



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

André Ferreira Matias

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA EQUIPA SUB-19 MASCULINA DO
ATLÉTICO CLUBE MARINHENSE, NA ÉPOCA 2022/2023**

“Análise descritiva e comparativa dos cantos batidos no Campeonato da Europa 2020”

Relatório de Estágio do Mestrado em Treino Desportivo, orientado pelo Professor Doutor Hugo Miguel Borges Sarmiento e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Setembro 2023

André Ferreira Matias

218288595

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA EQUIPA SUB-19 MASCULINA DO
ATLÉTICO CLUBE MARINHENSE, NA ÉPOCA 2022/2023**

“Análise descritiva e comparativa dos cantos batidos no Campeonato da Europa 2020”

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade
de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra, com vista à
obtenção do grau de Mestre de Treino
Desportivo

**Orientador: Professor Doutor Hugo
Miguel Borges Sarmiento**

Tutor do Núcleo de Treino: David Salgado

Coimbra

2023

Este relatório de estágio deve ser citado como:

Matias, A. (2023). Relatório de Estágio desenvolvido na equipa sub-19 masculina do atlético clube marinhense, na época 2022/2023. Relatório de estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Agradecimentos

Estando a chegar ao fim de mais uma caminhada no meu percurso académico, gostaria de deixar alguns agradecimentos a algumas pessoas que me foram importantes no decorrer destes cinco anos:

Aos meus familiares, pai, mãe e irmão, que sempre me apoiaram de forma incondicional durante todo o meu percurso académico, aconselhando-me e auxiliando-me nas minhas decisões, que me permitiram alcançar esta etapa da minha vida.

Aos meus amigos, pelos laços fortes que foram criados ao longo desta caminhada que nunca se quebrarão e por todas as sugestões e esclarecimentos.

Ao meu amigo e colega de equipa técnica, Bruno Ramos, que me acompanhou ao longo desta temporada, que permitiu e potenciou o meu desenvolvimento como treinador de futebol.

Ao Professor Vítor Gouveia, um especial agradecimento, por todas as correções e sugestões que foram fundamentais para o desenvolvimento deste relatório de estágio.

Por fim, em especial, à minha namorada, que esteve sempre presente ao longo destes cinco anos. Foi sem dúvida um dos pilares fundamentais para o sucesso deste meu percurso. Nunca me deixou sentir só, foi sem dúvida a minha casa em Coimbra. Motivou-me, ajudou-me, inspirou-me e aconselhou-me de forma incondicional, muito obrigado.

Resumo

No âmbito da unidade curricular de estágio desenvolvida no segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra foi proposta a elaboração de um Relatório de estágio. Este documento é referente ao trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva 2022/2023 na equipa de futebol sub-19 do Atlético Clube Marinhense que disputou a 2ª divisão do campeonato nacional de sub-19, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. O trabalho em questão teve como linhas orientadoras o documento “Normas Orientadoras da Unidade Curricular de Estágio 2022/2023”. A realização do estágio e a elaboração deste relatório permitiu-me desenvolver e melhorar a minha formação académica, aplicando a teoria a um contexto pratico. A oportunidade de desempenhar a função de treinador-adjunto (estagiário) permitiu-me observar e analisar as estratégias e dinâmicas desenvolvidas no processo de treino e competitivo, e também pôr em prática as minhas próprias estratégias, de forma desenvolver competências para desempenhar as funções de treinador com sucesso num futuro próximo.

Este documento está dividido em cinco capítulos. O primeiro é composto por uma introdução ao trabalho que foi desenvolvido e explicita as expetativas e objetivos que são esperados com a realização do estágio. O segundo aborda o clube, o local e a equipa onde o estágio é realizado e a modalidade em questão (futebol). O terceiro foca-se na periodização e no planeamento do treino e na minha intervenção desportiva e pedagógica ao longo de todo o estágio. O quarto contém uma reflexão critica em relação a todo o trabalho desenvolvido durante o estágio. Por fim, o quinto capítulo, caracteriza-se pela realização de um trabalho de investigação que procura fazer uma análise descritiva e comparativa dos cantos batidos no Campeonato da Europa 2020.

Palavras-chave: Futebol. Treino. Contexto competitivo. Análise. Metodologia Observacional. Pontapés de Canto.

Abstract

In the context of the Internship curriculum unit developed in the second year of the Master's Degree in Sports Training of the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra, it was proposed to prepare an Internship Report. This document refers to the work carried out during the 2022/2023 sports season in the under-19 football team of Atlético Clube Marinhense that played in the 2nd division of the under-19 national championship, organized by the Portuguese Football Federation. The work in question had as guidelines the document "Guiding Norms of the Internship Curricular Unit 2022/2023". Carrying out the internship and writing this report allowed me to develop and improve my academic training by applying theory to a practical context. The opportunity to play the role of assistant coach (trainee) allowed me to observe and analyze the strategies and dynamics developed in the training process and competitive, and also to put my own strategies into practice, in order to develop skills to perform the functions of coach successfully in the near future.

This document is divided into five chapters. The first consists of an introduction to the work that was developed and explains the expectations and objectives that are expected with the completion of the internship. The second deals with the club, the place and the team where the internship takes place and the modality in question (football). The third focuses on periodization and training planning and on my sports and pedagogical intervention throughout the internship. The fourth contains a critical reflection on all the work developed during the internship. Finally, the fifth chapter is characterized by the carrying out of a research work that seeks to make a descriptive and comparative analysis of the corners taken in the 2020 European Championship.

Keywords: Football. Training. Competitive Context. Analysis. Observational methodology. Corners Kicks.

Índice

Capítulo I	19
1.1. Introdução.....	19
1.2. Expectativas iniciais para o estágio.....	19
1.3. Objetivos do estágio	20
Capítulo II	21
2.1 Caracterização instituição/clube, secção, organização e propósitos.....	21
2.2 Inventário de recursos materiais e humanos do clube	21
2.3 Estrutura de conhecimento da modalidade.....	24
2.3.1 Componente histórica.....	24
2.3.2 Evolução tática	25
2.3.3 Momentos do jogo.....	27
2.3.4 Componente técnico-tática	27
2.3.5 Componente física.....	28
2.4 Etapas de preparação desportiva da modalidade	30
2.5 Identificação dos pré-requisitos de recrutamento de atletas para o escalão/competição/modalidade	33
2.6 Caracterização do grupo-equipa/atletas.....	36
Capítulo III	39
3.1 Periodização e planeamento do treino.....	39
3.1.1 O nosso modelo	42
3.2 Intervenção Desportiva e Pedagógica	62
Capítulo IV	65
4.1 Reflexão crítica.....	65
Capítulo V	68
5.1 Análise descritiva e comparativa dos cantos batidos no Campeonato da Europa 2020	68
RESUMO	68
ABSTRACT	69
INTRODUÇÃO	69
METODOLOGIA	72
RESULTADOS	79
DISCUSSÃO	83
CONCLUSÃO	88
Referências Bibliográficas	90
Anexos	96

Lista de Siglas e Abreviaturas

0SP – Nenhum jogador como solução curta

1stP – Jogador no 1º poste

1SP – 1 jogador como solução curta

2SP – 2 jogadores como solução curta

2ndP – Jogador no 2º poste

3SP – 3 ou mais jogadores como solução curta

4Att – Menos de 4 atacantes dentro de área

5Att – 5 atacantes dentro de área

6Att – 6 atacantes dentro de área

7Att – 7 ou mais atacantes dentro de área

Att – Atacante

BP – Jogadores em ambos os postes

D1x1 – Drible

D7 – Menos de 7 defesas dentro da área

D89 – 8 ou 9 defesas dentro da área

D10 – 10 defesas dentro da área

DBallCond – Condução de bola

DConBall – Controlo de bola

DCross – Cruzamento

DDuel – Duelo

Def – Defensor

DGKact – Ação do guarda-redes

DInter – Intervenção do defesa

DirF – Canto direto tenso

DirGP – Canto direto com um passe rasteiro

DirIn – Canto direto com *inswing*

DirOut – Canto direto com *outswing*

DLongPass – Passe longo

DOppGKact – Ação do guarda-redes da outra equipa
DOppOff – Ação ofensiva do oponente
DOth – Outra ação
DShot – Remate
DShPass – Passe curto
ET – Tempo do prolongamento
GK – Guarda-redes
HCL – Nível competitivo superior
IndM – Marcação individual
L+1 – A perder por mais de um golo
L1 – A perder por um golo
LAAnoAttTAct – Outra ação da equipa atacante
LAAnoDefTAct – Outra ação técnica da equipa defensora
LAAttTeamTech – Ação técnica da equipa atacante
LADefAct – Ação do defensor
LADefTeamTech – Ação técnica da equipa defensora
LAFootShot – Remate (com o pé)
LAGKBlock – Bloqueio do guarda-redes defensor
LAGKInt – Intervenção do guarda-redes da equipa atacante
LAGKsave – Defesa do guarda-redes defensor
LAHeadShot – Cabeceamento
LALostB – Bola perdida
LCL – Nível competitivo inferior
LSLF – Canto batido do lado esquerdo com o pé esquerdo
LSRF – Canto batido do lado esquerdo com o pé direito
MIndM – Marcação mista com predominância individual
MZonD – Marcação mista com predominância zonal
No – Ninguém
NonP – Nenhum jogador nos postes
OAnoAttT – Outra equipa atacante

OAnoDefT – Outra equipa defensoraQ1 – Tempo de jogo de 0 a 15 minutos

OAttTeamPoss – Posse de bola da equipa atacante

OBallOut – Bola fora

OCorK – Canto

ODefTeamPoss – Posse de bola da equipa defensiva

OFault – Falta

OFK – Livre

OGoal – Golo

OGoalAtON – Tentativa de golo no alvo

OGoalAtOFF – Tentativa de golo fora do alvo

OOffT – Transição ofensiva

OOffTBox – Transição ofensiva na grande área

OOffTGoal – Transição ofensiva com golo

OOffTShot – Transição ofensiva com remate

Open – Penalti

OShWD – Remate sem perigo

Q2 – Tempo de jogo de 16 a 30 minutos

Q3 – Tempo de jogo de 31 minutos até ao intervalo

Q4 – Tempo de jogo de 46 a 60 minutos

Q5 – Tempo de jogo de 61 a 75 minutos

Q6 – Tempo de jogo de 76 a 90 minutos

RSLF – Canto batido do lado direito com o pé esquerdo

RSRF – Canto batido do lado direito com o pé direito

SCL – Igual nível competitivo

ShCBP – Canto curto com passe para trás

ShCMP – Canto curto com passe médio

ShCLP – Canto curto com passe longo

ShCP – Canto curto com penetração

ST – Tempo de compensação do jogo

T0 – Empatado

TOther – Outro tipo de canto

W+1 – A ganhar por mais de um golo

W1 – A ganhar por um golo

ZonD – Marcação zonal

Índice de Anexos

Anexo I – Manual de acolhimento e boas praticas.....	96
Anexo II – Unidade de Treino 1.....	128
Anexo III – Unidade de Treino 2.....	129
Anexo IV – Unidade de Treino 3.....	130
Anexo V – Unidade de Treino 4.....	131
Anexo VI – Unidade de Treino 5.....	132
Anexo VII – Unidade de Treino 6.....	133
Anexo VIII – Unidade de Treino 7.....	134
Anexo IX – Unidade de Treino 8.....	135
Anexo X – Unidade de Treino 9.....	136
Anexo XI – Unidade de Treino 10.....	137
Anexo XII – Unidade de Treino 11.....	138
Anexo XIII – Unidade de Treino 12.....	139
Anexo XIV – Unidade de Treino 13.....	140
Anexo XV – Unidade de Treino 14.....	141
Anexo XVI – Unidade de Treino 15.....	142
Anexo XVII – Unidade de Treino 16.....	143
Anexo XVIII – Unidade de Treino 17.....	144
Anexo XIX – Unidade de Treino 18.....	145
Anexo XX – Unidade de Treino 19.....	146
Anexo XXI – Unidade de Treino 20.....	147
Anexo XXII – Unidade de Treino 21.....	148
Anexo XXIII – Unidade de Treino 22.....	149
Anexo XXIV – Unidade de Treino 23.....	150
Anexo XXV – Unidade de Treino 24.....	151
Anexo XXVI – Unidade de Treino 25.....	152
Anexo XXVII – Unidade de Treino 26.....	153

Anexo XXVIII – Unidade de Treino 27.....	154
Anexo XXIX – Unidade de Treino 28	155
Anexo XXX – Unidade de Treino 29.....	156
Anexo XXXI – Unidade de Treino 30	157
Anexo XXXII – Unidade de Treino 31	158
Anexo XXXIII – Unidade de Treino 32.....	159
Anexo XXXIV – Unidade de Treino 33.....	160
Anexo XXXV – Unidade de Treino 34.....	161
Anexo XXXVI – Unidade de Treino 35.....	162
Anexo XXVII – Unidade de Treino 36	163
Anexo XXXVIII – Unidade de Treino 37.....	164
Anexo XXXIX – Unidade de Treino 38.....	165
Anexo XL – Unidade de Treino 39	166
Anexo XLI – Unidade de Treino 40.....	167
Anexo XLII – Unidade de Treino 41	168
Anexo XLIII – Unidade de Treino 42	169
Anexo XLIV – Unidade de Treino 43.....	170
Anexo XLV – Unidade de Treino 44	171
Anexo XLVI – Unidade de Treino 45.....	172
Anexo XLVII – Unidade de Treino 46	173
Anexo XLVIII – Unidade de Treino 47	174
Anexo XLIX – Unidade de Treino 48.....	175
Anexo L – Unidade de Treino 49.....	176
Anexo LI – Unidade de Treino 50.....	177
Anexo LII – Unidade de Treino 51	178
Anexo LIII – Unidade de Treino 52.....	179
Anexo LIV – Unidade de Treino 53.....	180
Anexo LV – Unidade de Treino 54.....	181
Anexo LVI – Unidade de Treino 55.....	182
Anexo LVII – Unidade de Treino 56	183
Anexo LVIII – Unidade de Treino 57	184
Anexo LIX – Unidade de Treino 58.....	185
Anexo LX – Unidade de Treino 59.....	186
Anexo LXI – Unidade de Treino 60.....	187
Anexo LXII – Unidade de Treino 61	188
Anexo LXIII – Unidade de Treino 62.....	189

Anexo LXIV – Unidade de Treino 63.....	190
Anexo LXV – Unidade de Treino 64.....	191
Anexo LXVI – Unidade de Treino 65.....	192
Anexo LXVII – Unidade de Treino 66.....	193
Anexo LXVIII – Unidade de Treino 67.....	194
Anexo LXIX – Unidade de Treino 68.....	195
Anexo LXX – Unidade de Treino 69.....	196
Anexo LXXI – Unidade de Treino 70.....	197
Anexo LXXII – Unidade de Treino 71.....	198
Anexo LXXIII – Unidade de Treino 72.....	199
Anexo LXXIV – Unidade de Treino 73.....	200
Anexo LXXV – Unidade de Treino 74.....	201
Anexo LXXVI – Unidade de Treino 75.....	202
Anexo LXXVII – Unidade de Treino 76.....	203
Anexo LXXVIII – Unidade de Treino 77.....	204
Anexo LXXIX – Unidade de Treino 78.....	205
Anexo LXXX – Unidade de Treino 79.....	206
Anexo LXXXI – Unidade de Treino 80.....	207
Anexo LXXXII – Unidade de Treino 81.....	208
Anexo LXXXIII – Unidade de Treino 82.....	209
Anexo LXXXIV – Unidade de Treino 83.....	210
Anexo LXXXV – Unidade de Treino 84.....	211
Anexo LXXXVI – Unidade de Treino 85.....	212
Anexo LXXXVII – Unidade de Treino 86.....	213
Anexo LXXXVIII – Unidade de Treino 87.....	214
Anexo LXXXIX – Unidade de Treino 88.....	215
Anexo XC – Unidade de Treino 89.....	216
Anexo XCI – Unidade de Treino 90.....	217
Anexo XCII – Unidade de Treino 91.....	218
Anexo XCIII – Unidade de Treino 92.....	219
Anexo XCIV – Unidade de Treino 93.....	220
Anexo XCV – Unidade de Treino 94.....	221
Anexo XCVI – Unidade de Treino 95.....	222
Anexo XCVII – Unidade de Treino 96.....	223
Anexo XCVIII – Unidade de Treino 97.....	224
Anexo XCIX – Unidade de Treino 98.....	225

Anexo XC – Unidade de Treino 99.....	226
Anexo CI – Unidade de Treino 100	227
Anexo CII – Unidade de Treino 101	228
Anexo CIII – Unidade de Treino 102.....	229
Anexo CIV – Unidade de Treino 103	230
Anexo CV – Unidade de Treino 104.....	231
Anexo CVI – Unidade de Treino 105	232
Anexo CVII – Unidade de Treino 106	233
Anexo CVIII – Unidade de Treino 107.....	234
Anexo CIX – Unidade de Treino 108	235
Anexo CX – Unidade de Treino 109.....	236
Anexo CXI – Unidade de Treino 110	237
Anexo CXII – Unidade de Treino 111	238
Anexo CXIII – Unidade de Treino 112.....	239
Anexo CXIV – Unidade de Treino 113.....	240
Anexo CXV – Unidade de Treino 114.....	241
Anexo CXVI – Unidade de Treino 115.....	242
Anexo CXVII – Unidade de Treino 116	243
Anexo CXVIII – Unidade de Treino 117.....	244
Anexo CXIX – Unidade de Treino 118.....	245
Anexo CXX – Unidade de Treino 119	246
Anexo CXXI – Unidade de Treino 120.....	247
Anexo CXXII – Unidade de Treino 121	248
Anexo CXXIII – Unidade de Treino 122.....	249
Anexo CXXIV – Unidade de Treino 123.....	250
Anexo CXXV – Unidade de Treino 124	251
Anexo CXXVI – Unidade de Treino 125.....	252
Anexo CXXVII – Unidade de Treino 126	253
Anexo CXXVIII – Unidade de Treino 127	254
Anexo CXXIX – Unidade de Treino 128.....	255
Anexo CXXX – Unidade de Treino 129	256
Anexo CXXXI – Unidade de Treino 130.....	257
Anexo CXXXII – Unidade de Treino 131	258
Anexo CXXXIII – Unidade de Treino 132.....	259
Anexo CXXXIV – Unidade de Treino 133.....	260
Anexo CXXXV – Unidade de Treino 134.....	261

