Seia e Lousã), sendo que, como seria de esperar, a área de Coimbra é a mais representada com 65,4% dos atletas. Com 15,4% dos atletas, a Lousã é a segunda mais representada, seguindo-se Condeixa com 11,5% e, por fim, Seia e Cernache com 3,8%.

3.1. Caracterização do contexto competitivo

Na época desportiva 2022/23, os Iniciados A (Sub15) do CU1919 disputaram o Campeonato Nacional da II Divisão de Iniciados Sub15. A 1ª Fase consistia em 40 clubes divididos por 5 séries de 8 clubes, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Cada série realizava um total de 14 jornadas, em que os clubes jogaram entre si duas vezes, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteado, num sistema de pontos corridos, onde são apurados, para a 3ª Fase – Apuramento de Campeão, o primeiro classificado de cada série e o melhor segundo de todas as séries. As restantes, disputam a 2ª Fase - Manutenção e Descida.

Disputando a série C na 1ª Fase, juntamente com clubes das Associações de Futebol de Castelo Branco, Coimbra, Guarda, Leiria, Santarém e Viseu, com um registo de 10 vitórias, 2 empates

e 2 derrotas e com um total de 32 pontos, assumimos o primeiro lugar da série e, por conseguinte, a passagem À 3ª Fase – Apuramento de Campeão.

3.2. Caracterização do plantel

Na **Tabela 2.** estão representados alguns dados informativos dos vinte e seis atletas constituintes da equipa de iniciados do CU1919 para a época desportiva 2022/2023. Estes dados foram recolhidos no mês de agosto de 2022, antes do início do período competitivo, futuramente irei realizar uma nova recolha de dados em março 2023, de forma a comparar a evolução antropométrica dos atletas.

Tabela 2. Informação descritiva e antropometria da equipa de iniciados sub-15 do CU1919, participante no Campeonato Nacional de Iniciados sub-15 da II Divisão (n=26).

| Posição | Identificação | Data de nascimento | Estatura (cm) | Massa Corporal (kg) | IMC (kg/m ²) | Pé Preferido |
|---------|---------------|--------------------|---------------|---------------------|--------------------------|--------------|
| GR | Jogador 1 | 12/11/2008 | 171,0 | 55,0 | 18,8 | Dir. |
| GR | Jogador 2 | 18/05/2008 | 166,0 | 52,0 | 18,9 | Dir. |
| GR | Jogador 3 | 12/08/2008 | 173,0 | 55,0 | 18,4 | Dir. |
| GR | Jogador 4 | 19/09/2008 | 170,0 | 56,0 | 19,4 | Dir. |
| Def. | Jogador 5 | 10/01/2008 | 163,0 | 47,0 | 17,7 | Dir. |
| Def. | Jogador 6 | 06/02/2009 | 172,0 | 56,0 | 18,9 | Dir. |
| Def. | Jogador 7 | 25/09/2008 | 170,0 | 49,0 | 17,0 | Dir. |
| Def. | Jogador 8 | 14/07/2008 | 168,0 | 53,0 | 18,8 | Dir. |
| Def. | Jogador 9 | 25/01/2008 | 166,0 | 48,0 | 17,4 | Dir. |
| Def. | Jogador 10 | 11/04/2008 | 163,0 | 47,0 | 17,7 | Dir. |
| Def. | Jogador 11 | 07/07/2008 | 166,0 | 50,0 | 18,1 | Dir. |
| Def. | Jogador 12 | 22/02/2008 | 164,0 | 45,0 | 16,1 | Esq. |
| Def. | Jogador 13 | 27/07/2008 | 162,0 | 42,0 | 16,0 | Dir. |
| Med. | Jogador 14 | 14/04/2008 | 164,0 | 52,0 | 19,3 | Dir./Esq. |
| Med. | Jogador 15 | 04/04/2008 | 162,0 | 52,0 | 19,8 | Esq. |
| Med. | Jogador 16 | 22/05/2008 | 162,0 | 46,0 | 17,5 | Dir./Esq. |
| Med. | Jogador 17 | 03/12/2008 | 169,0 | 58,0 | 20,3 | Esq. |
| Med. | Jogador 18 | 17/02/2008 | 163,0 | 52,0 | 19,6 | Dir. |
| Med. | Jogador 19 | 16/12/2008 | 165,0 | 46,0 | 16,9 | Dir. |
| Med. | Jogador 20 | 29/01/2009 | 170,0 | 51,0 | 17,6 | Dir. |
| Med. | Jogador 21 | 23/09/2009 | 170,0 | 55,0 | 19,0 | Dir. |
| Ava. | Jogador 22 | 29/04/2008 | 170,0 | 45,0 | 15,6 | Dir. |
| Ava. | Jogador 23 | 05/09/2008 | 168,0 | 53,0 | 18,8 | Dir. |
| Ava. | Jogador 24 | 23/05/2008 | 173,0 | 54,0 | 18,0 | Dir. |
| Ava. | Jogador 25 | 19/02/2009 | 167,0 | 49,0 | 17,6 | Dir./Esq. |
| Ava. | Jogador 26 | 26/02/2008 | 171,0 | 50,0 | 17,1 | Dir. |

Abreviaturas: GR (guarda-redes); Def (defesa); Med (médio); Ava (avançado); Dir (direito); Esq (esquerdo).

3.3. Análise de plantel

Na **Tabela 3**, podemos observar a média e desvio padrão dos dados antropométricos recolhidos a partir da equipa de iniciados sub15 do CU1919 na fase pré-competitiva. No decorrer da época foi realizada uma nova recolha, de forma a acompanhar, comparar e compreender se a carga de treino está adequada às capacidades físicas dos jovens atletas.

Tabela 3. Média dos dados antropométricos da equipa de iniciados sub-15 do CU1919 na primeira metade da época 2022/2023.

| | Idade (anos) | Estatura (cm) | Massa Corporal (kg) | IMC (kg/m ²) |
|----------------------|--------------|---------------|---------------------|--------------------------|
| Média | 14,9 | 167,2 | 50,7 | 18,1 |
| Desvio Padrão | 0,1 | 3,6 | 4,1 | 1,2 |

No contexto de jogo, fatores como mudanças de direção e a ambidestria são valências determinantes. Na **Figura 1**. É possível observar que até à paragem para celebração da época natalícia, 13 dos 36 golos marcados pela equipa foram apontados pelos 3 jogadores ambidestros do plantel. O que significa que 36,1% dos golos do CU1919 apontados no Campeonato Nacional da II Divisão de Sub15 foram apontados pelo Jogador 14, Jogador 16 e Jogador 25.

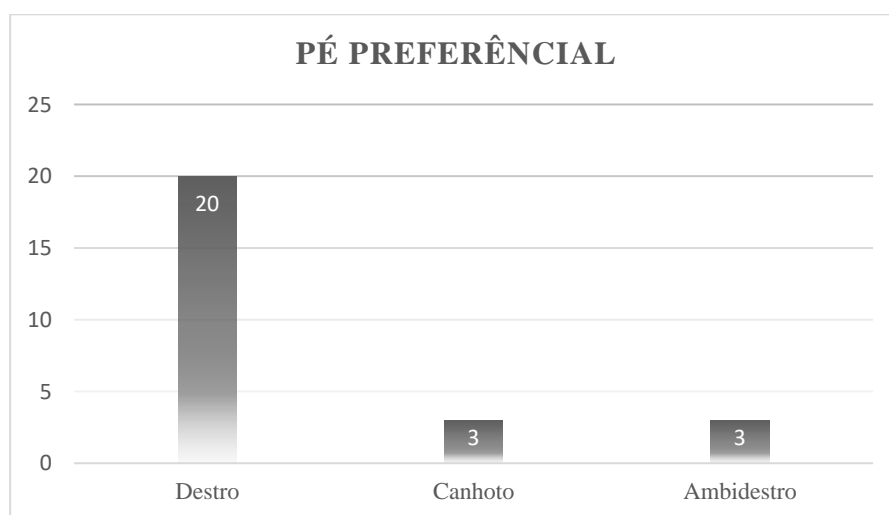


Figura 1. Pé preferencial para rematar dos jogadores do plantel

A **Figura 2**, representa os vinte e seis jogadores constituintes do plantel da equipa de iniciados sub-15, sendo que doze dos mesmos transitaram de escalões inferiores do CU1919.

Já os restantes quatorze foram transferidos (contratações), provenientes de outras entidades desportivas da região de Coimbra. Desta forma, 54% dos elementos que constituem o plantel foram fruto do trabalho de *scouting* do CU1919 realizado pela coordenação liderada pelo Bruno Rodrigues.

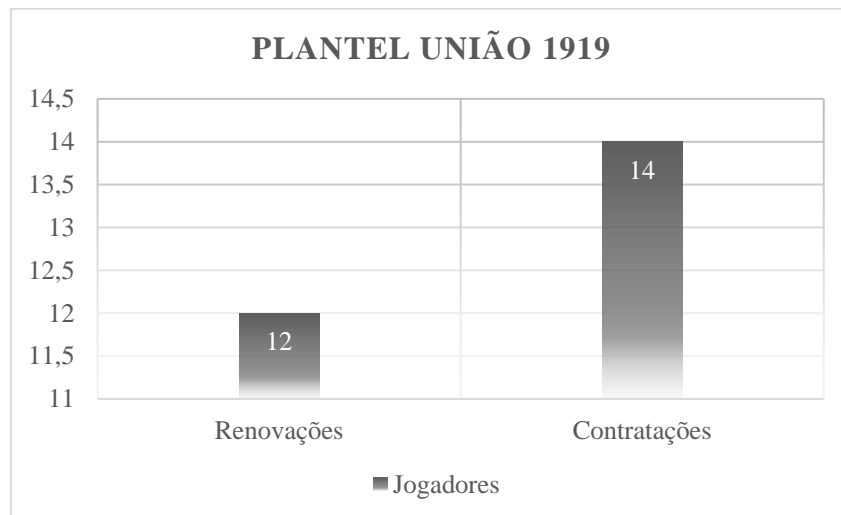


Figura 2. Atletas promovidos e contratados do plantel

3.4. Avaliação das capacidades condicionantes (testes de terreno)

O *40-m Running sprint field test* consiste na realização de uma corrida de, como o nome indica quarenta metros, à velocidade máxima no menor tempo possível onde cada elemento possui duas tentativas e será retido o melhor tempo. O objetivo da realização deste estudo era compreender o nível de aptidão física dos jogadores de forma a adequar melhor as sessões de treino às dificuldades dos atletas, resultados menores representam melhores desempenhos.

Na **Figura 3.** estão representados os dados do teste de velocidade máxima em 40 metros, realizado a vinte e quatro de janeiro de 2023 pelos atletas disponíveis à data.

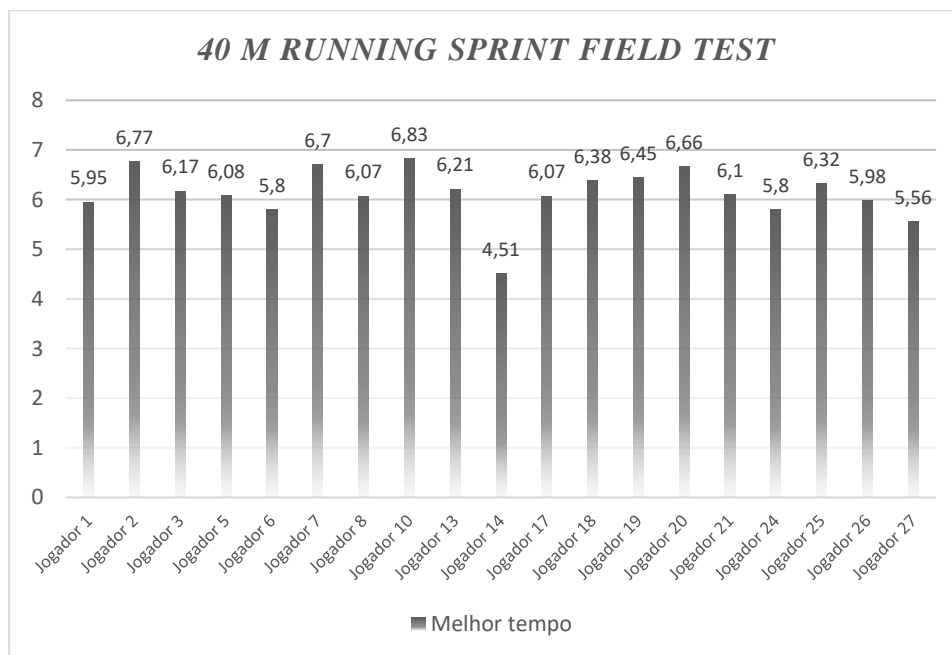


Figura 3. Resultados obtidos no *40-m Running sprint field test*

Castro-Piñero et al. (2010) argumenta que a velocidade é uma componente de aptidão física uma vez que permite compreender se o sujeito se encontra saudável a partir da habilidade de movimentar todo o seu corpo. Os valores de referência para um sujeito entre os 14 e os 15 anos de idade numa corrida de 40m a uma velocidade máxima, deverão estar compreendidos entre 6,76 e os 6,49 segundos (Castro-Piñero et al., 2010).

Na **Tabela 4.**, estão representados os valores da média e o desvio padrão dos dados recolhidos no *40-m Running sprint field test* onde se pode concluir que, após o término da primeira metade da época desportiva, os atletas estão em boa forma física.

Tabela 4. Média dos dados recolhidos no *40-m Running sprint field test* da equipa de iniciados sub-15 do CU1919, realizado a 24/01/2023.

| | GR | Defesas | Médios | Avançados | Total |
|----------------------|------|---------|--------|-----------|-------|
| Média (s) | 6,30 | 6,28 | 6,03 | 5,92 | 6,13 |
| Desvio Padrão | 0,35 | 0,36 | 0,71 | 0,28 | 0,51 |

Abreviaturas: GR (guarda-redes); s (segundos).

O *Bangsboo sprint test* consiste na realização de um sprint de 30 metros com duas mudanças de direção, a uma velocidade máxima. O atleta dispõe de 25 segundos, após a conclusão para voltar à posição inicial, repetindo o processo durante sete vezes. O melhor tempo é anotado e é calculado o tempo médio das sete repetições. De igual modo, é calculado o índice de fadiga obtido através da subtração do pior tempo ao melhor tempo realizado.

O teste foi realizado por atletas específicos selecionados de acordo com determinadas condicionantes. O titular com mais minutos de jogo, o Jogador 16 (**Tabela 5.**), o suplente que executa as mesmas funções e a mesma posição em campo, o Jogador 19 (**Tabela 5.**), um atleta que disputa a mesma posição dos anteriores, porém compete no campeonato distrital de Coimbra, o Jogador 27 (**Tabela 5.**), e por último, o atleta que à exceção dos guarda-redes possui menos minutos de jogo, o Jogador 6 (**Tabela 5.**).

A **Tabela 5.** demonstra os dados obtidos durante a realização do teste anteriormente mencionado.

Este teste foi realizado com o objetivo de compreender a capacidade física dos atletas, se apresentavam um elevado índice de fadiga no final do primeiro momento competitivo da época desportiva

Tabela 5. Dados do *Bangsboo Sprint Test* (2010) recolhidos a quatro iniciados sub-15 do CU1919, realizado a 17/02/2023.

| | Jogador | | | |
|-------------------------|---------------------|---------------------|------------------------|---------------------|
| | A | B | Equipa B - Pos. | - Min. |
| Tempo (min.) | 1057 | 147 | 34 | 247 |
| Identificação | Jogador 16 | Jogador 19 | Jogador 27 | Jogador 6 |
| Repetição | Tempo (seg.) | Tempo (seg.) | Tempo (seg.) | Tempo (seg.) |
| 1 | 7,15 | 6,37 | 6,37 | 6,56 |
| 2 | 6,23 | 6,33 | 6,61 | 6,56 |
| 3 | 5,35 | 6,29 | 6,48 | 6,43 |
| 4 | 6,17 | 6,32 | 6,50 | 6,25 |
| 5 | 6,24 | 6,35 | 6,56 | 6,50 |
| 6 | 6,36 | 6,40 | 6,62 | 6,62 |
| 7 | 6,36 | 6,60 | 6,43 | 6,43 |
| Volta + rápida | 5,35 | 6,29 | 6,37 | 6,25 |
| Média | 6,27 | 6,38 | 6,51 | 6,48 |
| Índice de fadiga | 1,8 | 0,31 | 0,25 | 0,37 |

Abreviaturas: A (jogador com mais minutos); B (jogador da mesma posição do jogador A com menos minutos); C (jogador da mesma posição do jogador A e do jogador B da equipa de primeiro ano); D (jogador com menos minutos do plantel).

De acordo com os valores de referência (Bangsbo, 2002) representados na **Tabela 6.**, é possível afirmar que, à exceção do Jogador 16, os restantes jogadores encontram-se dentro dos valores de referência. O Jogador 16, apresenta um índice de fadiga de 1,80 segundos, um valor elevado que pode demonstrar que a capacidade, ou a falta, de recuperação do atleta pode estar associada ao elevado número de minutos acumulados do mesmo.

Tabela 6. Valores referência da literatura, com base em dados de uma equipa de elite dinamarquesa (Bangsbo, 2002).

| | Melhor Tempo | Tempo Médio | Índice de Fadiga |
|----------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|
| Resultado (s) | 6,80 | 7,10 | 0,64 |

Abreviaturas: s (segundos).

A **Tabela 7.1. e 7.2.** apresentam informações de caráter: descritivo, como o nome/identificação do atleta; tático, como a posição em que o jogador atua. Assim como um conjunto de variáveis estatísticas relacionadas com os jogos de futebol realizados na 1ª Fase do Campeonato Nacional da II Divisão de Sub15 relativos à época 2022/23. Estes dados foram recolhidos durante os meses de setembro de 2022 e janeiro 2023.

Tabela 7.1. Levantamento estatístico dos jogos da equipa sub-15 do CU1919 da 1ª fase do campeonato nacional de iniciados II divisão sub-15 22/23 para a posição de guarda-redes.

| Nome | Posição | C | T | SNU | SU | M | MMJ | RE | RD | FG | CA | CV | DEF | MDJ | JSGS | GS | MGS |
|-------------|----------------|----------|----------|------------|-----------|----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|------------|
| Jogador 1 | GR | 10 | 1 | 5 | 4 | 113 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0,4 | 3 | 2 | 0,4 |
| Jogador 2 | GR | 5 | 1 | 2 | 2 | 103 | 34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 1,3 | 1 | 3 | 1,0 |
| Jogador 3 | GR | 8 | 6 | 0 | 2 | 572 | 72 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 40 | 5,0 | 2 | 7 | 0,9 |
| Jogador 4 | GR | 10 | 6 | 2 | 2 | 414 | 52 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 19 | 2,4 | 4 | 8 | 1,0 |

Abreviaturas: GR (guarda-redes); C (convocado); T (titular); SNU (suplente não utilizado); SU (suplente utilizado); M (minutos); MMJ (média de minutos por jogo); RE (remates enquadrados); RD (remates desenquadrados); FG (faltas graves); CA (cartões amarelos); CV (cartões vermelhos); DEF (defesas); MDJ (média de defesas por jogo); JSGS (jogos sem golos sofridos); GS (golos sofridos); MGS (média de golos sofridos).

Tabela 7.2. Levantamento estatístico dos jogos da equipa sub-15 do CU1919 da 1ª fase do campeonato nacional de iniciados II divisão sub-15 22/23 para jogadores de campo.

| Nome | Posição | C | T | SNU | SU | M | MMJ | RE | RD | GM | A | FG | CA | CV | PG | MM | MRJ | MGJ | PRG |
|------------|---------|----|----|-----|----|------|-----|----|----|----|---|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| Jogador 5 | Def. | 11 | 10 | 1 | 0 | 837 | 84 | 2 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0,6 | 0 | NA |
| Jogador 6 | Def. | 8 | 3 | 3 | 2 | 264 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0 | 0 | NA |
| Jogador 7 | Def. | 8 | 1 | 3 | 4 | 150 | 30 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0,6 | 0 | NA |
| Jogador 8 | Def. | 14 | 12 | 2 | 0 | 1015 | 85 | 4 | 5 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | S/d | 0,8 | 0 | NA |
| Jogador 9 | Def. | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0 | 0 | NA |
| Jogador 10 | Def. | 14 | 13 | 1 | 0 | 1067 | 82 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | S/d | 0,3 | 0 | NA |
| Jogador 11 | Def. | 7 | 1 | 0 | 6 | 200 | 29 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0,1 | 0 | NA |
| Jogador 12 | Def. | 10 | 6 | 1 | 3 | 467 | 52 | 8 | 5 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 467 | 1,4 | 0,1 | 13% |
| Jogador 13 | Def. | 14 | 4 | 0 | 10 | 447 | 32 | 8 | 5 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 447 | 0,9 | 0,1 | 13% |
| Jogador 14 | Med. | 14 | 13 | 0 | 1 | 1097 | 78 | 35 | 29 | 6 | 8 | 0 | 1 | 0 | 14 | 183 | 4,6 | 0,4 | 17% |
| Jogador 15 | Med. | 11 | 3 | 4 | 4 | 293 | 42 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | S/d | 0,6 | 0 | NA |
| Jogador 16 | Med. | 14 | 13 | 0 | 1 | 1131 | 81 | 26 | 11 | 7 | 3 | 0 | 0 | 0 | 10 | 162 | 2,6 | 0,5 | 27% |
| Jogador 17 | Med. | 14 | 12 | 1 | 1 | 989 | 76 | 8 | 8 | 4 | 5 | 0 | 1 | 0 | 9 | 247 | 1,2 | 0,3 | 50% |
| Jogador 18 | Med. | 9 | 2 | 2 | 5 | 197 | 28 | 4 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 197 | 0,9 | 0,1 | 25% |
| Jogador 19 | Med. | 7 | 1 | 2 | 4 | 142 | 28 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | S/d | 0 | 0 | NA |
| Jogador 20 | Med. | 9 | 2 | 5 | 2 | 143 | 36 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0,5 | 0 | NA |
| Jogador 21 | Med. | 4 | 3 | 0 | 1 | 209 | 52 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0,3 | 0 | NA |
| Jogador 27 | Med. | 1 | 0 | 0 | 1 | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0 | 0 | NA |
| Jogador 22 | Ava. | 14 | 12 | 0 | 2 | 991 | 71 | 19 | 13 | 4 | 2 | 0 | 1 | 0 | 7 | 248 | 2,3 | 0,3 | 21% |
| Jogador 23 | Ava. | 10 | 9 | 1 | 0 | 751 | 83 | 16 | 8 | 4 | 3 | 0 | 1 | 0 | 8 | 188 | 2,7 | 0,4 | 25% |
| Jogador 24 | Ava. | 12 | 10 | 1 | 1 | 801 | 73 | 14 | 11 | 5 | 2 | 0 | 1 | 0 | 8 | 160 | 2,3 | 0,5 | 36% |
| Jogador 25 | Ava. | 7 | 4 | 1 | 2 | 340 | 57 | 9 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 113 | 2,0 | 0,5 | 33% |
| Jogador 26 | Ava. | 12 | 6 | 3 | 3 | 416 | 46 | 9 | 7 | 5 | 1 | 0 | 2 | 0 | 8 | 83 | 1,8 | 0,6 | 56% |

Abreviaturas: C (convocado); T (titular); SNU (suplente não utilizado); SU (suplente utilizado); M (minutos); MMJ (média de minutos por jogo); RE (remates enquadados); RD (remates desenquadados); GM (golos marcados); A (assistências); FG (faltas graves); CA (cartões amarelos); CV (cartões vermelhos); PG (participações em golos); MM (minutos para marcar golo); MRJ (média de remates por jogo); MGJ (média de golos por jogo); PRG (percentagem de remates por golo); NA (não aplicável).

À semelhança das duas tabelas anteriores, as **Tabelas 7.3. e 7.4.** relatam o levantamento estatístico descritivo, assim como conjunto de variáveis anteriormente mencionadas, porém esta mostra os dados relativos aos jogos de futebol realizados na Fase de Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional da II Divisão de Sub15 relativos à época 2022/23. Estes dados foram recolhidos durante os meses de janeiro 2023 e junho do mesmo ano.

Tabela 7.3. Levantamento estatístico dos jogos da equipa sub-15 do CU1919 da fase de apuramento de campeão do campeonato nacional de iniciados II divisão sub-15 22/23 para a posição de guarda-redes.

| Nome | Posição | C | T | SNU | SU | M | MMJ | RE | RD | FG | CA | CV | DEF | MDJ | JSGS | GS | MGS |
|-----------|---------|----|---|-----|----|-----|-----|----|----|----|----|----|-----|------|------|----|-----|
| Jogador 1 | GR | 4 | 1 | 2 | 1 | 108 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 3,5 | 0 | 11 | 5,5 |
| Jogador 2 | GR | 5 | 1 | 2 | 2 | 36 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 1,3 | 2 | 1 | 0,3 |
| Jogador 3 | GR | 13 | 9 | 1 | 3 | 862 | 72 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 115 | 9,58 | 0 | 36 | 3 |
| Jogador 4 | GR | 10 | 2 | 7 | 1 | 141 | 47 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 20 | 6,7 | 0 | 8 | 2,7 |

Abreviaturas: GR (guarda-redes); C (convocado); T (titular); SNU (suplente não utilizado); SU (suplente utilizado); M (minutos); MMJ (média de minutos por jogo); RE (remates enquadrados); RD (remates desenquadrados); FG (faltas graves); CA (cartões amarelos); CV (cartões vermelhos); DEF (defesas); MDJ (média de defesas por jogo); JSGS (jogos sem golos sofridos); GS (golos sofridos); MGS (média de golos sofridos).

Com a paragem entre as duas fases competitivas existe um período de abertura de mercado, que permite aos clubes a inscrição de jogadores provenientes de outros clubes. De forma a resolver a problemática que é falta de um “homem-golo”, em janeiro de 2023, o Jogador 28 uniu-se ao nosso plantel, procedente de uma equipa que militava a I Divisão Nacional de Iniciados Sub-15.

Observando a **Tabela 7.4.**, comparando as variáveis minutos (M), média de minutos por jogo (MMJ), golos marcados (GM) e minutos para marcar golo (MM) do Jogador 28 (novo no plantel) com o Jogador 26 (residente), é possível compreender, este primeiro não correspondeu às expectativas.