Anexo CXXXVI – Unidade de Treino 135.....	262
Anexo CXXXVII – Unidade de Treino 136.....	263
Anexo CXXXVIII – Unidade de Treino 137	264
Anexo CXXXIX – Unidade de Treino 138.....	265
Anexo CXL – Unidade de Treino 139	266
Anexo CXLI – Unidade de Treino 140.....	267
Anexo CXLII – Unidade de Treino 141.....	268
Anexo CXLIII – Unidade de Treino 142	269
Anexo CXLIV – Unidade de Treino 143	270
Anexo CXLV – Unidade de Treino 144.....	271
Anexo CXLVI – Unidade de Treino 145	272
Anexo CXLVII – Unidade de Treino 146.....	273
Anexo CXLVIII – Unidade de Treino 147.....	274
Anexo CXLIX – Unidade de Treino 148	275
Anexo CL – Unidade de Treino 149	276
Anexo CLI – Unidade de Treino 150.....	277
Anexo CLII – Unidade de Treino 151.....	278
Anexo CLIII – Unidade de Treino 152	279
Anexo CLIV – Unidade de Treino 153	280
Anexo CLV – Unidade de Treino 154	281
Anexo CLVI – Unidade de Treino 155	282
Anexo CLVII – Unidade de Treino 156.....	283
Anexo CLVIII – Unidade de Treino 157	284
Anexo CLIX – Unidade de Treino 158.....	285
Anexo CLX – Unidade de Treino 159	286
Anexo CLXI – Unidade de Treino 160.....	287
Anexo CLXII – Unidade de Treino 161.....	288
Anexo CLXIII – Unidade de Treino 162	289
Anexo CLXIV – Unidade de Treino 163	290
Anexo CLXV – Unidade de Treino 164.....	291
Anexo CLXVI – Unidade de Treino 165	292
Anexo CLXVII – Unidade de Treino 166.....	293
Anexo CLXVIII – Unidade de Treino 167.....	294
Anexo CLXIX – Unidade de Treino 168	295
Anexo CLXX – Unidade de Treino 169.....	296
Anexo CLXXI – Unidade de Treino 170	297

Anexo CLXXII – Unidade de Treino 171	298
Anexo CLXXIII – Unidade de Treino 172.....	299
Anexo CLXXIV – Unidade de Treino 173	300
Anexo CLXXV – Unidade de Treino 174.....	301
Anexo CLXXVI – Unidade de Treino 175	302
Anexo CLXXVII – Unidade de Treino 176.....	303
Anexo CLXXVIII – Unidade de Treino 177.....	304
Anexo CLXXIX – Unidade de Treino 178	305
Anexo CLXXX – Unidade de Treino 179.....	306
Anexo CLXXXI – Unidade de Treino 180	307
Anexo CLXXXII – Unidade de Treino 181	308
Anexo CLXXXIII – Unidade de Treino 182.....	309

Índice de Figuras

Figura 1 – Armazém do material.....	22
Figura 2 – 4 momentos do jogo.....	27
Figura 3 – Progressão dos escalões de formação	32
Figura 4 – Características individuais de cada posição.....	35
Figura 6 - Plano de treino 5.....	48
Figura 7 - Plano de treino 6.....	49
Figura 8 - Plano de treino 7.....	50
Figura 9 - Plano de treino 8.....	51
Figura 10 - Plano de treino 65.....	53
Figura 11 - Plano de treino 66.....	54
Figura 12 - Plano de treino 67.....	55
Figura 13 - Plano de treino 68.....	56
Figura 14 - Plano de treino 90.....	58
Figura 15 - Plano de treino 91.....	59
Figura 16 - Plano de treino 92.....	60
Figura 17 - Plano de treino 93.....	61
Figura 18 - O ciclo do treino, destacando a importância da observação e análise (adaptado de Carling et al., 2005).....	70
Figura 19 - Instrumento de registo	76

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização do grupo.....	36
Tabela 2 - Microciclo padrão do período de temporada	45
Tabela 3 - 1º Macrociclo	45
Tabela 4 - 2º Macrociclo	46
Tabela 5 - Microciclo 2	47
Tabela 6 - Microciclo 16.....	52
Tabela 7 - Microciclo 25	57
Tabela 8 - Controlo de qualidade de dados	78
Tabela 9 - Descrição contextual com aspetos relevantes no momento da marcação do canto (“match status”).....	79
Tabela 10 - Organização ofensiva e defensiva.....	79
Tabela 11 - Ação do canto: ações e zonas de intervenção	80
Tabela 12 - Ação de desenvolvimento: Valores totais e relativos do número de ações de desenvolvimento e da zona onde ocorreram	82

Capítulo I

1.1. Introdução

O presente documento surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, inserida no plano de estudos do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). Este estágio foi realizado no Atlético Clube Marinhense na época desportiva 2022/2023, no escalão de Júniores que participou na 2ª divisão do Campeonato Nacional de Júniores. Ao longo deste processo fui auxiliado pelo orientador de estágio, Professor Vítor Gouveia, e pelo tutor de estágio, Treinador David Salgado.

Este documento visa a descrição e consequente reflexão crítica sobre a época desportiva 2022/2023, onde serão abordadas as diversas fases da mesma e todos os procedimentos que a constituem. É constituído por 5 capítulos: no primeiro serão abordadas as expectativas iniciais para o estágio e os objetivos do mesmo; no segundo será feita a caracterização do clube, inventário de recursos materiais e humanos do clube, estrutura de conhecimentos da modalidade, etapas de preparação desportiva da modalidade, identificação dos pré-requisitos de recrutamento de atletas para o escalão/competição/modalidade e caracterização do grupo-equipa/atletas; no terceiro abordaremos a periodização e planeamento do treino e a intervenção desportiva e pedagógica; no quarto será feita uma reflexão crítica; por fim, no quinto será feito um trabalho de investigação descritivo e comparativo sobre os cantos batidos no Campeonato da Europa 2020.

1.2. Expectativas iniciais para o estágio

Através da realização deste estágio é expectável que adquira competências de organização e condução de sessões de treino propícias à consolidação, a novas aprendizagens especializadas e adequadas à etapa correspondente dos atletas; que adquirira aptidão para aplicar os meus conhecimentos, a minha capacidade de compreensão e de resolução de problemas, tanto situações novas, como não familiares, em contextos de treino diversificados e multidisciplinares; desenvolva as minhas capacidades comunicativas, tal como as capacidades

de gestão de um coletivo de atletas; e que aumente o meu conhecimento técnico-tático da modalidade de futebol.

1.3. Objetivos do estágio

Este estágio tem como objetivo proporcionar uma experiência concreta de orientação de treino e competição na função de treinador principal ou adjunto de uma equipa, num clube que participe com regularidade em provas/competições oficiais, proporcionando uma maior experiência de treino, orientação e condução de atletas e equipas. É expectável que seja feita a articulação da formação teórica, obtida ao longo do meu percurso académico, com o desenvolvimento de métodos e técnicas de intervenção específicas. Para além disso, é estimulada a capacidade reflexiva sobre situações reais de treino e competição, beneficiando da interação com treinadores mais experientes, bem como a necessidade de uma atualização técnico-científica permanente.

Assim sendo, como treinador-adjunto da equipa técnica do escalão de juniores, tem como papel, auxiliar o treinador principal no planeamento de toda a época desportiva, na seleção dos atletas para a constituição do plantel capaz de cumprir os objetivos traçados, planeamento semanal de todas as unidades de treino e, por fim, auxílio na tomada de decisão, quer seja em contexto de treino, quer seja em contexto competitivo.

A equipa onde ocorrerá a integração irá competir na 2ª divisão do Campeonato Nacional de Juniores, prova esta que tem uma elevada exigência competitiva. Este contexto irá proporcionar uma dificuldade acrescida, estimulando mais intensamente o desenvolvimento como treinador nas tarefas referidas anteriormente.

O clube também traçou objetivos para a equipa, sendo estes a manutenção na 2ª divisão do Campeonato Nacional de Juniores e o desenvolvimento de todos os atletas, tendo em vista a integração na equipa sénior, seja na época decorrente, ou na seguinte. Desta forma, o trabalho não poderá passar apenas pela vertente competitiva, mas também ter em atenção a continuidade da formação e do desenvolvimento dos nossos atletas.

Capítulo II

2.1 Caracterização instituição/clube, secção, organização e propósitos

O Atlético Clube Marinhense, situado na cidade da Marinha Grande, no distrito de Leiria, tem como sede o Campo da Portela localizado no centro da cidade. Este clube foi fundado em 1 de janeiro de 1923, sendo, desde a sua génese, um clube dedicado apenas à vertente desportiva, sendo o futebol a sua principal modalidade. No entanto, ao longo dos anos, já teve secções de atletismo, basquetebol, boxe, ciclismo, columbofilia, natação, pesca, ténis, ténis de mesa, tiro aos pratos, tiro aos pombos, rugby e voleibol.

O clube foi um dos fundadores da Associação de Futebol de Leiria, dando início a um período de domínio absoluto no panorama regional. Desde 1930 que tem uma participação constante nos campeonatos nacionais (futebol sénior), até 2013 quando fora despromovido para as competições distritais da Associação de Futebol de Leiria. Mais recentemente, em 2017, volta aos palcos nacionais com a tão ansiada promoção ao Campeonato Nacional de Séniores.

Nos restantes escalões de formação, o AC Marinhense apresentou-se sempre com equipas muito competitivas. Neste momento todos os escalões (iniciados, juvenis e juniores) disputam os campeonatos nacionais, em destaque para a equipa de iniciados que milita na 1ª divisão nacional.

As equipas do AC Marinhense disputam os seus jogos no Campo da Portela, à exceção da equipa sénior que atua no Estádio Municipal da Marinha Grande.

2.2 Inventário de recursos materiais e humanos do clube

Recursos materiais

O Atlético Clube Marinhense dispõe de 1 campo de futebol 11 (relvado sintético, com as marcações para 2 campos de futebol 7 e 1 campo de futebol 9) e 2 campos de futebol 7 (relvado sintético). Em determinados dias é, ainda, concedido ao clube, por parte da Câmara da Marinha

Grande, o Estádio Municipal da Marinha Grande (relvado natural) e 2 campos de futebol 11 (1 de relvado sintético e 1 de relvado natural).

Escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis:

- 10 bolas;
- 30 bases de cores variadas;
- 15 coletes de 3 cores diferentes.

Escalões de Iniciados, Juvenis, Juniores, Sub-23 e Seniores 11:

- 15 bolas;
- 50 bases de cores variadas;
- 25 coletes de 3 cores diferentes.

Material comum;

- 13 varolas com base;
- 20 varolas sem base;
- 3 escadas de coordenação;
- 5 cones altos;
- 7 arcos;
- 6 pneus;
- 2 cordas.

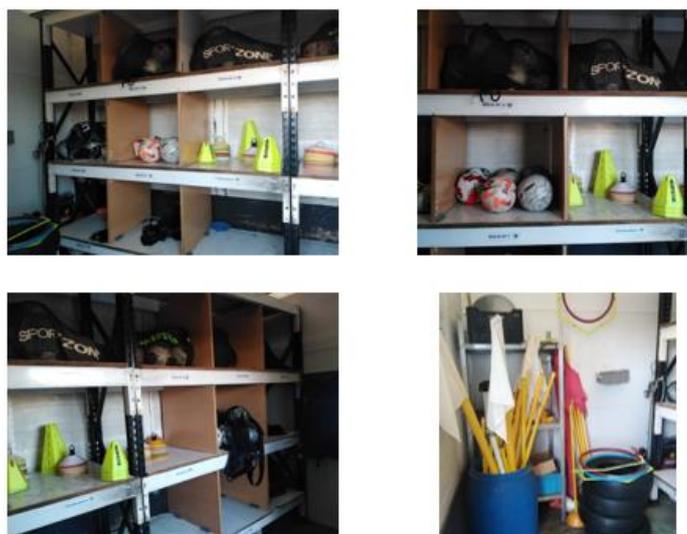


Figura 1 – Armazém do material.

Recursos humanos

Assembleia Geral:

- Presidente – João Isidro Vicente Eusébio
- 1º Secretário – Luís Filipe Carvalhal Ramos
- 2º Secretário – José Soares Magalhães

Conselho Fiscal:

- Presidente – Alberto Gaspar Ribeiro
- Secretário – João Frederico Guerra Marques
- Relator – Eunice Paula Ribeiro Monteiro

Conselho de Justiça:

- Presidente – Dr. João Filipe Carlos Valadas Gonçalves
- Secretário – Hugo Alexandre Inês Pedro
- Relator – Maria Manuela Alves Domingues

Direção:

- Presidente – Mário Carlos Martins Fernandes
- Vice-Presidente – Juventino Domingues Fernandes
- Vice-Presidente – Bruno Miguel Pereira Ferreira
- Vice-Presidente – Carlos Manuel Duarte Roldão
- Vice-Presidente – João Ricardo Marques Mendes
- Vice-Presidente – Virgílio Domingues Fernandes

Tesoureiro:

- Dino José de Sousa Silva

Secretário-Geral:

- Cristiano João Rodrigues Chanoca

Vogais da Direção:

- Paulo Alexandre Monteiro Sargaço
- Luís Miguel Marrazes Figueiredo

- José Luís Silva Vieira
- Armindo Manuel Ferreira
- José António Marques de Oliveira Ricardo
- Carlos Manuel Marques Pereira
- Jaime Paulo Sousa Alexandre

2.3 Estrutura de conhecimento da modalidade

2.3.1 Componente histórica

O futebol é um dos maiores, se não mesmo o maior, desporto da atualidade e das últimas décadas. Esta modalidade consiste num desporto coletivo, constituído por duas equipas que se opõem pela disputa da posse da bola, partilhando um objetivo comum de marcar golo na baliza adversária. Em simultâneo, evitam que o seu opositor consiga cumprir este mesmo objetivo.

A modalidade em questão teve origem há muito tempo e nada tinha a ver com o que é praticado nos dias de hoje. As suas primeiras expressões surgiram por volta dos séculos II e III a.C., na China (FIFA, 2018b), onde se praticava uma atividade que consistia em controlar e rematar uma bola, não sendo permitido utilizar as mãos, apenas os membros inferiores, tronco ou ombros.

Avançando no tempo, no século XII d.C., surge, no Japão, uma variante da atividade referida anteriormente conhecida por *Japanese Kemari*. Esta, consistia na troca da bola entre os diferentes participantes sem que a mesma tocasse no chão. A variante era apenas uma atividade cooperativa, pois não existia nenhum tipo de oposição nem de baliza para pontuar.

No século XVI surgiu, em Itália, um jogo denominado de *calcio* realizado em várias zonas do Norte do país. Cada localidade tinha as suas próprias regras, contudo era comum ser praticada apenas por pessoas de elevado estatuto social. O jogo em questão era praticado por 27 jogadores, tendo como objetivo marcar golos numa determinada zona. Nesta fase já era permitido a utilização tanto dos pés como das mãos e as partidas eram descritas como sendo muito violentas.

Apesar das expressões futebolistas já referidas, foi na Grã-Bretanha que ocorreu a maior influência, tendo em vista o desenvolvimento do futebol. Foi no século XIX, em Inglaterra, que um jogo que envolvia sequência de pontapés numa bola começou a ganhar contornos mais sólidos, aproximando-se do dito futebol e tornando-se uma modalidade desportiva. Em 1863 foi desenvolvido, por alunos de Cambridge (Londres), o 1º Regulamento da Modalidade Futebol, tal como a criação da 1ª Associação de Futebol (*Football Association*).

Com o passar dos anos a modalidade Futebol foi se disseminando por todo o globo através de fenómenos como a emigração, aculturação, criação exponencial de equipas, entre outras situações. Ao longo do tempo ocorreram inúmeras mudanças neste desporto, quer seja por alterações das regras, por estilos de prática da modalidade inovadores, ou por investimentos externos para o seu desenvolvimento.

2.3.2 Evolução tática

Um dos principais aspetos que caracterizam o futebol é a sua parte estratégica, que gira em torno dos sistemas táticos (Silva et al. 2002). Os sistemas táticos são a forma como as equipas se distribuem e se apresentam em campo para o início da partida, tendo em vista o melhor preenchimento do espaço, onde cada jogador tem a sua função específica.

Com o decorrer dos anos tem se procurado melhorar, de forma contínua, o posicionamento das equipas dentro do terreno de jogo, objetivando, assim, o melhor rendimento possível. Assim sendo, é expectável que tenha ocorrido uma grande evolução em relação a esta temática.

Em concordância com o referido anteriormente, o primeiro registo de um posicionamento de jogadores, de forma organizada dentro de campo, ocorreu numa partida de futebol, em Itália, no dia 17 de fevereiro de 1529. Na altura a modalidade denominava-se de *cálcio*.

Na origem do futebol defendia-se a ideia de que, quanto mais atletas tivessem próximos da baliza adversária, mais provável seria de se marcar golo. Assim surgiu o 1-1-8, em 1860 (Melo, 2000; Frisseli, 1999; Leal, 2001).

Em 1872, os escoceses decidiram abordar um jogo de uma forma menos ofensiva comparando com o visto até então, optando, assim, por recuar dois jogadores da linha ofensiva. Montava-se então o 2-2-6, com uma espécie de quadrado à frente do guarda-redes. Esta inovação, permitiu à seleção da Escócia apresentar solidez defensiva ao longo de uma partida

realizada contra a seleção inglesa, tendo esta terminado com um empate a zero, algo nunca registado (Melo, 2000).

A partir deste momento, os treinadores foram à procura de um maior equilíbrio entre a defesa e o ataque e, desta forma, surgiu o sistema “Clássico ou Piramidal”, o 2-3-5. Com esta evolução começava-se a transmitir uma sensação de simetria dentro do campo, com cinco jogadores mais defensivos e cinco jogadores mais ofensivos (Vendite, 2004).

Pode-se dizer que a evolução dos sistemas táticos está intimamente relacionada com as alterações de regras ou adição de novas ao jogo. Em 1925, após a alteração das regras do fora de jogo, no campeonato inglês os golos cresceram de forma abrupta, 40%. Foi, também, em Inglaterra que surgiu a tática denominada de “WM”, desenvolvida por Herbert Chapman, na altura treinador do Arsenal. Este foi o primeiro a perceber que, reforçando o setor defensivo, poderia vir a obter melhores resultados a nível desportivo, nascendo, assim, o 3-2-2-3.

No campeonato do Mundo de 1958, surgiu, então, o sistema tático 4-2-4, apresentado com bastante sucesso pela seleção brasileira. Seguidamente, surge, em 1962, o 4-3-3 que ainda hoje é um dos sistemas táticos mais utilizados. Novamente passados quatro anos, Inglaterra apresenta-se no campeonato do mundo em 4-4-2, uma variação do 4-2-4, que visa dar uma maior robustez ao meio-campo, de modo a obter maior posse de bola em relação ao adversário.

Em 1984, no campeonato da Europa, a Dinamarca surpreendeu tudo e todos quando se apresentou em 3-5-2, tendo este sistema uma variação mais defensiva, o 5-3-2. Posteriormente, surgiram ainda, algumas variações de sistemas já demonstrados anteriormente, é o caso do 4-2-3-1, apresentado por seleções como a França e Espanha e, ainda, o 4-1-4-1, utilizado pela seleção da Alemanha. Fechamos assim este vasto leque de opções que foi evoluindo com o passar dos anos em simultâneo com o desenvolvimento e globalização do futebol.

2.3.3 Momentos do jogo

Segundo Sarmiento (2014), uma partida de futebol pode dividir-se em 4 momentos: organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva. A organização ofensiva é o momento em que uma equipa tem a posse da bola e decide como a irá usar de modo a marcar golo (por exemplo, ataque posicional, ataque rápido ou contra ataque); a organização defensiva é o momento em que a equipa não detém a posse da bola e, por isso, tem como objetivo recuperá-la enquanto defende a sua baliza (pode optar por ter uma atitude que efetue mais pressão sobre o adversário, ou uma atitude mais cautelosa, baixando as suas linhas, por exemplo); a transição ofensiva é o breve momento que ocorre após a recuperação da posse de bola (a equipa pode optar por manter a posse de bola, passando para um ataque posicional, ou pode tentar aproveitar desequilíbrios do adversário explorando um contra ataque, por exemplo); por fim, a transição defensiva é o momento de reação após a perda da bola, onde a equipa pode a equipa pode optar por tentar recuperar de imediato a mesma com uma atitude pressionante, ou optar por reorganizar-se defensivamente passando assim para um momento de organização defensiva. Estes 4 momentos não devem ser interpretados como situações individuais e únicas, mas sim como ligações entre os mesmos, demonstrando assim a fluidez apresentada pela modalidade em questão.

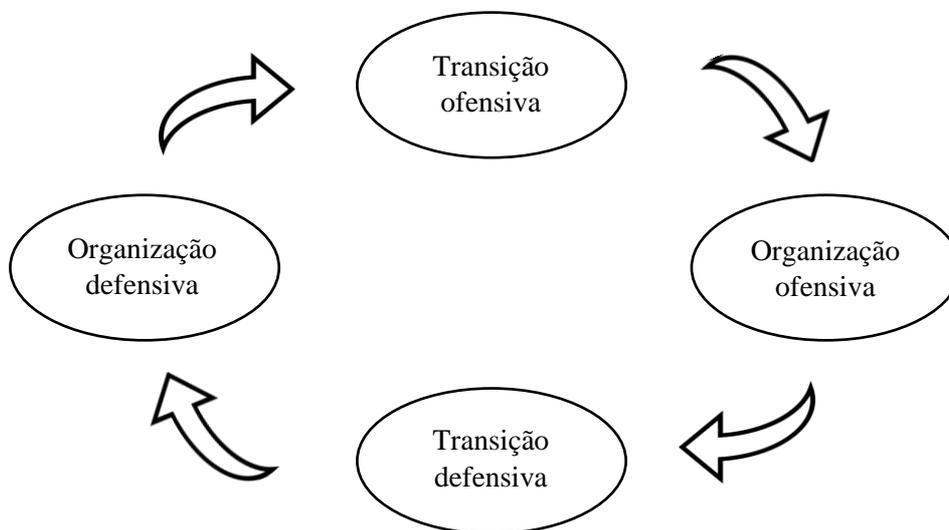


Figura 2 – 4 momentos do jogo.

2.3.4 Componente técnico-tática

Olhando agora para questões técnicas e táticas, tendo como objetivo a melhor prática de futebol, é pretendido que os jogadores dominem determinados elementos, como as ações técnico-táticas individuais ofensivas e defensivas e as ações técnico-táticas coletivas ofensivas e defensivas.

No que diz respeito às ações individuais ofensivas, Castelo (1996) apresenta-nos a recepção da bola, condução da bola, proteção da bola, drible/finta, simulação, passe, lançamento de linha lateral, cabeceamento, remate e técnica de guarda-redes. Em relação às ações individuais defensivas, expôs-nos o desarme, intercepção, carga e técnica de guarda-redes. Para que um jogador seja bem-sucedido é fundamental dominar, na sua maioria, as ações anteriormente referidas. Consoante a posição em que atua no campo, é normal que determinadas ações sejam mais preponderantes para que este atinja o sucesso, por exemplo, é expectável que um jogador que desempenhe uma posição defensiva, tenha as ações individuais defensivas mais apuradas, comparativamente a um jogador que atue numa posição mais ofensiva. O mesmo se aplica no sentido inverso.

Passando para as ações coletivas ofensivas e defensivas, o mesmo autor mostra-nos a coerência de movimento da equipa, a resolução temporária das situações de jogo e as soluções estereotipadas das partes fixas do jogo.

Por fim, é expectável que os atletas tenham em consideração os princípios de jogo, sejam estes ofensivo ou defensivo. Entende-se por princípios de jogo ofensivo a penetração, a cobertura ofensiva e a mobilidade. Os princípios de jogo defensivo resumem-se à contenção, à cobertura defensiva e ao equilíbrio.

Respeitando as ações técnico-táticas individuais e coletivas ofensivas e defensivas, em parceria com as ações coletivas ofensivas e defensivas e os princípios de jogo ofensivo e defensivo, os jogadores têm todas as condições para praticar a modalidade em questão de forma adequada e com possibilidades de obter sucesso na mesma.

2.3.5 Componente física

A condição física de um atleta é altamente importante para a sua performance em campo. De nada serve um jogador altamente evoluído técnica e taticamente, se não for acompanhado de uma condição física condizente.

Ao observar uma partida de futebol, é perceptível que, com o decorrer do jogo, os seus praticantes utilizem os diferentes substratos energéticos, tendo em conta a ação que lhe é solicitada naquele determinado momento. Di Salvo e Pigozzi (1998), Reilly e Thomas (1976) e Reilly (1997) dizem-nos que a posição desempenhada por cada jogador parece ter influência no dispêndio total de energia ao longo de uma partida, sugerindo que os requisitos físicos, fisiológicos e bioenergéticos de cada jogador diferem entre cada posição.

De acordo com Bangsbo et al. (2006), jogadores de alto nível, durante um jogo, correm, em média, 10 a 13 km, sendo que os centro campistas percorrem maiores distâncias que os restantes jogadores. Contudo, grande parte desta distância é feita a andar ou a baixa intensidade, despendendo uma baixa quantidade de energia.

Morh et al. (2003) diz-nos que os defesas centrais são os jogadores que menor distância percorrem e que esta é feita a uma intensidade mais baixa em relação às restantes posições. Os laterais percorrem uma distância considerável a alta intensidade e à velocidade máxima, contudo executam menos cabeceamentos e cortes (ações que, apesar de curtas, têm um desgaste energético considerável) em relação aos demais. Os atacantes percorrem, a alta intensidade, distâncias semelhantes aos laterais e centro campistas, contudo, à velocidade máxima, percorrem maiores distâncias que os centro campistas e defesas. Os centro campistas executam tantos cabeceamentos e cortes como os defesas e os atacantes, e correm, a alta intensidade, distâncias idênticas aos laterais e avançados. No entanto, à velocidade máxima, as distâncias percorridas por estes são menores.

Ao analisar a primeira liga inglesa, Drust et al. (2000) descobriu que, em média, são feitos 19 sprints ao longo de uma partida e ocorrem a cada 4-5min. Strudwick e Reilly (2002) observaram, em média, uma mudança de atividade a cada 3.5 segundos, momentos de alta intensidade a cada 60 segundos e um esforço máximo a cada 4 minutos.

As diferenças individuais verificadas entre jogadores não estão apenas relacionadas com a posição que estes desempenham. Mohr et al. (2003) refere que dentro de cada posição existe uma variação significativa no dispêndio energético, pois este depende do papel tático que cada atleta desempenha e da abordagem tática que a equipa exerce. Por exemplo, numa equipa que em organização defensiva execute pressão alta e constante, em comparação com uma equipa que não o faz, será espectável maiores distâncias percorridas e a uma intensidade mais elevada pelos atletas da 1ª equipa, desempenhando estes as mesmas posições.

Não basta ter noção de quais as posições que gastam mais determinado substrato energético, é necessário trabalhar de modo a poder quantificar a carga a que um jogador é sujeito, tanto no treino, como no jogo. Esta carga apresenta duas vertentes, a carga externa (física) e a carga interna (fisiológica) (Reilly, 2006; Impellizzeri, 2019).

A carga externa define-se pelo trabalho realizado durante o treino ou competição, esta é independente das características internas. Pode ser monitorizada através de *global position systems* (GPS), *local position measurement* (LPM), *micro-electromechanical systems* (MEMS), entre outros (Cummins et al., 2017; Gómez-Carmona et al., 2019; Buchheit et al., 2014).

A carga interna define-se pelo stress psicológico e fisiológico causado pelo treino, esta é passível de acesso através de instrumentos objetivos e subjetivos (Bourdon et al., 2017; Impellizzeri et al., 2019). Dentro dos instrumentos objetivos, os mais frequentes, são os fisiológicos, como o batimento cardíaco, lactato e consumo de oxigénio. Os instrumentos subjetivos incluem os questionários de perceção de esforço, de bem-estar e psicológicos (Bourdon et al., 2017; Borresen et al., 2009).

Os efeitos do treino dependem dos estímulos fisiológicos impostos pela intensidade, duração, frequência e período de recuperação que é solicitada ao longo do treino ou competição (Reilly, 2006; Branquinho et al., 2021). A carga externa fornece qualidade, quantidade e organização no treino, quantificar as suas componentes permite uma visão geral da prescrição do treino (Impellizzeri et al., 2005; Mujika et al., 2018). As adaptações fisiológicas foram bem documentadas (Bangsbo et al., 2006; Stolen et al., 2005). Contudo, não existe um único marcador fisiológico que pode ser usado para ter acesso ao binómio *fitness*-fadiga para prever a performance (Borresen et al., 2009). A combinação de dados de carga interna e externa pode ser usada como uma abordagem para superar a barreira conceitual relativa ao binómio *fitness*-fadiga (Akubat et al., 2014). Através desta estratégia o treinador poderá obter os dados necessários, de modo a ajustar a carga que aplica em cada treino, promovendo, assim, o desenvolvimento físico que pretende dos seus jogadores.

2.4 Etapas de preparação desportiva da modalidade

De modo a facilitar o crescimento e desenvolvimento do futebol, em Portugal é feita uma aposta enorme na formação de jogadores ao longo de todo o país. Para tal, é necessário que estes jovens jogadores estejam distribuídos da forma mais adequada para o seu desenvolvimento e não a jogar uns contra os outros de forma aleatória. Assim sendo, foi necessário a criação de diferentes escalões organizados por idade, escalões estes que são progressivos, quer no número de jogadores que participam no jogo, quer nas dimensões onde o jogo é realizado.

Posto isto, passamos então à apresentação destes escalões. O primeiro escalão é os Petizes que se subdivide em sub-5, sub-6 e sub-7. Neste escalão são realizados jogos de 3x3, podendo existir guarda-redes ou não. As dimensões do terreno de jogo são 25mx15m com 4 balizas (tamanho de hóquei) ou 25mx15m com 2 balizas (tamanho de futsal) e o jogo tem uma duração de 20 minutos (2 partes de 10 minutos cada).

O segundo escalão é os Traquinas que alberga os sub-8 e sub-9, onde são realizados jogos de 5x5. As dimensões do terreno de jogo são 40mx20m com duas balizas de futsal e o jogo tem uma duração de 30 minutos (2 partes de 15 minutos cada).

O terceiro escalão é os Benjamins, constituído por sub-10 e sub-11, onde são realizados jogos de 7x7. As dimensões do terreno de jogo são 70mx40m com duas balizas de Fut7 e o jogo tem uma duração de 50 minutos (2 partes de 25 minutos cada).

O quarto escalão é os Infantis, composto por sub-12 e sub-13, onde são realizados jogos de 9x9. As dimensões do terreno de jogo são 70mx64m com duas balizas de Fut7 e o jogo tem uma duração de 60 minutos (2 partes de 30 minutos cada).

O quinto escalão é os Iniciados, que incorpora os sub-14 e sub-15, onde são realizados jogos de 11x11. As dimensões do terreno de jogo são 105mx68m com duas balizas de Fut11 e o jogo tem uma duração de 70 minutos (2 partes de 35 minutos cada).

O sexto escalão é os Juvenis, que integra os sub-16 e sub-17, onde são realizados jogos de 11x11. As dimensões do terreno de jogo são 105mx68m com duas balizas de Fut11 e o jogo tem uma duração de 80 minutos (2 partes de 40 minutos cada).

O sétimo e último escalão de formação é os Juniores, abrangido por sub-18 e sub-19, onde são realizados jogos de 11x11. As dimensões do terreno de jogo são 105mx68m com duas balizas de Fut11 e o jogo tem uma duração de 90 minutos (2 partes de 45 minutos cada).

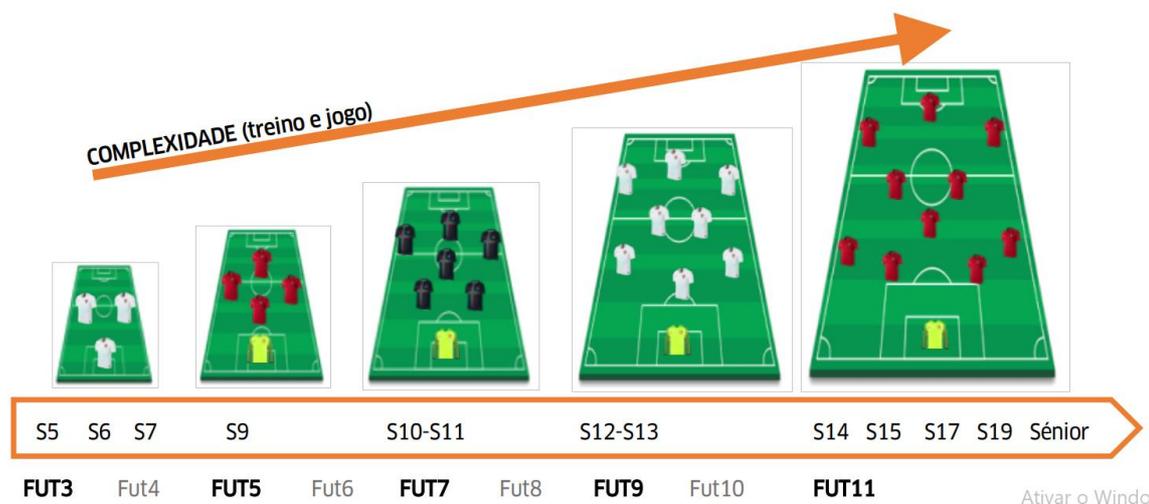


Figura 3 – Progressão dos escalões de formação.

Foquemo-nos agora nas características e objetivos propostos pela Federação Portuguesa de Futebol para cada um destes escalões. Começamos pelos Sub 5-6-7-8-9 onde os objetivos centram-se na descoberta e formação das bases no futebol. É nestes escalões que ocorre o primeiro pico de crescimento, acompanhado por uma enorme disponibilidade de aprender, considerando-se, assim, a altura ideal para assimilar novas tarefas motoras. Contudo, há que ter em atenção como são transmitidas as informações aos atletas, pois nesta fase a capacidade de atenção é bastante limitada, não sendo recomendado depararem-se com situações de alto grau de complexidade. Por serem muito jovens, por norma, são atletas sensíveis à crítica. Têm-se como objetivos, cultivar e estimular a alegria pela prática de futebol, incentivar à tomada de decisão, evitando, assim, a formatação do atleta e, por fim, potenciar o enriquecimento motor.

Passando agora para os escalões Sub 10-11-12-13, os objetivos passam pelo desenvolvimento das bases do futebol. Nesta fase os jovens começam a ter um maior controlo de si próprios e maior facilidade em aceitar os seus colegas. É, também, o período sensível para o desenvolvimento das capacidades coordenativas, como o ritmo, o equilíbrio, a orientação espacial, a reação e a diferenciação cinestésica. Têm-se como principais objetivos estimular a paixão pelo jogo, desenvolver as diferenças técnicas individuais, iniciar a aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos, iniciar a adaptação a posições específicas e, por fim, desenvolver a coordenação motora específica, como o equilíbrio, a relação do corpo com a bola e a velocidade de reação.

Por fim os escalões de Sub 14-15-16-17-18-19, que se caracterizam pelo início e desenvolvimento do rendimento no futebol. Olhando em específico para os escalões Sub 14-

15, inicia-se a adolescência, período sensível, onde os atletas se cansam com maior facilidade devido ao segundo pico de crescimento. Ocorre uma diminuição da manifestação das capacidades coordenativas, contudo inicia o período sensível para o desenvolvimento das capacidades condicionais, como a força, a velocidade, a resistência e a flexibilidade. Os principais objetivos centram-se na potencialização das diferentes técnicas individuais, desenvolvimento dos comportamentos táticos individuais e coletivos nos diferentes momentos do jogo e iniciação da definição da posição específica.

Passando para os Sub 16-17, este escalão caracteriza-se por relativa instabilidade emocional por parte dos atletas, estabilização do crescimento e procura pela sua identidade própria. É visível uma maior cumplicidade entre colegas de equipa e o desejo de afirmação perante os outros.

Por fim os Sub 18-19, onde começa a existir estabilidade emocional e social, demonstração de valores e de comportamentos adultos e ocorre a definição de objetivos desportivos.

Os Sub 16-17-18-19 partilham os seus objetivos, que passam pela construção de uma estrutura mental sólida, aperfeiçoamento das diferentes técnicas individuais, aperfeiçoamento dos comportamentos táticos individuais e coletivos dos diferentes momentos do jogo e aumento da complexidade dos exercícios do treino, objetivando estimular o desenvolvimento individual e coletivo.