Tabela 7.4. Levantamento estatístico dos jogos da equipa sub-15 do CU1919 da fase de apuramento de campeão do campeonato nacional de iniciados II divisão sub-15 22/23 para jogadores de campo.

| Nome | Posição | C | T | SNU | SU | M | MMJ | RE | RD | GM | A | FG | CA | CV | PG | MM | MRJ | MGJ | PRG |
|------------|---------|----|----|-----|----|------|-----|----|----|----|---|----|----|----|----|------|------|-----|-----|
| Jogador 5 | Def. | 13 | 13 | 0 | 0 | 863 | 66 | 2 | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 863 | 0,38 | 0,1 | 50% |
| Jogador 6 | Def. | 8 | 2 | 2 | 4 | 293 | 49 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0,2 | 0 | NA |
| Jogador 7 | Def. | 13 | 1 | 7 | 5 | 148 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0 | 0 | NA |
| Jogador 8 | Def. | 12 | 12 | 0 | 0 | 965 | 80 | 4 | 4 | 1 | 0 | 2 | 3 | 1 | 7 | 965 | 0,7 | 0,1 | 25% |
| Jogador 9 | Def. | 1 | 0 | 0 | 1 | 43 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 1 | 0 | NA |
| Jogador 10 | Def. | 14 | 12 | 0 | 2 | 948 | 68 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | S/d | 0,1 | 0 | NA |
| Jogador 11 | Def. | 9 | 0 | 4 | 5 | 89 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0 | 0 | NA |
| Jogador 12 | Def. | 1 | 0 | 0 | 1 | 28 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0 | 0 | NA |
| Jogador 13 | Def. | 11 | 3 | 5 | 3 | 172 | 29 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0,3 | 0 | NA |
| Jogador 14 | Med. | 13 | 13 | 0 | 0 | 977 | 75 | 26 | 22 | 6 | 2 | 0 | 0 | 1 | 9 | 163 | 3,7 | 0,5 | 23% |
| Jogador 15 | Med. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0 | 0 | NA |
| Jogador 16 | Med. | 13 | 13 | 0 | 0 | 1097 | 84 | 12 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 2,1 | 0 | NA |
| Jogador 17 | Med. | 14 | 13 | 1 | 0 | 1070 | 82 | 10 | 21 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1070 | 2,4 | 0,1 | 10% |
| Jogador 18 | Med. | 3 | 0 | 2 | 1 | 24 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0 | 0 | NA |
| Jogador 19 | Med. | 9 | 1 | 4 | 4 | 103 | 21 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0,2 | 0 | NA |
| Jogador 20 | Med. | 2 | 1 | 1 | 0 | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 0 | 0 | NA |
| Jogador 21 | Med. | 13 | 12 | 0 | 1 | 873 | 67 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | S/d | 0,2 | 0 | NA |
| Jogador 27 | Med. | 10 | 0 | 1 | 9 | 212 | 24 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | S/d | 0,3 | 0 | NA |
| Jogador 22 | Ava. | 8 | 7 | 0 | 1 | 544 | 68 | 4 | 6 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 544 | 1,3 | 0,1 | 25% |
| Jogador 23 | Ava. | 12 | 10 | 1 | 1 | 663 | 60 | 3 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | S/d | 1 | 0 | NA |
| Jogador 24 | Ava. | 11 | 8 | 0 | 3 | 663 | 60 | 5 | 12 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 5 | 332 | 1,6 | 0,2 | 40% |
| Jogador 25 | Ava. | 10 | 1 | 1 | 8 | 207 | 23 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | S/d | 0,4 | 0 | NA |
| Jogador 26 | Ava. | 12 | 8 | 1 | 3 | 577 | 52 | 8 | 4 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 4 | 289 | 1,1 | 0,2 | 25% |
| Jogador 28 | Ava. | 11 | 8 | 0 | 3 | 691 | 63 | 9 | 17 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 4 | 346 | 2,4 | 0,2 | 25% |






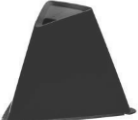






Abreviaturas: C (convocado); T (titular); SNU (suplente não utilizado); SU (suplente utilizado); M (minutos); MMJ (média de minutos por jogo); RE (remates enquadados); RD (remates desenquadados); GM (golos marcados); A (assistências); FG (faltas graves); CA (cartões amarelos); CV (cartões vermelhos); PG (participações em golos); MM (minutos para marcar golo); MRJ (média de remates por jogo); MGJ (média de golos por jogo); PRG (percentagem de remates por golo); NA (não aplicável).

4. RECURSOS MATERIAIS

A época desportiva 2022/2023 pode dividir-se em dois momentos. Num primeiro momento, no período preparatório, as sessões de treino eram realizadas na íntegra no mítico Campo da Arregaça. Porém, numa segunda fase, os atletas passaram a treinar no Campo Ramos de Carvalho, após um novo acordo de cooperação com a Associação Desportiva e Cultural da Adémia que, prontamente, se dispôs a ceder o espaço às terças e sextas-feiras e, em dias de jogo em casa, aos domingos. Ficando assim, a sessão de treino de quinta-feira marcada para o Campo da Arregaça.

Não tendo qualquer apoio financeiro por parte do clube no que diz respeito ao fornecimento do material necessário para o projeto que se tinha em mente, grande parte dos recursos materiais à disposição dos sub-15 do CU1919 foi adquirido pelos elementos do corpo técnico (**Tabela 8.**). Com a exceção de bolas, fornecidas pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Tabela 8. Inventário de material disponibilizado ao escalão de sub-15 para o treino efetivo.

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| Bolas | Balizas amovíveis | Mini-balizas | Bases planas | Cones de treino | Cones de 15 cm |
| 28 | 2 | 2 | 20 (4Am, 4Az, 4La, 4Ver) | 50 | 6 (3 Am, 3 La) |
|  |  |  |  |  |  |
| Barreiras | Escada de agilidade | Coletes | Bandas elásticas | Kettlebells de 4kg | Cantis para água |
| 4 | 2 | 30 | 8 (2 de 5 kg; 2 de 7 kg; 2 de 10 kg e 2 de 15 kg); | 4 de 4 kg | 12 |

Abreviaturas: Am (amarelo); Az (azul); La (laranja); Ver (verde).

5. RECURSOS HUMANOS

O CU1919 é constituído por órgãos sociais, a assembleia geral e o conselho fiscal; a direção do clube, que engloba presidência, secretaria, tesouraria, os órgãos de comunicação e marketing, assim como as diversas logísticas; a coordenação; os elementos das equipas técnicas, os elementos da área de apoio e o departamento clínico. Representados na **Figura 4**.

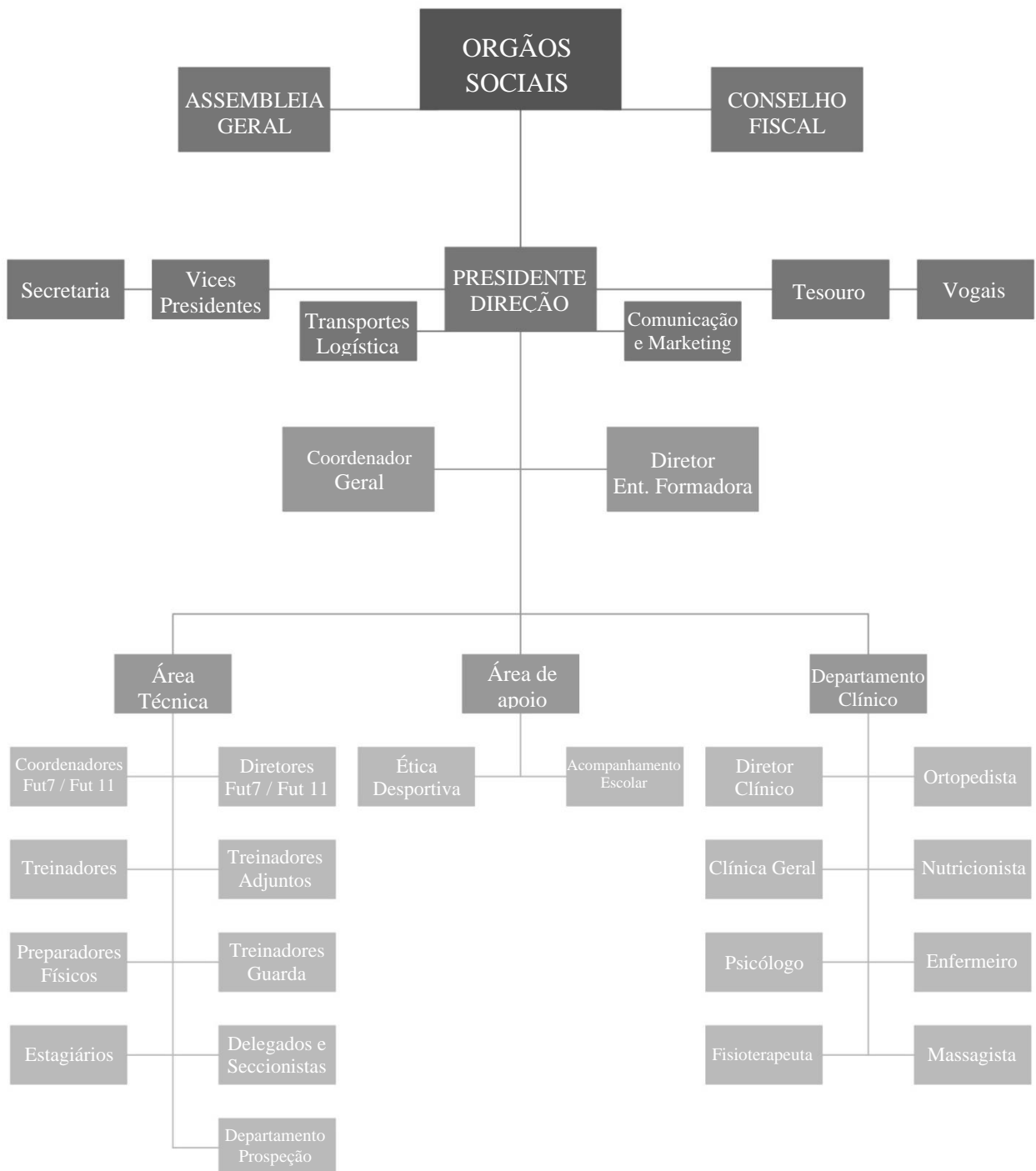


Figura 4. Organograma dos Órgãos Sociais do CU1919

5.1. Estrutura técnica futebol

Seguidamente são apresentadas as estruturas técnicas do clube, organizadas em quatro secções: Futebol 11 sénior (**Tabela 9.**), Futebol 11 de formação (**Tabela 10.**), Futebol 7/9 (**Tabela 11.**), e Futebol 3/5 (**Tabela 12.**).

Tabela 9. Estrutura técnica do futebol 11, escalão de seniores do CU1919.

| Escalão | Futebol 11 | |
|-------------------|----------------|-----------------|
| | sub-23 | Seniores |
| Idades | | Equipa A |
| Treinador | Nuno Padilha | João Duarte |
| Treinador-Adjunto | António Cabral | Mauro Cunha |
| Treinador GR | André Pereira | Gonçalo Pardal |
| Preparador Físico | Eduardo Melo | Nuno Duarte |
| Seccionista | | Estanqueiro |
| Dep. médico | Raúl Garcia | Raúl Garcia |
| Dep. médico | Sérgio Santos | Sérgio Santos |
| Dep. médico | Pedro Cortesão | Pedro Cortesão |

Abreviaturas: GR (guarda-redes).

Tabela 10. Estrutura técnica do futebol 11, escalões de formação do CU1919.

| Escalão | Futebol 11 | | | | |
|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | Iniciados | | Juvenis | | Juniores |
| | sub-14 | sub-15 | sub-16 | sub-17 | sub-19 |
| Treinador | Gonçalo Lousado | Gonçalo Pinto | Miguel Oliveira | Márcio Serra | Gonçalo Lemos |
| Treinador-Adjunto | Rúben Belo | Gonçalo Braguês | Rúben Santos | Fábio Trigueiro | Gonçalo Lousado |
| Treinador GR | Rúben Belo | André Pereira | André Pereira | Diogo Serra | André Pereira |
| Preparador Físico | | | | Eduardo Melo | Eduardo Melo |
| Seccionista | | Fernando Arcanjo | | | |
| Dep. médico | | Fernando Marques | | | |

Abreviaturas: GR (guarda-redes).

Tabela 11. Estrutura técnica do futebol 7/9, escalões de formação do CU1919.

| Futebol 7/9 | | | | | |
|--------------------------|------------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Escalão | Benjamins | | Infantis | | Feminino |
| Idades | sub-10 | sub-11 | sub-12 | sub-13 | |
| Treinador | Gonçalo Pinto | Rúben Belo | António Cabral | Alexandre Silva | José Gonçalves |
| Treinador-Adjunto | Gonçalo Braguês | | José Craveiro | Eduardo Melo | Camila Jesus |
| Treinador GR | | | Diogo Serra | Diogo Serra | André Pereira |
| Preparador Físico | | | | | |
| Seccionista | | | | | |
| Dep. médico | | | | | |

Abreviaturas: GR (guarda-redes).

Tabela 12. - Estrutura técnica do futebol 3/5, escalões de formação do CU1919.

| Futebol 3/5 | | |
|--------------------------|-----------------|------------------|
| Escalão | Petizes | Traquinas |
| Idades | sub-7 | sub-9 |
| Treinador | António Cabral | João Amaral |
| Treinador-Adjunto | Gonçalo Lousado | Paulo Lopes |
| Treinador GR | | |
| Preparador Físico | | |
| Seccionista | | |
| Dep. médico | | |

Abreviaturas: GR (guarda-redes).

6. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO DO FUTEBOL

O futebol é uma modalidade desportiva coletiva, acessível, de baixo custo e de simples compreensão, o que acaba por cativar vários aficionados independentemente das suas faixas etárias, culturas ou nações. O futebol como desporto imprevisível, aleatório, complexo e aberto, é influenciado por diversos fatores que sucedem especialmente pelo envolvimento de cada jogador, o número elevado de atletas, a dimensão do terreno de jogo e a duração da partida. (Alves 2011; Costa et al., 2002). Reilly (1996) afirma que o futebol o desporto coletivo mais mediático a nível mundial. Wade (1978) descreve o futebol como um jogo disputado entre duas formações, onde quando uma das equipas é detentora do esférico, tenta superar a resistência adversária de forma a aproximar-se da baliza para que possa finalizar e, eventualmente, marcar golo.

Por outro lado, a equipa adversária, não possuidora da bola, tenta impossibilitar a progressão no terreno de jogo de forma a impedir possíveis situações de perigo e, ao mesmo tempo, conseguir apoderar-se da bola de forma lançar também ela um ataque. Segundo Garganta (1997), o futebol não é apenas uma modalidade coletiva, ou um espetáculo desportivo, é também um método de promoção da educação física e desportiva, um meio de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino. O mesmo autor defende ainda que no futebol, as capacidades táticas e os processos cognitivos subjacentes à tomada de decisão, são conjunturas fundamentais para a sublimidade do desempenho desportivo pois, durante uma partida, surgem infinitas situações de diferentes complexidades, ordens cronológicas e frequência que exigem uma elevada capacidade de adaptação e reação por parte dos jogadores, face à dificuldade de previsão.

7. ENQUADRAMENTO TÉCNICO DO FUTEBOL

Há um conjunto de conceitos que definem e estruturam a modalidade de um ponto de vista técnico-tático (TT), que nos possibilita a visualização de referências gerais da organização que existem no decorrer de uma partida de futebol que, de uma forma conceptual, estrutura e define ideias gerais em conteúdos específicos. São estas que permitem operacionalizar a construção do modelo de jogo (MJ). Este conceito aprofundado por diversos autores de renome e influência no futebol (Abuotoihi, 2006; Azevedo, 2011; Castelo, 1996; Castelo, 2009; Dupart, 2007; Silva, 2008; Oliveira, 2004; Queiroz, 1994; Teixeira, 2013; Zerhouni, 1980), é denominado Modelo Conceptual TT do jogo de futebol e está baseado nas definições de dimensão, subdimensões categorias, subcategorias e itens que manifestam uma visão organizada do jogo. Estes campos estão subdivididos em diferentes fases do jogo, desde os processos ofensivos (PO) e Processos Defensivos (PD); Momentos de Jogo onde estão inseridos os momentos dos processos Ofensivo (MPO) e Defensivo (MPD); Comportamentos Técnico-Táticos (CTT), na qual estão inseridos os CTT a serem aplicados nos PO e PD; e por fim as Ações técnico-táticas (ATT) elementares existentes no PO e PD.

Desta forma, o estudo e a análise de equipas adversárias é possibilitado e, ademais, cria contextos específicos para que os treinadores sistematizem de forma metódica as ideias que pretendem ver aplicadas na sua equipa, no terreno de jogo.

7.1. Padrões de Organização

O futebol pode ser considerado como um macrossistema onde diferentes organizações e subsistemas originam comportamentos táticos observáveis na dinâmica do jogo. Vários estudos demonstram que, numa hierarquia do rendimento do futebol, os aspetos táticos assumem um papel fundamental. Nestes aspetos táticos, estão representadas formas de pensar, comportamentos, modelos, paradigmas de referência de um clube, de uma equipa e de um treinador.

Estes comportamentos, ou condutas, denominados de padrões, ensaiados e repetidos infinitamente, são desenvolvidos através de um “saber fazer” individual enquadrado num “saber fazer” coletivo.

Neste sentido, é fundamental que, quem desempenha estes mesmos comportamentos, esteja munido de informação e conhecimento para que seja executado de forma minuciosa. Assim, os comportamentos dos jogadores que, quando não vistos com olho analítico, podem

ser interpretados como ocasionais ou meramente intuitivos, devem, na verdade, ser interpretados como produto de um trabalho com o intuito de criar variabilidade nas ações de jogo.

Esta variabilidade de ações de jogo, torna o jogo de futebol mais, ou menos, agradável. Assim sendo, um jogo de futebol trata-se de um confronto dinâmico em que duas equipas operam segundo padrões de ação diferentes, onde cada uma tenta fazer com que o seu prevaleça sobre a outra, em todos os aspetos do jogo, quer seja num ponto de vista defensivo quer seja num ponto de vista ofensivo.

Por conseguinte, o primeiro passo será a escolha de um modelo de jogo, bem estruturado e rigorosamente trabalhado, onde os padrões de organização serão elaborados, ensaiados e postos em prática.

7.2. Processos Ofensivos

Os PO são caracterizados por momentos em que uma equipa é portadora da bola e procura explorar o terreno de jogo adversário, numa tentativa de chegar à zona de finalização e, conseqüentemente, finalizar. Nos PO estão inseridas as fases: construção das ações ofensivas, criação de situações de finalização e finalização propriamente dita.

7.3. Momentos do Processo Ofensivo

Caracterizada pelo momento em que a equipa que é portadora da bola, adotando comportamentos gerais e específico dos PO. Neste processo estão englobados os momentos de organização ofensiva, transição ofensiva e esquemas táticos ofensivos que podem permitir a exploração de locais específicos do terreno de jogo, dependendo do plano de jogo estabelecido pela equipa técnica.

7.4. Comportamentos Técnico-Táticos no Processo Ofensivo

O modelo conceptual técnico-tático, sustenta todo o conjunto de comportamentos, gerais ou específicos, assentes no processo ofensivo, mediante a posse da bola.

7.5. Ações Técnico-Táticas Elementares do Processo Ofensivo

Este campo engloba todas as ATT ofensivas elementares, essenciais para o domínio do PO, sendo estas o passe, recepção, condução, drible, finta, simulação, lançamento linha lateral, remate, cruzamento, cabeceamento, desmarcações, combinações e técnica do guarda-redes (ação ofensiva).

7.6. Processos Defensivos

Contrariamente ao processo ofensivo, estes processos são caracterizados pelos momentos em que uma equipa não é portadora da posse de bola (Castelo, 1996). Nestes estão englobados os momentos de organização defensiva, transição defensiva e os esquemas táticos defensivos, que à semelhança dos PO, podem desenvolver-se em locais específicos, como na fase de equilíbrio defensivo, fase de recuperação defensiva e fase de defesa.

7.7. Momentos do Processo Defensivo

À semelhança dos MPO, estes são caracterizados pelo momento em que a equipa que não é portadora da bola adota comportamentos gerais e específicos dos PD. Neste processo estão englobados os momentos de organização defensiva, transição defensiva e esquemas táticos defensivos. À semelhança dos MPO, podem consentir a exploração de locais específicos dependendo das ideias do treinador.

7.8. Comportamentos Técnico-Táticos no Processo Defensivo

O modelo conceptual técnico-tático, sustenta todo o conjunto de comportamentos assentes no processo defensivo, mediante a ausência da posse da bola. Tal como os CTTPO, estes podem ser gerais ou específicos.

7.9. Ações Técnico-Táticas Elementares do Processo Defensivo

Este campo engloba todas as ATT defensivas elementares, essenciais para o domínio do processo defensivo, a carga, a interpretação, a “dobra” marcação, compensação, desdobramento e a técnica do guarda-redes em ação defensiva.

8. ENQUADRAMENTO FISIOLÓGICO DO FUTEBOL

8.1. Performance desportiva

De forma a alcançar o melhor desempenho no futebol é fundamental aprimorar as capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e psicológicas. Neste sentido, Simmons (2006 citado em Jaria, 2014, p. 4) defende que há três aspetos fundamentais na aprendizagem e treino de habilidades motoras, intrínsecas e esta modalidade coletiva: desenvolvimento técnico (geral e funcional), desenvolvimento atlético (geral e funcional) e, por último, transferência das técnicas adequadas para o jogo.

A análise de jogo surge como uma ferramenta fundamental no esclarecimento de procedimentos técnicos e táticos das coletividades desportivas. Isto é, a sua observação científica implica um rigoroso estudo sistemático de comportamentos e situações em contexto competitivo (Brito, 1997 e Fonseca, 2012). Para Garganta (2001), a análise de jogos desportivos coletivos possibilita a otimização dos resultados através do estudo dos procedimentos e das estratégias do adversário, contribuindo ainda para entender melhor a *performance* dos jogadores e das equipas. A partir desta análise é possível interpretar a esquematização das equipas, estabelecendo planos táticos ajustados em função do adversário e ainda planificar e organizar as sessões de treino.

No entanto, Passos (2006), afirma que a análise do jogo pode ser desadequada, uma vez que o futebol implementa ações que não se caracterizam por movimentos estereotipados, mas por dinâmicas que dependem do contexto em que a ação ocorre.

Na **Tabela 13.** estão representados dados relacionados com a carga de um jogo de futebol, Reynolds *et al.*, (2021) quantificou um conjunto de variáveis como minutos jogados, distância total, distância de corrida em alta velocidade, distância em sprint, alta distância de carga metabólica, distância explosiva, distância de explosão a alta intensidade, intensidade da velocidade e a carga de tensão dinâmica. Os dados foram recolhidos a partir da utilização de um sistema de navegação (GPS) de 10 Hz e através de acelerometria triaxial de 100 Hz. Participaram 495 jogadores, pertencentes a três equipas de diferentes escalões (Sub18, Sub23 e Equipa principal), no decorrer de uma época desportiva totalizando sessenta e cinco partidas.

Tabela 13. Resumo de cargas de jogos de equipas sub18, sub23 e equipa principal.
(Reynolds, 2021)

| Variável | Sub18 ± DP | Sub23 ± DP | Equipa Principal ± DP |
|-----------------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------|
| Minutos jogados (min.) | 95 ± 3 | 94 ± 3 | 96 ± 2 |
| Distância total (m) | 10259 ± 883 | 10052 ± 715 | 10141 ± 835 |
| Distância de corrida de alta velocidade (m) | 626 ± 228 | 704 ± 217 | 673 ± 249 |
| Distância de sprint (m) | 110 ± 82 | 142 ± 82 | 114 ± 89 |
| Alta distância de carga metabólica (m) | 2034 ± 386 | 2062 ± 330 | 1990 ± 410 |
| Distância explosiva (m) | 1408 ± 300 | 1358 ± 226 | 1317 ± 260 |
| Distância de explosão de alta intensidade (m) | 406 ± 217 | 488 ± 259 | 585 ± 320 |
| Intensidade da velocidade (ua) | 505 ± 53 | 496 ± 46 | 499 ± 55 |
| Carga de tensão dinâmica (ua) | 346 ± 164 | 323 ± 133 | 516 ± 267 |

8.2. Fisiologia no futebol

A capacidade física é, evidentemente, um dos principais influenciadores (quer em decisões técnicas e táticas, quer na prevenção de lesões) no desempenho de qualquer atleta, na prática de qualquer modalidade. A sua preparação requer especial atenção por parte das equipas técnicas, o que levará a uma grande vantagem para atingir o sucesso (Stølen et al., 2005).

Durante a sessão de treino ou período competitivo, um atleta sofre repressões biológicas que podem ter origem em fatores fisiológicos e/ou psicológicos, podendo ainda ser influenciados pelo nível de condição física ou pelo perfil genético (características individuais). Estas repressões biológicas podem ser avaliadas através da medição da frequência cardíaca, lactato sanguíneo, perfil hormonal, consumo de oxigénio ou índices de perceção do esforço, de forma a poder avaliar e gerir, de melhor modo, a carga interna. Mais ainda, a magnitude da carga interna será a responsável pelo aparecimento das adaptações pretendidas e o incremento do desempenho físico (Bourdon et al., 2017; Nakamura et al., 2010). Por outro lado, a carga externa são avaliações objetivas do trabalho realizado pelo atleta durante a sessão de treino ou período competitivo. Avaliada de forma separada da carga interna, são vários os instrumentos utilizados para avaliar a carga externa sendo que a medição do volume e frequência de treino, do output da potência, velocidade, aceleração, análise tempo-movimento, parâmetros do sistema de posicionamento (GPS) e parâmetros derivados de acelerómetros, são os mais comuns (Bourdon et al., 2017).

O futebol é uma modalidade fundamentalmente caracterizada, por deslocamentos intermitentes e de alta intensidade. Neste sentido, os atletas precisam de desenvolver qualidades físicas e habilidades motoras que facilitem a realização de deslocamentos idealmente à máxima intensidade, denominados como *sprints*, ou o mais próximo disso a uma curta duração de

aproximadamente 3-7 segundos e com um curtíssimo intervalo de tempo. Para que o sucesso das ações técnicas e táticas sejam alcançadas e atendendo à dinâmica e intensidade do jogo, é fundamental resistir à fadiga resultante dos deslocamentos de alta intensidade. (Silva et al. 2017).

9. ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO NO FUTEBOL (POR ESCALÕES)

9.1. Contextualização

A pratica desportiva deve estar presente num estilo de vida saudável, esta deve ser adaptada e regulamentada mediante as diferentes fases cronológicas dos seus praticantes. O futebol é uma modalidade desportiva coletiva mais praticada no mundo e é vista como uma das mais completas que existe. Na sua génese está presente a componente física, técnica e psíquica. Segundo Garganta (1997), o futebol não é apenas uma modalidade desportiva coletiva, é um espetáculo, um meio que promove não apenas a educação física, como também a pratica desportiva. O autor acrescenta ainda que as capacidades táticas introduzidas no futebol assim como os processos cognitivos subjacentes à tomada de decisão, são contextos elementares para aperfeiçoar uma vez que no decorrer do jogo de futebol surgem inúmeras situações de decisão de elevada complexidade, que exigem uma enorme capacidade de adaptação e de resposta por parte dos atletas.

Segundo a FPF, os estímulos competitivos devem ser progressivamente exigentes e atrativos, pois só assim é possível desenvolver a competitividade, a qualidade de jogo, a qualidade do jogador, a qualidade do treinador e, por consequência, o espetáculo. O jogo deve ser adaptado à criança e não o jovem futebolista a adaptar-se ao jogo dos adultos (Wein, 1995). Como tal, o futebol sofreu diversas adaptações para ser enquadrado nos níveis de desempenho e promover a interação das etapas de aprendizagem.

9.2. Etapas de aprendizagem

A FPF denominou um conjunto de particularidades, representadas nas seguintes tabelas (14., 15., 16., 17., 18. e 19.), que devem ser tomadas em consideração no que diz respeito a vida diária de jovens atletas e questões a ponderar relativamente à preparação de sessões de treino.

A primeira etapa de desenvolvimento desportivo na modalidade de futebol (**Tabela 14.**) inicia-se nos escalões de formação Petizes (sub5/7) e Traquinas (sub8/9), que tem por base a descoberta e formação das bases do futebol. O principal objetivo do treinador nestas idades é cultivar e estimular a alegria de praticar futebol, recriar contexto de futebol de rua, incentivar as crianças a pensar (promovendo a decisão), criar marcas para a vida e conquistar a riqueza motora.

Tabela 14. Particularidades da primeira etapa de formação desportiva de jovens atletas sub-5/6/7/8/9.

| Características | Preocupações |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|
| Grandes alterações evolutivas | Superação do contexto familiar |
| Maior progresso e eficácia corporal | Passagem do mundo do jogo ao mundo do trabalho |
| Surgimento da inteligência operativa | Apresentam-se geralmente egocêntricos |
| Disponibilidade para aprender | Capacidade de atenção limitada |
| Início do processo cooperativo | Sensibilidade à crítica |

A segunda etapa de desenvolvimento desportivo na modalidade de futebol (**Tabela 15.**) abrange os escalões de formação Benjamins (sub10/11) e Infantis (sub12/13), que tem por base o desenvolvimento das bases do futebol. Nesta fase, os duelos e os espaços aumentam o que resulta numa maior exigência no que diz respeito às qualidades individuais e organizativas da equipa. O principal objetivo do treinador nestas idades é estimular a paixão pelo jogo e pela vitória, desenvolver as diferentes técnicas individuais, a coordenação motora específica, iniciar a adaptação ao posicionamento específico e iniciar a aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos.

Tabela 15. Particularidades da segunda etapa de formação desportiva de jovens atletas sub-10/11/12/13.

| Características | Preocupações |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Evidenciam maior equilíbrio assentando os outros | Período sensível para as capacidades coordenativas |
| Apresentam maior controlo sobre si mesmos | |
| Possuem um autêntico sentido de lógica | |
| Aumento da capacidade de orientação espacial | |
| Desenvolvem um enorme gosto pelo jogo/oposição | |

A terceira etapa de desenvolvimento desportivo (**Tabela 16.**) abrange o escalão de formação de Iniciados (sub14/15), que tem como alvo o aperfeiçoamento das bases do futebol e o início do rendimento. O principal objetivo do treinador nestas idades é estimular a capacidade de resiliência, potenciar as diferentes técnicas individuais, iniciar a definição da posição específica, desenvolver comportamentos táticos individuais e coletivos nos diferentes momentos do jogo.

Tabela 16. Particularidades da terceira etapa de formação desportiva de jovens atletas sub-14/15.

| Características | Preocupações |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Mudanças radicais, na sua pessoa, com a entrada na adolescência |
| | Cansam-se mais rapidamente, devido ao facto de a energia ser canalizada para o crescimento |
| | Diminuição da manifestação das capacidades coordenativas |
| | Período sensível para iniciar o desenvolvimento das capacidades condicionais |

Na quarta e quinta etapas de desenvolvimento desportivo na modalidade de futebol (**Tabela 17. e 18.**) abrange os escalões de formação de Juvenis (sub16/17) e Juniores (sub18/19), que tem como alvo o desenvolvimento do rendimento no futebol. Nesta fase o jogo apresenta-se ao mais elevado nível no que diz respeito aos escalões de formação, a velocidade de jogo é maior, a competitividade também e existe ainda uma maior procura pela eficácia. O principal objetivo do treinador nestas idades é construir uma estrutura mental sólida, aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais, desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos do jogo, definir a posição específica, desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais e aumentar a complexidade dos exercícios do treino.

Tabela 17. Particularidades da quarta etapa de formação desportiva de jovens atletas sub-16/17.

| Características | Preocupações |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Idade do romance | Grande instabilidade emocional |
| Maturidade sexual/estabilização do crescimento | Desejo de afirmação/poder/valor físico |
| Busca da identidade própria e da independência | |
| Maior cumplicidade com os colegas da mesma idade | |

Tabela 18. Particularidades da quinta etapa de formação desportiva de jovens atletas sub-18/19.

| Características | Preocupações |
|----------------------------------------------|---------------------|
| Emergem os valores e comportamentos adultos | |
| Estabilidade da identidade | |
| Estabilidade social | |
| Melhoria do relacionamento com os familiares | |
| Definição de objetivos desportivos | |

Por fim, a sexta etapa de desenvolvimento desportivo (**Tabela 19.**) abrange o escalão de séniores (sub20/21). Esta é considerada a etapa final da formação dos jovens atletas e tem como base o rendimento. O principal objetivo do treinador nestas idades é maturar todas as aprendizagens realizadas ao longo do processo de formação, defrontar-se com diferentes realidades de jogo, consolidar uma estrutura mental forte e técnicas individuais, assim como comportamentos táticos individuais e coletivos dos diferentes momentos do jogo.

Tabela 19. Particularidades da sexta etapa de formação desportiva de jovens atletas sub-20/21.

| Características | Preocupações |
|-----------------------------|---------------------|
| Maturação desportiva | |
| Estabilidade comportamental | |
| Afirmação desportiva | |
| Deslumbramento desportivo | |

10. MODELO DE JOGO

10.1. Definição

Magalhães e Nascimento (2010) definem MJ segundo José Mourinho, este trata-se de um conjunto de princípios que definem a organização da equipa proporcionando-lhes uma identidade própria. Para Gouveia (2019) o MJ é processado através de um combinado de comportamentos em função dos vários momentos do jogo e que servem de ligação para que todo o processo de treino.

O seu principal objetivo é desenvolver um processo coerente e específico de treino, de forma a criar uma identidade própria de jogar, seguindo os padrões comportamentais dos cinco momentos do jogo: organização defensiva, organização ofensiva, transição ofensiva e transição defensiva (Carvalho, Lages & Oliveira, 2014) e ainda os esquemas táticos. Tendo em conta também os procedimentos individuais e as tarefas assumidas pelos jogadores nas diversas complexidades do jogo, juntamente com fatores estratégicos, físicos, psicológicos e técnicos (Burzlaff, 2014).

Neto (2014) afirma que a construção do MJ por parte do treinador deve equacionar as dimensões do jogo, assim como os fatores pessoais dos jogadores como a personalidade, a motivação, o seu estado emocional e o seu comportamento (fundamental no momento da tomada de decisão). O MJ é uma identidade coletiva, e apesar de ser um conjunto de princípios de jogo projetados pelo treinador, estes devem ser respeitados por todos os jogadores (Curado 2002; Leal & Quinta, 2001; Pinheiro & Baptista, 2013; Queiroz, 1986;). Porém Carvalho (2001) afirma que MJ está dependente de um sistema de relações que irá articular uma determinada forma de jogar, ou seja, não pretende ser uma forma anárquica, mas sim uma estrutura de uma determinada maneira.

10.2. Modelo de Jogo do Clube União 1919 – Equipa de Sub15:

Define-se por um conjunto de comportamentos em função da ideia de jogo da nossa equipa técnica, esta caracteriza-se por um ataque posicional em 4-2-2-2. Em que na primeira fase de construção com bola privilegiamos/exploramos o corredor central através dos médios, após desbloquearmos o adversário exploramos os alas, que se encontram abertos e subidos no terreno de jogo. Sem bola o MJ caracteriza-se por uma pressão alta, com dois elementos a pressionar o portador da bola. Na reposição de bola, através do pontapé de baliza, os nossos avançados

recuam, de forma a cobrir o corredor central, fornecendo os corredores laterais, assim que houver cobertura defensiva, pressionamos de dentro para fora.

11. CARACTERIZAÇÃO DO PERÍODO PREPARATÓRIO, COMPETITIVO E TRANSITÓRIO

11.1. Período preparatório

Este é o período que antecede à fase competitiva. É o momento da época em que se constrói o plantel da equipa, com entradas e saídas de atletas. Também nesta fase que construímos a identidade da equipa, promovendo dinâmicas que permitam aos atletas conhecerem os treinadores, outros jogadores e staff em geral. Nesta fase também existem alguns jogos amigáveis de preparação.

Existem um conjunto de objetivos de diferentes âmbitos que fazem parte deste período, sejam no contexto da equipa propriamente dita; como a promoção do espírito de equipa, camaradagem e o “ambiente de balneário”. Objetivos no contexto do clube; passar ao grupo aquilo que é a honra de jogar com a Cruz de Santiago ao peito e dar-lhes a conhecer a história do clube. Objetivo do treinador nesta fase é passar ao grupo aquele que é o seu modelo de jogo, assim como as suas ideias e princípios. Do mesmo modo melhorar a condição física dos atletas.

Este período teve início a 18/07/2022, teve a duração de sete semanas, tendo sido realizadas 20 sessões de treino, 12 jogos de preparação, em que o último encontro realizado a 31/08/2022 coincidiu com o final do período preparatório. No decorrer destes encontros amigáveis defrontamos diferentes escalões desde sub-16 aos sub-14, de diferentes contextos, nacional/distrital, em que os adversários se apresentavam em diferentes níveis competitivos, uns mais elevados que nós, outros mais baixos. Porém todos os jogos foram importantes para aprimorar estratégias e mentalidades.

Julho

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

Agosto

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Figura 5. Calendário do período preparatório 2022/23

11.2. Período competitivo

Esta é a altura que sucede ao período preparatório, é também nesta fase que inicia a competição oficial. No nosso caso em concreto, o Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão, que disputamos em duas fases, a 1ª Fase e seguidamente a Fase de Apuramento de Campeão. A 1ª Fase teve início a 18/09/2022 e finalizou a 15/01/2023. Com uma duração de dezoito semanas, cinquenta e quatro sessões de treino e um total de quatorze jogos realizados. A Fase de Apuramento de Campeão teve início a 28/01/2023 e finalizou a 04/06/2023. Teve a duração de dezanove semanas, cinquenta e sete sessões de treino e um total de quatorze jogos realizados. Resultando num acumulado de trinta e sete semanas, cento e onze sessões de treino e vinte e oito jogos realizados. As partidas eram disputadas durante o fim de semana, maioritariamente aos domingos e no período da manhã, podendo haver alguma exceção. Sendo que houve uma paragem entre as fases, realizamos jogos treino com a nossa equipa de sub-16 para o nível de intensidade e competitividade não baixasse. Teve a duração de duas semanas e 6 sessões de treino. Este período competitivo totalizou 32 semanas, em que realizamos 96 sessões de treino e 28 jogos oficiais no Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão.

Tabela 20. Microciclo padrão.

| Domingo | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|-----------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------|
| Jogo | | Organização Defensiva / Transição Ofensiva | | Organização Ofensiva / Transição Defensiva | Finalização e Situações de Jogo | | Jogo |
| | | Esforço elevado | | Esforço moderado | Esforço moderado/baixo | | |
| Esforço muito elevado | Folga | Força (trabalho realizado em campo, trabalho com peso corporal e carga externa); Trabalho setorial / intersectorial; Jogos reduzidos (espaços e jogadores condicionados); Tempo de recuperação (-) Tempo de execução (+) | Folga | Resistência; Complexidade e intensidade dos exercícios (+); Trabalho setorial / intersectorial; Maior amplitude nos exercícios; | Velocidade e Coordenação; Finalização (Superioridade, cruzamentos, bola corrida com/sem oposição e remate frontal); Situações de jogo (considerando o adversário do microciclo); Bolas paradas. | Folga | Esforço muito elevado |

11.3. Período transitório

Após a conclusão do período competitivo, deu início a fase final da época desportiva 2022/2023, chamada de período transitório, em que se continuou normalmente com as sessões de treino até finais do mês de junho de forma a retardar a perda dos níveis de desempenho atingidos. Realizamos alguns torneios e jogos amigáveis, com níveis de intensidade mais baixos, mas sempre com a componente competitiva sempre presente. antes do período de férias dos atletas.

12. MICROCICLOS

12.1. Microciclo Preparatório

O microciclo 7 (**Figuras 6., 7., 8., 9., 10. e 11.**) incorpora-se no período preparatório, em que os dias de treino divergiam mediante a disponibilidade do Campo da Arregaça. Apresenta-se como um microciclo padrão desenvolvido à semelhança da **Tabela 20.**, na medida em que o principal objetivo era criar uma identidade e desenvolver o MJ da nossa equipa. Foram realizadas três sessões de treino e um jogo amigável com o Anadia, equipa que militava a I Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15, realizado na sexta-feira do dia dois de setembro de 2023. O resultado foi de 3-4 favorável aos visitantes.

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 7 | Mesociclo 2 | Periodo Preparatório |
| Data 29-08-2022, segunda-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 70 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais posse em espaços curtos, competitividade, intensidade. | Objetivos Específicos | |

● Corrida ini.+ ex. de mobilização



15' tempo
22 número
espaço

Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

● Ativação c/ meinhos



12' tempo
25 número
meio campo espaço

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

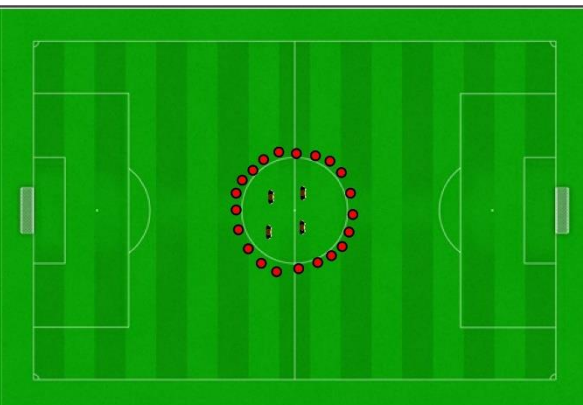
Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

○ PB 6x3 --- 11x6



25' tempo
20 número
espaço

● Retorno á calma



10' tempo
número
espaço

Figura 6. Plano de treino 19, Microciclo 7, parte 1

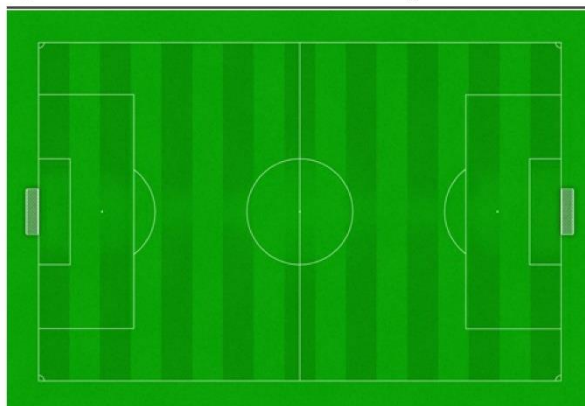
| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Objetivo(s) específico(s) reação, decisão, posicionamento, posse de bola, passes de rotura, finalização.</p> | <p>Objetivo(s) específico(s)</p> |
| <p>Descrição e Organização Metodológica quadrado azul: 6x3 (4 por fora como apoios). Equipa pontua a cada 5 passes feitos. A equipa de 3, quando recupera bola, tem de ligar rapidamente com os colegas que estão fora (espera-se reação rápida á perda da bola por parte da equipa que estava na posse), passando agora a um 11x6. A equipa da posse, caso consigo manutenção da posse durante 12s, pode atacar uma das 3 balizas no quadrado vermelho. A equipa de 6, caso volte a recuperar bola, tem 10s para efetuar um passe de rotura para a zona da entrada da área onde poderá sair um de cada equipa- 1x1. Os 3 GR'S são da equipa de 6 , caso defendam um remate da equipa de 11, podem lançar eles a bola.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos.</p> |
| <p>Observações/balanço</p> | |

Figura 7. Plano de treino 19, Microciclo 7, parte 2

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 7 | Mesociclo 2 | Periodo Preparatório |
| Data 29-08-2022, segunda-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 70 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais Força, resistência, jogo e posse de bola Decisão, intensidade | Objetivos Específicos | |

● Corrida ini.+ ex. de mobilização



15' tempo
22 número
espaço

Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

● Ativação c/ meinhos

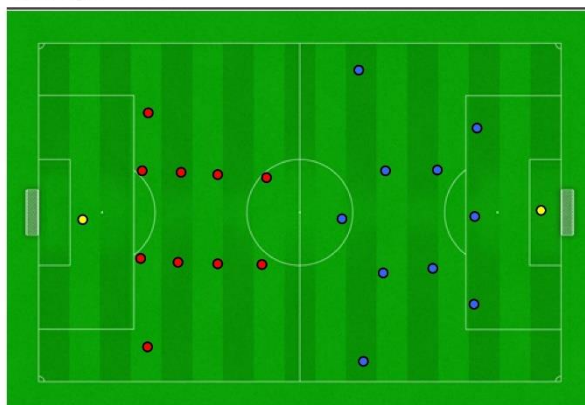


12' tempo
25 número
meio campo espaço

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

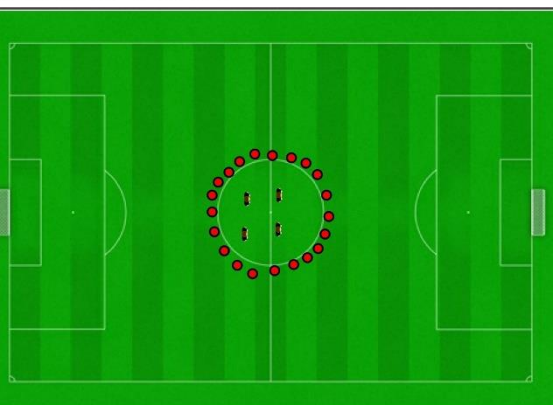
Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

● Jogo 11x11



70' tempo
22 número
campo inteiro espaço

● Retorno á calma



10' tempo
número
espaço

Figura 8. Plano de treino 20, Microciclo 7, parte 1

| | |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos. |
| Observações/balanco | |

Figura 9. Plano de treino 20, Microciclo 7, parte 2

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 7 | Mesociclo 2 | Período Preparatório |
| Data 31-08-2022, quarta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 70 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais Resistencia, intensidade, competitivo, jogo | Objetivos Específicos | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização ○ PB 6x3

| | | | | | |
|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | | |
| 15' tempo | 22 número | espaço | 9' tempo | 18 número | espaço |

| | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) posse de bola, decisão, intensidade, reação. |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino. | Descrição e Organização Metodológica exercício realizado em espelho. em cada quadrado 3 equipas de 3, começa uma no meio ficando 6x3. Equipa de 6 a cada 6 passes um ponto. Equipa de 3, quando recupera, recebe um ponto se finalizar nas mini-balizas, ou 2 pontos se sair com bola controlada por uma das duas portas laterais. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Jogo 11x11 ● Retorno á calma

| | | | | | |
|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | | |
| 40' tempo | 22 número | campo inteiro espaço | 10' tempo | 10 número | espaço |

Figura 10. Plano de treino 21, Microciclo 7, parte 1

| | |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos. |
| Observações/balço | |

Figura 11. Plano de treino 21, Microciclo 7, parte 2

12.2. Microciclo Competitivo

12.2.1. Microciclo 9

O microciclo 9 (**Figura 12., 13., 14., 15., 16. e 17.**) corresponde à primeira semana do período competitivo. Contrariamente aos microciclos da fase preparatória, este já possuía dias fixos de treino, nomeadamente terças e sextas-feiras no Campo Ramos Carvalho e quintas-feiras no Campo da Arregaça. O microciclo 9 tem por base a **Tabela 20.** com jogo de domingo a domingo. Na segunda-feira, dia de folga e o dia imediatamente seguinte ao de jogo, os atletas fizeram exercícios de recuperação em casa, prescritos por mim enquanto preparador físico. Na terça-feira realizou-se a primeira sessão de treino efetivo, organizado por exercícios de força explosiva e de força específica com e sem carga externa. Também foram feitos exercícios com espaços reduzidos e jogadores com condicionantes, com o objetivo específico de promover a reação à perda da bola, decidir o momento do passe, ajustar posicionamentos, manter a posse de bola, realizar passes de rotura e criar condições de finalização. No domingo dia dezoito de setembro de 2022, pelas onze horas, defrontamos em casa o Núcleo Desportivo Guarda, jogo a contar para a primeira jornada da 1ª Fase do Campeonato Nacional de Iniciados Sub15 da II Divisão. O resultado foi um empate de 3-3.

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 9 | Mesociclo 3 | Período Competitivo |
| Data 13-09-2022, terça-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais Força, resistência, jogo e posse de bola Decisão ,intensidade | Objetivos Específicos | |

● Corrida ini.+ ex. de mobilização ○ PB 6x3 --- 11x6

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
|  | | |  | | |
| 15' | 22 | espaço | 30' | 20 | espaço |
| tempo | número | espaço | tempo | número | espaço |

| | |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) reação, decisão, posicionamento, posse de bola, passes de rotura, finalização. |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino. | Descrição e Organização Metodológica quadrado azul: 6x3 (4 por fora como apoios). Equipa pontua a cada 5 passes feitos. A equipa de 3, quando recupera bola, tem de ligar rapidamente com os colegas que estão fora (espera-se reação rápida á perda da bola por parte da equipa que estava na posse), passando agora a um 11x6. A equipa da posse, caso consigo manutenção da posse durante 12s, pode atacar uma das 3 balizas no quadrado vermelho. A equipa de 6, caso volte a recuperar bola, tem 10s para efetuar um passe de rotura para a zona da entrada da área onde poderá sair um de cada equipa- 1x1. Os 3 GR'S são da equipa de 6 , caso defendam um remate da equipa de 11, podem lançar eles a bola. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Figura 12. Plano de treino 26, Microciclo 9, parte 1

Jogo GR+10x10+GR

Retorno á calma

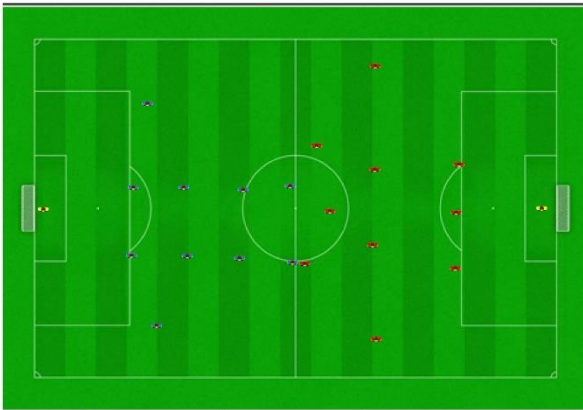
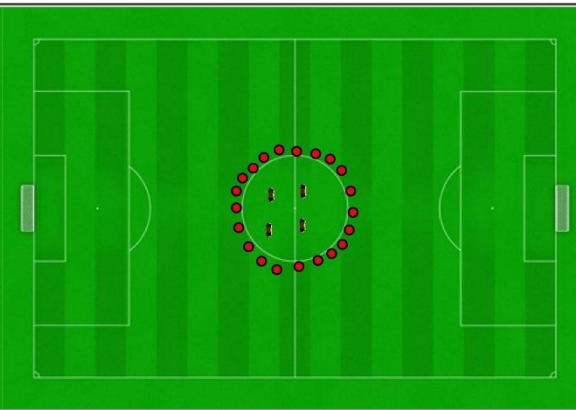
| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
|  |  | | | | |
| <p>35' tempo</p> | <p>22 número</p> | <p>espaço</p> | <p>8' tempo</p> | <p>número</p> | <p>espaço</p> |
| Objetivo(s) específico(s) trabalhar saídas a jogar do pontapé de baliza, lançamentos de linha lateral, assim como decisões nos setores defensivo, intermédio e ofensivo. | | | Objetivo(s) específico(s) | | |
| Descrição e Organização Metodológica 1 equipa joga metade do tempo em 1-4-2-2-2 e outra em 1-3-5-2. Na pausa para hidratação troca. | | | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | | |
| Observações/balanzo | | | | | |

Figura 13. Plano de treino 26, Microciclo 9, parte 2

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 9 | Mesociclo 3 | Periodo Competitivo |
| Data 15-09-2022, quinta-feira | Hora 19:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais Resistencia, intensidade, competitivo, jogo | Objetivos Específicos | |

● Corrida ini.+ ex. de mobilização ○ PB 6x3 --- 11x6

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
|  | | |  | | |
| 15' | 22 | espaço | 30' | 20 | espaço |
| tempo | número | espaço | tempo | número | espaço |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
reação, decisão, posicionamento, posse de bola, passes de rotura, finalização.