2.5 Identificação dos pré-requisitos de recrutamento de atletas para o escalão/competição/modalidade

De modo a construir uma equipa de futebol que irá participar na 2ª Divisão do Campeonato Nacional, no escalão de Júniores, foi necessário a realização de recrutamento e seleção de jogadores para a constituição do plantel. Os critérios aplicados neste processo tiveram em conta os objetivos exigidos pelo clube (manutenção na 2ª divisão do Campeonato Nacional), a ambição da equipa técnica (apuramento para a fase de subida à 1ª divisão do Campeonato Nacional) e a qualidade técnico-tática dos jogadores.

Com o objetivo de avaliar a qualidade técnico-tática dos jogadores, foram criados pré-requisitos para os atletas definidos pela equipa técnica, no caso, treinador principal, treinadores estagiários (treinador-adjunto e treinador de guarda-redes) e diretores de equipa. Assim sendo,

foram estabelecidos parâmetros individuais e coletivos que deveriam ser apresentados por todos os jogadores ao longo do período experimental dentro da equipa. Foram definidos parâmetros gerais que todos os jogadores deveriam apresentar e foram definidos parâmetros específicos de cada posição, sendo estes aplicados apenas aos jogadores que poderiam desempenhar essa mesma posição dentro de campo.

Assim sendo, para parâmetros gerais, temos as capacidades condicionais, apetência técnica e tática e disciplina. Em relação aos parâmetros específicos por posição, para guarda redes temos a comunicação, comportamento postural, técnica dos membros superiores e capacidade mínima de jogo de pés; para defesa central temos o jogo aéreo, posicionamento defensivo, agressividade e antecipação; para lateral temos velocidade, posicionamento defensivo, capacidade aeróbia e profundidade; para médio temos leitura de jogo, posicionamento (quer ofensivo, quer defensivo), capacidade de passe curto e passe longo, capacidade aeróbia e agressividade; para médio ofensivo, para além das características dos restantes médios acrescentamos a finalização e capacidade de remate de longe; para extremo temos a velocidade, explosividade, qualidade nos cruzamentos e finalização; por fim, para avançado temos o posicionamento ofensivo, capacidade de segurar a bola, finalização e jogo aéreo (Figura 4).



Figura 4 – Características individuais de cada posição.

Importante referir que, qualquer jogador que não respeitasse as regras do clube (Manual de acolhimento e boas praticas – Anexo I), as regras impostas pela equipa técnica e a própria equipa técnica era imediatamente excluído do processo de seleção.

Os treinos deram se início com cerca de 40 atletas, sendo que destes estavam presentes atletas que já constituíam o plantel da época passada, atletas do clube que transitaram do escalão de Juvenis para o escalão de Júniores, atletas contactados pela equipa técnica (após terem sido feitas observações em contexto de jogos dos mesmos) para integrarem os treinos, tendo em vista a possibilidade de integrarem o plantel final, e atletas que solicitaram realizar os treinos iniciais, com o objetivo de integrarem também o plantel final.

Ao longo das 3 primeiras semanas de treinos o número de atletas foi gradualmente reduzindo, até que, no início da 4ª semana de treinos, o plantel ficou fechado, sendo este constituído por 22 atletas.

2.6 Caracterização do grupo-equipa/atletas

Tabela 1 - Caracterização do grupo.

Nome	Data de nascimento	Altura (cm)	Massa corporal (kg)	Posição	Pé preferido	Características/Traços mentais	Anos de prática	Clubes anteriores
Atleta 1	26/10/2005	175	62,6	Defesa	Direito	Comprometido; Exemplar	11	EAS Marinha Grande
Atleta 2	18/03/2004	182	62,1	Médio	Direito	Extrovertido	12	Bolatangente/EAS Marinha Grande/UD Leiria
Atleta 3	27/03/2004	174	58,7	Avançado	Direito	Ambicioso	12	ID Viegrense/SCL Marrazes
Atleta 4	25/07/2005	168	70,6	Médio/Avançado	Direito	Trabalhador; Comprometido	11	EAS Marinha Grande/Caldas SC
Atleta 5	15/10/2004	180	72,5	Médio	Esquerdo	Líder; Ambicioso	13	EAS Marinha Grande
Atleta 6	31/07/2004	180	74,4	Defesa	Direito	Discreto	12	EAS Marinha Grande/UD Leirai/UD Batalha
Atleta 7	31/12/2004	180	65,4	Defesa	Direito	Introvertido	12	GRAP
Atleta 8	28/10/2004	178	69,8	Guarda Redes	Direito	Introvertido	11	ACR Maceirinha
Atleta 9	05/06/2005	174	64,3	Médio/Avançado	Direito	Trabalhador	11	Fantástico Crescer/SCL Marrazes/UD Leiria
Atleta 10	10/04/2004	173	71,2	Defesa	Esquerdo	Extrovertido; Líder	12	---
Atleta 11	28/03/2005	172	66,8	Guarda Redes	Esquerdo	Extrovertido	11	EAS Marinha Grande/Costifoot
Atleta 12	20/12/2005	173	65,7	Defesa	Direito	Discreto	11	EAS Marinha Grande

Atleta 13	18/06/2005	180	65,3	Defesa	Esquerdo	Frágil à crítica	12	UD Leiria
Atleta 14	23/08/2005	178	61,4	Médio	Direito	Introverso	11	Fantástico Crescer/ SCL Marrazes UD Leiria
Atleta 15	15/07/2005	190	74,0	Guarda Redes	Direito	Desconcentrado	11	AR Amarense/ Condestável AC (futsal); UD Batalha/ UD Leiria
Atleta 16	29/11/2005	165	61,9	Avançado	Direito	Egocêntrico	11	EAS Marinha Grande
Atleta 17	19/10/2004	178	70,3	Defesa	Direito	Frágil à crítica	13	Dino Clube (futsal e futebol) ARCUDA/ GD Pelariga/SC Pombal
Atleta 18	23/01/2004	176	77,7	Avançado	Direito	Extroverso; Egocêntrico	13	GD Guiense/SCL Marrazes
Atleta 19	23/01/2004	182	64,7	Médio	Direito	Comprometido; Líder	11	UD Leiria/GRAP
Atleta 20	06/07/2005	175	58,3	Médio/ Avançado	Direito	Introverso	12	GD Monte Real/ EAS Marinha Grande
Atleta 21	21/10/2005	171	65,0	Avançado	Direito	Trabalhador; Discreto	13	SL Marinha/ACR Maceirinha/SCL Marrazes
Atleta 22	22/07/2005	174	63,0	Defesa	Direito	Discreto	11	Oliveira Bairro SC/ FC Porto/UD Mourisqueense/ Anadia FC/UD Batalha

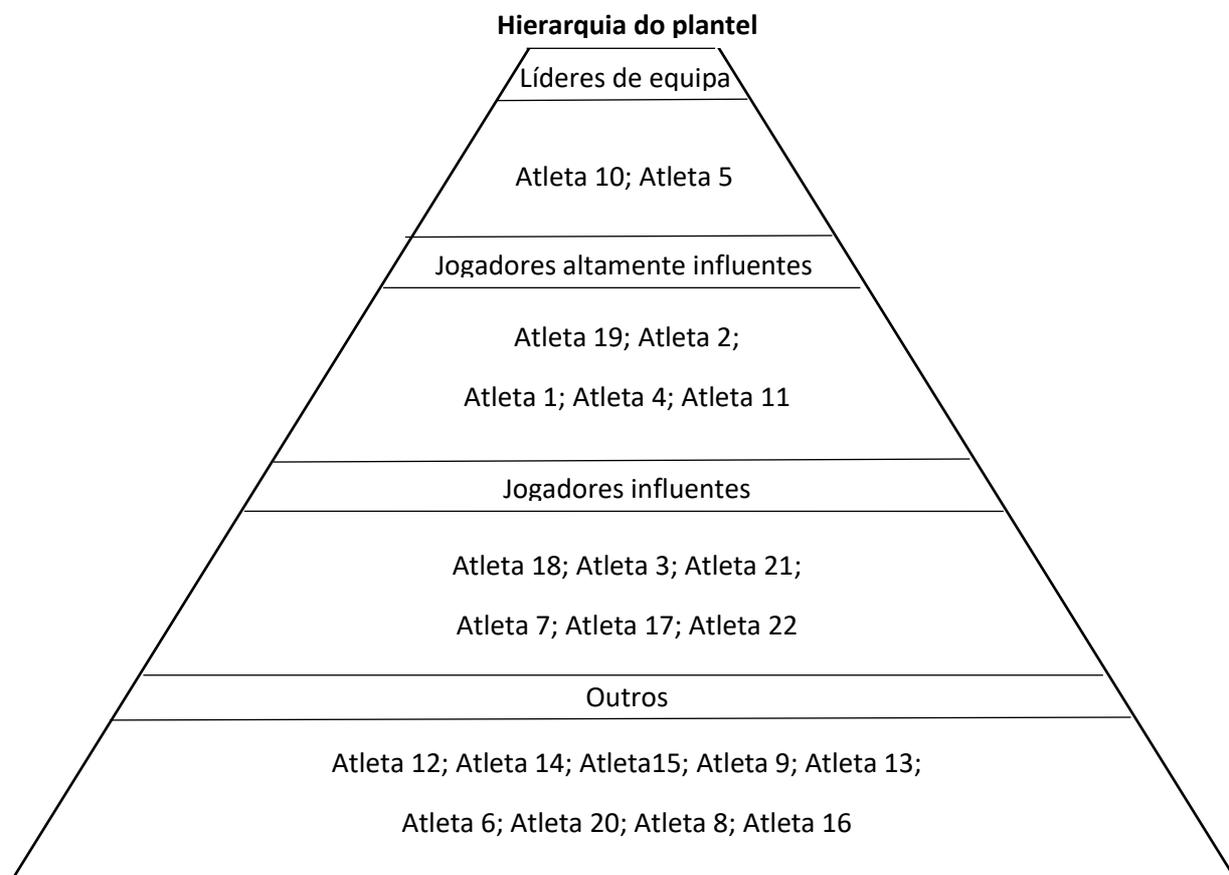


Figura 5 - Hierarquia do plantel.

Capítulo III

3.1 Periodização e planeamento do treino

Os primórdios da periodização e do planeamento desportivo remontam para o primeiro século a.C. onde, segundo Roschel et al. (2011), os gregos começaram a estruturar o treino desportivo, tendo como objetivo obter melhores performances nos jogos olímpicos antigos. Bompa et al. (2012) defende que para obter adaptações, competências e resultados desportivos, é necessário que ocorra uma estruturação e planificação do treino em períodos ou etapas (periodização).

Os termos planeamento, programação e periodização podem ser frequentemente confundidos como sinónimos, contudo, apesar de se relacionarem, estes têm diferentes definições. Para Bompa (2014), o planeamento é o processo de organizar um programa de treino em fases longas e curtas, tendo em vista atingir determinados objetivos. A programação, por outro lado, é o ato de preencher essa estrutura com conteúdos, na forma de modalidade do treino. Por fim, a periodização incorpora o planeamento e a programação, ou seja, a estrutura do plano anual e o seu conteúdo, que pode alterar ao longo do tempo. Assim, podemos definir a periodização do plano anual como a estrutura do processo de treino e a periodização das habilidades motoras como o conteúdo do plano. Cada vez que dividimos o ano em fases e estabelecemos uma sequência de desenvolvimento para cada habilidade bio motora, criamos um plano periodizado.

Como é espectável, os modelos de periodização foram evoluindo com o decorrer dos anos, contribuindo todos eles com informação importantíssima que temos hoje à nossa disposição. Historicamente, podemos dividir os modelos de periodização em três períodos: o Período Empírico, o Período Científico e o Período Moderno (Dias et al., 2016).

O Período Empírico teve a sua origem no primeiro século a.C, como foi referido anteriormente, e durou até 1950 onde ocorreram as propostas de sistematização do treino. Esta época foi caracterizada pelos modelos pioneiros e as propostas de periodização foram evoluindo à medida que o conhecimento científico progredia. Apenas a partir da reestruturação dos Jogos Olímpicos da era moderna, em 1896, é que os estudos sobre os métodos e planeamento do treino ganharam destaque. Este fenómeno é consequente da ambição em melhorar os resultados desportivos através de estratégias e métodos mais eficientes (Costa, 2013).

Os primeiros estudos sobre a sistematização do treino surgem no início do século XX, na antiga União das Repúblicas Socialistas Soviéticas, onde é proposta a divisão do treino em três períodos: preparatório geral, preparatório específico e competitivo. É, também, dada ênfase à formação multidisciplinar. Este modelo de planeamento contribuiu para o aparecimento de outras teorias, tais como, a proposta de Nikolai Ozolin que, em 1949, estabelece a especificidade do treino e a programação do mesmo a longo prazo. Contudo, apesar de todo este desenvolvimento, estas propostas não eram fundamentadas em conhecimentos científicos (Costa, 2013).

O Período Científico teve o seu início em 1950 e terminou no final da década de 1970. Neste período as propostas começaram a ser fundamentadas com o conhecimento científico disponível na época.

Surgem os modelos tradicionais, após o fim da 2ª guerra mundial, devido ao aumento significativo dos estudos de periodização (Marques Junior, 2011). Hans Selye desenvolveu o conceito da Síndrome de Adaptação Geral, teoria que compreende a reação do organismo aos estímulos que provocam adaptação ou dano ao mesmo (Tubino, 2003). Yakovlev apresentou o fenómeno de supercompensação, baseado na relação entre carga e descanso (Issurin, 2010).

Com base nas teorias referidas anteriormente, Matveev fundamentou cientificamente o seu modelo (periodização clássica), concebendo a relação entre trabalho e descanso, carácter ondulatório das cargas e o carácter cíclico do treino. Estruturou o treino em ciclos (macrociclo, mesociclo e microciclo) e em períodos (preparatório, competitivo, transição), tendo em conta o calendário desportivo dos atletas (Costa, 2013).

Em 1971, Arosiev e Kalinim propõem um sistema de formação da preparação especial do treino denominado de Estruturação Pendular, que é um aperfeiçoamento do modelo apresentado por Matveev (Forteza de la Rosa, 2009). Segundo o autor referido, este modelo visa a necessidade de obter maiores picos durante a época. Este mantém a divisão da preparação geral e específica, proposta por Matveev.

Passados três anos, Arkady Vorobiev apresenta o modelo de treino modelar. Opôs-se a Matveev e Ozolin em relação à formação geral e sugere que a base de qualquer desporto é a preparação específica (Costa, 2013). Vorobiev diz que apenas a preparação especializada cria condições de adaptação no organismo dos atletas adequadas à exigência da modalidade em questão (levantadores de peso) (Gomes, 2009).

Por fim, para concluir o período científico, Peter Tschene, em 1977, propôs o Modelo Estrutural de Altos Rendimentos aplicável às modalidades que têm grandes momentos competitivos ao longo da temporada. Este modelo é similar à periodização modelar devido às cargas elevadas e à alternância dos seus aspetos qualitativos e quantitativos (Costa, 2013). Esta proposta é inovadora devido à eliminação das fases gerais e estabelece que o atleta deve estar apto durante toda a temporada para competir (Forteza de la Rosa, 2009).

Por último, o Período Moderno que se despoletou no final da década 1970 e que se mantém atualmente. É neste período que surgem os modelos contemporâneos da periodização, em que os avanços do conhecimento de fisiologia do exercício forneceram ferramentas para que surjam novos modelos teóricos de periodização (Costa, 2013).

Yuri Viatle Verkhoshanski sugere que o modelo de Matveev não se adequa à realidade desportiva em que os atletas são solicitados várias vezes ao longo da época para competir. Assim sendo, este apresenta a Estrutura de Treino em Blocos (Verkhoshanski, 2000). O autor contempla-nos um sistema que abrange a programação (estratégia), organização (aplicação conforme a individualidade) e o controlo (monitoramento do processo) (Costa, 2013).

Anatoly Bondarchuk propôs um modelo voltado para a potência, em especial para a modalidade do atletismo, lançamento do martelo (Costa, 2013). De seu nome, Modelo Integrador, caracteriza-se por conhecer, com exatidão, as respostas adaptativas de cada atleta e, na posse de conhecimento, planejar e organizar as estruturas do treino.

Issurin e Kaverin, à semelhança de Verkhoshanski, propõem uma programação em bloco, denominada de Acumulação, Transformação e Realização (Issurin, 2016). Este modelo é uma variação do apresentado por Verkhoshanski, definida como sistema de blocos multialvos. Tem como fator significativo a diferenciação entre os blocos: Acumulação (volume extensivo) e Transformação (esforço intensivo). Assim, a superposição das cargas residuais possibilita a aquisição de diversos fatores da aptidão, logo um pico maior.

Tal como outros autores já referenciados, Bompa verificou que é necessário que os atletas tenham mais de um pico de forma ao longo de toda a época desportiva. Para este autor, o modelo tradicional apenas seria útil para modalidades de potência e velocidade, logo não contempla o treino das modalidades de resistência (Sequeiros et al., 2005). Bompa et al. (2012) não descarta o modelo clássico, mas sim adapta-o. Tal como a periodização clássica, divide o plano de treino em fases: preparatória (geral e específica), competitiva e transitória.

3.1.1 O nosso modelo

Olhando para todos os modelos de periodização referidos anteriormente, podemos constatar que nenhum foi concebido tendo em conta modalidades de desportos coletivos, mais especificamente, futebol. Assim sendo, não me pareceu plausível aplicar qualquer um destes modelos, sendo que os mesmos estão voltados para modalidades individuais e com momentos competitivos esporádicos e não contínuos. É completamente diferente um treinador estar focado em apenas um atleta, procurando promover o seu pico de forma para uma determinada competição, comparativamente, a um treinador que tem de trabalhar com cerca de 22 atletas, todos diferentes, com o objetivo de os ter aptos para competir semanalmente.

Contudo, existem fundamentos que não devem ser completamente descartados, pois tiveram uma enorme importância para os modelos de periodização que, mais tarde, foram desenvolvidos, tais como: a necessidade de estruturação e planificação do treino para melhoria na performance de um atleta; a proposta de divisão do treino em três períodos (preparatório geral, preparatório específico e competitivo); a descoberta do síndrome de adaptação geral e, conseqüentemente, o fenómeno da supercompensação; e a ideia da estruturação do treino em ciclos (macrociclo, mesociclo e microciclo) e em períodos (preparatório, competitivo, transição), tendo em conta o calendário desportivo. Todas as constatações referidas tiveram um forte impacto em tudo o que foi construído posteriormente.

Posto isto, tendo como objetivo planear a época desportiva 2022/2023, através de um modelo de periodização que eu considero adequado, basear-me-ei nas principais bases desenvolvidas por diferentes autores, que referi no parágrafo anterior. Adicionalmente, irei também fundamentar com modelos de periodização direcionados para modalidades coletivas, que compitam semanalmente durante um grande período.

Assim sendo, Seirul-lo Vargas (1987) elaborou uma periodização de microestruturas para os desportos coletivos, onde o treino é constituído por quatro tipos de tarefas: gerais, direcionadas, especiais e competitivas. As tarefas gerais têm como objetivo desenvolver as capacidades básicas da modalidade em questão, como a força, velocidade e resistência. As tarefas direcionadas focam-se nas características individuais que cada atleta deve desenvolver, tendo em conta a sua posição. As tarefas especiais destacam-se por procurar otimizar os aspetos técnico-táticos de cada jogador. As tarefas competitivas objetivam colocar os jogadores em situações semelhantes às que irão ocorrer no momento competitivo (Seirul-lo Vargas, 1998).

Esta periodização é, como tem sido habitual, dividida em três períodos, mas com algumas diferenças na sua nomenclatura. O primeiro período é a pré-temporada com uma duração de 4 a 8 semanas, o segundo é a temporada com uma duração de 40 a 44 semanas e o terceiro é o descanso ativo com uma duração de 3 a 6 semanas (Seirul-lo Vargas, 1998).

Para que a equipa atinga uma forma ótima, é necessário elaborar os períodos de pré-temporada e de temporada com exercícios apropriados para cada tarefa (geral, direcionada, especial e competitiva) e com uma carga compatível com o condicionamento físico de cada jogador. A carga na periodização é sempre específica (Seirul-lo Vargas, 1998). O volume concentrado da carga específica é adaptado à periodização do bloco de Verkhoshanski e ocorre no período de pré-temporada (Serrano, 2012). No período de temporada ocorre uma alteração no volume concentrado da carga específica, denominado de bloco competitivo. Neste bloco o treinador prescreve o treino enquanto decorre o campeonato.

Noutra perspetiva, Gomes (2009) apresenta-nos o modelo de cargas seletivas que está organizado de modo a atender os calendários desportivos coletivos, especificamente, o da modalidade de futebol. Estes calendários são caracterizados por uma vasta quantidade de jogos ao longo da época, dificultando, assim, a distribuição das cargas e das diferentes capacidades condicionais que são esperadas abordar.

De acordo com Gomes (2009), no geral, os desportos coletivos não exigem o desenvolvimento das capacidades máximas, mas sim, submáximas. Assim sendo, foi elaborado um modelo de organização de cargas ao longo da temporada que permanece durante todo o ciclo com o volume inalterado, objetivando que os atletas se apresentem com constante capacidade física para competir.

Este modelo é estruturado por 52 semanas divididas em dois macrociclos de 26 semanas cada, caracterizando-se, assim, como uma periodização dupla (Paschoalino & Speretta, 2011). Cada mesociclo tem a duração de um mês.

Posto isto, pretendi “criar” um modelo de periodização que tem como base os modelos de Seirul-lo e Gomes, referidos anteriormente. Desta forma, olhando para o calendário competitivo que iremos enfrentar ao longo desta época, irei dividi-lo em 2 macrociclos. O 1º macrociclo (Tabela 3), que tem início a 18 de julho de 2022 (início da época desportiva 2022/2023) e término a 10 de dezembro de 2022, será constituído pelo período de pré-temporada (duração de 5 semanas) e pelo primeiro período de temporada (duração de 16 semanas). O 2º macrociclo (Tabela 4), que tem início a 12 de dezembro de 2022 e término a 26 de maio de 2023, será

constituído pelo segundo período de temporada (duração de 24 semanas). Esta divisão do calendário em 2 macrociclos prende-se com o facto de ocorrer uma pausa de 3 semanas no calendário competitivo, entre o dia 10 de dezembro de 2022 e o dia 7 de janeiro de 2023. Assim, será possível conceder algum período de recuperação aos atletas, com o objetivo de retirar alguma fadiga acumulada e prepará-los para o restante período de competição.

No período de pré-temporada os microciclos serão organizados da seguinte forma: o 1º servirá para avaliação técnico-tática dos jogadores, onde irá ocorrer uma seleção destes, reduzindo o plantel a um de máximo 28 atletas; o 2º microciclo irá focar-se na avaliação das diferentes capacidades físicas dos atletas; o 3º microciclo irá ter como principal objetivo o desenvolvimento das diferentes capacidade físicas; o 4º e 5º microciclos focar-se-ão na introdução das diversas componentes táticas que pretendemos implementar no nosso modelo de jogo, não descurando a continuação do desenvolvimento das diferentes capacidades físicas.

No período de temporada os microciclos são organizados da seguinte forma: o 1º treino semanal (2ª feira) é o treino de equilíbrio de cargas, onde é proporcionado uma carga aos jogadores que jogaram entre 0 e 60 minutos e os restantes realizam recuperação ativa; o 2º treino semanal (3ª feira) é o treino onde a componente física dominante será a força específica; o 3º treino semanal (4ª feira) é o treino onde a componente física dominante será a resistência específica; e o 4º treino semanal (5ª feira) é o treino onde a componente física dominante será a velocidade. A ordem de trabalho das componentes físicas prende-se pelo tempo de recuperação de cada componente, sendo que a força específica é aquela que mais tempo demora, seguida da resistência específica e, por fim, da velocidade. Assim sendo, certifico-me de que os jogadores se encontram totalmente recuperados fisicamente para a partida de sábado. É importante referir que esta organização dos microciclos parte do pressuposto que iremos disputar um jogo semanal realizado ao sábado, qualquer alteração em relação ao dia do jogo irá, conseqüentemente, alterar o restante planeamento do microciclo. Vejamos na tabela 2 os respetivos volumes e intensidades de cada unidade de treino.

Tabela 2 - Microciclo padrão do período de temporada.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Componente física	Equilíbrio de cargas	Força específica	Resistência específica	Velocidade	-
Volume*	70%	100%	100%	100%	-
Intensidade	Baixa**	Alta	Alta	Média	-

*100% corresponde a 90 minutos.

**Para os atletas que jogaram entre 0 e 60 minutos a intensidade do treino é média/alta

A nível de conteúdos abordados em cada treino: no 1º treino semanal, por norma, não existe grande foco em conteúdos táticos e técnicos (pontualmente pode ocorrer algum trabalho tático, com o intuito de corrigir erros que ocorrem no último jogo); no 2º treino semanal são abordados conteúdos técnicos e táticos, com predominância nos técnicos; no 3º treino semanal são abordados conteúdos técnicos e táticos, com predominância nos táticos; e no 4º treino semanal são abordados conteúdos táticos, em específico, esquemas táticos.

Tabela 3 - 1º Macro ciclo.

	julho	agosto	setembro	outubro	novembro	dezembro
1		Treino	Treino	Jogo	Treino	Treino
2		Treino			Treino	
3		Treino	Jogo	Treino	Treino	Jogo
4		Treino		Treino		
5			Treino	Treino	Jogo	Treino
6		Jogo	Treino	Treino		Treino
7			Treino		Treino	Treino
8		Treino	Treino	Jogo	Treino	Treino
9		Treino			Treino	
10		Treino	Jogo	Treino	Treino	Jogo
11		Treino		Treino		
12			Treino	Treino	Jogo	
13		Jogo	Treino	Treino		
14			Treino		Treino	
15		Treino	Treino	Jogo	Treino	

16		Treino			Treino	
17		Treino	Jogo	Treino	Treino	
18	Treino	Treino		Treino		
19	Treino		Treino	Treino		
20	Treino	Jogo	Treino	Treino		
21	Treino		Treino		Treino	
22		Treino	Treino	Jogo	Treino	
23	Jogo	Treino			Treino	
24		Treino		Treino	Treino	
25	Treino	Treino		Treino		
26	Treino		Treino	Treino	Jogo	
27	Treino	Jogo	Treino	Treino		
28	Treino		Treino		Treino	
29		Treino	Treino	Jogo	Treino	
30	Jogo	Treino			Treino	
31		Treino	----	Treino	----	

Tabela 4 - 2º Macroциclo.

	dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril	maio
1			Treino	Treino	Jogo	Treino
2		Treino	Treino	Treino		Treino
3		Treino			Treino	Treino
4		Treino	Folga	Jogo	Treino	Treino
5		Treino			Treino	
6			Treino	Treino	Treino	Jogo
7		Jogo	Treino	Treino		
8			Treino	Treino	Jogo	Treino
9		Treino	Treino	Treino		Treino
10		Treino			Treino	Treino
11		Treino	Jogo	Jogo	Treino	Treino
12		Treino			Treino	
13	Treino		Treino	Treino	Treino	Jogo
14	Treino	Jogo	Treino	Treino		
15	Treino		Treino	Treino	Jogo	Treino
16		Treino	Treino	Treino		Treino

17	Folga	Treino			Treino	Treino
18		Treino	Jogo	Folga?	Treino	Treino
19	Treino	Treino			Treino	
20	Treino		Treino	Treino	Treino	Jogo
21	Treino	Jogo	Treino	Treino		
22	Treino		Treino	Treino	Jogo	Treino
23		Treino	Treino	Treino		Treino
24		Treino			Treino	Treino
25		Treino	Jogo	Treino	Treino	Treino
26	Treino	Treino			Treino	
27	Treino		Treino	Treino	Treino	Jogo
28	Treino	Jogo	Treino	Treino		
29			----	Treino	Jogo	
30		Treino	----	Treino		
31		Treino	----		----	

Tabela 5 - Microciclo 2.

Julho	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Dia	25	26	27	28	29	30	31
Hora	20:00	20:00	20:00	20:00	-	15:00	-
Local	Campo da Portela	Campo da Portela	Campo da Portela	Campo da Portela	-	Campo da Portela	-
	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

O microciclo exposto em cima (tabela 5) está inserido no período de pré-temporada. É constituído por 4 unidades de treino (figura 7, 8, 9 e 10) e por um jogo amigável. O volume e a intensidade das sessões de treino são, na sua maioria, altas tendo em conta o momento da época desportiva.

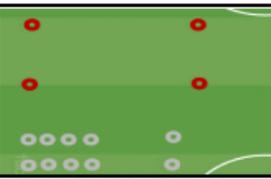
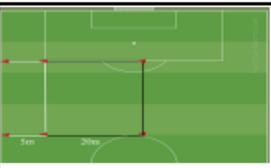
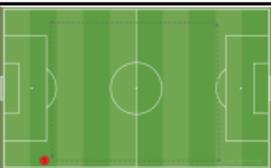
				Atlético Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO: Pré-temperada	DIA: 2F	25/07/2022
EPOCA 22/23						MESOCICLO: 1	HORA: 20:00	
VOLUME 90'						Local de treino	Campos da Portela	Intensidade
						2	SESSÃO	8
						90'		ALTA
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Avaliação da capacidade aeróbia/Avaliação dos jogadores em contexto de jogo		
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Signalizadores
2	Duarte Ferreira	G				Valoras	Escada Coord.	Ballizas
3	Guilherme Monteiro	G				8	8	8
4	Diogo Fandango	D				15		50
5	André Balinha	D				6	0	2
6	João Ferreira	D				AQUECIMENTO		
7	João Pedro Souza	D				10' / 20:00		
8	David Pires	D				OBJ:	AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO	
9	Hugo Carvalho	L				Forma: Circuito ind.		
10	Vasco Abrantes	L				Número: todos	Forma: [Diagram]	
11	David Lopes	L				Espaço: 10m	Número: [Diagram]	
12	Gonçalo Ruivo	M				Tempo: 10'	Espaço: [Diagram]	
13	Rodrigo Castro	M				Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, e cordão e velocidade no ciza	Tempo: [Diagram]	
14	Simão Meca	M					Organização: [Diagram]	
15	Alexandre Vieira	M						
16	Miguel Costa	M						
17	Simão Domingues	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.		
18						EX 1		
19	Bruno Pola	A				PARTE PRINCIPAL		
20	Paulo Alves	A				35' / 20h10		
21	Filipe Gomes	A				OBJ:	AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA	OBJ:
22	Simão Santos	A						RECUPERAÇÃO ATIVA
23	André Bujaca	A				Forma: [Diagram]		
24	Davi Silva	A				Número: 32	Forma: [Diagram]	
25	Afonso Carvalheiro	A				Espaço: 1/2 campo	Número: Todos	
26	Mário Wilson	A				Tempo: 20'	Espaço: Todo o campo	
27	Gustavo Morais	L				Organização: o jogadores espalham-se ao longo da linha branca	Tempo: 15'	
28	Rodrigo Bento	A				Descrição: Teste Yo-Yo IR	Organização: Todos juntos a correr à volta do campo	
29	André Moreira	A				EX2	Descrição: Corrida ligera para recuperar do esforço do teste físico	
30	Guilherme Boavida	M						
31	Tomás Sousa	G				PARTE PRINCIPAL		
32	João Santos	M				40' / 20h45		
						OBJ:	INTRODUÇÃO COM BOLA	OBJ:
								JOGO 11 X 11
						Forma: 2 Grupos Circuito	Forma: GR + 6 X 6 + GR	
						Número: 12 x 2	Número: 8	
						Espaço: 2x 1/4 campo	Espaço: CAMPO 7	
						Tempo: 5+5' / troca de lado	Tempo: 30'	
GR	Total	JC				Organização: 1 atleta em cada varata e os restantes dividem-se pelos 2 grupos vermelhos, 2 grupos separados	Organização: 2 equipas de 11, os jogadores que estão de fora do campo correm à volta do campo	
3	28	24	OBSERVAÇÕES			Descrição: Esquema padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (10'). Gr continuam o treino específico	Descrição: jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e conhecer melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.	
						EX4		EX5
			PARTE FINAL			5' / 21h25		
			ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS			Total	90'	
			CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO					
			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.					

Figura 5 - Plano de treino 5.

ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:	Força específica/ Avaliação dos jogadores							
1	Miguel Gomes	ES					Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escala Coord.	Balizes		
2	Duarte Ferreira	ES					8	8	8	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	ES					AQUECIMENTO						30' / 20:00	
4	Diogo Pandango	D					AQUECIMENTO/ATIVACÃO							
5	André Balinha	D					OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO							
6	João Ferreira	D					OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA							
7	João Pedro Souza	D					Forma: Circuito Ind.							
8	David Pires	D					Número: todos							
9	Hugo Carvalho	L					Espaço: 10m							
10	Vasco Abrantes	L					Tempo: 20'							
11	Duarte Mendes	L					Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, e coordenação e velocidade no circo							
12	David Lopes	L					Forma: 2 Grupos Circuito							
13	Gonçalo Ruivo	M					Número: 12 x 2							
14	Rodrigo Castro	M					Espaço: 2x 1/4 campo							
15	Simão Meca	M					Tempo: 5'x5'/troca de lado							
16	Alexandre Vieira	M					Organização: 1 a fileira em cada varola e os restantes dividem-se pelos 2 picos vermelhos. 2 grupos separados							
17	Miguel Costa	M					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.							
18	Simão Domingues	M					Descrição: 2 equipes padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pi, no espaço e transporte de bola com velocidade (10'). Gr continuam o treino específico							
19	Bruno Pala	A					EX 1							
20	Paulo Alegre	A					EX 2							
21	Filipe Gomes	A					PARTE FUNDAMENTAL						25' / 20h30	
22	Simão Santos	A					OBJ: CIRCUITO DE FORÇA							
23	André Bujaca	A					OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA							
24	Davi Silva	A					Forma: Circuito Ind.							
25	Mário Wilson	A					Número: Todos							
26	André Moreira	A					Espaço: 1/4 campo							
27	Rodrigo Bento	A					Tempo: 10'							
28	Tomás Sousa	ES					Organização: distribuição pelos 4 picos (10'). 3 repetições em cada estação, repouso de 30" e rodem para a esquerda							
							Descrição: Circuito de força: 1º - saltos em suspensão pelos arcos e um piko até ao cone; 2º - saltos pelas barreiras (esquerda/direita e frente) e um piko até ao cone; 3º - velocidade até à vara da esquerda, contronar, de costas para a de trás, contronar, velocidade até à vara da direita, contronar, de costa para a de trás, contronar e um piko até ao cone; 4º - 5 apertamentos com salto e um piko até ao cone.							
							Descrição: 2 equipes de 4. A equipa amarela fica no corredor central e tenta roubar a bola à equipa que tem a posse. A pressão começa com 1 elemento e a cada 3 passes pode entrar mais um. A equipa em posse pode virar o jogo quando tiverem 3 jogadores da equipa adversária a pressionar. A equipa que está a pressionar troca ao fim de 2'.							
							PARTE FUNDAMENTAL						30' / 20h55	
							OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS							
							Forma: 3x 5 X 6 + 6 apoios							
							Número: Todos							
							Espaço: 3/3 Campo							
							Tempo: 30'							
							Organização: 4 equipes de 6, 4 a jogar, 2 de fora a fazer reforço muscular							
							Descrição: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são dinâmicos, devem procurar fazer sobreposições e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios não podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende. A equipa que está fora faz reforço muscular (abdominais, pranchas, flexões, etc)							
							EX 5							
							PARTE FINAL						5' / 21h25	
							ALONGAMENTOS							
							REFLEXÃO FINAL						Total	
							REGISTO PRESENCAS						90'	
							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
							CONTROLADO E AVALIAÇÃO DO TREINO							

Figura 6 - Plano de treino 6.