Descrição e Organização Metodológica

corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica

quadrado azul: 6x3 (4 por fora como apoios). Equipa pontua a cada 5 passes feitos. A equipa de 3, quando recupera bola, tem de ligar rapidamente com os colegas que estão fora (espera-se reação rápida á perda da bola por parte da equipa que estava na posse), passando agora a um 11x6. A equipa da posse, caso consigo manutenção da posse durante 12s, pode atacar uma das 3 balizas no quadrado vermelho. A equipa de 6, caso volte a recuperar bola, tem 10s para efetuar um passe de rotura para a zona da entrada da área onde poderá sair um de cada equipa- 1x1. Os 3 GR'S são da equipa de 6, caso defendam um remate da equipa de 11, podem lançar eles a bola.

Figura 14. Plano de treino 27, Microciclo 9, parte 1

Competitivo equipas de 6

Retorno á calma

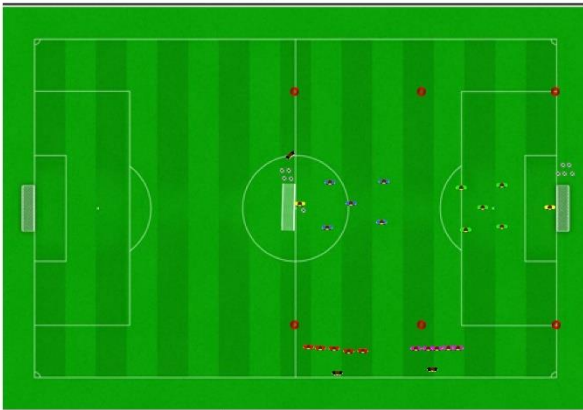
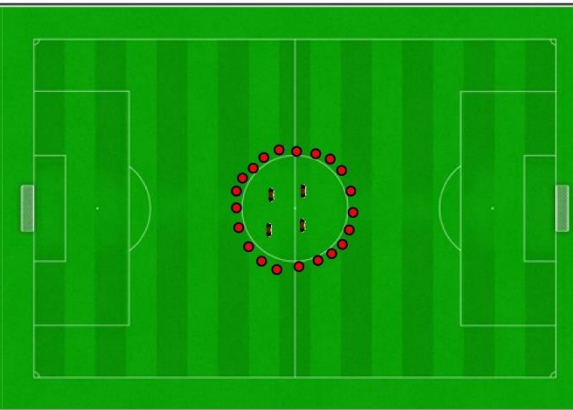
| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
|  |  | | | | |
| <p>30' tempo</p> | <p>24 número</p> | <p>espaço</p> | <p>8' tempo</p> | <p>número</p> | <p>espaço</p> |
| Objetivo(s) específico(s) Decisão, intensidade de jogo, finalização. | | | Objetivo(s) específico(s) | | |
| Descrição e Organização Metodológica 4 equipas de 5. jogam todos contra todos, cada jogo dura 5'. as duas equipas que estão de fora, fazem trabalho abdominal, prancha e agachamento. | | | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | | |
| Observações/balanzo | | | | | |

Figura 15. Plano de treino 27, Microciclo 9, parte 2

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 9 | Mesociclo 3 | Período Competitivo |
| Data 16-09-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 70 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | Objetivos Específicos | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

meinhos variados

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------------|
|  |  | | | | |
| 10' tempo | 22 número |  espaço | 12' tempo | 25 número | meio campo espaço |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

Finalização 3 estações

Esq. Táticos- Cantos, livres e pênaltis

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | | | | |
| 15' tempo | 22 número |  espaço | 25' tempo |  número |  espaço |

Figura 16. Plano de treino 28, Microciclo 9, parte 1

| | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|---------------|
| <p>Objetivo(s) específico(s) finalização</p> | <p>Objetivo(s) específico(s)</p> | | | | | | |
| <p>Descrição e Organização Metodológica 3 filas, roda para a direita. Ex. inicia na fila da esquerda, jogador sai c/ bola, contorna as 3 varas e finaliza, reage rapidamente para o cone azul para tabelar com o jogador que sai da fila do meio que tem de finalizar de primeira depois de passar as duas varas. Este tem de reagir rapido depois de finalizar pois tem de defender 1x1 o jogador que sai da fila da direita.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta.</p> | | | | | | |
| <p>● Retorno á calma</p> | | | | | | | |
|  | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="729 544 1268 667"> <p>Objetivo(s) específico(s)</p> </td> <td data-bbox="1272 544 1383 667"> <p>10' tempo</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="729 669 1268 779"> <p>Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.</p> </td> <td data-bbox="1272 669 1383 779"> <p>número</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="729 781 1268 898"></td> <td data-bbox="1272 781 1383 898"> <p>espaço</p> </td> </tr> </table> | <p>Objetivo(s) específico(s)</p> | <p>10' tempo</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.</p> | <p>número</p> | | <p>espaço</p> |
| <p>Objetivo(s) específico(s)</p> | <p>10' tempo</p> | | | | | | |
| <p>Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.</p> | <p>número</p> | | | | | | |
| | <p>espaço</p> | | | | | | |
| <p>Observações/balanço</p> | | | | | | | |

Figura 17. Plano de treino 28, Microciclo 9, parte 2

12.2.2 Microciclo 12

O microciclo 12 (**Figura 18., 19., 20., 21., 22. e 23.**) contempla a quarta semana do período competitivo. Esta segue o mesmo modelo de microciclo mencionado no subcapítulo anterior, segundo o mesmo esquema de domingo a domingo. Na segunda-feira, os atletas realizaram os exercícios de recuperação e outras tarefas, tais como banho de água fria e massagem de relaxamento. Na terça-feira retomamos os treinos. Considerando o adversário de domingo, o Associação Desportiva Estação, o plano de treino nº 38 (**Figura 18. e 19.**) privilegiou os jogos reduzidos, com a intenção de promover uma análise rápida do jogo, assim como uma reação imediata ao portador da bola, aprimorar as ações técnicas do passe e da desmarcação e ainda a cobertura ofensiva. No treino de quinta-feira, plano de treino nº39 (**Figura 20. e 21.**), foi dada maior ênfase ao exercício “Competitivo equipas de 6”. Este exercício consiste em duas equipas de seis elementos cada, que têm cinco minutos para ganhar o jogo e não serem eliminadas. O objetivo específico é melhorar a decisão com bola, aumentar a intensidade de jogo e promover a finalização. Na sexta-feira, plano de treino nº40 (**Figura 22. e 23.**), o treino foi de menor intensidade, de forma a privilegiar situações de jogo, melhorar os esquemas táticos e por fim trabalhar bolas paradas (cantos, livres e penáltis).

O jogo de domingo contava para a quarta jornada da 1ª Fase do Campeonato Nacional de Iniciados Sub15 da II Divisão, no terreno do adversário, a Associação Desportiva Estação, um candidato assumido à passagem à próxima fase. O jogo realizou-se no dia dezasseis de outubro de 2022, pelas 11 horas. Por se tratar de uma deslocação de duas horas até à Covilhã, decidimos realizar um estágio no Sabugueiro, pernoitando de sábado para domingo. Devido a ser um adversário muito combatível, fisicamente disponível e altamente perigoso em transição ofensiva, a opção pela realização de um estágio pode ter efetivamente favorecido o placar final, 1-2 para o CU1919.

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 12 | Mesociclo 4 | Periodo Competitivo |
| Data 11-10-2022, terça-feira | Hora 18:30 | Clima | Volume 90 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais Força, resistência, jogo e posse de bola Decisão intensidade | Objetivos Específicos | |

● Corrida ini.+ ex. de mobilização

● Ativação c/ meinhos

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|
|  |  | | | | |
| 15' tempo | 22 número |  espaço | 15' tempo | 25 número | meio campo espaço |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

○ PB 6x3 --- 11x6

● Jogo 11x11

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------------------|
|  |  | | | | |
| 25' tempo | 20 número |  espaço | 20' tempo | 22 número | campo inteiro espaço |

Figura 18. Plano de treino 38, Microciclo 12, parte 1

| | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| <p>Objetivo(s) específico(s) reação, decisão, posicionamento, posse de bola, passes de rotura, finalização.</p> | <p>Objetivo(s) específico(s)</p> | | | | | | |
| <p>Descrição e Organização Metodológica quadrado azul: 6x3 (4 por fora como apoios). Equipa pontua a cada 5 passes feitos. A equipa de 3, quando recupera bola, tem de ligar rapidamente com os colegas que estão fora (espera-se reação rápida á perda da bola por parte da equipa que estava na posse), passando agora a um 11x6. A equipa da posse, caso consiga manutenção da posse durante 12s, pode atacar uma das 3 balizas no quadrado vermelho. A equipa de 6, caso volte a recuperar bola, tem 10s para efetuar um passe de rotura para a zona da entrada da área onde poderá sair um de cada equipa- 1x1. Os 3 GR'S são da equipa de 6 , caso defendam um remate da equipa de 11, podem lançar eles a bola.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica</p> | | | | | | |
| <p>● Retorno á calma</p> | | | | | | | |
|  | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="734 624 1270 741"> <p>Objetivo(s) específico(s)</p> </td> <td data-bbox="1270 624 1385 741"> <p>15' tempo</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 750 1270 853"> <p>Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.</p> </td> <td data-bbox="1270 750 1385 853"> <p>número</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="734 862 1270 976"> <p>Observações/balanço</p> </td> <td data-bbox="1270 862 1385 976"> <p>espaço</p> </td> </tr> </table> | <p>Objetivo(s) específico(s)</p> | <p>15' tempo</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.</p> | <p>número</p> | <p>Observações/balanço</p> | <p>espaço</p> |
| <p>Objetivo(s) específico(s)</p> | <p>15' tempo</p> | | | | | | |
| <p>Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.</p> | <p>número</p> | | | | | | |
| <p>Observações/balanço</p> | <p>espaço</p> | | | | | | |

Figura 19. Plano de treino 38, Microciclo 12, parte 2

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 12 | Mesociclo 4 | Periodo Competitivo |
| Data 13-10-2022, quinta-feira | Hora 19:30 | Clima | Volume 90 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais Resistencia, intensidade, competitivo, jogo | Objetivos Específicos | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

Ativação c/ meinhos

| | | | | | |
|--------------|--------------|--|--------------|--------------|----------------------|
| | | | | | |
| 15' tempo | 22 número | | 15' tempo | 25 número | meio campo espaço |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

PB c/ apoios frontais e laterais

Competitivo equipas de 6

| | | | | | |
|--------------|--------------|--|--------------|--------------|--|
| | | | | | |
| 25' tempo | 20 número | | 25' tempo | 24 número | |

Figura 20. Plano de treino 39, Microciclo 12, parte 1

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) técnica individual, finalização, passe. | Objetivo(s) específico(s) Decisão, intensidade de jogo, finalização. |
| Descrição e Organização Metodológica GR+5x5+GR +2 apoios laterais+2 apoios frontais para cada equipa. Condicionantes: Só vale golo se utilizar um dos apoios frontais; um dos apoios laterais e frontais; jogadores por dentro jogar a um toque; só vale golos com cruzamento dos laterais; Nota: exercício utilizado quer em treino com intensidade, quer em treino de recuperação, com as devidas alterações. | Descrição e Organização Metodológica 4 equipas de 5. jogam todos contra todos, cada jogo dura 5'. as duas equipas que estão de fora, fazem trabalho abdominal, prancha e agachamento. |

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 15' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | nº número |
| | | espaço |
| Observações/balanço | | |

Figura 21. Plano de treino 39, Microciclo 12, parte 2

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 12 | Mesociclo 4 | Periodo Competitivo |
| Data 14-10-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

Ativação c/ meinhos

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------------|
|  |  | | | | |
| 15' tempo | 22 número |  espaço | 15' tempo | 25 número | meio campo espaço |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

Finalização 3 estações

Esq. Táticos- Cantos, livres e pênaltis

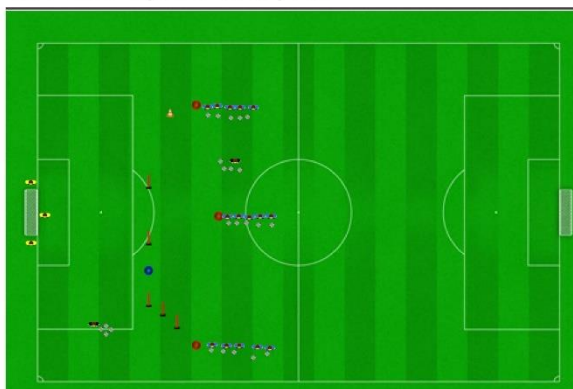
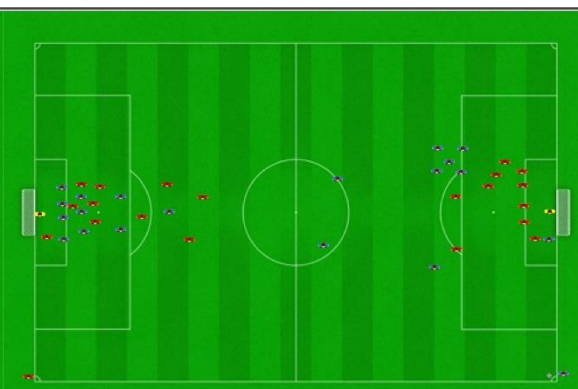


| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | | | | |
| 15' tempo | 22 número |  espaço | 20 tempo |  número |  espaço |

Figura 22. Plano de treino 40, Microciclo 12, parte 1

| | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) finalização | Objetivo(s) específico(s) | | | | | | |
| Descrição e Organização Metodológica 3 filas, roda para a direita. Ex. inicia na fila da esquerda, jogador sai c/ bola, contorna as 3 varas e finaliza, reage rapidamente para o cone azul para tabelar com o jogador que sai da fila do meio que tem de finalizar de primeira depois de passar as duas varas. Este tem de reagir rápido depois de finalizar pois tem de defender 1x1 o jogador que sai da fila da direita. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. | | | | | | |
| ● Retorno á calma | | | | | | | |
|  | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="735 544 1270 667"> Objetivo(s) específico(s) </td> <td data-bbox="1273 544 1383 667"> 15' tempo </td> </tr> <tr> <td data-bbox="735 667 1270 779"> Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. </td> <td data-bbox="1273 667 1383 779">  número </td> </tr> <tr> <td data-bbox="735 779 1270 898"></td> <td data-bbox="1273 779 1383 898">  espaço </td> </tr> </table> | Objetivo(s) específico(s) | 15' tempo | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. |  número | |  espaço |
| Objetivo(s) específico(s) | 15' tempo | | | | | | |
| Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. |  número | | | | | | |
| |  espaço | | | | | | |
| Observações/balanço | | | | | | | |

Figura 23. Plano de treino 40, Microciclo 12, parte 2

13. PADRÃO DE SONO PRÉ-COMPETITIVO NO JOVEM GUARDA-REDES DE FUTEBOL

13.1. Resumo

Introdução: O sono é uma condição fisiológica que se caracteriza por uma atividade cerebral reduzida, onde o indivíduo não apresenta resposta a qualquer estímulo ou atividade, sendo também fundamental para a regulação da homeostasia do organismo. Uma correta higienização do sono, pode aumentar a qualidade do mesmo, este é essencial em diversos aspetos: na produção hormonal, no reforço do sistema imunitário, na regulação do apetite, nas funções respiratórias, pressão arterial e sistema cardiovascular. Todos os fatores anteriormente mencionados estão diretamente ligados ao desempenho desportivo.

Objetivo: Este estudo pretende identificar e compreender os constrangimentos associados à influência do sono em jovens guarda-redes de futebol, as complicações na realização da tarefa, opressões relativas à qualidade do sono, complexidades referentes ao desenvolvimento fisiológico dos jovens e existência de restrições ambientais. A inclusão na amostra teve em consideração as coações associadas à influência do sono em jovens atletas: (1) complicações na realização da tarefa; (2) constrangimentos relativos à qualidade do sono; (3) complexidades referentes ao desenvolvimento fisiológico dos jovens atletas; (4) restrições ambientais.

Metodologia: Quatro jovens (n=4) guarda-redes do sexo masculino, com a idade cronológica $14,37 \pm 0,21$ anos, de um clube de futebol que disputou o campeonato nacional sub-15 II divisão, foram avaliados durante quatro jogos com diferentes níveis de dificuldade, sendo dois da 1ª fase e dois da fase de apuramento de campeão. Os dados foram recolhidos através de três testes, Bioimpedância (*InBody*), Avaliação subjetiva do sono (*Pittsburgh Sleep Quality Index – Versão portuguesa [PSQI-PT]*) e Acelerometria (Acelerómetros). Estes foram recolhidos uma vez por semana, durante quatro semanas, não consecutivas, os atletas colocavam o acelerómetro na manhã da véspera do dia de jogo (sábado) às 8h00 e retiravam, na manhã do dia de jogo (domingo) às 8h00.

Resultados: Ao longo da realização da tarefa observou-se um conjunto de aspetos que podem influenciar negativamente a qualidade do sono tais como: a sua duração, o stress e o uso de tecnologias. Com base na literatura, um adolescente deve realizar entre 8 e 10 horas de sono. No conjunto dos quatro jogos analisados, os quatro guarda-redes revelam um *score* médio 2,8

no questionário PSQI-PT. Sendo que uma pontuação <5 revela uma boa qualidade de sono. Na **Tabela 4**. Correlacionou-se a eficiência do sono obtida através do uso de acelerometria com a qualidade de sono do PSQI-PT. Sendo possível observar uma correlação significativa entre o PSQI-PT do Jogo 3 (2,5) e a eficiência (99%) com $r=1,000$. Os guarda-redes obtiveram uma eficiência média de sono de 93,1% nos quatro jogos, o que segundo a literatura um *score* de eficiência de sono $>85\%$ é classificado como “Muito Bom”. Recorrendo ainda ao teste de *Wilcoxon* é possível acrescentar que não existiram diferenças estatisticamente significativas entre os quatro jogos. Assim sendo, apesar das condicionantes anteriormente mencionadas, é possível afirmar que de um modo geral os guarda-redes revelam em média uma boa qualidade de sono.

Palavras-chave: Privação do sono; Higiene do sono; Qualidade do sono; Desempenho desportivo; Rotina pré-jogo; Comportamentos pré-sono.

13.2. Abstract:

Introduction: Sleep is a physiological condition that is characterized by reduced brain activity, where the individual does not respond to any stimulus or activity and is also fundamental for the regulation of the body's homeostasis. Proper sleep hygiene can increase its quality, which is essential in several aspects: in hormone production, in strengthening the immune system, in appetite regulation, in respiratory functions, blood pressure and the cardiovascular system. All the previously mentioned factors are directly linked to sports performance.

Aim: This study intends to identify and understand the constraints associated with the influence of sleep on young soccer goalkeepers, the complications in performing the task, oppressions related to the quality of sleep, complexities related to the physiological development of young people and the existence of environmental restrictions. Inclusion in the sample considered the constraints associated with the influence of sleep on young athletes: (1) complications in performing the task; (2) constraints related to sleep quality; (3) complexities related to the physiological development of young athletes; (4) environmental restrictions.

Methodology: Four young (n=4) male goalkeepers, with chronological age 14.37 ± 0.21 years, from a soccer club that competed in the U-15 II division national championship, were evaluated during four games with different difficulty levels, two from the 1st phase and two from the champion qualification phase. Data were collected through three tests, Bioimpedance (InBody), Subjective sleep assessment (*PSQI-PT*) and Accelerometry (Accelerometers). These were collected once a week, for four non-consecutive weeks, the athletes placed the accelerometer on the morning of the day before the match (Saturday) at 8:00 am and removed it on the morning of the match day (Sunday) at 8:00 am.

Results: During the task, a few aspects were observed that could negatively influence the quality of sleep, such as its duration, stress, and the use of technologies. Based on the literature, a teenager should sleep between 8 and 10 hours. In the set of four analyzed games, the four goalkeepers reveal an average score of 2.8 in the *PSQI-PT* questionnaire. Where/Whereas a score <5 reveals good sleep quality. In Table 4. The sleep efficiency obtained using accelerometry was correlated with the sleep quality of the *PSQI-PT*. It is possible to observe a significant correlation between the *PSQI-PT* of Game 3 (2.5) and efficiency (99%) with $r=1.000$. The goalkeepers obtained an average sleep efficiency of 93.1% in the four games, which according to the literature, a sleep efficiency score $>85\%$ is classified as "Very Good".

Using the Wilcoxon test, it is possible to add that there were no statistically significant differences between the four games. Therefore, despite the conditions mentioned above, it is possible to state that, in general, goalkeepers reveal, on average, a good quality of sleep.

Keywords: Sleep deprivation; Sleep hygiene; Sleep quality; Sports performance; Pre-game routine; Pre-sleep behaviors.

13.3. Introdução

Ao longo das últimas décadas, a qualidade do sono tem vindo a ganhar especial importância no panorama desportivo mundial. O sono define-se como um estado gerado de forma ativa em regiões específicas do cérebro, não surgindo de uma forma passiva (Oliveira, 2016). De um modo geral, todas as funções cerebrais, assim como as do próprio organismo, são influenciadas diretamente pela alternância entre a vigília e o sono. Tornando este último indispensável no restauro das condições existentes no princípio da vigília precedente (Oliveira, 2016). Durante uma noite de sono os sistemas, assim como as funções fisiológicas, sofrem alterações nas diferentes fases do sono, originando diferentes respostas do organismo (William, 2005).

O sono possui dois estágios distintos, o sono não REM (*Non-Rapid Eyes Movement*) e o sono REM (*Rapid Eyes Movement*). O primeiro possui 3 fases: na fase 1 - Sonolência (Não-REM (NREM)), há a passagem do estado de vigia para o sono. Esta fase corresponde a 5 a 10 % do tempo total de sono e caracteriza-se por uma atividade cerebral de baixa amplitude variando entre os 4 a 7 Hz, podendo ser identificada a partir da observação de movimentos oculares tipicamente lentos e circulares. A fase 2 - sono leve (NREM), geralmente compreende a maior percentagem (45 a 55%) do período de total do sono e possui uma atividade cerebral mais acentuada, com ondas agudas, negativas e bem delineadas, sendo imediatamente seguidas por um componente positivo, podendo ter uma duração total $\geq 0,5$ segundos, com a sua amplitude compreendida entre os 11 a 16 Hz. A fase 3 - sono profundo (NREM), representa 10 a 20% do período total do sono, produz ondas lentas e caracteriza-se por uma baixa frequência de atividade cerebral que ronda 0,5 a 2 Hz. (Gilad & Shapiro, 2020). É nesta fase que se dão as duas funções primordiais do sono: a reposição do estado de alerta e restituição dos níveis de fadiga, sendo, por conseguinte, o nosso principal regulador fisiológico e energético (Valentim, 2020).

Por último, a fase 4 - REM (*Rapid Eyes Movement*), como o nome indica esta fase, é caracterizada pelo rápido movimento dos olhos sobre suas pálpebras, mas também pela redução da temperatura corporal, frequência respiratória irregular e é, também, neste estado que se assiste a uma pequena autonomia muscular, podendo acontecer alguns espasmos musculares. Este estado representa entre 18 e 23% do período total do sono e produz ondas de atividade cerebral entre 2 e 6 Hz. (Gilard & Shapiro, 2020; Morrison *et al.*, 2022).

Os métodos de monitorização do sono dependem da tipologia de análise que se pretende. Se o objetivo for uma análise objetiva do sono, os métodos mais utilizados são a Polissonografia e o Relógio de pulso. Estes dois métodos utilizam sensores que controlam o

fluxo e ar, o movimento do olho, a atividade cerebral, a quantidade de esforço no ato da respiração, os níveis de oxigênio no sangue, o evento respiratório e o REM e transmitem para um computador. Contudo, para um estudo subjetivo do sono, as metodologias mais utilizadas são os questionários/diários tais como, o PSQI-PT (Buysse *et al.*, 1989; Rio *et al.*, 2016). Por se tratar de modelos relativamente fáceis e económicos, os critérios de análise são: a hora de deitar, hora de acordar, hora de levantar, quanto tempo demora a adormecer, se toma alguma substância para adormecer, quantas vezes acordou durante a noite, entre outros. Assim sendo, tendo em conta as metodologias descritas, ambos os métodos reúnem dados objetivos que permitem identificar se existe qualidade no sono. Posto isto e de forma a obtermos alguma consistência no estudo, é crucial que as novas investigações desta temática sejam comparáveis. Sendo este o seu principal objetivo.

O conceito de “tamanho único”, as 8 horas de sono, não passa de um mito permanente da chamada sabedoria do sono (Littlehales, 2017). Segundo Hirshkowitz *et al.*, (2015), um adolescente deve realizar entre 8 e 10 horas de sono, contudo a quantidade em muitos casos não se reflete em qualidade. A qualidade não depende exclusivamente da duração do sono, mas igualmente de outros fatores como o barulho, a luminosidade, a temperatura os aparelhos eletrónicos e o próprio cronótipo pessoal (Littlehales, 2017), tendo, este último, uma influência direta no rendimento diário de um indivíduo, independentemente do contexto em que este se encontra (Littlehales, 2017).

O presente estudo, tem como principal objetivo encontrar e revelar evidência científica acerca da importância que o sono e a qualidade do mesmo têm sobre o jovem guarda-redes de futebol, bem como compreender a sua influência sobre a recuperação física e psicológica. Uma higiene de sono defeituosa pode resultar em níveis de stress/ansiedade elevados, que podem afetar a tomada de decisão prejudicando as ações de sucesso, tanto em contexto de treino, como de jogo. A relação entre o desempenho desportivo e o sono está bem documentada na comunidade científica, uma fraca higiene de sono é prejudicial para o desempenho desportivo do atleta. Segundo Halson (2014), a perda ou privação do sono pode surtir efeitos significativos no desempenho, na motivação, na perceção de esforço e cognição, bem como diversos problemas em funções biológicas. O sono é o principal recuperador físico e psicológico, este regula a ansiedade e o stress gerados em momentos pré e pós competitivos, é durante o período total de sono que libertamos descargas das células presentes no sistema nervoso (Oliveira, 2016). Dias (2020), defende que além da duração, a qualidade do sono é fundamental para a otimização da saúde. Um estudo realizado por Samuel (2008), afirma que a privação do sono

demonstra efeitos significativos, no sistema metabólico, a nível da glicose, apetite, acumulação de massa gorda e sistema cognitivo que, consequentemente, afeta a performance.