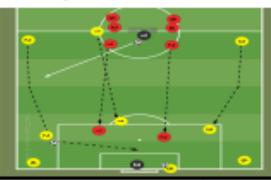
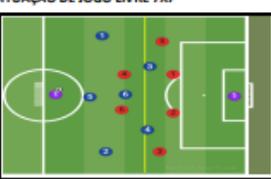
			 Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA	4F	27/07/2022		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA	20:00			
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA			
ATLETAS			P	E	A	Resistência específica/ Avaliação dos jogadores							
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Balizas		
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO						30' / 20:00	
4	Diogo Pandango	D				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				
5	André Balinha	D											
6	João Ferreira	D				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'			Forma: 2 Grupos Circuito Número: 14 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5'x5' /troca de lado				
7	João Pedro Souza	D				Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade e coordenação nos marcadores laranja			Organização: 1 e 11a em cada varola e os restantes dividem-se pelos 2 pinos vermelhos. 2 grupos separados				
8	David Pires	D				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.			Descrição: require a padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pi, no espaço e transporte de bola com velocidade (10'). Gr continuam o treino específico				
9	Hugo Carvalho	L				PARTE FUNDAMENTAL						30' / 20h30	
10	Vasco Abrantes	L				OBJ: JOGO SECTORIAL CONDICIONADO TRANSIÇÕES OFF/DF			OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				
11	Duarte Mendes	L											
12	David Lopes	L				Forma: 5x5+5 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15'			Forma: 3x2 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 7'x7'				
13	Gonçalo Ruivo	M				Organização: 1 equipa nas marcas pretas a defender. 2 equipas nas marcas para a atacar.			Organização: 2 equipas distribuídas como na imagem. 10 bolas para reposições rápidas pelo GR				
14	Rodrigo Castro	M				Descrição: Ao sinal os azuis saem até às varolas, contornam e vão defender, em simultâneo os vermelhos saem para o ataque. Vai ser colocada uma bola em profundidade num dos corredores. Cada equipa defende 3 vezes consecutivas e de seguida trocam os defensores			Descrição: grupos de 6 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. Ex: os vermelhos 1 e 2 defendem contra os amarelos 1,2 e 3 e no final e após concluída a jogada os mesmos vermelhos defenderão os amarelos 4,5 e 6. Os jogadores quem estão a defender só têm de cortar ou recuperar a bola, se conseguirem preparam-se para defender novamente. Após 7' as equipas trocam de função.				
15	Simão Meca	M				PARTE FUNDAMENTAL						25' / 21h00	
16	Alexandre Vieira	M				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7X7			OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7X7				
17	Miguel Costa	M											
18	Simão Domingues	M				Forma: GR + 6 X 6 + GR Número: 14 Espaço: 1/2 Campo Tempo: 25'			Forma: GR + 6 X 6 + GR Número: 14 Espaço: 1/2 Campo Tempo: 25'				
19	Bruno Pala	A				Organização: 1/2 campo futebol 11, 2 equipas 2 cores de coletes			Organização: 1/2 campo futebol 11, 2 equipas 2 cores de coletes				
20	Paulo Alves	A				Descrição: jogo livre 7x7 para analisar e conhecer melhor os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar ao máximo as equipas e podemos variar as posições alguns jogadores para testar.			Descrição: jogo livre 7x7 para analisar e conhecer melhor os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar ao máximo as equipas e podemos variar as posições alguns jogadores para testar.				
21	Filipe Gomes	A				PARTE FINAL						5' / 21h25	
22	Simão Santos	A				ALONGAMENTOS			REFLEXÃO FINAL				
23	André Bujaca	A				REGISTO PRESENCAS			CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO				
24	Davi Silva	A				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.			Total 90'				
25	Mário Wilson	A											
26	André Moreira	A											
27	Rodrigo Bento	A											
28	Tomás Sousa	G											

Figura 7 - Plano de treino 7.

			Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA	5F	28/07/2022
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA	20:00	
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA	
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/ Finalização/ Avaliação dos jogadores					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Balizas
2	Duarte Ferreira	G									
3	Guilherme Monteiro	G				8	8	8	15	50	6
4	Diogo Fandango	D								0	2
5	André Balinha	D				AQUECIMENTO					30' / 20:00
6	João Ferreira	D				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO			OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO		
7	João Pedro Souza	D				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'			Forma: 3 Grupos Número: 24 Espaço: 15m Tempo: 10'		
8	David Pires	D									
9	Hugo Carvalho	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.			Descrição: Os atletas parte do cone branco e assim que o treinador disser uma cor (azul, vermelho ou amarelo) correm até ao cone com a cor repetitiva, tocam com o pé, voltam ao cone da partida e vão até ao cone branco mais à frente.		
10	Vasco Abrantes	L				PARTE FUNDAMENTAL					30' / 20h30
11	Duarte Mendes	L				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA			OBJ: FINALIZAÇÃO		
12	David Lopes	L				Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5'x5' /troca de lado			Forma: Circuito de finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'		
13	Gonçalo Ruivo	M									
14	Rodrigo Castro	M				Descrição: 3 atletas em cada vante e os 3 atletas dividem-se pelos 2 pinos vermelhos. 2 grupos separados.			Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do Jogador 2 que passa para o 3, este passa para o 1, este passa para o 4 que amortecia a bola para o 2 colocar um passe em profundidade para o 5 que vai cruzar para a área. O mesmo repete-se para o outro lado, invertendo os movimentos.		
15	Simão Meca	M				PARTE FUNDAMENTAL					25' / 21h00
16	Alexandre Vieira	M				OBJ: JOGO 11X11					
17	Miguel Costa	M				Forma: 11x11 Número: 22 Espaço: Campo todo Tempo: 25'					
18	Simão Domingues	M									
19	Bruno Pola	A				Descrição: Pequena padronizada de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (10'). Gr. continuam o treino específico.					
20	Paulo Alves	A				OBSERVAÇÕES					
21	Filipe Gomes	A				Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e conhecer melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.					
22	Simão Santos	A				PARTE FINAL					5' / 21h25
23	André Bujaca	A				ALONGAMENTOS					
24	Davi Silva	A				REFLEXÃO FINAL					
25	Mário Wilson	A				REGISTO PRESENCAS					Total 90'
26	André Moreira	A				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO					
27	Rodrigo Bento	A				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.					
28	Tomás Sousa	G									
OK	Total	JC				3	28	24			

Figura 8 - Plano de treino 8.

Tabela 6 - Microciclo 16.

Novembro	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Dia	14	15	16	17	18	19	20
Hora	20:00	20:00	20:00	20:00	-	15:00	-
Local	Campo nº3	Campo da Portela	Campo da Portela	Campo da Portela	-	Campo da Portela	-
	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

O microciclo apresentado anteriormente (Tabela 6) está inserido no período de temporada. É constituído por 4 unidades de treino (Figura 11, 12, 13 e 14) e por um jogo a contar para o campeonato. O volume e a intensidade das sessões de treino são as que foram definidas no microciclo padrão (Tabela 2). Neste microciclo a equipa irá trabalhar de modo a, no dia de jogo, apresentar-se no sistema tático 4-4-2.

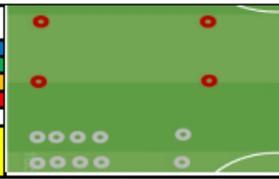
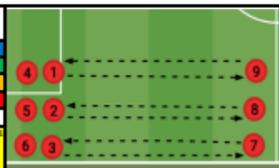
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:	Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2					
1	Miguel Gomes	G					Coletes	Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizas
2	Duarte Ferreira	G					8	8	15	50	0	2
3	Guilherme Monteiro	G					AQUECIMENTO					
4	Diogo Fandango	D					20' / 20:00					
5	André Balinha	D					ACTIVAÇÃO					
6	David Pires	D					OBJ: 					
7	Gonçalo Ruivo	D					Forma: Circuito ind.					
8	Hugo Carvalho	L					Número: todos					
9	Vasco Abrantes	L					Espaço: 10m					
10	Hugo Miguel	L					Tempo: 20'					
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pola	M										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaca	A										
20	Filipe Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
							EX 1	10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.				
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20
							OBJ:	EQUILIBRIO DE CARGAS			RECUPERAÇÃO ATIVA	
							Forma: Grupos de 3					
							Número: 9	Espaço: 20x10			Tempo: 10'	
								Tempo: 10'			Tempo: 10'	
								Organização: Grupos de 3, 2 de um lado e 1 do outro.			Organização: Formam uma roda e 1 vai do meio.	
							EX2	Intervalados a 90% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 3 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.				
							EX3	Jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.				
PARTE PRINCIPAL												35' / 20h30
							OBJ:	PADRONIZADO			JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)	
							Forma: Organização of					
							Número: Todos	Espaço: 2/3 do campo			Tempo: 25'	
								Tempo: 10'			Tempo: 25'	
								Organização: 2 jogadores por cada posição			Organização: 3 equipas de 6, 2 a jogar e outra a favor de apoios	
GR	Total	JC										
3	28	24										
OBSERVAÇÕES												
							EX4	Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.				
							EX5	Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, troca quando há golo e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrario essa equipa é quem sai.				
PARTE FINAL												5' / 21h05
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS											Total	70'
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

Figura 9 - Plano de treino 65.

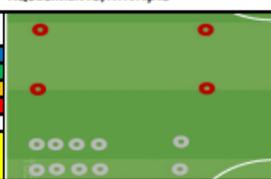
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Força específica				
1	Miguel Gomes	G			Coletes 8 8 8 Bolas 15 Sinalizadores 50 Varolas 6 Escada Coord. 0 Balizas 2	AQUECIMENTO 20' / 20:00				
2	Duarte Ferreira	G								
3	Guilherme Monteiro	G								
4	Diogo Fandango	D								
5	André Balinha	D								
6	David Pires	D			AQUECIMENTO/ATIVACÃO 					
7	Gonçalo Ruivo	D								
8	Hugo Carvalho	L								
9	Vasco Abrantes	L								
10	Hugo Miguel	L								
11	Pedro Simões	L								
12	David Lopes	M								
13	Rodrigo Castro	M								
14	Alexandre Vieira	M								
15	Miguel Costa	M								
16	Bruno Pola	M								
17	Simão Domingues	A								
18	Rodrigo Bento	A								
19	André Bajaja	A								
20	Filipe Gomes	A								
21	Simão Santos	A								
					PARTE FUNDAMENTAL 20' / 20h20					
					CIRCUITO DE FORÇA 			INTRODUÇÃO COM BOLA 		
					PARTE FUNDAMENTAL 45' / 20h40					
					PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA 			SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS 		
					PARTE FINAL 5' / 21h25					
					ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS			Total 90'		
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.					

Figura 10 - Plano de treino 66.

			Atletico Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIA: 4F	16/11/2022							
			EPOCA 22/23		MESOCICLO: 4	HORA: 20:00								
			VOLUME: 90'	Local de treino: Campo da Portela	MICROCICLO: 16	SESSÃO: 67								
					Intensidade		ALTA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Residência específica/Pressão alta								
1	Miguel Gomes	CE				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baltzas			
2	Duarte Ferreira	CE												
3	Guilherme Monteiro	CE												
4	Diogo Fandango	D				8	8	8	15	50	4	1	2	
5	André Balmba	D												
6	David Pires	D												
7	Gonçalo Ruivo	D												
8	Hugo Carvalho	L												
9	Vasco Abrantes	L												
10	Hugo Miguel	L												
11	Pedro Simões	L												
12	David Lopes	M												
13	Rodrigo Castro	M												
14	Alexandre Vieira	M												
15	Miguel Costa	M												
16	Bruno Pola	M												
17	Simão Domingues	A												
18	Rodrigo Bento	A												
19	André Bujaca	A												
20	Filipe Gomes	A												
21	Simão Santos	A												
AQUECIMENTO												30' / 20:00		
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO						OBJ: COORDENAÇÃO								
Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'						Forma: 3 Grupos Circuito Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'								
Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade e coordenação nos marcadores laranja						Organização: Distribuído de igual forma para 3 estações								
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes Instagram trabalho específico com o Treinador de Gr.						Descrição: Circuito de coordenação. 1ª escada de coordenação; 2ª deslocamento lateral entre varas; 3ª zigzag entre as varolas. 5 repetições em cada estação. Guarda redes Instagram trabalho específico com o Treinador de Gr.								
EX 1						EX 2								
PARTE FUNDAMENTAL												30' / 20h30		
OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA						OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA								
Forma: 2 grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'						Forma: Distrib. pelos cones Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'								
Organização: 2 grupos em posições opostas						Organização: Distribuído de igual forma para diferentes posições, exceto no 5 e 6 que só há 1 jogador								
Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e ao sinal devem fazer uma volta completa ao percurso a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. Um total de 5 repetições.						Descrição: O jogador 1 corre em direção à varola e finaliza. Após o remate sai bola do jogador 7 em profundidade para o 6. O jogador 1 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva balza								
EX 3						EX 4								
PARTE FUNDAMENTAL												25' / 21h00		
OBJ: JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)						OBJ:								
Forma: 6W-6W-6W 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 25'						Forma: Número: Espaço: Tempo:								
Organização: 2 equipas a jogar e com 6 apoios, 2 em cada lado e 2 no meio (1 a favor de avançado e outro meio centro)														
GR	Total	JC												
3	28	24												
OBSERVAÇÕES														
Descrição: Jogo 6x6 com 6 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se. Essa equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma objetiva e colocar muitas unidades na área. A outra equipa terá de pressionar alto e tentar egostar a vantagem numérica do adversário. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio desse campo (PL) e este devolver, partindo para o ataque.						Descrição:								
EX 5														
PARTE FINAL												5' / 21h25		
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total	90'			
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO														
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														

Figura 11 - Plano de treino 67.

ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:	Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G					Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Balizas	
2	Duarte Ferreira	G					8	8	8	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G					AQUECIMENTO						30' / 20:00	
4	Diogo Fandango	D					OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO			OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO				
5	André Balinha	D					Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'			Forma: 3 Grupos Número: Todos Espaço: 15m Tempo: 10'				
6	David Pires	D					Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, e coordenação e velocidade no chão.			Organização: distribuído de qual forma pelos 3 cones brancos.				
7	Gonçalo Ruivo	D					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.			Descrição: Os atletas, ao sinal, partem (virados para a frente; virados para a direita; virados para a esquerda; de costas; deitado no chão; sentados de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.				
8	Hugo Carvalho	L											30' / 20h30	
9	Vasco Abrantes	L					OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA			OBJ: FINALIZAÇÃO				
10	Hugo Miguel	L					Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5'x5' /troca de lado			Forma: Circuito de finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				
11	Pedro Simões	L					Organização: 3 atletas em cada vante e as 2 redes dividem-se pelos 2 pinos vermelhos. 2 grupos separados.			Organização: médios e defesas vão rodando pelas posições 1, 2 e 3; avanço da perna e posição 4; extremos e laterais para a posição 5 e 6.				
12	David Lopes	M					Descrição: esquema padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Gr continuam o treino específico.			Descrição: exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 3, este passa para o 1, este passa para o 4 que amoltece a bola para o 3, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 5 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.				
13	Rodrigo Castro	M					PARTE FUNDAMENTAL						25' / 21h00	
14	Alexandre Vieira	M					OBJ: TRABALHO TÁTICO			OBJ: BOLAS PARADAS				
15	Miguel Costa	M					Forma: 8x6 Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 10'			Forma: Todos Número: Todos Espaço: 1/2 de campo Tempo: 15'				
16	Bruno Pola	M					Organização: os médios, defesas e avançados se deslocam para as posições 1, 2 e 3; os vermelhos fazem o aquecimento de cada um das posições que foram jogadas.							
17	Simão Domingues	A					Descrição: simulação da saída de bola da equipa adversária, pressões. Os vermelhos é a nossa e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam o adversário e os ajustes inerentes dos jogadores das restantes posições.			Descrição:				
18	Rodrigo Bento	A					PARTE FINAL						5' / 21h25	
19	André Bujaca	A					ALONGAMENTOS						Total 90'	
20	Filipe Gomes	A					REFLEXÃO FINAL							
21	Simão Santos	A					REGISTO PRESENCAS							
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														

Figura 12 - Plano de treino 68.

Tabela 7 - Microciclo 25.

Janeiro	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Dia	9	10	11	12	13	14	15
Hora	20:00	20:00	20:00	20:00	-	15:00	-
Local	Campo n°3	Campo da Portela	Campo da Portela	Campo da Portela	-	Campo da Portela	-
	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

O microciclo referido em cima (Tabela 7) está inserido no período de temporada. É constituído por 4 unidades de treino (Figuras 15, 16, 17 e 18) e por um jogo a contar para o campeonato. O volume e a intensidade das sessões de treino são as que foram definidas no microciclo padrão (Tabela 2). Neste microciclo a equipa irá trabalhar de modo a, no dia de jogo, apresentar-se no sistema tático 3-5-2.

					JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA	2F	09/01/2023							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA	20:00								
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade	BAIXA								
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:	Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2											
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Ballizas							
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15	50	0							
3	Guilherme Monteiro	G								0	2							
4	Diogo Fandango	D				AQUECIMENTO					20' / 20:00							
5	André Balinha	D				ACTIVAÇÃO												
6	David Pires	D				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20' Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, e cardênis e velocidade no ciza												
7	Gonçalo Ruivo	D				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.R.												
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pola	M																
17	Simão Domingues	A																
18	Rodrigo Bento	A																
19	André Bujaca	A																
20	Rilpe Gomes	A																
21	Simão Santos	A																
PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20							
			OBJ:				AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA				RECUPERAÇÃO ATIVA							
			Forma: Grupos de 3 Número: 9 Espaço: x10 Tempo: 10' Organização: Grupos de 3, 2 de um lado e 1 do outro								Forma: -- Número: 8 Espaço: 10x10 Tempo: 10' Organização: Formam uma roda e 1 vai no meio							
			Descrição: Intervalos a 90% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 3 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.				Descrição: Jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.											
			EX2								EX3							
PARTE PRINCIPAL											45' / 20h30							
			OBJ:				INTRODUÇÃO COM BOLA				JOGO 11 X 11							
			Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5+5' /troca de lado Organização: 1 atleta em cada varanda e os restantes dividem os jogos 2 grupos vermelhos, 2 grupos separados								Forma: 6x 6 x 6 + 6x Número: 8 Espaço: CAMPO 7 Tempo: 35' Organização: 2 equipes de 11, os jogadores que estão de fora correm à volta do campo							
GR	Total	JC																
3	28	24																
OBSERVAÇÕES																		
			Descrição: Saida de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.				Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Os jogadores que fazem de apoios são os que jogaram mais tempo no jogo passado.											
			EX4								EX5							
PARTE FINAL											5' / 21h05							
ALONGAMENTOS										Total	70'							
REFLEXÃO FINAL																		
REGISTO PRESENCAS																		
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																		
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																		

Figura 13 - Plano de treino 90.