Durante os E realizados no âmbito das disciplinas de Desporto de Opção I e II, relativo ao plano de estudos da Licenciatura em Ciências do Desporto em 2019/2020, compreendeu-se um problema residente. A fragilidade da qualidade de sono/repouso demonstrada pelo grupo de atletas que constituía a equipa de sub12 do CU1919. A relação ou a má relação entre a quantidade de horas e qualidade de horas dormidas por parte dos atletas eram, de facto preocupantes pois as suas tomadas de decisão em determinados momentos de treino/jogo, eram, tal como anteriormente mencionado, afetadas o que comprometia o desempenho desportivo dos mesmos.

A pesquisa/estudo e interpretação deste tema (SONO) ajudará a corrigir determinados comportamentos assim como aprimorar os seus níveis de atenção e melhorar o condicionamento físico dos atletas, que resultará num acréscimo do desempenho desportivo. Em suma, este estudo pretende identificar e compreender os constrangimentos associados à influência do sono do jovem guarda-redes de futebol: as complicações na realização das tarefas, opressões relativas à qualidade do sono, complexidades referentes ao desenvolvimento fisiológico dos jovens, a existência de restrições ambientais, assim como as questões alimentares dos mesmos.

13.4. Métodos

13.4.1. Abordagem experimental ao problema

Trata-se de um estudo transversal descritivo e comparativo. O estudo considerou cinco momentos distintos: 1) caracterização da amostra no Laboratório Integrado da FCDEF-UC, englobando avaliações antropométricas e de composição corporal (bioimpedância). Posteriormente, foram analisados os padrões de sono pré-jogo, em jovens Guarda-redes: 2) Jogo 1, em ambiente doméstico, da fase regular do Campeonato Nacional da II divisão sub-15; 3) Jogo 2, em ambiente doméstico, da fase regular do Campeonato Nacional da II divisão sub-15; 4) Jogo 3, em ambiente doméstico, da fase de apuramento de campeão do Campeonato Nacional da II divisão sub-15; 5) Jogo 4, em ambiente doméstico, da fase de apuramento de campeão do Campeonato Nacional da II divisão sub-15. Para tal, os jogadores preencheram o PSQI-PT, o diário de sono, recolhido uma vez por semana, durante um período total de um mês. Por fim, utilizaram acelerómetros (Actigraph WGT3X-BT) na cintura, lado não dominante, no

dia que antecedeu o momento competitivo, tendo dormido com os mesmos durante o mesmo período do teste anterior. Importante referir que os acelerómetros foram colocados na manhã de véspera de jogo (sábado) às 8h00 e retiravam, na manhã do dia de jogo (domingo) às 8h00.

13.4.2. Participantes

A amostra é composta por 4 jovens Guarda-redes masculinos (idade: $14,37 \pm 0,21$ anos; estatura: $167,5 \pm 1,7$ cm; massa corporal: $58,1 \pm 3,2$ kg; massa gorda: $11,1 \pm 2,3$ %). A idade cronológica foi apurada a partir da diferença entre a data de nascimento e a data da primeira avaliação antropométrica. O estudo segue de acordo com a Declaração de Helsínquia (1964) e a Convenção de Oviedo (1997) redigida pela *World Medical Association*. A participação no estudo foi de carácter voluntário, tendo sido obtido consentimento informado dos pais ou representantes legais.

13.4.3. Procedimentos

No âmbito da otimização do desempenho desportivo, o estudo surge de acordo com o plano de estudos de 2021-2023 integrados o MTD da FCDEF-UC. O desenvolvimento do estudo compreende quatro/cinco momentos distintos de avaliação, separados por uma semana, que decorreram entre 08/01/2023 e 04/02/2023. Todos os testes foram efetuados no mesmo equipamento do Laboratório Integrado, à mesma hora (manhã: 10:00), respeitando a rotina sequencial dos protocolos e tempos de repouso, sob a orientação técnica da mesma dupla de avaliadores experientes. A inclusão na amostra teve em consideração as coações associadas à influência do sono em jovens atletas: (1) complicações na realização da tarefa; (2) constrangimentos relativos à qualidade do sono; (3) complexidades referentes ao desenvolvimento fisiológico dos jovens atletas; (4) restrições ambientais.

13.4.4. Experiência desportiva federada

A informação relativa ao período de prática desportiva em contexto federado na modalidade de futebol foi fornecida pelos participantes e confirmada nos registos da FPF.

13.4.5. Antropometria

A estatura foi avaliada num estadiómetro Harpenden (modelo 98.603, Holtain Ltd., Crosswell, UK), e para apurar a altura sentado utilizou-se o Harpenden Sitting Height Table (modelo

98.607, Holtain Ltd., Crosswell, UK), ambas as medidas com aproximação a 0,1 cm. O comprimento dos membros inferiores foi estimado, através da diferença entre a estatura e altura sentado. A massa corporal foi obtida através do uso de uma balança SECA (modelo 770, Hanover, MD, USA), com arredondamento de 0,1 kg.

13.4.6. Impedância bioelétrica

Para avaliar a composição corporal utilizou-se uma balança de bioimpedância (InBody770, Biospace, Seoul, Korea) multifrequência de 1,5, 50, 260, 500 e 1000 kHz. O exame teve a duração de aproximadamente 60 segundos, desde a preparação (esterilização) até à sua conclusão. Durante as avaliações realizadas os atletas posicionaram-se de pé, descalços, vestidos apenas com calções de licra, possuindo qualquer objeto metálico, sobre a balança bioelétrica e segurando os dois manípulos, seguindo as instruções do fabricante. Para evitar a influência da ingestão de alimentos ou do exercício / treino, foi pedido aos jogadores para não ingerirem alimentos nas 12 horas antecedentes ao exame. Analisando o relatório de avaliação determinou-se a água corporal total, massa gorda (kg e %) e o ângulo de fase.

13.4.7. Pittsburgh Sleep Quality Index – Versão Portuguesa (PSQI-PT)

O questionário PSQI-PT foi aplicado com o intuito de avaliar a qualidade e os padrões de sono dos jovens jogadores (Rio *et al.*, 2016). Este consiste em 19 questões com a intenção de avaliar sete componentes do sono: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, distúrbios do sono, uso de medicação para dormir e sonolência e disfunção diurnas. A pontuação final (calculada a partir da soma de todas as componentes) varia entre 0 e 21, na medida em que *scores* mais baixos correspondem a um sono com qualidade, em contrapartida, a um *score* mais elevado que representa pior qualidade de sono. Por fim, o sono classificou-se como sendo “bom” obtendo um valor igual ou inferior a 5, caso contrário denominou-se como “pobre”.

13.4.8. Acelerometria

Paralelamente ao questionário PSQI, recorreu-se à acelerometria (ActiGraph wGT3X-BT, ActiGraph, FL) para monitorizar e cruzar as informações de sono dos Guarda-redes. Esta tecnologia contém um acelerómetro triaxial capaz de registar continuamente a atividade do

indivíduo. A pontuação dos dados segue um protocolo padrão, integrando estimativas do algoritmo de pontuação automatizado (períodos de baixa atividade são cotados como sono e os de alta intensidade como despertares) juntamente com a luz ambiente. Após a recolha dos acelerómetros, os dados foram analisados através do programa ActiLife®, onde o programa detetou o período de sono através de um algoritmo de Cole-Kripke, tendo sido ajustados com os dados fornecidos no questionário PSQI. Através deste procedimento, foi possível estimar as horas de deitar e de acordar, o tempo total que o indivíduo passa na cama e aquele em que efetivamente está a dormir e a qualidade de sono (latência, eficiência, WASO e despertares).

13.4.9. Análise estatística

A estatística descritiva (média \pm desvio padrão, erro padrão da média [EPM] e intervalo de Confiança [IC] foi calculada para a totalidade da amostra (n=4). Realizou-se o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade das variáveis e produzidas transformações logarítmicas para as variáveis que não correspondiam aos parâmetros de normalidade. Para a investigação de correlações entre os diferentes jogos para a variável “qualidade de sono”, obtida através do PSQI-PT, recorreu-se ao coeficiente de correlação de *Spearman* (*Rho*). A magnitude da correlação é compreendida da seguinte ordem: 1) até 0,10 a correlação é muito fraca ou inexistente; 2) entre 0,10 e 0,39 é fraca; 3) de 0,4 a 0,69 é moderada; 4) de 0,70 a 0,89 é elevada; 5) de 0,9 a 0,99 é muito elevada e, 6) 1 a correlação é perfeita (Schober *et al.*, 2018). Os procedimentos estatísticos foram realizados com recurso ao programa IBM SPSS v.26 para *Windows* (SPSS Inc., IBM Company, NY, USA), baseados no nível de significância $\leq 0,05$ com um intervalo de confiança de 95%.

13.5. Resultados

Como é possível observar na **Tabela 1.**, os guarda-redes apresentam um valor médio de idades de 14,37 anos, o que faz destes Iniciados de segundo ano, no seu escalão competitivo. Apesar da sua jovem idade, apresentam já alguma experiência de treino federado, com cerca de 9 anos.

Tabela 1. Estatística descritiva e teste de normalidade para as variáveis cronológicas, de tamanho e composição corporal em jovens guarda-redes (n=4).

| Variáveis | Média | | | Desvio Padrão | Shapiro-Wilk | |
|-------------------------------|-------|------|-----------------|---------------|--------------|-------|
| | valor | EPM | (95% IC) | | valor | p |
| Idade cronológica, anos | 14,37 | 0,21 | (14,21 a 14,56) | 0,21 | 0,983 | 0,918 |
| Treino federado, anos | 8,75 | 0,75 | (7,50 a 10,00) | 1,50 | 0,849 | 0,224 |
| Estatura, cm | 167,5 | 0,9 | (166,3 a 169,3) | 1,7 | 0,840 | 0,195 |
| Altura sentado, cm | 86,8 | 1,1 | (85,3 a 89,0) | 2,2 | 0,801 | 0,103 |
| Estimativa comprimento MI, cm | 80,8 | 1,5 | (78,3 a 83,0) | 3,0 | 0,989 | 0,952 |
| Massa corporal, kg | 58,1 | 1,6 | (55,0 a 60,1) | 3,2 | 0,760 | 0,047 |
| Massa gorda, kg | 6,5 | 0,8 | (5,2 a 7,8) | 1,6 | 0,861 | 0,264 |
| Massa gorda, % | 11,1 | 1,2 | (9,3 a 13,0) | 2,3 | 0,951 | 0,719 |
| Água corporal total, L | 37,7 | 0,9 | (36,0 a 39,4) | 1,8 | 0,961 | 0,786 |
| Ângulo de fase, ° | 6,6 | 0,3 | (6,1 a 7,0) | 0,6 | 0,763 | 0,051 |

Abreviaturas: MI (membros inferiores); EPM (erro padrão da média); 95%IC (95% intervalo de confiança).

Para as variáveis de tamanho, os quatro futebolistas apresentam em média 167,5 cm. Já na altura sentado apresentam 86,8 cm perfazendo um índice cormico de 51,8 %. Considerando as duas variáveis anteriores obteve-se, por estimativa, o comprimento dos membros inferiores (MI), revelando um valor médio de 80,8 cm. Os jovens guarda-redes apresentam uma massa corporal média de 58,1 kg, demonstrando estar dentro do padrão normal para a sua idade média que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), pode variar entre os 43,5 e 63,7 kg.

Relativamente à massa gorda em kg, os atletas apresentam uma média de 6,5 kg, que, segundo a recolha de dados através do programa de bioimpedância (*InBody*), revelam estar dentro do intervalo de valores de referência (6,5 e 14 kg). Também a percentagem de gordura corporal revelada pelos indivíduos foi de 11,1 % e esta apresenta-se igualmente dentro do intervalo de valores de referência (10 a 20%) apresentados pelo *InBody*.

No que concerne à água corporal total média dos atletas, estes revelam um valor médio de 37,7 L que, à semelhança dos outros valores de composição corporal, apresenta-se dentro dos valores de referência (30,3 e 40,2 L) exibidos no programa *InBody*.

Os resultados do questionário de PSQI-PT aplicado aos jovens guarda-redes (n=4), (**Figura 2.**) são obtidos a partir da soma da pontuação das 7 Componentes (COM) do PSQI-PT, obtendo-se um valor total de 9, 14, 10 e 11, para os Jogos 1, 2, 3 e 4 respetivamente.

A qualidade do sono (PSQI-PT) é, assim, apurada a partir do valor médio revelado em cada Jogo (J). Como foi possível observar os valores obtidos nos J1 e J3 (2,3 e 2,5), são idênticos devido á presença do guarda-redes principal. No J4, o valor obtido (2,8) revela-se ligeiramente mais elevado devido ao facto de ter sido realizado pelo guarda-redes secundário. O J2 revela uma diferença significativa face às restantes partidas, devido ao facto de ter decidido dar oportunidade ao quarto guarda-redes, que com menos minutos, acabaria por revelar uma qualidade de sono ligeiramente conturbada. Buysse *et al.* (1989) defende que, uma pontuação <5 revela uma boa qualidade de sono e uma pontuação >5 revela uma pobre qualidade de sono. Assim sendo, pode-se afirmar que, de um modo geral, os atletas revelam em média uma boa qualidade de sono.

Tabela 2. Estatística descritiva das pontuações obtidas nas componentes do PSQI-PT e qualidade de sono.

| Variável | Jogo 1 | Jogo 2 | Jogo 3 | Jogo 4 |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Qualidade subjetiva do sono (COM1) | 1 | 6 | 3 | 4 |
| Latência do sono (COM2) | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Duração do sono (COM3) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Eficiência do sono (COM4) | 6 | 6 | 6 | 4 |
| Distúrbios do sono (COM5) | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Uso de medicação para dormir (COM6) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sonolência e disfunção diurnas (COM7) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Qualidade do sono, Pittsburgh | 2,3 ± 1,5 | 3,5 ± 1,9 | 2,5 ± 1,9 | 2,8 ± 2,1 |

Abreviaturas: COM (componente).

Na **Tabela 3.** verifica-se uma correlação muito elevada ($r=0,986$) entre o J1 e o J3, sendo que os restantes jogos não se correlacionam entre si.

Tabela 3. Coeficiente de Correlação de Spearman nos quatro jogos.

| Variável | Jogo 1 | | Jogo 2 | | Jogo 3 | | Jogo 4 | |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | r | ρ | r | ρ | r | ρ | r | ρ |
| Jogo 1 | | | 0,056 | 0,944 | 0,986* | 0,014 | 0,333 | 0,667 |
| Jogo 2 | 0,056 | 0,944 | | | 0,056 | 0,944 | 0,833 | 0,167 |
| Jogo 3 | 0,986* | 0,014 | 0,056 | 0,944 | | | 0,333 | 0,667 |
| Jogo 4 | 0,333 | 0,667 | 0,833 | 0,167 | 0,333 | 0,667 | | |

*correlação significativa.

Na **Tabela 4.** compararam-se os resultados obtidos pelo questionário de qualidade do sono PSQI-PT nos quatro jogos. Tendo em consideração Buysse et al. (1989), uma eficiência de sono $>85\%$ é classificada como “Muito Boa”, sendo o Jogo 2 o único que se encontra abaixo deste valor de referência.

Posteriormente, correlacionou-se a eficiência do sono obtida através do uso de acelerometria com a qualidade de sono do PSQI-PT. Sendo possível observar uma correlação significativa entre o PSQI-PT do J3 (2,5) e a eficiência (99%) com $r=1,000$. Recorrendo ainda ao teste de Wilcoxon podemos acrescentar que não existiram diferenças estatisticamente significativas entre os quatro jogos. Em suma, tendo em conta os resultados anteriormente mencionados é possível afirmar-se que, de um modo geral, os guarda-redes revelam uma boa qualidade de sono.

Tabela 4. Comparação da qualidade de sono PSQI-PT em quatro jogos distintos.

| Variável | Jogo 1 | Jogo 2 | Jogo 3 | Jogo 4 |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|
| | Média \pm DP | Média \pm DP | Média \pm DP | Média \pm DP |
| Latência, min. | 0,0 \pm 0,0 | 8,0 \pm 16,0 | 0,0 \pm 0,0 | 8,0 \pm 16,0 |
| Eficiência, % | 99,4 \pm 1,2 | 76,2 \pm 40,7 | 99,4 \pm 0,7 | 97,5 \pm 2,9 |
| Tempo total na cama, min. | 587,5 \pm 108,4 | 647,5 \pm 136,5 | 607,5 \pm 66,5 | 660,0 \pm 73,5 |
| Tempo total de sono, min. | 584,0 \pm 110,7 | 507,0 \pm 315,2 | 604,0 \pm 70,2 | 643,3 \pm 69,0 |
| WASO, min. | 3,5 \pm 6,4 | 1,75 \pm 2,2 | 3,5 \pm 4,0 | 8,8 \pm 14,4 |
| Despertares, # | 1,3 \pm 1,9 | 31,0 \pm 47,2 | 0,8 \pm 1,0 | 0,8 \pm 1,0 |
| Tempo médio despertares, min. | 1,0 \pm 1,4 | 0,0 \pm 0,0 | 2,8 \pm 3,4 | 5,0 \pm 7,1 |

Abreviaturas: min. (minutos); WASO; DP (desvio padrão).

13.6. Discussão

Este estudo teve como principal objetivo encontrar e revelar evidência científica acerca da importância que o sono e a qualidade que o mesmo pode ter sobre jovens guarda-redes de futebol. Verificou-se igualmente que uma higiene de sono defeituosa, pode ter influenciado os níveis de stress/ansiedade elevados, que eventualmente puderam ter afetado, em algum momento a tomada de decisão prejudicando assim as ações de sucesso, tanto em contexto de treino, como de jogo. A sua análise teve em conta variáveis como-qualidade subjetiva, latência, duração, eficiência, distúrbios, uso de medicação para dormir e sonolência e disfunção diurna.

De um modo geral, verificou-se que a amostra revelava uma boa qualidade de sono. Sendo possível observar uma eficiência média de sono de 93,1% nos quatro jogos e tendo por base Buysse *et al.* (1989), que afirmou que um *score* de eficiência de sono >85% é classificado como “Muito Bom”, foi possível concluir que 100% dos jovens atletas apresentaram uma boa qualidade de sono. Silva e Paiva (2015) afirmaram que, o exercício físico realizado com regularidade provocava uma melhoria na qualidade de sono e na eficiência do mesmo. Por conseguinte, pode-se concluir que a boa qualidade de sono que os jovens guarda-redes revelaram pode, eventualmente, ter sido influenciada pela prática regular de exercício físico.

Apesar da literatura ter evidenciado a existência de dificuldades no período pubertário em manter o ciclo de sono-vigília e cumprir com as necessidades influenciadoras do sono (duração, latência e eficiência - fatores que podem afetar o desempenho desportivo, escolar, familiar ou social) (Wolfson & Carskadon, 2003). Quando analisada a variável tempo total na cama (2502,5 min.) e tempo total de sono (2335,3min.), foi possível observar uma diferença de apenas 164,2 min. de latência/despertares, o que possibilitou a compreensão da pontuação 0 na sonolência e disfunção diurnas (COM7) do PSQI-PT. Deste modo, foi possível afirmar que houve efetivamente um aproveitamento do período total do sono.

Tendo em consideração o objetivo principal, a influência da qualidade do sono no desempenho do jovem guarda-redes de futebol, foram considerados diversos fatores: a idade cronológica ($14,37 \pm 0,21$ anos), tratando-se de iniciados de segundo ano; o tempo de prática federada, os atletas apesar da idade juvenil apresentam alguma experiência em treino federado, ($8,75 \pm 1,50$ anos); a antropometria: tamanho e composição corporal dos jovens que apresentaram dados esperados tendo em conta a sua idade cronológica, não havendo informação divergente. Em todas as variáveis observadas, anteriormente mencionadas, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

Aquando da realização do J2, acolheu-se no nosso reduto a Associação Recreativa Casaense e, no decorrer do microciclo de treinos, foi possível denotar alguma agitação dos atletas face ao aumento do nível de exigência dos treinos em virtude do resultado do primeiro encontro entre as duas equipas. Todavia, a equipa técnica tomou a decisão de “dar minutos” aos guarda-redes com menos oportunidades nesta primeira fase.

O teste PSQI-PT aplicado na noite antecedente a este segundo encontro, revelou um *score* de 3,5 que, mesmo estando dentro daquilo que é a normalidade <5 (Buysse *et al.*, 1989), foi o resultado mais elevado dos quatro jogos. Esta diferença de resultados obtida pode estar intimamente relacionada com a decisão de dar oportunidade aos atletas com menos minutos. Tendo em conta os resultados obtidos após a realização dos questionários de qualidade subjetiva do sono PSQI-PT (Buysse *et al.*, 1989) da amostra dos quatro jogos, foi passível de confirmação que não se verificaram diferenças estatisticamente significativas. Por último, é importante referir que nenhum dos jovens atletas consumiu qualquer tipo de medicação para dormir.

13.7. Conclusão

O sono é uma condição fisiológica que se caracteriza por uma atividade cerebral reduzida onde o indivíduo não apresenta resposta a qualquer estímulo ou atividade. É uma condição determinante na regulação da homeostasia do organismo, fundamental na produção hormonal, no fortalecimento do sistema imunológico, na gestão do apetite, da pressão arterial, na regulação no sistema respiratório e cardiovascular. O sono é, por conseguinte, o principal recuperador físico e psicológico.

Ademais, regula a ansiedade e o stress gerados em momentos pré e pós competitivos. Porém, o sono, tal como supramencionado, pode ser influenciado por fatores internos e externos que podem condicionar a quantidade e a qualidade do sono. Esta qualidade não está intimamente correlacionada com a duração, tendo como variáveis influenciáveis fatores como o barulho, a luminosidade, os níveis de ansiedade, o volume de treino e período competitivo, os aparelhos eletrónicos, entre outros.

Tendo a recolha de informação relativa à qualidade do sono, sido feita através de um questionário subjetivo PSQI-PT, ainda que este tenha sido preenchido através de uma precessão pessoal, os jovens demonstraram um sentido de responsabilidade acrescido face à sua idade cronológica.

O estudo acima procurou centralizar a qualidade do sono, assim como, compreender a sua influência nas temáticas abrangentes como: *stress*, foco e desempenho desportivo, em conformidade com as diversas variáveis anteriormente mencionadas, relacionadas com o sono. Os resultados obtidos revelaram que o rigor é o fator mais importante para a obtenção de um maior aproveitamento do sono e aumentar os níveis de eficácia do mesmo, são nada mais que pequenas atitudes do quotidiano, aplicados a uma rotina pré-sono (evitar sons e luzes a partir de determinado momento, desligar-se de aparelhos, entre outras estratégias).

Num estudo futuro, seria interessante comparar a qualidade do sono em jovens guarda-redes de futebol, com idades cronológicas semelhantes, podendo obter um número de amostra igual ou até superior, porém em dois contextos competitivos diferentes, exemplo competição nacional em comparação com competição distrital/regional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O dossier desenvolveu-se em duas componentes. A primeira, o relatório de E, obrigou a um planeamento de toda a época desportiva, envolvendo os diferentes períodos preparatórios, competitivos e transitórios. A segunda componente, o documento científico, baseou-se na análise do padrão de sono pré-competitivo no jovem guarda-redes de futebol.

De carácter pessoal, o primeiro objetivo para a época 2022/23 consistiu em ganhar experiência de treino, desenvolver meios de comunicação e de liderança. Decorrente dos resultados desses exercícios, acredito que este objetivo foi concretizado.

O segundo objetivo, no contexto da coletividade desportiva, era garantir a manutenção no Campeonato Nacional de Iniciados sub-15 da II Divisão, materializado em janeiro de 2023, com a passagem à Fase de Apuramento de Campeão. Ainda que, tenhamos conseguido ser campeões de série na 1ª Fase, é importante referir que as equipas da Fase de Apuramento se apresentavam num nível competitivo mais elevado. Compreendemos e aceitamos que os fatores económicos/financeiros resultaram na diferença de resultados entre os dois momentos competitivos da época 2022/23.

O terceiro objetivo baseou-se na observação e análise dos padrões de sono pré-competitivos dos nossos quatro guarda-redes. Foi possível observar que estes jogadores obtiveram uma higiene de sono incensurável, revelando uma rotina pré-sono assente no rigor do cumprimento do período total do sono, baseadas na literatura (8 a 10h), assim como num conjunto de fatores que privilegiam a ausência de luz, ruído e tecnologia.

Do ponto de vista geral, e apesar de considerar que a época desportiva foi um sucesso coletivo, é necessário referir que existiram um conjunto de fatores (financeiros e organizacionais) que devem ser considerados também nos escalões de formação, com o intuito de criar melhores condições de trabalho, tanto para a equipa técnica e todo o seu *staff*, como para o grupo de atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bangsbo, J. (2002). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol* (3ª ed.). Editorial Paidotribo.
- Brito, A. (1997). *Observação directa e sistemática do comportamento*. FMH.
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., Gregson, W., & Cable, N.T. (2017). Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 161-170. <https://doi.org/10.1123/IJSPP.2017-0208>
- Burzlaff, M. (2014). *A construção do modelo de jogo: aliando as virtudes de um futebol atrativo e a decorrente obrigação de vencer* [Monografia em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. LUME Repositório Digital. <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/102253>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Honk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é muitíssimo mais que "recuperar"*. Liminho Indústrias Gráficas.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol – um saber sobre o saber fazer* (2ª ed.). Prime Books.
- Castro-Piñero, J., González-Montesinos, J. L., Keating, X. D., Mora, J., Sjöström, M., & Ruiz, J. R. (2010). Percentile values for running sprint field tests in children ages 6-17 years: Influence of weight status. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(2), 143-51. <https://doi.org/10.1080/02701367.2010.10599661>
- Clube União 1919. (2022). Manual de acolhimento e boas práticas. Certificação Entidades Formadoras FPF.
- Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(47), 7-20.
- Curado, J. (2002). *Organização do treino nos desportos coletivos: Pontos de Partida*. Editorial Caminho.
- Dias, A. (2020). *Sono, Bem-estar, Stress e Recuperação em Atletas de Futebol Universitários Femininos, durante a participação num Campeonato Europeu Universitário* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Estudo Geral. <http://hdl.handle.net/10316/96691>
- Fonseca, J. N. (2012). *As acções ofensivas que resultam em golo: Análise de variáveis associadas à eficácia da fase ofensiva na 1ª Liga na Época Desportiva 2010/2011* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Estudo Geral. <http://hdl.handle.net/10316/22442>

- Garganta, J. (1997). *Modelação da Dimensão Tática do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Gilad, R., & Shapiro, C. (2020) Sleep and Development. *Health*, 12, 653-670. <https://doi.org/10.4236/health.2020.126049>
- Gouveia, V. (2019). *Futebol – Treinar Para Jogar*. Prime Books.
- Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44, 139-47. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Jaria, I. R. (2014). *Metrologia do rendimento desportivo: Análise da interação do jogo de futebol 7 e 11* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Estudo Geral. <http://hdl.handle.net/10316/30861>
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O treino de futebol: Uma conceção para a formação*. APPACDM.
- Magalhães, R., & Nascimento, L. (2010). *Aprender a jogar Futebol – Um caminho para o sucesso*. Prime Books.
- Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., Ramos, F., Peixe, E., Bento, R., Carneiro, J., Brassard, F., Espinha, P., & Roma, P. (2018). *Etapas de desenvolvimento do jogador de futebol, níveis de desempenho. ETNF S15-S20* [PowerPoint slides]. FPF Portugal Football School, <https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf>
- Nakamura, F. Y., Moreira, A., & Aoki, M. S. (2010). Monitoramento da carga de treinamento: A percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? *Revista da Educação Física/UEM*, 21(1), 1-11. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v21i1.6713>
- Oliveira, S. (2016). *Sono, Melatonina e Exercício Físico* [Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa]. Repositório Institucional. https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/5828/1/PPG_29407.pdf
- Pacheco, R. (2001). *O Ensino do Futebol – Futebol de 7, um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Edição autor.
- Passos, P., Araújo, D., Davids, K., Gouveia, L., & Serpa, S. (2006). Interpersonal dynamics in sport: The role of artificial neural networks and three-dimensional analysis. *Behavior and Research Methods*, 38(4), 683–691.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios em Futebol*. FPF.

- Reynolds, J., Connor, M., Jamil, M., & Beato, M. (2021). Quantifying and Comparing the Match Demands of U18, U23, and 1ST Team English Professional Soccer Players. *Frontiers in Physiology*, 12, Article 706451. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.706451>
- Pinheiro, V., & Batista, B. (2013). Modelo de Jogo, Eixo nuclear no processo do treino em futebol. *REDAF*, 6(2), 1-9.
- Samuels, C. (2008). Sleep, Recovery, and Performance: The New Frontier in High-Performance Athletics. *Neurologic Clinics*, 26(1), 169-180.
- Silva, L., Paulucio, D., Pompeu, F., Alonso, L., Godoy, E., Bezerra, L., Lima, V., Vale, R., Nunes, R. (2017). Anaerobic power and distances during games in young soccer athletes in the sub-15 and sub-17 categories. *Journal of Physical Education*, 86(1), 1-7.
- Silva, M. R. G., & Paiva, T. (2015). *Sono, Nutrição, Ritmo Circadiano, Jet Lag e Desempenho Desportivo*. FGP.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Medicine*, 35, 501-536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Vaz, R. (2018). *União 1919: a versão 2.0 do rival «esquecido» da Académica*. Mais Futebol, MF*Total. <https://maisfutebol.iol.pt/caminhos-de-portugal/uniao-de-coimbra/uniao-1919-a-versao-2-0-do-rival-esquecido-da-academica>
- Wade, A. (1978). *Soccer: Guide to Training and Coaching*. Funk Wagnalls Publishing Co.
- William, F. G. (2005). *Review of Medical Physiology*. McGrawHill Publishers.
- Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescent's sleep patterns and school performance: A critical appraisal. *Sleep Medicine*, 7(6), 491-496.

Anexos

Segue-se em anexo os planos de todas as cinquenta e cinco unidades de treino, pertencentes aos dezoito microciclos semanais, totalizando um conjunto de cinco mesociclos, que constituem o planeamento da época desportiva até à data da presente entrega, nove de junho de 2023.

Em falta estão apenas os três microciclos que decidi destacar no capítulo “12. Microciclos”, em que descrevo e analiso os microciclos 7, 9 e 13.

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 1 | Mesociclo 1 | Periodo Preparatório |
| Data 18-07-2022, segunda-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

Material

15 bolas, 50 cones, 3x10 coletes.

Objetivos Gerais

Treino de captação: observação e análise de jogadores para integrar campeonato nacional.

Objetivos Específicos

● Ativação c/ meINHOS

● Jogo 11x11

● Retorno á calma



| | | | | | | | | |
|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|--------|
| 12' tempo | 20 número | meio campo espaço | 70' tempo | 22 número | campo inteiro espaço | 8' tempo | 10 número | espaço |
|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|--------|

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica
vários meINHOS: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio.
condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

Descrição e Organização Metodológica

Descrição e Organização Metodológica
Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 1 | Mesociclo 1 | Periodo Preparatório |
| Data 20-07-2022, quarta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 15 bolas, 50 cones, 3x10 coletes | Treino de captação: observação e análise de jogadores para integrar campeonato nacional. | |

● Ativação c/ meINHOS

● Jogo 11x11

● Retorno á calma



| | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|----------------------|----------|--------|--------|
| 12' tempo | 20 número | meio campo espaço | 70' tempo | 22 número | campo inteiro espaço | 8' tempo | número | espaço |
|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|----------------------|----------|--------|--------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) análise rápida do jogo, reação, passe. | Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica vários meINHOS: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante. | Descrição e Organização Metodológica | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 1 | Mesociclo 1 | Periodo Preparatório |
| Data 22-07-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 15 bolas, 50 cones, 3x10 coletes. | Treino de captação: Observação e análise de jogadores para integrar campeonato nacional. | |

● Ativação c/ meINHOS

● Jogo 11x11

● Retorno á calma



| | | | | | | | | |
|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------|
| 12' tempo | 20 número | meio campo espaço | 70' tempo | 22 número | campo inteiro espaço | 8' tempo | 8 número | espaço |
|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) análise rápida do jogo, reação, passe. | Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica vários meINHOS: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante. | Descrição e Organização Metodológica | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 28 | Microciclo 2 | Mesociclo 1 | Periodo Preparatório |
| Data 25-07-2022, segunda-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 15 bolas, 50 cones, 3x10 coletes | Treino de captação: Observação e análise de jogadores para integrar campeonato nacional. | |

● Ativação c/ meINHOS

● Jogo 11x11

● Retorno á calma



| | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|----------------------|----------|--------|--------|
| 12' tempo | 25 número | meio campo espaço | 70' tempo | 22 número | campo inteiro espaço | 8' tempo | número | espaço |
|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|----------------------|----------|--------|--------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) análise rápida do jogo, reação, passe. | Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica vários meINHOS: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante. | Descrição e Organização Metodológica | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 28 | Microciclo 2 | Mesociclo 1 | Periodo Preparatório |
| Data 27-07-2022, quarta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 15 bolas, 50 cones, 3x10 coletes. | Treino de captação: Análise e observação de jogadores para integrar campeonato nacional | |

● Ativação c/ meINHOS

● Jogo 11x11

● Retorno á calma



| | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|----------------------|----------|----------|--------|
| 12' tempo | 25 número | meio campo espaço | 70' tempo | 22 número | campo inteiro espaço | 8' tempo | 8 número | espaço |
|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|----------------------|----------|----------|--------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) análise rápida do jogo, reação, passe. | Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica vários meINHOS: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante. | Descrição e Organização Metodológica | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 28 | Microciclo 2 | Mesociclo 1 | Periodo Preparatório |
| Data 29-07-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 15 bolas, 50 cones, 3x10 coletes. | Treino de captação: Análise e observação de jogadores para integrar campeonato nacional. | |

● Ativação c/ meINHOS

● Jogo 11x11

● Retorno á calma



| | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|----------------------|----------|--------|--------|
| 12' tempo | 25 número | meio campo espaço | 70' tempo | 22 número | campo inteiro espaço | 8' tempo | número | espaço |
|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|----------------------|----------|--------|--------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) análise rápida do jogo, reação, passe. | Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica vários meINHOS: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante. | Descrição e Organização Metodológica | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 3 | Mesociclo 1 | Periodo Preparatório |
| Data 01-08-2022, segunda-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 20 bolas, 50 cones, 2 escadas, 10 arcos, 4 barreiras, 3x10 coletes. | Coordenação, resistência e força. | |

meinho de passes

Estação s/bola

estações c/bola



| | | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------------|
| 10' tempo | 20 número | espaço | 10' tempo | 20 número | meio campo fut estação | 10' tempo | 20 número | meio campo de fut 11,0 |
|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------------|

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) passe, técnica individual, reação rápida a procurar jogador livre. | Objetivo(s) específico(s) Coordenação, força e resistência. | Objetivo(s) específico(s) técnica individual, resistência, força. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica jogadores de fora nos cones com bola, jogadores de dentro sem bola têm de procurar colega livre para tabelar. pé dominante, não dominante, joelho e cabeça. exercício em espelho (10 de cada lado). | Descrição e Organização Metodológica 4x a cada atleta. 1 devagar, 2 rápido, 1 a 50%. 20 jogadores distribuídos por 4 estações (5 em cada). | Descrição e Organização Metodológica faz o ex. numa estação, roda para a outra. 4 estações, 5 em cada. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

● Jogo 11x11

● Retorno á calma



50' tempo
22 número
campo inteiro espaço

8' tempo
14 número
espaço

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

Descrição e Organização Metodológica
Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos.

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 3 | Mesociclo 1 | Periodo Preparatório |
| Data 03-08-2022, quarta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|-----------------------------------|------------------|-----------------------|
| 20 bolas, 50 cones, 3x10 coletes. | | |

● **Jogo treino VS Anadia**



Objetivo(s) específico(s)

Observar e avaliar progresso feito nas últimas duas semanas.



Descrição e Organização Metodológica

2 equipas de 11, cada uma jogou uma parte e meia.



Observações/balço

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Nº Jogadores 20 | Microciclo 3 | Mesociclo 1 | Periodo Preparatório |
| Data 05-08-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| | | |
|-----------------|-------------------------|------------------------------|
| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
| 20 bolas. | Recuperação ativa. | |

- Corrida in.+ ex. de mob. e recuperação ● Futvólei



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>20' tempo</p> <p>20 número</p> <p>espaço</p> | <p>25' tempo</p> <p>20 número</p> <p>espaço</p> |
| <p>Objetivo(s) específico(s) recuperação ativa do jogo anterior e preparação para o jogo do dia a seguir.</p> | <p>Objetivo(s) específico(s) recuperação ativa, técnica individual.</p> |
| <p>Descrição e Organização Metodológica</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica 10 divisões, 1x1. jogos de 3'. quem ganha sobe de divisão, quem perde desce.</p> |

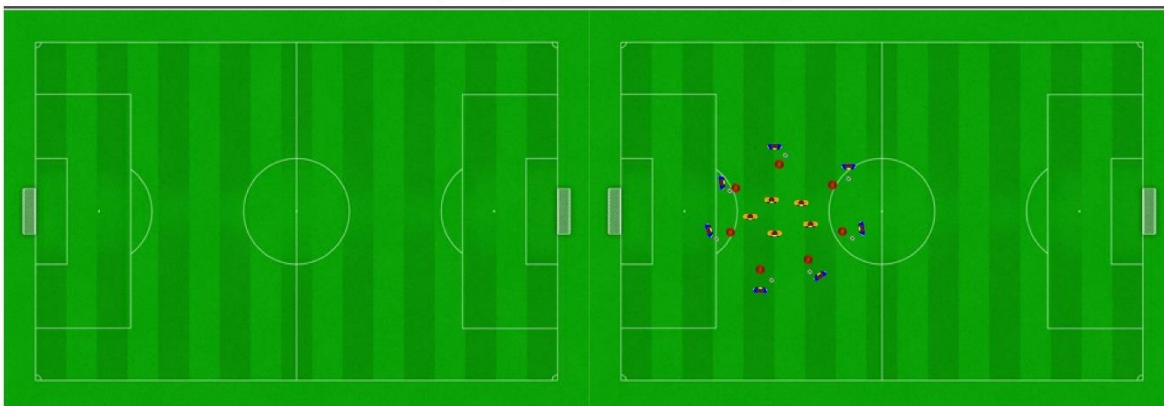
Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 20 | Microciclo 4 | Mesociclo 1 | Periodo Preparatório |
| Data 08-08-2022, segunda-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes. | Recuperação ativa, técnica individual, posse de bola, finalização, decisão. | |

● Corrida in.+ ex. de mob. e recuperação ○ meio de passes

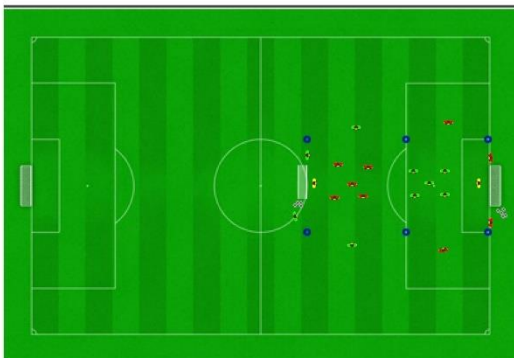


| | | | | | |
|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|--------|
| 20' tempo | 20 número | espaço | 10' tempo | 20 número | espaço |
|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|--------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) recuperação ativa do jogo anterior e preparação para o jogo do dia a seguir. | Objetivo(s) específico(s) passe, técnica individual, reação. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

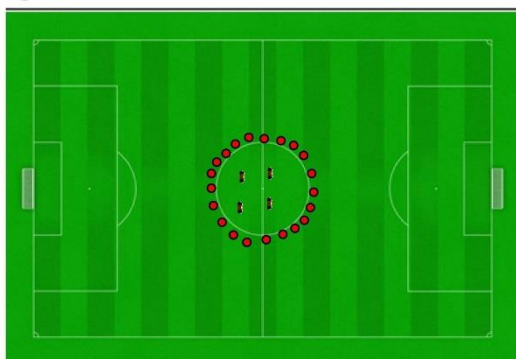
| | |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica | Descrição e Organização Metodológica jogadores de fora nos cones com bola, jogadores de dentro sem bola têm de procurar colega livre para tabelar. pé dominante, não dominante, joelho e cabeça. |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

● GR+5x5+GR com apoios laterais e frontais



| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Objetivo(s) específico(s) | 15' tempo |
| Descrição e Organização Metodológica GR+5x5+GR com apoios laterais (4) e frontais (4). condicionantes: Para marcar golo, precisam de si ir a um apoio em cada lateral e um frontal; jogadores de dentro têm de jogar a 1 toque; Só vale golos com cruzamento dos apoios; | 20 número |
| | espaço |

● Retorno á calma



Objetivo(s) específico(s)

8'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos.

número

espaço

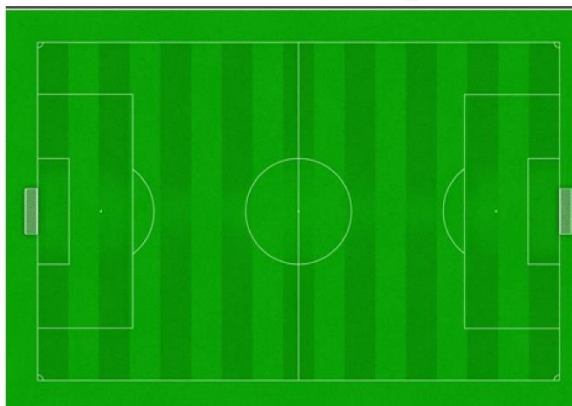
Observações/balanzo

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 4 | Mesociclo 1 | Periodo Preparatório |
| Data 10-08-2022, quarta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|----------------------------------------------|------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes. | | |

● Corrida ini.+ ex. de mobilização



15' tempo
22 número
espaço

● Ativação c/ meINHOS



15' tempo
20 número
meio campo espaço

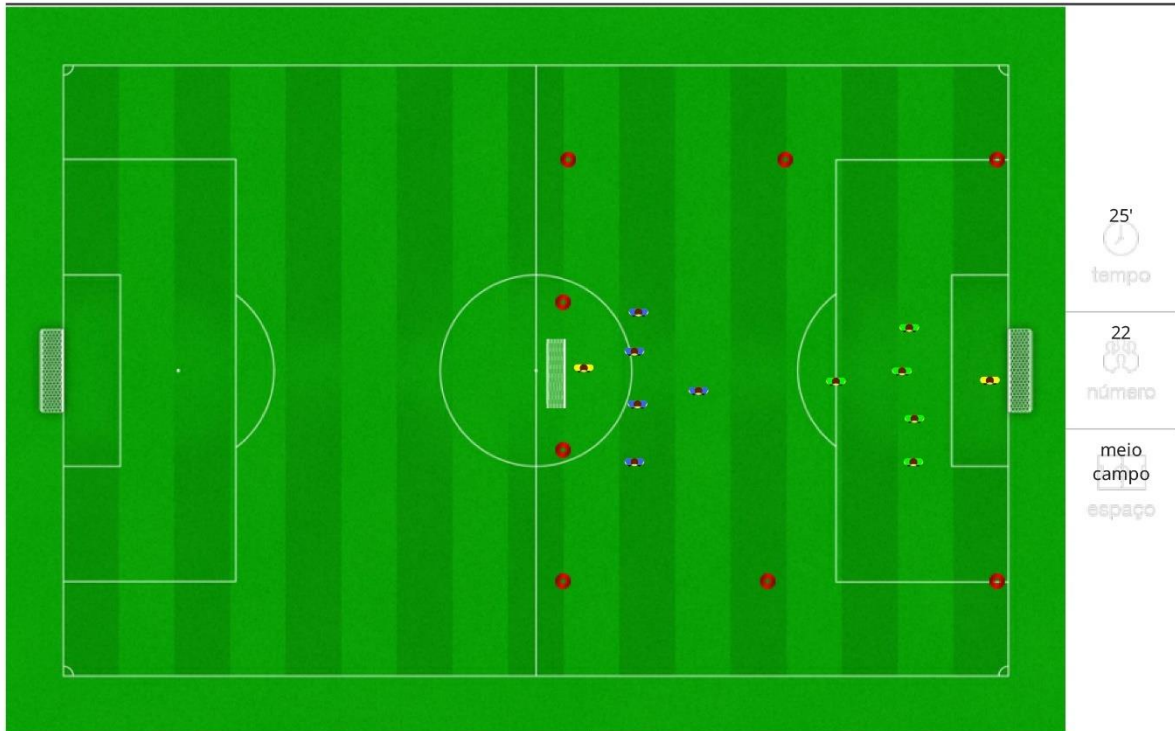
Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica

Descrição e Organização Metodológica
vários meINHOS: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio.
condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

● Competitivo

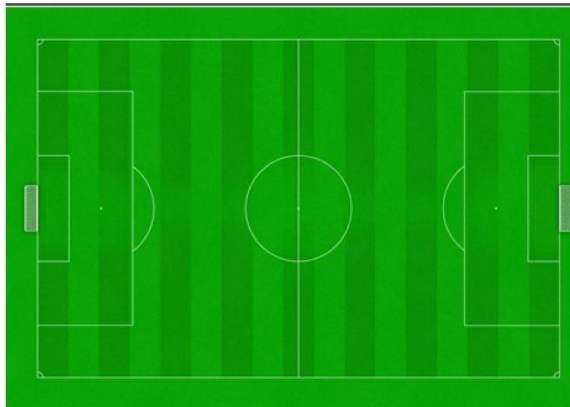


Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

2 equipas de 6 e 2 de 5.
 jogos de 5'. Quem perde sai.
 2 equipas que estão de fora fazem trabalho físico (abdominais, prancha, agachamentos).
 Condicionantes: 2 toques, golos fora de área, dentro de área, tocar todos na bola para fazer golo, golos só de pé não dominante.

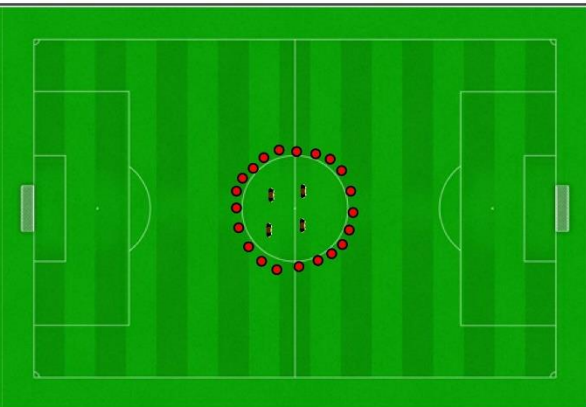
● Esquemas táticos: Bolas paradas



15' tempo
 22 número
 espaço

Objetivo(s) específico(s)

● Retorno á calma



10' tempo
 número
 espaço

Objetivo(s) específico(s)

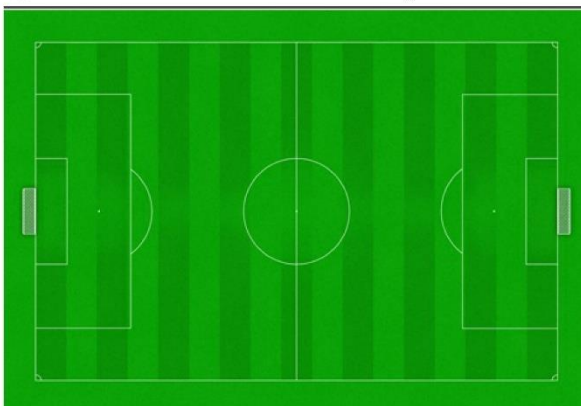
| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica Cantos defensivos e ofensivos, livres diretos e indiretos e marcação de grandes penalidades. | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos. |
| Observações/balanco | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 20 | Microciclo 4 | Mesociclo 1 | Periodo Preparatório |
| Data 12-08-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes. | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|

● Corrida ini.+ ex. de mobilização



15' tempo
22 número
espaço

● Ativação c/ meINHOS



15' tempo
20 número
meio campo espaço

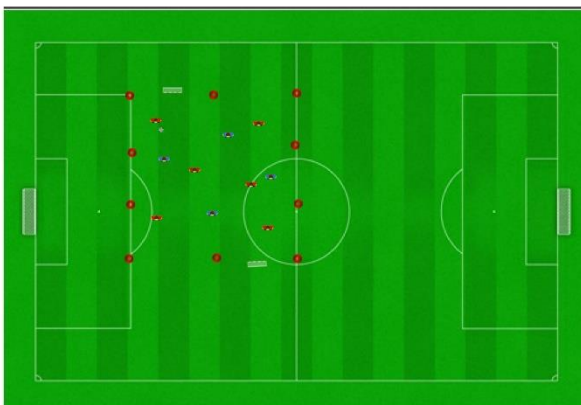
Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica

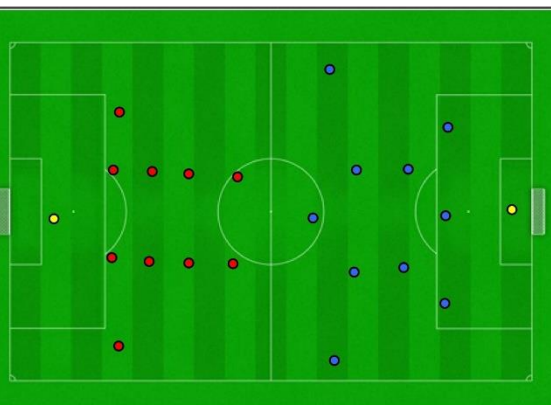
Descrição e Organização Metodológica
vários meiosINHOS: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

○ posse de bola com finalização



15' tempo
12 número
espaço

● Jogo 11x11



30' tempo
22 número
campo inteiro espaço

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) passe, finalização, decisão; | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica equipa em sup: realizar 6 passes para obter 1 ponto. equipa em inf: pressão rápida de modo a roubar bola e finalizar numa das mini-balizas ou sair para fora do quadrado com bola controlada. exercício realizado em espelho. | Descrição e Organização Metodológica |

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 10'  tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos. |  número |
| | |  espaço |

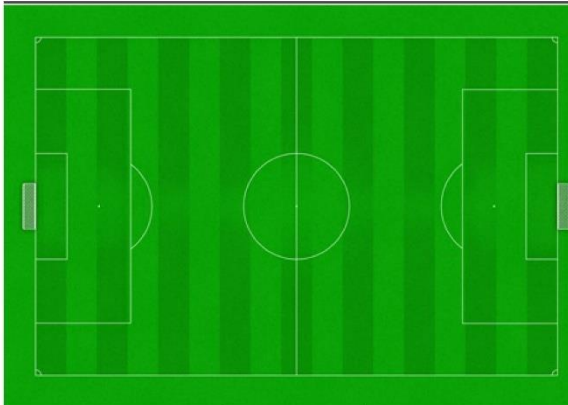
Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------|------------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 20 | Microciclo 5 | Mesociclo 2 | Periodo Preparatório |
| Data 15-08-2022, segunda-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |
| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos | |

20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes.