			Atletico Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA	3F	10/01/2023
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA	20:00	
			VOLUME		90'	Local de treino		Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Transição ofensiva					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas
2	Duarte Ferreira	G									
3	Guilherme Monteiro	G				8	8	8	15	50	6
4	Diogo Fandango	D								0	2
5	André Balinha	D				AQUECIMENTO					20' / 20:00
6	David Pires	D				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO					
7	Gonçalo Ruivo	D				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Espaço: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%;"> <p>Forma: [Diagram]</p> <p>Número: [Diagram]</p> <p>Espaço: [Diagram]</p> <p>Tempo: [Diagram]</p> </div> </div>					
8	Hugo Carvalho	L				<p>Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, e coordenação e velocidade no chão</p>					
9	Vasco Abrantes	L				<p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.</p>					
10	Hugo Miguel	L				<p>EX 1</p>					
11	Pedro Simões	L				<p>Obj: PARTE FUNDAMENTAL</p>					
12	David Lopes	M				<p>Obj: CIRCUITO DE FORÇA</p>					
13	Rodrigo Castro	M				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 10'</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%;"> <p>Forma: 2 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Espaço: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 5+5' / troca de lado</p> </div> </div>					
14	Alexandre Vieira	M				<p>Organização: Distribuição por 4 estações, 3 repetições em cada estação, repouso de 30" e rodar para a esquerda</p>					
15	Miguel Costa	M				<p>Obj: INTRODUÇÃO COM BOLA</p>					
16	Bruno Pola	M				<p>Organização: 1 a 1 em cada varsa e as restantes dividem-se pelo 2 pios vermelhos. 2 grupos separados</p>					
17	Simão Domingues	A				<p>Obj: PARTE FUNDAMENTAL</p>					
18	Rodrigo Bento	A				<p>Obj: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)</p>					
19	André Bajaja	A				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>Forma: 3X2</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 15'</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%;"> <p>Forma: 6X + 4 X 6 + 6X + 6 apoios</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 3/5 Campo</p> <p>Tempo: 30'</p> </div> </div>					
20	Filipe Gomes	A				<p>Obj: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</p>					
21	Simão Santos	A				<p>Organização: 3 equipes de 5</p>					
			OK	Total	JC	<p>Obj: PARTE FUNDAMENTAL</p>					
				28	24	<p>Obj: OBSERVAÇÕES</p>					
			OBSERVAÇÕES			<p>Obj: PARTE FINAL</p>					
						<p>ALONGAMENTOS</p>					
						<p>REFLEXÃO FINAL</p>					
						<p>REGISTO PRESENCAS</p>					
						<p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</p>					
						<p>CDTROL E AVALIAÇÃO DO TREINO</p>					
						<p>Total 90'</p>					

Figura 14 - Plano de treino 91.

			Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA	4F	11/01/2023	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA	20:00		
			VOLUME		90'	Local de treino	MICROCICLO:	25	SESSÃO	92		
							Campo da Portela		Intensidade	ALTA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático						
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		
2	Duarte Ferreira	G								Varolas		
3	Guilherme Monteiro	G				8		8		Escada Coord.		
4	Diogo Fandango	D						15		0		
5	André Balinha	D								Balizas		
6	David Pires	D								2		
7	Gonçalo Ruivo	D				AQUECIMENTO						20' / 20:00
8	Hugo Carvalho	L				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA			
9	Vasco Abrantes	L				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'			Forma: Número: Espaço: Tempo:			
10	Hugo Miguel	L				Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade e coordenação nos marcadores laranja			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.			
11	Pedro Simões	L				PARTE FUNDAMENTAL						20' / 20h20
12	David Lopes	M				OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA			OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA			
13	Rodrigo Castro	M				Forma: 6 grupos de 3 Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'			Forma: 2 Grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'			
14	Alexandre Vieira	M				Grupos de 3, 2 de lado esquerdo e 1 do lado direito			Organização: Distribuído pelos diferentes cones, 3 nos cones com bola e 2 nos restantes			
15	Miguel Costa	M				Descrição: Intervalado. Gr continuam o treino específico			Descrição: 1ª com combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Gr continuam o treino específico			
16	Bruno Pola	M				PARTE FUNDAMENTAL						45' / 21h:25
17	Simão Domingues	A				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA			OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10			
18	Rodrigo Bento	A				Forma: 3X2 Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 7x7			Forma: GR + 9 X 9 + GR Número: Todos Espaço: 4/5 Campo Tempo: 30'			
19	André Bajaja	A				Organização: 2 equipes distribuídas como no treino. 10 bolas para reposições rápidas pelo GR			Organização: 10x10, sendo que uma equipa está organizada em 3+2 aproximado ao sistema que iremos utilizar 3+1+2 e a outra em 6+2 aproximado ao sistema que iremos utilizar.			
20	Filipe Gomes	A				Descrição: 2 grupos de 9 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. Ex: os vermelhos 1 e 2 defendem contra os amarelos 1,2,e 3 e no final e após concluída a jogada os mesmos vermelhos defenderão os amarelos 4,5 e 6. Os jogadores quem estão a defender só têm de cortar ou recuperar a bola, se conseguirem preparam-se para defender novamente. Após 7' as equipas trocam de função.			Descrição: Jogo livre 10x10 sendo que uma equipa joga aproximadamente no sistema que iremos utilizar e a outra, aproximadamente no sistema que iremos inferir. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que iremos utilizar			
21	Simão Santos	A				PARTE FINAL						5' / 21h25
							ALONGAMENTOS				Total	90'
							REFLEXÃO FINAL					
							REGISTO PRESENCAS					
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

Figura 15 - Plano de treino 92.

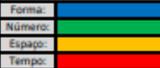
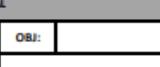
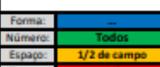
			 Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA	5F	12/01/2023												
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA	20:00													
			VOLUME		85'		MICROCICLO:	25	SESSÃO	93													
			Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		BAIXA/MÉDIA														
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização																	
1	Miguel Gomes	ES				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas							
2	Duarte Ferreira	ES				8		8		8		15		50		6							
3	Guilherme Monteiro	ES												0		2							
4	Diogo Fandango	D																					
5	André Balinha	D																					
6	David Pires	D																					
7	Gonçalo Ruivo	D																					
8	Hugo Carvalho	L																					
9	Vasco Abrantes	L																					
10	Hugo Miguel	L																					
11	Pedro Simões	L																					
12	David Lopes	M																					
13	Rodrigo Castro	M																					
14	Alexandre Vieira	M																					
15	Miguel Costa	M																					
16	Bruno Pola	M																					
17	Simão Domingues	A																					
18	Rodrigo Bento	A																					
19	André Bujaca	A																					
20	Filipe Gomes	A																					
21	Simão Santos	A																					
AQUECIMENTO												20' / 20:00											
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVÇÃO												OBJ:											
Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'												Forma:  Número:  Espaço:  Tempo: 											
Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, e coordenação e velocidade no chute																							
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.						EX 1						Descrição:											
PARTE FUNDAMENTAL												30' / 20h20											
OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO						OBJ: FINALIZAÇÃO																	
Forma: 4 Grupos Número: Todos Espaço: 20x15 Tempo: 10'												Forma: Circuito de finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'											
Organização: distribuído de igual forma em 4 grupos												Organização: extremos e laterais distribuídos pela posição 6 e 5; médios e defesas na posição 1, 2 e 3 e avançados na 4											
Descrição: Os atletas metem-se no meio dos pinos e ao sinal o treinador diz duas cores e estes têm de tocar com o pé nas mesmas pela ordem referida e depois fazer um sprint até ao cone branco.						EX 2						Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 3, este conduz até à varola, volta para o 2 que passa para o 4, faz um passe em profundidade para o 6 que vai cruzar para a área. O mesmo repete-se para o resto do lado, invertendo os movimentos. No variante seguinte o 2 passa para o 6, o 7 baixa um pouco e recebe a bola, em seguida para o 4, este faz um passe em profundidade para o 6 que cruza para a área. No último variante o 2 passa para o 6, este conduz para dentro por uma diagonal em profundidade para a lateral de lado contrário que passa para a área.											
PARTE FUNDAMENTAL												30' / 20h50											
OBJ: ALINHAMENTO DEFENSIVO						OBJ: BOLAS PARADAS																	
Forma: 6 X 3 Número: Todos Espaço: 2/3 de campo Tempo: 15'												Forma:  Número: Todos Espaço: 1/2 de campo Tempo: 15'						Organização: 10 atacantes dispostos segundo os centros trabalhados					
Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada tirá-la de imediato, preferencialmente para a zona marcada. Os azuis fazem combinações à vontade deles e cruzam à bola para a área ou rematam à baliza. Vai ser feito para ambos os lados. Inicialmente sem atacantes na área, posteriormente com 2 atacantes.						EX 4						Descrição:											
PARTE FINAL												5' / 21h15											
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total		85'											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																							

Figura 16 - Plano de treino 93.

3.2 Intervenção Desportiva e Pedagógica

O escalão de Júniores do Atlético Clube Marinhense tem uma equipa técnica constituída por três elementos, um treinador principal, um treinador-adjunto e um treinador de guarda-redes. Estes três elementos são, ainda, auxiliados por dois diretores.

O treinador principal desempenha as funções de preparação e planeamento de toda a época desportiva, ou seja, seleção dos atletas que constituem o plantel da equipa de Júniores, planeamento dos macro, meso e microciclos, planeamento e condução dos treinos realizados ao longo das semanas e seleção e tomada de decisão ao longo de todos os jogos realizados.

O treinador-adjunto, cargo que desempenhei, tem como função auxiliar o treinador principal na tomada de decisão, dando o seu parecer em todas as situações, começando pela seleção dos atletas que constituem o plantel, no planeamento dos macro, meso e microciclos, no planeamento dos treinos realizados ao longo das semanas e na seleção e tomada de decisão ao longo dos jogos. No contexto de treino é responsável pela realização do aquecimento, dos exercícios que trabalham, de forma analítica, as capacidade condicionantes (força, velocidade e coordenação) e do equilíbrio de cargas, que é feito no primeiro treino após o jogo, aos jogadores que jogaram menos de 60 minutos. Para além disso, ainda auxilia o treinador principal na condução dos restantes exercícios com *feedback* individuais, corrigindo pormenores, como por exemplo, o posicionamento do jogador, tomada de decisão ou qualquer situação técnica.

O treinador de guarda-redes tem lhe atribuído todas as tarefas a realizar ao longo da época inerentes aos guarda-redes: treino específico, aquecimento no treino e no jogo, correções em contexto de jogo e auxílio na tomada de decisão do treinador em relação à posição de guarda-redes.

Os dois diretores realizam todas as tarefas de logística relacionadas com a equipa, como, por exemplo, inscrição de atletas, equipamentos utilizados nos dias de jogo, deslocações nos jogos fora e respetivas refeições, material necessário, entre outras.

No início da época desportiva foi definida a quantidade de treinos semanais, bem como os dias em que ocorriam os mesmos, sendo que estes podiam ser sujeitos a alterações pontuais, tendo em conta, por exemplo, feriados, semanas sem jogo, entre outras situações. Assim sendo, foi estabelecido que a equipa realizaria 4 treinos semanais (2ª feira, 3ª feira, 4ª feira e 5ª feira). Antes de cada microciclo é confirmado o número de treinos semanais, tal como o local onde

estes se irão realizar (relvados sintético ou natural) e ainda as cargas, volumes e conteúdos que irão ser abordados em cada sessão, tendo já em mente alguns exercícios que serão postos em prática. Posteriormente, na manhã do dia do treino, é definido todo o planeamento, exercícios a realizar, duração, intensidade e objetivos pretendidos.

Tendo em conta o adversário que enfrentamos ao fim de semana, a semana de treinos vai tendo algumas alterações, quer a nível da estratégia tática que escolhemos utilizar, quer nos jogadores que, à partida, estão pensados para executarem essa mesma estratégia e, ainda, na exigência e dificuldade dos exercícios escolhidos para o treino.

Passando para um exemplo prático, numa semana em que o nosso adversário é, à partida, uma equipa teoricamente mais fraca e mais acessível, a ideia inicial é preparar o jogo e a equipa de modo a podermos utilizar jogadores que têm tido menor tempo de utilização ao longo do campeonato, sem nunca pôr em causa a capacidade competitiva da equipa, apresentando uma equipa que consideramos capaz de vencer a partida. Em relação aos exercícios utilizados e consequentes variantes, tentamos que estes tenham uma dificuldade acrescida, de modo que os jogadores mantenham o foco e não se desleixem, tendo em conta que o próximo adversário é, teoricamente, mais acessível.

Numa semana em que o nosso adversário é, à partida, uma equipa teoricamente mais forte e mais complicada, a ideia inicial é preparar o jogo e a equipa com os nossos melhores jogadores, tendo em conta a estratégia que escolhemos para abordar o jogo. Os exercícios selecionados para a semana de treinos têm, na sua maioria, um grau de dificuldade não muito alto, objetivando que os jogadores obtenham sucessos na realização dos mesmos, ganhando, assim, confiança para o difícil duelo que se avizinha.

Em contexto competitivo, como treinador-adjunto, sou responsável pelo auxílio ao treinador na decisão da estratégia utilizada para abordar cada jogo, da convocatória, do 11 inicial e da gestão do jogo, pela realização do aquecimento para o jogo e pela reativação após o intervalo. Tenho, também, como função decidir o posicionamento dos jogadores nos esquemas táticos e os ajustes que forem necessários fazer aquando das substituições que ocorrem durante o decorrer do jogo.

Para a realização das tarefas de contexto competitivo, opto por montar todos os exercícios que se irão realizar no aquecimento mal chego ao campo (procuro estar no campo algum tempo antes da hora marcada para o fazer). Exercícios este que se realização na seguinte ordem: começamos por uma mobilização articular dos membros superiores, inferiores e tronco, com

intensidade progressiva; seguimos para um exercício de coordenação aliado a velocidade de reação e mudanças de direção; de seguida passamos para um exercício de posse de bola, numa fase inicial com oposição passiva e, por fim, com oposição ativa; passamos para um exercício de passe curto com combinações diretas (que evolui para passe longo); consecutivamente, realizamos um exercício de finalização; e, para terminar, velocidade de reação com mudanças de direção.

No que toca à reativação após o intervalo, vou para o campo cerca de 5 minutos antes do término do intervalo, disponho os jogadores ao longo da linha lateral junto ao banco e estabeleço uma distância de 8 metros, onde os jogadores, ao meu sinal, fazem mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco, sempre numa intensidade elevada, e, para terminar, executam 3 *sprints* com a distância destes a ser aumentada progressivamente.

Durante o jogo em si, procura estar atento, principalmente, ao posicionamento da equipa adversária, começando por identificar rapidamente em que sistema se apresentam e quais os seus movimentos padrão e dinâmicas ofensivas e defensivas. Assim que identificado, comunico com o treinador e discutimos se, é ou não, necessário qualquer tipo de adaptação da nossa equipa. Para além disto, pontualmente dou feedback aos jogadores corrigindo, por exemplo, um mau posicionamento (ofensivo e defensivo), movimento ofensivo errado e posicionamentos em esquemas táticos. Com intuito de motivar, dou também feedbacks positivos aos jogadores aquando de boas ações.

Em relação à minha evolução no desempenhar de funções, esta não teve praticamente alterações, uma vez que, na época passada já me encontrava a desempenhar o mesmo papel, com o mesmo treinador principal. Assim sendo, essa evolução ocorreu na época passada e não nesta.

Capítulo IV

4.1 Reflexão crítica

Após a realização deste estágio, deparo-me com uma situação bastante positiva, foi uma experiência muito enriquecedora, de onde levarei vastos ensinamentos para o meu futuro profissional. Foi-me permitido aplicar a minha formação teórica, adquirida nos últimos anos, a um contexto prático repleto de desafios. O envolvimento diário no treino e em contexto competitivo permitiu-me atuar, errar, refletir, corrigir e melhorar a minha intervenção nas diferentes áreas de um treinador de futebol.

Desta forma, consigo concluir que as expectativas estabelecidas à priori foram cumpridas. Passados 10 meses do início da época desportiva, sou capaz de afirmar que aumentei a minha capacidade na organização e condução de sessões de treino, a capacidade de relacionar conteúdos teóricos com situações práticas no dia-a-dia do treino/competição, a capacidade de resolver problemas, seja em contexto de treino, seja em contexto competitivo, as minhas capacidades comunicativas e de gestão de um grupo de atletas e, também, o meu conhecimento técnico-tático de futebol. De tudo o referido, destaco as capacidades comunicativas e de gestão do grupo de jogadores que, no início do estágio, era onde eu me sentia mais desconfortável e, por vezes, com algumas dificuldades. Contudo, com o decorrer das sessões de treino e jogos, foi algo que se foi tornando mais acessível e, ao fim de 3 meses, sinto que se tornou algo natural e onde já me encontrava confortável e capaz de o fazer. O facto de começar a conhecer melhor os jogadores ajudou a perceber qual a melhor estratégia para os abordar individualmente e em grupo. Com determinados jogadores sabia que tinha de ter uma postura mais rígida e assertiva, no entanto, com outros a abordagem tinha de ser mais cautelosa e cuidadosa. No mesmo sentido havia jogadores em que era possível dar apenas um *feedback* negativo, enquanto que, com outros para dar um *feedback* negativo teria de acompanhar com um *feedback* motivador. Compete a nós, treinadores, entender os jogadores e decifrar qual a melhor forma de lidarmos com eles, tendo como objetivo o seu desenvolvimento e rendimento.

Em relação aos objetivos, considero que estes também foram cumpridos na sua íntegra. Fui capaz de desempenhar a minha função de treinador-adjunto na sua integridade. Graças à abertura que me foi proporcionada pelo treinador principal, tive a oportunidade de participar no planeamento de toda a época desportiva, na seleção dos atletas que constituíram o plantel, na realização da maior parte das unidades de treino, na condução de exercícios (seja esta feita

por mim na totalidade, ou seja a auxiliar o treinador principal) e na preparação do jogo (discussão da equipa principal e alterações que ocorrem durante a partida). Para além disto, em alguns momentos do ano, foi-me delegada a possibilidade de contruir e conduzir uma sessão de treino na sua totalidade. Esta experiência foi bastante enriquecedora, foi possível perceber o quão importante é ter a sessão de treino planeada de forma a que esta seja fluida, onde possamos ter grande parte dos exercícios montados (tendo em conta o espaço disponível para a realização da sessão), minimizando ao máximo os tempos perdidos na transição de exercícios. Destaco também, variados episódios que ocorreram em contexto competitivo, onde fui solicitado para tomar uma decisão, como por exemplo, qual o jogador deveria entrar na partida e qual sair, e alteração do sistema tático. Perceber o impacto que a minha escolha teve no jogo, quer seja de forma positiva, ou negativa, contribuiu para o meu desenvolvimento, principalmente, no que diz respeito a lidar com as emoções da partida. No início da época, era frequente, deixar-me levar pela ambição e emoção de querer ganhar o jogo (quando o jogo estava empatado contra uma equipa teoricamente mais forte que a nossa e estávamos por cima no encontro) e a tomada de decisão ia ao encontro de tornar a equipa mais ofensiva, quando a decisão mais correta e racional deveria ser manter a equipa equilibrada e composta defensivamente. Posteriormente fui conseguido corrigir estes erros e precipitações, adquirindo assim, melhor estabilidade emocional.