● Corrida ini.+ ex. de mobilização



15' tempo
22 número
espaço

● Ativação c/ meINHOS



15' tempo
20 número
meio campo espaço

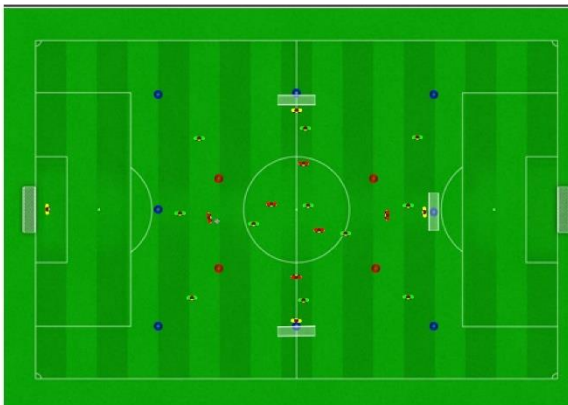
Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica

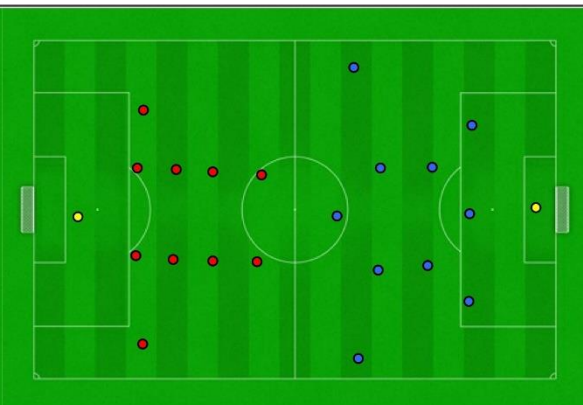
Descrição e Organização Metodológica
vários meiosINHOS: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

● 6x3 com progressão para 11x6



20' tempo
22 número
espaço

● Jogo 11x11



30' tempo
22 número
campo inteiro espaço

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) decisão, reação, posse de bola, finalização. | Objetivo(s) específico(s) |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica quadrado pequeno, 6x3, equipa de 6, a cada 6 passes completa um ponto. Equipa de 3, quando recupera a bola, tem de sair para o quadrado grande, passando a jogar em sup. (11x6). Equipa de 11 terá de manter a posse durante 12s, onde após um apito tem 4 balizas para finalizar. Equipa de 6 que estava na posse tem de reagir rápido para evitar que saiam para quadrado grande. Caso recuperem a bola, têm 5s para fazer um passe de ratura para fora do quadrado grande em direção à baliza de 11. Só pode reagir um jogador da equipa contrária, criando situação de 1x1. | Descrição e Organização Metodológica |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 10' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos. |  número |
| | |  espaço |

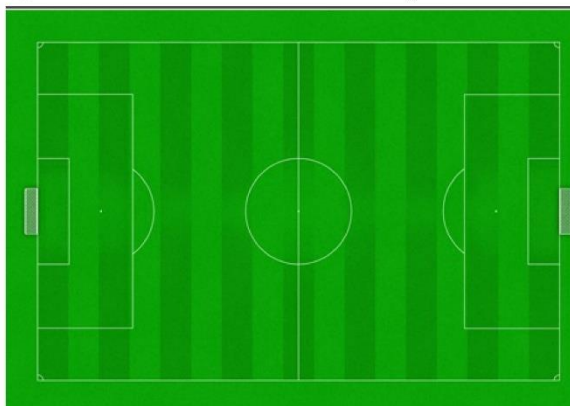
Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 20 | Microciclo 5 | Mesociclo 2 | Periodo Preparatório |
| Data 17-08-2022, quarta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes. | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|

● Corrida ini.+ ex. de mobilização



15' tempo
22 número
espaço

● Ativação c/ meinhos



15' tempo
20 número
meio campo espaço

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica

Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

● 6x3 com progressão para 11x6



20' tempo
22 número
espaço

● Competitivo GR+5x5+GR



25' tempo
20 número
espaço

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) decisão, reação, posse de bola, finalização. | Objetivo(s) específico(s) Intensidade, decisão, finalização, técnica individual. |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica quadrado pequeno, 6x3, equipa de 6, a cada 6 passes completa um ponto. Equipa de 3, quando recupera a bola, tem de sair para o quadrado grande, passando a jogar em sup. (11x6). Equipa de 11 terá de manter a posse durante 12s, onde após um apito tem 4 balizas para finalizar. Equipa de 6 que estava na posse tem de reagir rápido para evitar que saiam para quadrado grande. Caso recuperem a bola, têm 5s para fazer um passe de ratura para fora do quadrado grande em direção à baliza de 11. Só pode reagir um jogador da equipa contrária, criando situação de 1x1. | Descrição e Organização Metodológica 4 Equipas de 5, 5' por jogo, jogam todos contra todos. condicionantes: Jogo a 2 toques, tocar todos na bola antes de marcar, golos fora/dentro de área, só golos de cabeça. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 10' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos. | número espaço |

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 5 | Mesociclo 2 | Periodo Preparatório |
| Data 19-08-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | posse, finalização | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização PB 6x3

| | |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | |
| <p>12" tempo</p> <p>18 número</p> <p>espaço</p> | <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) posse de bola, decisão, intensidade, reação. |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica | <p>Descrição e Organização Metodológica exercício realizado em espelho. em cada quadrado 3 equipas de 3, começa uma no meio ficando 6x3. Equipa de 6 a cada 6 passes um ponto. Equipa de 3, quando recupera, recebe um ponto se finalizar nas mini-balizas, ou 2 pontos se sair com bola controlada por uma das duas portas laterais.</p> |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Finalização 3 estações Esq. Táticos- Cantos, livres e pênaltis

| | |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>20' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) finalização | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica 3 filas, roda para a direita. Ex. inicia na fila da esquerda, jogador sai c/ bola, contorna as 3 varas e finaliza, reage rapidamente para o cone azul para tabelar com o jogador que sai da fila do meio que tem de finalizar de primeira depois de passar as duas varas. Este tem de reagir rápido depois de finalizar pois tem de defender 1x1 o jogador que sai da fila da direita. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. |

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 10' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos. |  número |
| | |  espaço |

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 6 | Mesociclo 2 | Periodo Preparatório |
| Data 22-08-2022, segunda-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | posse, decisão, intensidade, posicionamento tático. | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização GR+10x10+GR por setores







| | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>25' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) Corrigir posicionamentos táticos e movimentações nos 3 setores. |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica | <p>Descrição e Organização Metodológica jogadores trancados por posições nos 3 setores. condicionantes: tudo trancado, fazer golo progredindo de setor em setor; alas/laterais podem andar nos 3 setores; um médio ofensivo de cada equipa pode penetrar no setor ofensivo para apoiar equipa e no setor defensivo um médio defensivo para defender; quando bola chega ao setor ofensivo, obrigatório linha defensiva estar no setor intermédio.</p> |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Jogo GR+10x10+GR Retorno á calma

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

|  40' tempo |  22 número |  espaço |  10' tempo |  10 número |  espaço |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) trabalhar saídas a jogar do pontapé de baliza, lançamentos de linha lateral, assim como decisões nos setores defensivo, intermédio e ofensivo. | | | Objetivo(s) específico(s) | | |
| Descrição e Organização Metodológica 1 equipa joga metade do tempo em 1-4-2-2-2 e outra em 1-3-5-2. Na pausa para hidratação troca. | | | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos. | | |
| Observações/balanço | | | | | |

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 6 | Mesociclo 2 | Periodo Preparatório |
| Data 24-08-2022, quarta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 70 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | posse em espaços curtos, competitividade, intensidade. | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização PB 6x3

| | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>15' tempo</p> <p>18 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) posse de bola, decisão, intensidade, reação. |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica exercício realizado em espelho. em cada quadrado 3 equipas de 3, começa uma no meio ficando 6x3. Equipa de 6 a cada 6 passes um ponto. Equipa de 3, quando recupera, recebe um ponto se finalizar nas mini-balizas, ou 2 pontos se sair com bola controlada por uma das duas portas laterais.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Competitivo equipas de 6 Retorno á calma

| | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | |
| <p>30' tempo</p> <p>24 número</p> <p>espaço</p> | <p>10' tempo</p> <p>número</p> <p>espaço</p> |

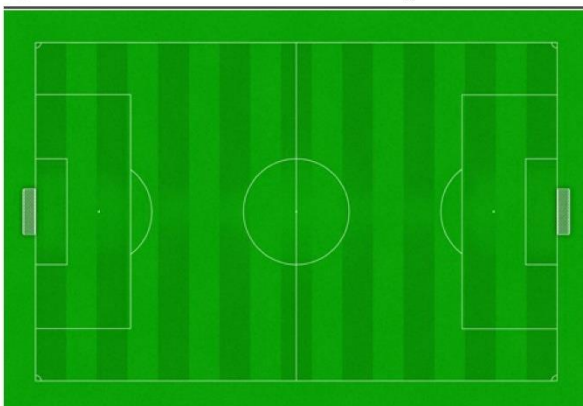
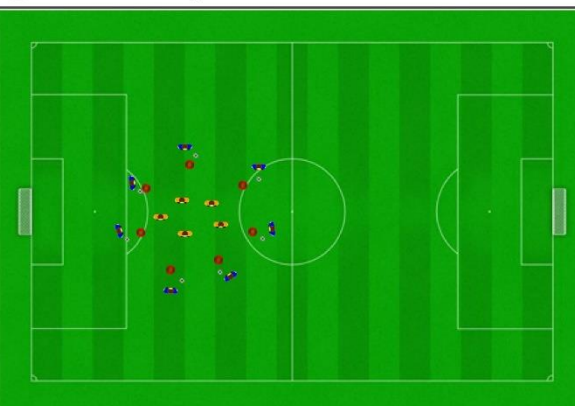
| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) Decisão, intensidade de jogo, finalização. | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica 4 equipas de 5 jogam todos contra todos, cada jogo dura 5'. as duas equipas que estão de fora, fazem trabalho abdominal, prancha e agachamento. | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos. |
| Observações/balanzo | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 6 | Mesociclo 2 | Período Preparatório |
| Data 26-08-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 70 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | posse em espaços curtos, competitividade, intensidade. | |

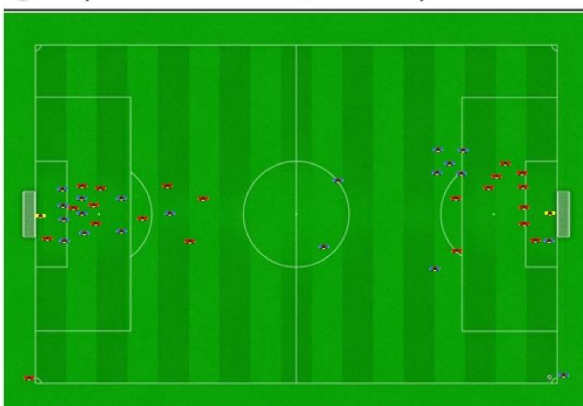
- Corrida ini.+ ex. de mobilização meinho de passes

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| 15' tempo 22 número espaço | 10' tempo 10/12 número espaço |

| | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) passe, técnica individual, reação rápida |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino. | Descrição e Organização Metodológica jogadores de fora nos cones com bola, jogadores de dentro sem bola têm de procurar colega livre para tabelar. pé dominante, não dominante, joelho e cabeça. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Esq. Táticos- Cantos, livres e pênaltis Retorno á calma

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| tempo número espaço | 10' tempo número espaço |

| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o treino e sessão de alongamentos.</p> |
| <p>Observações/balanco</p> | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|--------------|------------------------|----------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 7 | Mesociclo 2 | Periodo Preparatório |
| Data 02-09-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 60 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

Ativação c/ meinhos

| | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>12' tempo</p> <p>25 número</p> <p>meio campo espaço</p> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

Finalização 3 estações

Esq. Táticos- Cantos, livres e pênaltis

| | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>15 tempo</p> <p>número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) finalização | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica 3 filas, roda para a direita. Ex. inicia na fila da esquerda, jogador sai c/ bola, contorna as 3 varas e finaliza, reage rapidamente para o cone azul para tabelar com o jogador que sai da fila do meio que tem de finalizar de primeira depois de passar as duas varas. Este tem de reagir rápido depois de finalizar pois tem de defender 1x1 o jogador que sai da fila da direita. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. |
| Observações/balanço | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|--------------|------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 8 | Mesociclo 2 | Periodo Competitivo |
| Data 06-09-2022, terça-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Força, resistência, jogo e posse de bola Decisão intensidade | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização GR+10x10+GR por setores







| | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>30' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) Corrigir posicionamentos táticos e movimentações nos 3 setores. |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica jogadores trancados por posições nos 3 setores. condicionantes: tudo trancado, fazer golo progredindo de setor em setor; alas/laterais podem andar nos 3 setores; um médio ofensivo de cada equipa pode penetrar no setor ofensivo para apoiar equipa e no setor defensivo um médio defensivo para defender; quando bola chega ao setor ofensivo, obrigatório linha defensiva estar no setor intermédio.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Jogo GR+10x10+GR Retorno á calma

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

|  30' tempo |  22 número |  espaço |  8' tempo |  número |  espaço |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) trabalhar saídas a jogar do pontapé de baliza, lançamentos de linha lateral, assim como decisões nos setores defensivo, intermédio e ofensivo. | | | Objetivo(s) específico(s) | | |
| Descrição e Organização Metodológica 1 equipa joga metade do tempo em 1-4-2-2-2 e outra em 1-3-5-2. Na pausa para hidratação troca. | | | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | | |
| Observações/balanzo | | | | | |

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|--------------|------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 8 | Mesociclo 2 | Periodo Competitivo |
| Data 08-09-2022, quinta-feira | Hora 19:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Resistencia, intensidade, competitivo, jogo | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

PB c/ apoios frontais e laterais

| | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>30' tempo</p> <p>20 número</p> <p>espaço</p> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
técnica individual, finalização, passe.

Descrição e Organização Metodológica

corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica







GR+5x5+GR +2 apoios laterais+2 apoios frontais para cada equipa. Condicionantes: Só vale golo se utilizar um dos apoios frontais; um dos apoios laterais e frontais; jogadores por dentro jogar a um toque; só vale golos com cruzamento dos laterais;

Nota: exercício utilizado quer em treino com intensidade, quer em treino de recuperação, com as devidas alterações.

Competitivo equipas de 6

Retorno á calma

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

|  30' tempo |  24 número |  espaço |  8' tempo |  número |  espaço |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) Decisão, intensidade de jogo, finalização. | | | Objetivo(s) específico(s) | | |
| Descrição e Organização Metodológica 4 equipas de 5. jogam todos contra todos, cada jogo dura 5'. as duas equipas que estão de fora, fazem trabalho abdominal, prancha e agachamento. | | | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | | |
| Observações/balanzo | | | | | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|--------------|------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 8 | Mesociclo 2 | Periodo Competitivo |
| Data 09-09-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

Ativação c/ meINHOS

| | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>12' tempo</p> <p>25 número</p> <p>meio campo espaço</p> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
vários meios-campo: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

Finalização 3 estações

Esq. Táticos- Cantos, livres e pênaltis

| | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>30 tempo</p> <p>número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) finalização | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica 3 filas, roda para a direita. Ex. inicia na fila da esquerda, jogador sai c/ bola, contorna as 3 varas e finaliza, reage rapidamente para o cone azul para tabelar com o jogador que sai da fila do meio que tem de finalizar de primeira depois de passar as duas varas. Este tem de reagir rápido depois de finalizar pois tem de defender 1x1 o jogador que sai da fila da direita. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. |

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 8' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | número espaço |
| Observações/balanço | | |

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 10 | Mesociclo 3 | Periodo Competitivo |
| Data 20-09-2022, terça-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais Força, resistência, jogo e posse de bola Decisão intensidade | Objetivos Específicos | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

PB c/ apoios frontais e laterais

| | |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>20' tempo</p> <p>20 número</p> <p>espaço</p> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
técnica individual, finalização, passe.

Descrição e Organização Metodológica

corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica

GR+5x5+GR +2 apoios laterais+2 apoios frontais para cada equipa. Condicionantes: Só vale golo se utilizar um dos apoios frontais; um dos apoios laterais e frontais; jogadores por dentro jogar a um toque; só vale golos com cruzamento dos laterais; Nota: exercício utilizado quer em treino com intensidade, quer em treino de recuperação, com as devidas alterações.

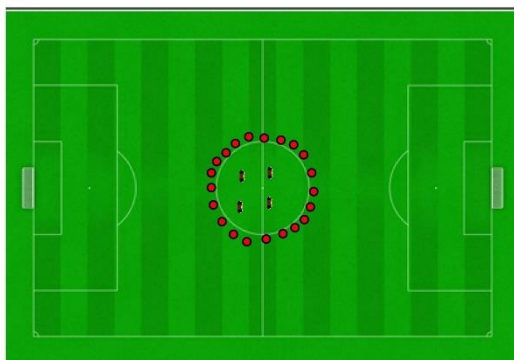
PB 6x3 --- 11x6

Jogo GR+10x10+GR

| | |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | |
| <p>25' tempo</p> <p>20 número</p> <p>espaço</p> | <p>20' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Objetivo(s) específico(s) reação, decisão, posicionamento, posse de bola, passes de rotura, finalização.</p> | <p>Objetivo(s) específico(s) trabalhar saídas a jogar do pontapé de baliza, lançamentos de linha lateral, assim como decisões nos setores defensivo, intermédio e ofensivo.</p> |
| <p>Descrição e Organização Metodológica quadrado azul: 6x3 (4 por fora como apoios). Equipa pontua a cada 5 passes feitos. A equipa de 3, quando recupera bola, tem de ligar rapidamente com os colegas que estão fora (espera-se reação rápida á perda da bola por parte da equipa que estava na posse), passando agora a um 11x6. A equipa da posse, caso consigo manutenção da posse durante 12s, pode atacar uma das 3 balizas no quadrado vermelho. A equipa de 6, caso volte a recuperar bola, tem 10s para efetuar um passe de rotura para a zona da entrada da área onde poderá sair um de cada equipa- 1x1. Os 3 GR'S são da equipa de 6 , caso defendam um remate da equipa de 11, podem lançar eles a bola.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica 1 equipa joga metade do tempo em 1-4-2-2-2 e outra em 1-3-5-2. Na pausa para hidratação troca.</p> |

● **Retorno á calma**



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>Objetivo(s) específico(s)</p> | <p>10' tempo</p> |
| <p>Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.</p> | <p>número espaço</p> |

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|---------------|------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 10 | Mesociclo 3 | Periodo Competitivo |
| Data 22-09-2022, quinta-feira | Hora 19:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Resistencia, intensidade, competitivo, jogo | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

PB c/ apoios frontais e laterais

| | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>25' tempo</p> <p>20 número</p> <p>espaço</p> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
técnica individual, finalização, passe.

Descrição e Organização Metodológica

corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica

GR+5x5+GR +2 apoios laterais+2 apoios frontais para cada equipa. Condicionantes: Só vale golo se utilizar um dos apoios frontais; um dos apoios laterais e frontais; jogadores por dentro jogar a um toque; só vale golos com cruzamento dos laterais; Nota: exercício utilizado quer em treino com intensidade, quer em treino de recuperação, com as devidas alterações.

Competitivo equipas de 6

Retorno á calma

| | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | |
| <p>35' tempo</p> <p>24 número</p> <p>espaço</p> | <p>10' tempo</p> <p>número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) Decisão, intensidade de jogo, finalização. | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica 4 equipas de 5 jogam todos contra todos, cada jogo dura 5'. as duas equipas que estão de fora, fazem trabalho abdominal, prancha e agachamento. | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. |
| Observações/balanzo | |

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 10 | Mesociclo 3 | Periodo Competitivo |
| Data 23-09-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | | Objetivos Específicos |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

Ativação c/ meinhos

| | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>20' tempo</p> <p>25 número</p> <p>meio campo espaço</p> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

finalização c/ oposição tardia

Esq. Táticos- Cantos, livres e pênaltis

| | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| | |
| <p>20' tempo</p> <p>12 número</p> <p>espaço</p> | <p>30 tempo</p> <p>número</p> <p>espaço</p> |

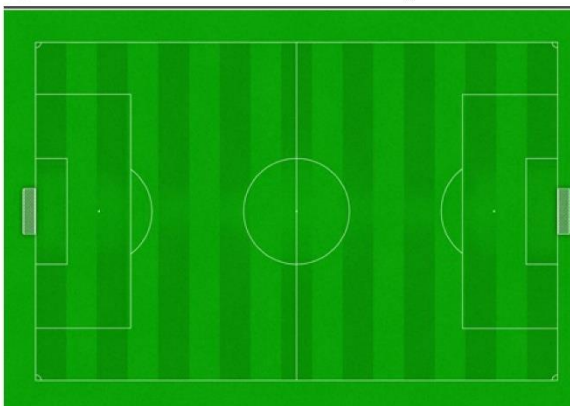
| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) trabalhar a finalização, técnica individual e reação dos atletas. | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica uma vez de cada lado. passe e tabela na ala, enquanto defesa tenta impedir, seguido de cruzamento para a área para finalizar. atacantes do meio atacam quando sai a ala contrária. Defesas colocados propositadamente atrás para correr atrás do prejuizo. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. |
| Observações/balanço | |

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------|---------------|------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 10 | Mesociclo 3 | Periodo Competitivo |
| Data 26-09-2022, segunda-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | |

● Corrida ini.+ ex. de mobilização



15' tempo
22 número
espaço

● Ativação c/ meINHOS



20' tempo
25 número
meio campo espaço

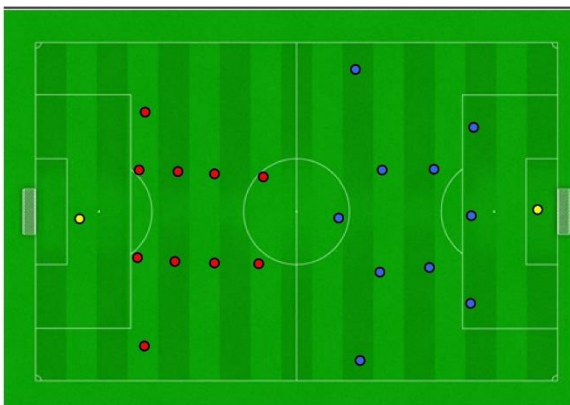
Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

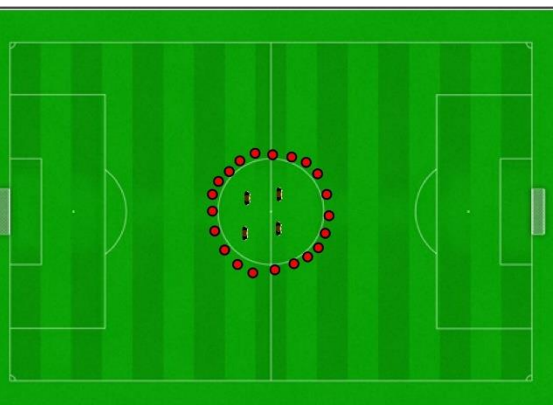
Descrição e Organização Metodológica
vários meINHOS: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

● Jogo 11x11



45 tempo
22 número
campo inteiro espaço

● Retorno á calma



8' tempo
8 número
espaço

| | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. |
| Observações/balanzo | |

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|---------------|------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 10 | Mesociclo 3 | Periodo Competitivo |
| Data 29-09-2022, quinta-feira | Hora 19:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Resistencia, intensidade, competitivo, jogo | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

Ativação c/ meinhos

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|-----------|-------------------|
|  |  | | | | |
| 15' tempo | 22 número | espaço | 20' tempo | 25 número | meio campo espaço |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

PB 6x3

Competitivo equipas de 6

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|-----------|--------|
|  |  | | | | |
| 15' tempo | 18 número | espaço | 30' tempo | 24 número | espaço |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) posse de bola, decisão, intensidade, reação. | Objetivo(s) específico(s) Decisão, intensidade de jogo, finalização. |
| Descrição e Organização Metodológica exercício realizado em espelho. em cada quadrado 3 equipas de 3, começa uma no meio ficando 6x3. Equipa de 6 a cada 6 passes um ponto. Equipa de 3, quando recupera, recebe um ponto se finalizar nas mini-balizas, ou 2 pontos se sair com bola controlada por uma das duas portas laterais. | Descrição e Organização Metodológica 4 equipas de 5. jogam todos contra todos, cada jogo dura 5'. as duas equipas que estão de fora, fazem trabalho abdominal, prancha e agachamento. |
| Observações/balanzo | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|---------------|------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 10 | Mesociclo 3 | Periodo Competitivo |
| Data 30-09-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

Ativação c/ meinhos

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>15' tempo</div> <div>22 número</div> <div>espaço</div> </div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>20' tempo</div> <div>25 número</div> <div>meio campo espaço</div> </div> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

Finalização 3 estações

Esq. Táticos- Cantos, livres e pênaltis

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>15' tempo</div> <div>22 número</div> <div>espaço</div> </div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>30 tempo</div> <div>número</div> <div>espaço</div> </div> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) finalização | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica 3 filas, roda para a direita. Ex. inicia na fila da esquerda, jogador sai c/ bola, contorna as 3 varas e finaliza, reage rapidamente para o cone azul para tabelar com o jogador que sai da fila do meio que tem de finalizar de primeira depois de passar as duas varas. Este tem de reagir rapido depois de finalizar pois tem de defender 1x1 o jogador que sai da fila da direita. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. |

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 8' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | número espaço |
| Observações/balanço | | |

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------|---------------|------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 11 | Mesociclo 3 | Periodo Competitivo |
| Data 03-10-2022, segunda-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Força, resistência, jogo e posse de bola Decisão intensidade | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização meinho de passes

| | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>10' tempo</p> <p>10/12 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) passe, técnica individual, reação rápida |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica jogadores de fora nos cones com bola, jogadores de dentro sem bola têm de procurar colega livre para tabelar. pé dominante, não dominante, joelho e cabeça.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- GR+10x10+GR por setores Jogo GR+10x10+GR

| | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | |
| <p>25' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>40' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Objetivo(s) específico(s) Corrigir posicionamentos táticos e movimentações nos 3 setores.</p> | <p>Objetivo(s) específico(s) trabalhar saídas a jogar do pontapé de baliza, lançamentos de linha lateral, assim como decisões nos setores defensivo, intermédio e ofensivo.</p> |
| <p>Descrição e Organização Metodológica jogadores trancados por posições nos 3 setores. condicionantes: tudo trancado, fazer golo progredindo de setor em setor; alas/laterais podem andar nos 3 setores; um médio ofensivo de cada equipa pode penetrar no setor ofensivo para apoiar equipa e no setor defensivo um médio defensivo para defender; quando bola chega ao setor ofensivo, obrigatório linha defensiva estar no setor intermédio.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica 1 equipa joga metade do tempo em 1-4-2-2-2 e outra em 1-3-5-2. Na pausa para hidratação troca.</p> |

● Retorno á calma

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  | <p>Objetivo(s) específico(s)</p> | <p>8' tempo</p> |
| | <p>Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.</p> | <p>número</p> |
| | | <p>espaço</p> |

Observações/balanzo

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 11 | Mesociclo 4 | Periodo Competitivo |
| Data 06-10-2022, quinta-feira | Hora 19:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 75 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais Resistencia, intensidade, competitivo, jogo | Objetivos Específicos | |

● Corrida ini.+ ex. de mobilização



15' tempo
22 número
espaço

● Ativação c/ meINHOS



15' tempo
25 número
meio campo espaço

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

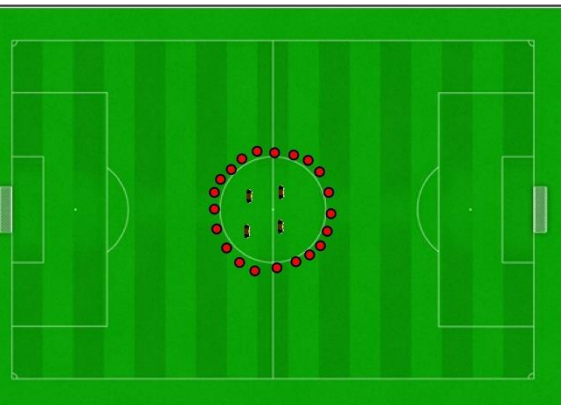
Descrição e Organização Metodológica
vários meios-campo: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

○ Competitivo equipas de 6



30' tempo
24 número
espaço

● Retorno á calma



15' tempo
número
espaço

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) Decisão, intensidade de jogo, finalização. | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica 4 equipas de 5 jogam todos contra todos, cada jogo dura 5'. as duas equipas que estão de fora, fazem trabalho abdominal, prancha e agachamento. | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. |
| Observações/balanzo | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|---------------|------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 11 | Mesociclo 4 | Periodo Competitivo |
| Data 07-10-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima Quente sem chuva | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

Ativação c/ meinhos

| | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>15' tempo</p> <p>25 número</p> <p>meio campo espaço</p> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

Finalização 3 estações

Esq. Táticos- Cantos, livres e pênaltis

| | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| | |
| <p>20' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>20 tempo</p> <p>número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) finalização | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica 3 filas, roda para a direita. Ex. inicia na fila da esquerda, jogador sai c/ bola, contorna as 3 varas e finaliza, reage rapidamente para o cone azul para tabelar com o jogador que sai da fila do meio que tem de finalizar de primeira depois de passar as duas varas. Este tem de reagir rapido depois de finalizar pois tem de defender 1x1 o jogador que sai da fila da direita. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. |

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 15' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | número espaço |
| Observações/balanço | | |

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 13 | Mesociclo 4 | Periodo Competitivo |
| Data 17-10-2022, segunda-feira | Hora 18:30 | Clima | Volume 90 |
| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos | |
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Força, resistência, jogo e posse de bola Decisão intensidade | | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização



15' tempo
22 número
espaço

Ativação c/ meINHOS



15' tempo
25 número
meio campo espaço

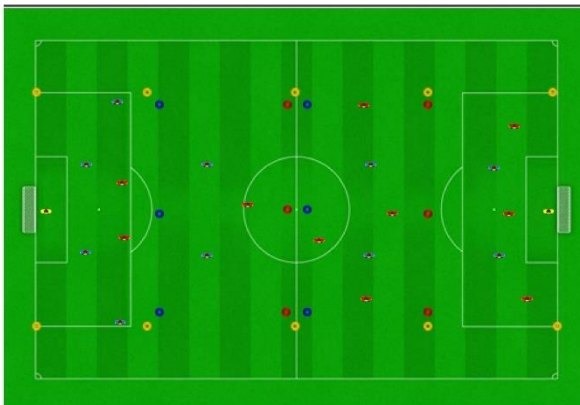
Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

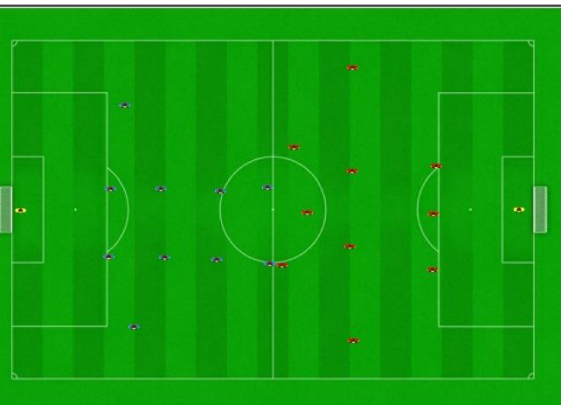
Descrição e Organização Metodológica
vários meINHOS: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

GR+10x10+GR por setores



20' tempo
22 número
espaço

Jogo GR+10x10+GR



25 tempo
22 número
espaço

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Objetivo(s) específico(s) Corrigir posicionamentos táticos e movimentações nos 3 setores.</p> | <p>Objetivo(s) específico(s) trabalhar saídas a jogar do pontapé de baliza, lançamentos de linha lateral, assim como decisões nos setores defensivo, intermédio e ofensivo.</p> |
| <p>Descrição e Organização Metodológica jogadores trancados por posições nos 3 setores. condicionantes: tudo trancado, fazer golo progredindo de setor em setor; alas/laterais podem andar nos 3 setores; um médio ofensivo de cada equipa pode penetrar no setor ofensivo para apoiar equipa e no setor defensivo um médio defensivo para defender; quando bola chega ao setor ofensivo, obrigatório linha defensiva estar no setor intermédio.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica 1 equipa joga metade do tempo em 1-4-2-2-2 e outra em 1-3-5-2. Na pausa para hidratação troca.</p> |

● Retorno á calma

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|  | <p>Objetivo(s) específico(s)</p> | <p>15' tempo</p> |
| | <p>Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.</p> | <p>número</p> |
| | | <p>espaço</p> |

Observações/balanzo

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 13 | Mesociclo 4 | Periodo Competitivo |
| Data 20-10-2022, quinta-feira | Hora 19:30 | Clima | Volume 75 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais Resistencia, intensidade, competitividade, decisão | | Objetivos Específicos |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

GR+10x10+GR por setores

| | |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>25' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
Corrigir posicionamentos táticos e movimentações nos 3 setores.







Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
jogadores trancados por posições nos 3 setores.
condicionantes: tudo trancado, fazer golo progredindo de setor em setor;
alas/laterais podem andar nos 3 setores; um médio ofensivo de cada equipa pode penetrar no setor ofensivo para apoiar equipa e no setor defensivo um médio defensivo para defender;
quando bola chega ao setor ofensivo, obrigatório linha defensiva estar no setor intermédio.

Competitivo equipas de 6

Retorno á calma

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

|  25' tempo |  24 número |  espaço |  10' tempo |  número |  espaço |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) Decisão, intensidade de jogo, finalização. | | | Objetivo(s) específico(s) | | |
| Descrição e Organização Metodológica 4 equipas de 5. jogam todos contra todos, cada jogo dura 5'. as duas equipas que estão de fora, fazem trabalho abdominal, prancha e agachamento. | | | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | | |
| Observações/balanzo | | | | | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 13 | Mesociclo 4 | Periodo Competitivo |
| Data 21-10-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima | Volume 70 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

Ativação c/ meINHOS

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>15' tempo</div> <div>22 número</div> <div> espaço</div> </div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>12' tempo</div> <div>25 número</div> <div>meio campo espaço</div> </div> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
vários meINHOS: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

Finalização 3 estações

Esq. Táticos- Cantos, livres e pênaltis

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>15' tempo</div> <div>22 número</div> <div> espaço</div> </div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>15 tempo</div> <div> número</div> <div> espaço</div> </div> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) finalização | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica 3 filas, roda para a direita. Ex. inicia na fila da esquerda, jogador sai c/ bola, contorna as 3 varas e finaliza, reage rapidamente para o cone azul para tabelar com o jogador que sai da fila do meio que tem de finalizar de primeira depois de passar as duas varas. Este tem de reagir rapido depois de finalizar pois tem de defender 1x1 o jogador que sai da fila da direita. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. |

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 10' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | número espaço |
| Observações/balanço | | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 15 | Mesociclo 4 | Periodo Competitivo |
| Data 25-10-2022, terça-feira | Hora 18:30 | Clima | Volume 120 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Força, posse de bola Decisão ,intensidade. | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

PB c/ apoios frontais e laterais

| | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>20' tempo</p> <p>20 número</p> <p>espaço</p> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
técnica individual, finalização, passe.

Descrição e Organização Metodológica

corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica

GR+5x5+GR +2 apoios laterais+2 apoios frontais para cada equipa. Condicionantes: Só vale golo se utilizar um dos apoios frontais; um dos apoios laterais e frontais; jogadores por dentro jogar a um toque; só vale golos com cruzamento dos laterais;

Nota: exercício utilizado quer em treino com intensidade, quer em treino de recuperação, com as devidas alterações.

PB 6x3 --- 11x6

Jogo GR+10x10+GR

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 25' tempo | 20 número | espaço | 50' tempo | 22 número | espaço |
| Objetivo(s) específico(s) reação, decisão, posicionamento, posse de bola, passes de rotura, finalização. | | | Objetivo(s) específico(s) trabalhar saídas a jogar do pontapé de baliza, lançamentos de linha lateral, assim como decisões nos setores defensivo, intermédio e ofensivo. | | |
| Descrição e Organização Metodológica quadrado azul: 6x3 (4 por fora como apoios). Equipa pontua a cada 5 passes feitos. A equipa de 3, quando recupera bola, tem de ligar rapidamente com os colegas que estão fora (espera-se reação rápida á perda da bola por parte da equipa que estava na posse), passando agora a um 11x6. A equipa da posse, caso consigo manutenção da posse durante 12s, pode atacar uma das 3 balizas no quadrado vermelho. A equipa de 6, caso volte a recuperar bola, tem 10s para efetuar um passe de rotura para a zona da entrada da área onde poderá sair um de cada equipa- 1x1. Os 3 GR'S são onde equipa de 6 , caso defendam um remate da equipa de 11, podem lançar eles a bola. | | | Descrição e Organização Metodológica 1 equipa joga metade do tempo em 1-4-2-2-2 e outra em 1-3-5-2. Na pausa para hidratação troca. | | |

● Retorno á calma

| | | |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| | Objetivo(s) específico(s) | 10' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | número espaço |
| Observações/balanço | | |

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 15 | Mesociclo 4 | Periodo Competitivo |
| Data 27-10-2022, quinta-feira | Hora 19:30 | Clima | Volume 70 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Resistencia, intensidade, competitividade, decisão | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização PB 6x3

| | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>12' tempo</p> <p>18 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) posse de bola, decisão, intensidade, reação. |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica exercício realizado em espelho. em cada quadrado 3 equipas de 3, começa uma no meio ficando 6x3. Equipa de 6 a cada 6 passes um ponto. Equipa de 3, quando recupera, recebe um ponto se finalizar nas mini-balizas, ou 2 pontos se sair com bola controlada por uma das duas portas laterais.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Competitivo equipas de 6 Retorno á calma

| | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | |
| <p>30' tempo</p> <p>24 número</p> <p>espaço</p> | <p>10' tempo</p> <p>número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) Decisão, intensidade de jogo, finalização. | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica 4 equipas de 5 jogam todos contra todos, cada jogo dura 5'. as duas equipas que estão de fora, fazem trabalho abdominal, prancha e agachamento. | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. |
| Observações/balanzo | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 15 | Mesociclo 4 | Periodo Competitivo |
| Data 28-10-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima | Volume 75 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização meinho de passes

| | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>10' tempo</p> <p>10/12 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) passe, técnica individual, reação rápida |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
jogadores de fora nos cones com bola, jogadores de dentro sem bola têm de procurar colega livre para tabelar. pé dominante, não dominante, joelho e cabeça.

- finalização c/ oposição tardia Esq. Táticos- Cantos, livres e pénaltis

| | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | |
| <p>10' tempo</p> <p>12 número</p> <p>espaço</p> | <p>30' tempo</p> <p>número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) trabalhar a finalização, técnica individual e reação dos atletas. | Objetivo(s) específico(s) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica uma vez de cada lado. passe e tabela na ala, enquanto defesa tenta impedir, seguido de cruzamento para a área para finalizar. atacantes do meio atacam quando sai a ala contrária. Defesas colocados propositadamente atrás para correr atrás do prejuizo. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 10' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | número espaço |

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 16 | Mesociclo 5 | Periodo Competitivo |
| Data 01-11-2022, terça-feira | Hora 18:30 | Clima | Volume 120 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Força, posse de bola Decisão ,intensidade. | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização ○ PB 6x3 --- 11x6

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
|  | | |  | | |
| 15' | 22 | espaço | 30' | 20 | espaço |
| tempo | número | espaço | tempo | número | espaço |

| | |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) reação, decisão, posicionamento, posse de bola, passes de rotura, finalização. |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica quadrado azul: 6x3 (4 por fora como apoios). Equipa pontua a cada 5 passes feitos. A equipa de 3, quando recupera bola, tem de ligar rapidamente com os colegas que estão fora (espera-se reação rápida á perda da bola por parte da equipa que estava na posse), passando agora a um 11x6. A equipa da posse, caso consigo manutenção da posse durante 12s, pode atacar uma das 3 balizas no quadrado vermelho. A equipa de 6, caso volte a recuperar bola, tem 10s para efetuar um passe de rotura para a zona da entrada da área onde poderá sair um de cada equipa- 1x1. Os 3 GR'S são da equipa de 6 , caso defendam um remate da equipa de 11, podem lançar eles a bola.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

GR+10x10+GR por setores

Jogo GR+10x10+GR

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | | |  | | |
| 25' | 22 |  | 40' | 22 |  |
| tempo | número | espaço | tempo | número | espaço |

Objetivo(s) específico(s)
Corrigir posicionamentos táticos e movimentações nos 3 setores.

Objetivo(s) específico(s)
trabalhar saídas a jogar do pontapé de baliza, lançamentos de linha lateral, assim como decisões nos setores defensivo, intermédio e ofensivo.

Descrição e Organização Metodológica
jogadores trancados por posições nos 3 setores.
condicionantes: tudo trancado, fazer golo progredindo de setor em setor;
alas/laterais podem andar nos 3 setores; um médio ofensivo de cada equipa pode penetrar no setor ofensivo para apoiar equipa e no setor defensivo um médio defensivo para defender;
quando bola chega ao setor ofensivo, obrigatório linha defensiva estar no setor intermédio.

Descrição e Organização Metodológica
1 equipa joga metade do tempo em 1-4-2-2-2 e outra em 1-3-5-2. Na pausa para hidratação troca.

Retorno á calma

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 10' |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. |  tempo |
| | |  número |
| | |  espaço |

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 16 | Mesociclo 5 | Periodo Competitivo |
| Data 03-11-2022, quinta-feira | Hora 19:30 | Clima | Volume 75 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Resistencia, intensidade, competitividade, decisão. | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização ○ PB 6x3 --- 11x6



| | | | | | |
|-------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 15' | 22 | espaço | 20' | 20 | espaço |
| tempo | número | | tempo | número | |

| | |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) reação, decisão, posicionamento, posse de bola, passes de rotura, finalização. |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica quadrado azul: 6x3 (4 por fora como apoios). Equipa pontua a cada 5 passes feitos. A equipa de 3, quando recupera bola, tem de ligar rapidamente com os colegas que estão fora (espera-se reação rápida á perda da bola por parte da equipa que estava na posse), passando agora a um 11x6. A equipa da posse, caso consigo manutenção da posse durante 12s, pode atacar uma das 3 balizas no quadrado vermelho. A equipa de 6, caso volte a recuperar bola, tem 10s para efetuar um passe de rotura para a zona da entrada da área onde poderá sair um de cada equipa- 1x1. Os 3 GR'S são da equipa de 6 , caso defendam um remate da equipa de 11, podem lançar eles a bola.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Competitivo equipas de 6

Retorno á calma



30'

tempo

24

número



espaço

10'

tempo



número



espaço

Objetivo(s) específico(s)

Decisão, intensidade de jogo, finalização.

Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

4 equipas de 5. jogam todos contra todos, cada jogo dura 5'. as duas equipas que estão de fora, fazem trabalho abdominal, prancha e agachamento.

Descrição e Organização Metodológica

Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.

Observações/balanzo

Plano de Treino

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 16 | Mesociclo 5 | Periodo Competitivo |
| Data 04-11-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima | Volume 90 |
| Material 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Objetivos Gerais Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | Objetivos Específicos | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização meinho de passes

| | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>10' tempo</p> <p>10/12 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) passe, técnica individual, reação rápida |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino. | Descrição e Organização Metodológica jogadores de fora nos cones com bola, jogadores de dentro sem bola têm de procurar colega livre para tabelar. pé dominante, não dominante, joelho e cabeça. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Finalização 3 estações Esq. Táticos- Cantos, livres e pénaltis

| | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | |
| <p>20' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>30' tempo</p> <p>número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) finalização | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica 3 filas, roda para a direita. Ex. inicia na fila da esquerda, jogador sai c/ bola, contorna as 3 varas e finaliza, reage rapidamente para o cone azul para tabelar com o jogador que sai da fila do meio que tem de finalizar de primeira depois de passar as duas varas. Este tem de reagir rápido depois de finalizar pois tem de defender 1x1 o jogador que sai da fila da direita. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. |

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 10' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | número espaço |
| Observações/balanço | | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 17 | Mesociclo 5 | Periodo Competitivo |
| Data 08-11-2022, terça-feira | Hora 18:30 | Clima | Volume 120 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Força, posse de bola Decisão ,intensidade. | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

Futvólei

| | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| | |
| 20' tempo 22 número espaço | 30' tempo 20 número espaço |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
recuperação ativa, técnica individual.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
10 divisões, 1x1. jogos de 3'. quem ganha sobe de divisão, quem perde desce.

Competitivo equipas de 6

Esq. Táticos- Cantos, livres e pénaltis

| | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| | |
| 30' tempo 24 número espaço | 20' tempo número espaço |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) Decisão, intensidade de jogo, finalização. | Objetivo(s) específico(s) |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica 4 equipas de 5 jogam todos contra todos, cada jogo dura 5'. as duas equipas que estão de fora, fazem trabalho abdominal, prancha e agachamento. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 10' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | número |
| | | espaço |

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------|------------------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 17 | Mesociclo 5 | Periodo Competitivo |
| Data 10-11-2022, quinta-feira | Hora 19:30 | Clima | Volume 75 |
| Material | Objetivos Gerais | | Objetivos Específicos |
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Resistencia, intensidade, competitividade, decisão | | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

GR+10x10+GR por setores

| | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>20' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
Corrigir posicionamentos táticos e movimentações nos 3 setores.







Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
jogadores trancados por posições nos 3 setores.
condicionantes: tudo trancado, fazer golo progredindo de setor em setor;
alas/laterais podem andar nos 3 setores; um médio ofensivo de cada equipa pode penetrar no setor ofensivo para apoiar equipa e no setor defensivo um médio defensivo para defender;
quando bola chega ao setor ofensivo, obrigatório linha defensiva estar no setor intermédio.

Jogo GR+10x10+GR

Retorno á calma

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

|  30' tempo |  22 número |  espaço |  10' tempo |  10 número |  espaço |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) trabalhar saídas a jogar do pontapé de baliza, lançamentos de linha lateral, assim como decisões nos setores defensivo, intermédio e ofensivo. | | | Objetivo(s) específico(s) | | |
| Descrição e Organização Metodológica 1 equipa joga metade do tempo em 1-4-2-2-2 e outra em 1-3-5-2. Na pausa para hidratação troca. | | | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | | |
| Observações/balanzo | | | | | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 17 | Mesociclo 5 | Periodo Competitivo |
| Data 11-11-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima | Volume 80 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização PB 6x3

| | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>12' tempo</p> <p>18 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) posse de bola, decisão, intensidade, reação. |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica exercício realizado em espelho. em cada quadrado 3 equipas de 3, começa uma no meio ficando 6x3. Equipa de 6 a cada 6 passes um ponto. Equipa de 3, quando recupera, recebe um ponto se finalizar nas mini-balizas, ou 2 pontos se sair com bola controlada por uma das duas portas laterais.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Finalização 3 estações Esq. Táticos- Cantos, livres e pênaltis

| | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>25' tempo</p> <p>número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) finalização | Objetivo(s) específico(s) |
| Descrição e Organização Metodológica 3 filas, roda para a direita. Ex. inicia na fila da esquerda, jogador sai c/ bola, contorna as 3 varas e finaliza, reage rapidamente para o cone azul para tabelar com o jogador que sai da fila do meio que tem de finalizar de primeira depois de passar as duas varas. Este tem de reagir rapido depois de finalizar pois tem de defender 1x1 o jogador que sai da fila da direita. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. |

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 10' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | número espaço |
| Observações/balanço | | |

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 18 | Mesociclo 5 | Periodo Competitivo |
| Data 15-11-2022, terça-feira | Hora 18:30 | Clima | Volume 120 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Força, posse de bola Decisão ,intensidade. | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização PB 6x3

| | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>12' tempo</p> <p>18 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) posse de bola, decisão, intensidade, reação. |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica exercício realizado em espelho. em cada quadrado 3 equipas de 3, começa uma no meio ficando 6x3. Equipa de 6 a cada 6 passes um ponto. Equipa de 3, quando recupera, recebe um ponto se finalizar nas mini-balizas, ou 2 pontos se sair com bola controlada por uma das duas portas laterais.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- GR+10x10+GR por setores Jogo GR+10x10+GR

| | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | |
| <p>25' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>60' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Objetivo(s) específico(s) Corrigir posicionamentos táticos e movimentações nos 3 setores.</p> | <p>Objetivo(s) específico(s) trabalhar saídas a jogar do pontapé de baliza, lançamentos de linha lateral, assim como decisões nos setores defensivo, intermédio e ofensivo.</p> |
| <p>Descrição e Organização Metodológica jogadores trancados por posições nos 3 setores. condicionantes: tudo trancado, fazer golo progredindo de setor em setor; alas/laterais podem andar nos 3 setores; um médio ofensivo de cada equipa pode penetrar no setor ofensivo para apoiar equipa e no setor defensivo um médio defensivo para defender; quando bola chega ao setor ofensivo, obrigatório linha defensiva estar no setor intermédio.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica 1 equipa joga metade do tempo em 1-4-2-2-2 e outra em 1-3-5-2. Na pausa para hidratação troca.</p> |

● Retorno á calma

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|  | <p>Objetivo(s) específico(s)</p> | <p>10' tempo</p> |
| | <p>Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.</p> | <p>número</p> |
| | | <p>espaço</p> |

Observações/balanzo

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 18 | Mesociclo 5 | Periodo Competitivo |
| Data 17-11-2022, quinta-feira | Hora 19:30 | Clima | Volume 75 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Resistencia, intensidade, competitividade, decisão. | |

- Corrida ini.+ ex. de mobilização ○ PB 6x3 --- 11x6



| | | | | | |
|-------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 15' | 22 | espaço | 25' | 20 | espaço |
| tempo | número | espaço | tempo | número | espaço |

| | |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) | Objetivo(s) específico(s) reação, decisão, posicionamento, posse de bola, passes de rotura, finalização. |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Descrição e Organização Metodológica corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.</p> | <p>Descrição e Organização Metodológica quadrado azul: 6x3 (4 por fora como apoios). Equipa pontua a cada 5 passes feitos. A equipa de 3, quando recupera bola, tem de ligar rapidamente com os colegas que estão fora (espera-se reação rápida á perda da bola por parte da equipa que estava na posse), passando agora a um 11x6. A equipa da posse, caso consigo manutenção da posse durante 12s, pode atacar uma das 3 balizas no quadrado vermelho. A equipa de 6, caso volte a recuperar bola, tem 10s para efetuar um passe de rotura para a zona da entrada da área onde poderá sair um de cada equipa- 1x1. Os 3 GR'S são da equipa de 6 , caso defendam um remate da equipa de 11, podem lançar eles a bola.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Competitivo equipas de 6

Retorno á calma



25'

tempo

24

número



espaço

10'

tempo



número



espaço

Objetivo(s) específico(s)

Decisão, intensidade de jogo, finalização.

Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

4 equipas de 5. jogam todos contra todos, cada jogo dura 5'. as duas equipas que estão de fora, fazem trabalho abdominal, prancha e agachamento.

Descrição e Organização Metodológica

Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos.

Observações/balanço

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Nº Jogadores 22 | Microciclo 18 | Mesociclo 5 | Periodo Competitivo |
| Data 18-11-2022, sexta-feira | Hora 18:30 | Clima | Volume 90 |

| Material | Objetivos Gerais | Objetivos Específicos |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 20 Bolas, 50 cones, 2 escadas, 3x10 coletes, 4 mini-balizas. | Velocidade, Posse de bola, Finalização e esquemas táticos | |

Corrida ini.+ ex. de mobilização

Ativação c/ meinhos

| | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | |
| <p>15' tempo</p> <p>22 número</p> <p>espaço</p> | <p>15' tempo</p> <p>25 número</p> <p>meio campo espaço</p> |

Objetivo(s) específico(s)

Objetivo(s) específico(s)
análise rápida do jogo, reação, passe.

Descrição e Organização Metodológica
corrida inicial mais exercícios de mobilidade/força/resistência ou velocidade, consoante o dia do treino.

Descrição e Organização Metodológica
vários meinhos: 4x1 jogadores por fora, passe por dentro; 4x1 todos dentro; 4x2 todos dentro; 3x1 jogadores por fora, tendo de ocupar a face lateral vazia para dar linha de passe. 3' cada meio. condicionantes: 1 toque, 2 toques, pé não dominante.

finalização c/ oposição tardia

Esq. Táticos- Cantos, livres e pênaltis

| | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | |
| <p>20' tempo</p> <p>12 número</p> <p>espaço</p> | <p>25' tempo</p> <p>número</p> <p>espaço</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Objetivo(s) específico(s) trabalhar a finalização, técnica individual e reação dos atletas. | Objetivo(s) específico(s) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição e Organização Metodológica uma vez de cada lado. passe e tabela na ala, enquanto defesa tenta impedir, seguido de cruzamento para a área para finalizar. atacantes do meio atacam quando sai a ala contrária. Defesas colocados propositadamente atrás para correr atrás do prejuizo. | Descrição e Organização Metodológica lado direito: canto ofensivo lado esquerdo: canto defensivo. 4 cantos ofensivos e defensivos de cada lado, 4 livres de cada lado, 2 diretos, 2 indiretos, 2 livres de zona central. 1 penalti a cada atleta. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

● **Retorno á calma**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | Objetivo(s) específico(s) | 10' tempo |
| | Descrição e Organização Metodológica Breve conversa sobre o jogo e sessão de alongamentos. | número espaço |

Observações/balanço