Falando agora dos objetivos que o clube traçou para a equipa de juniores, manutenção na 2ª divisão do Campeonato Nacional de Juniores e desenvolvimento de todos os atletas, tendo em vista a integração na equipa sénior, seja na época decorrente, ou na seguinte. O primeiro referido foi alcançado com sucesso, no entanto com algumas dificuldades, pois apenas na última jornada é que foi possível garantir a manutenção. As dificuldades que enfrentámos para conseguir cumprir com este objetivo, predem-se, na minha opinião, pela incorreta avaliação que fizemos aos jogadores que constituíram o plantel da época corrente, sendo que um número considerável de atletas não atingiu a qualidade e rendimento que era esperada pela nossa parte. Para além disso tivemos alguns atletas que nos abandonaram, dois deles para ingressarem numa equipa de futebol praia (um deles em fevereiro e o outro em março) e outro por incompatibilidade de horários pessoais com os treinos (em março). Estes jogadores tinham um papel fundamental no nosso plantel, uma vez que foram titulares na maioria dos jogos que realizámos. Com o objetivo de colmatar as falhas que surgiram no plantel, recorreremos aos jogadores que constituíam o plantel do escalão de juvenis. De modo a evitar estas situações, poderia ter ocorrido uma conversa com os jogadores no início da época de modo a perceber se

estes tinham intensões de abandonar a equipa em qualquer momento da época, assim sendo, ou não teríamos aceite que eles integrassem o plantel, ou construiríamos o plantel de forma a que, quando estes jogadores saíssem da equipa, não ficássemos desfalcados.

Em relação ao 2º podemos dar-nos por satisfeitos, visto que, ao longo da época, vários foram os jogadores que integraram alguns dos treinos da equipa sénior, tal como diversas convocatórias e um leque reduzido de jogadores, quatro, tiveram a oportunidade de se estriar no Campeonato Nacional de Seniores pelo Atlético Clube Marinhense. No seguimento deste acontecimentos, na época 2023/2024, ocorreu a integração de três ex-jogadores do nosso plantel no plantel da equipa sénior.

Referente às condições oferecidas pelo clube, negativamente apenas posso apontar a falta de material para auxiliar a realização das sessões de treino, o essencial nunca faltou (bolas, pinos e coletes), contudo tudo o que fosse além disso era muito escasso ou inexistente, não tínhamos acesso a barreira, escadas de coordenação (por serem poucas e estarem constantemente a ser utilizadas), elásticos, entre outros materiais. Apesar de ser algo negativo, posso retirar aspetos positivos desta situação, como o desenvolvimento da minha criatividade para a aplicação de exercícios com recursos limitados, por exemplo, quando queria trabalhar coordenação e não tinha ao meu dispor escadas de coordenação, usava pinos em substituto. Fora o anteriormente referido, todas as condições foram ótimas, tais como, o espaço de treino, possibilidade de treinar em relva sintética e relva natural (sempre que tínhamos jogo em relva natural era-nos permitido treinar em campo de relva natural), meios de transporte para os jogos (tínhamos sempre um autocarro disponível) e diretores de equipa prestáveis, competentes e sempre dispostos a colaborar com todo o grupo.

Por fim, destaco a oportunidade de participar na 2ª divisão do campeonato nacional de juniores, uma competição de extrema dificuldade que me colocou constantemente à prova e me estimulou para o meu desenvolvimento como treinador. Foram definidos, por parte do clube, objetivos em relação à classificação, o que colocou uma maior pressão competitiva em toda a equipa técnica e nos jogadores, tornando o desafio inicial ainda maior.

Capítulo V

5.1 Análise descritiva e comparativa dos cantos batidos no Campeonato da Europa 2020

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo descrever, com detalhe, os pontapés de canto que ocorreram no Campeonato da Europa 2020, identificar padrões e tendências apresentadas pelas seleções e perceber através de qual método foi possível extrair maior vantagem ofensiva e defensivamente. Para tal, foi utilizada a metodologia observacional que, segundo Gorospe et al. (2005), mostra todo o seu potencial no estudo de atividades desportivas.

Foram analisados 510 pontapés de canto ao longo dos 51 jogos disputados no Campeonato da Europa (UEFA EURO 2020), tendo os jogos sido retirados da plataforma Wyscout[®]. Foi utilizado o Microsoft Excel 365 de modo a registar e codificar os cantos analisados. O registo dos dados foi realizado de uma forma sequencial, de acordo com a ordem em que ocorriam os eventos correspondentes a cada código, durante cada sequência ofensiva, ou seja, sequencialmente. Para tal, utilizámos a folha de cálculo elaborada para o efeito, ficando os dados registados diretamente numa folha em Excel, sendo posteriormente transferidos para uma folha de trabalho no programa Word e, finalmente, copiados para um ficheiro do programa SPSS, de acordo com o formato específico requerido por este software (Sarmiento, 2012).

Verificou-se que, em 510 pontapés de canto, ocorreram 16 golos, correspondendo a uma eficácia de 3.6%. No que diz respeito às oportunidades criadas, identificaram-se 65, correspondendo a 7.8%. Concluiu-se, ainda, qual o tipo de pontapé de canto mais frequente e o mais eficaz, tanto a nível ofensivo como defensivo, ao longo da competição analisada.

Palavras-chave: Bolas paradas; Pontapés de canto; Metodologia observacional; Futebol

ABSTRACT

The present study aimed to describe, in detail, the corner kicks that took place in the 2020 European Championship, to identify patterns and trends presented by the national teams and to understand through which method it was possible to extract greater offensive and defensive advantage. For this purpose, the observation method was used, which, according to Gorospe et al. (2005), shows all its potential in the study of sports activities.

510 corners were analyzed over the 51 games played in the European Championship (UEFA EURO 2020), with the games taken from the Wyscout® platform. Microsoft Excel 365 was used to record and code the analyzed corners. Data recording was carried out sequentially, according to the order in which the events corresponding to each code occurred, during each offensive sequence, that is, sequentially. To this end, we used the spreadsheet prepared for this purpose, with the data recorded directly in an Excel sheet, being subsequently transferred to a worksheet in the Word program and, finally, copied to a file in the SPSS program, in accordance with the specific format required by this software (Sarmiento, 2012).

It was found that, in 510 corner kicks, there were 16 goals, corresponding to an efficiency of 3.6%. Regarding opportunities created, 65 were identified, corresponding to 7.8%. It was also concluded which type of corner kick was the most frequent and the most effective, both offensively and defensively, throughout the analyzed competition.

Key Words: Set Pieces; Corner Kicks; Observational Methodology; Football

INTRODUÇÃO

O futebol é uma modalidade desportiva espalhada por todo planeta, com um alcance muito acima da média, comparativamente às outras modalidades. Segundo Acar et al. (2009), é o desporto mundialmente favorito, praticado por mais de 240 milhões de atletas em 1.4 milhões de equipas registadas em 300 mil clubes à volta de todo o planeta.

Com a evolução do futebol, novos métodos de trabalho foram desenvolvidos. Carling et al. (2005), argumentam que o processo de treino compreende um determinado número de fases

(ver figura 18), realçando a importância que adquire a observação e a análise de desempenho como parte integrante do mesmo.

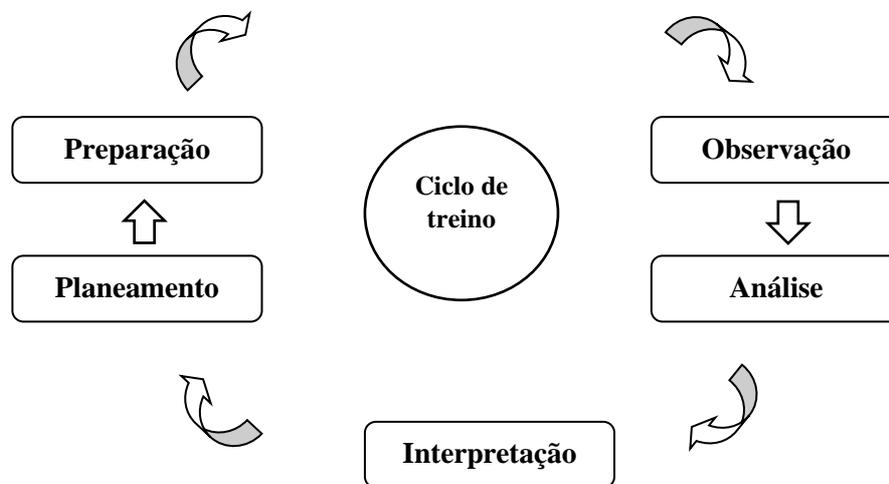


Figura 17 - O ciclo do treino, destacando a importância da observação e análise (adaptado de Carling et al., 2005).

A análise de jogo caracteriza-se por registos objetivos que examinam eventos físicos e técnicos que ocorrem durante uma competição (Bostanci et al., 2018). Este método surgiu objetivando uma melhor preparação para o jogo, seja a análise feita ao jogo da própria equipa, procurando corrigir os seus erros, ou feita ao adversário que se avizinha, procurando explorar possíveis fragilidades. Tenga e Sigmundstad (2011) dizem-nos que o primeiro alvo da análise de jogo é identificar os pontos fortes e fracos que uma equipa apresenta.

No futebol, marcar golo é a principal determinante de sucesso (Jones et al., 2004), a equipa que, ao longo dos 90 minutos, conseguir marcar maior número de golos, será aquela que sairá vitoriosa da partida. É visível a evolução do futebol nos seus diferentes parâmetros (técnico, tático, físico, coletivo e individual) e as equipas procuram desenvolvê-los o máximo possível. Para além disto, com o surgimento da observação e análise do adversário, tornou-se possível, por exemplo, prever, com alguma exatidão, qual o sistema tático, respetivas rotinas e movimentação que o adversário irá apresentar. Todo este desenvolvimento acabou por tornar o jogo extremamente equilibrado. Assim sendo, surge uma relevância acrescida a momentos como as bolas paradas, momentos estes totalmente diferentes do restante jogo. As equipas têm a possibilidade de “desmontar” as suas estruturas ofensivas e defensivas e montar estratégias totalmente diferentes para aquele momento específico da partida. Armatas et al. (2007), afirmam que a preparação de bolas paradas ofensivas e defensivas são essenciais para ganhar

jogos, deste modo, faz sentido que os treinadores “percam” parte do seu tempo a tentar compreender e analisar melhor estes mesmos momentos.

Segundo a literatura, 25% a 32% dos golos obtidos numa partida de futebol, advêm de bolas paradas (Mombaerts, 2000; Gréhaigne, 2001; Bangsbo & Peitersen, 2003; Armatas & Yiannakos, 2010). Este dado demonstra a clara importância e influência que as bolas paradas têm durante um jogo de futebol. Casal et al. (2015) e Maneiro et al. (2019), apresenta-nos que, em média, por jogo, ocorrem 110 situações de bola parada, das quais 44.9 são lançamentos, 0.49 são penaltis, 10.5 são cantos, 35 são livres e 20.5 são pontapés de baliza. Procurando agora discriminar estes dados, tendo como objetivo perceber que tipo de bolas paradas têm realmente impacto numa partida, Kubayi (2020) diz-nos que no campeonato do mundo de 2018 foram marcados 66 golos através de bolas paradas, sendo que, a maior parte dos golos, foram através de penaltis (34.9%), seguido de cantos (31.8%), livres (30.3%) e lançamentos (3.0%). Através destes dados é possível entender que os pontapés de cantos têm impacto numa partida de futebol.

Voltando-nos, agora, apenas para os pontapés de canto, segundo a literatura referente tanto a competições internas, como a competições internacionais, há uma ocorrência média de 9.72 a 10.2 cantos por jogo (Zhao & Zhang, 2021; Borrás & Sainz de Baranda, 2005; Saiz de Barnada & López Riquelme, 2011; Silva, 2011; Siegle & Lames, 2012; e Ardá et al., 2014). Casal et al. (2015), analisaram os cantos do Campeonato do mundo de 2010, da liga dos campeões de 2010/2011 e do campeonato da europa de 2012 e os resultados mostram que 26% dos cantos resultam em tentativa de golo, 9.8% dos quais foram direcionados à baliza, e 2.2% resultaram em golo. Apesar da reduzida frequência em que um canto resulta num golo, de notar que, apenas 10% dos remates numa partida de futebol resultam em golo (Huges & Franks, 2005). Para além disso, em 76% dos jogos onde foi marcado um golo através de um canto, resultou nessa mesma equipa empatar ou vencer a partida. Castelo (2009) reforça esta mesma ideia e acrescenta que os cantos podem ser um fator determinante para o resultado final entre equipas de nível semelhante. Prieto Lage et al. (2021), diz-nos, ainda, que, tendo em conta estes resultados, os treinadores despendem parte do seu tempo de treino a aperfeiçoar estas ações.

Para o desenvolvimento deste trabalho foi utilizada a metodologia observacional que, segundo Gorospe et al. (2005), mostra todo o seu potencial no estudo de atividades desportivas. As múltiplas variáveis que concorrem na competição motora, a interação que ocorre entre elas e a dificuldade de controlar as variáveis contextuais, que nunca são idênticas de uma situação para outra, recomendam o uso desta mesma. Desta forma, tendo em conta a análise que se é

pretendida e os objetivos que queremos alcançar, a metodologia observacional é aquela que mais se adequa para a sua realização. Esta abre as portas para a descrição e análise da dinâmica socio-motora a partir da lógica da pesquisa científica.

Através dos dados apresentados anteriormente, foi possível perceber que as bolas paradas, mais especificamente os cantos, têm um papel importante numa partida de futebol e, por vezes, decisivo no resultado. Posto isto, pareceu-nos pertinente procurar saber quais as tendências atuais que se observam na marcação de pontapés de canto. O presente estudo terá como objetivo descrever, com detalhe, os pontapés de canto que ocorreram no Campeonato da Europa 2020, identificar padrões e tendências apresentadas pelas seleções e perceber através de qual método foi possível extrair maior vantagem ofensiva e defensivamente.

METODOLOGIA

Procedimentos

Os pontapés de canto foram analisados através de vídeo, tendo os jogos sido retirados da plataforma Wyscout®. Na seleção dos cantos, procurou-se analisar filmagens que permitissem um estudo cuidado dos dados, sendo excluídas filmagens onde a qualidade da imagem comprometia a análise ou quando não filmavam o canto completo.

Os cantos foram analisados a partir do momento em que foram batidos, até ao fim da jogada. Considera-se que o canto termina a partir do momento em que: a bola saiu do terreno de jogo; a jogada foi interrompida porque ocorreu uma infração; uma das equipas fica com a bola durante o tempo suficiente para a formação específica (ofensiva e defensiva) do canto desaparecer entrando uma das equipas em organização ofensiva; com golo de uma das equipas; com intervenção do guarda-redes da equipa que ataca; e o arbitro interrompe a partida.

Instrumento de observação

As categorias foram definidas em função dos objetivos do nosso estudo, permitindo contextualizar a marcação do canto, desde os aspetos prévios, opções táticas das equipas em confrontação, passando pelo desenvolvimento da sequência ofensiva (Sarmiento, 2012) e o resultado do canto. Seguidamente, serão caracterizadas as categorias abaixo:

- Categoria 1 – Contextualização do pontapé canto;

- Critério 2 – Organização ofensiva e defensiva;
- Critério 3 – Ação inicial do pontapé de canto;
- Critério 4 – Desenvolvimento do pontapé de canto;
- Critério 5 – Última ação e resultado do canto;
- Critério 6 – Duração total da ação;
- Critério 7 – Caracterização espacial.

Validação do sistema de observação

Nenhuma observação pode ser considerada perfeita, uma vez que existem elementos como a percepção, a interpretação e o conhecimento prévio que interagem e influenciam a mesma (Anguera, 1992). Deste modo, o processo inerente à observação implica operações próprias de cada observador, baseadas num quadro de referências próprio (C. Oliveira, Campaniço, & Anguera, 2001). Isto quer dizer que cada indivíduo tem uma determinada forma de observar e interpretar determinada situação e este processo é influenciado pela sua experiência, crença e contexto individual. Assim sendo, a observação é um processo subjetivo, estando o seu resultado dependente e relacionado com o observador, tornando praticamente impossível obter-se uma observação perfeita e objetiva.

Todavia, sendo a replicabilidade uma das características da pesquisa científica, no sentido de contornar a influência deste caráter individual, assegurando a possibilidade de replicação do estudo, para além da descrição dos passos metodológicos adotados na elaboração do instrumento de observação, torna-se necessário garantir que o mesmo permita observar aquilo que realmente se pretende observar. Assim, a avaliação do sistema de observação é um dos passos metodológicos a cumprir, no sentido de respeitar a validade de conteúdo e a validade de construto (Sarmiento, 2012).

No sentido de finalizar o processo de elaboração do sistema de observação, e após uma análise cuidada das sugestões dos inquiridos, foram incluídos os indicadores propostos por estes. Será de salientar que não resultaram alterações profundas em relação à proposta que inicialmente submetemos, apenas à exceção, da introdução das categorias “passe diagonal para a frente” e “passe diagonal para trás” no critério “direção/sentido do passe” (Sarmiento, 2012).

Categorias e variáveis observacionais

Tabela 8 - Ferramenta de análise.

1. Descrição Contextual: Características relevantes relacionadas à competição e situação da partida.			
Critérios	Categorias	Código	Descrição
Competição 001	Portuguese 1ª Liga	PPL	Competição à qual correspondem os pontapés de canto
	La Liga- Espanha	SLL	
	Premier League- Inglaterra	EPL	
	Bundesliga- Alemanha	GB	
	Ligue 1- França	FL1	
	EURO 2020	Eur20	
	CAN 2021	Can21	
	COPA AMÉRICA 2021	CAm21	
Outros (definido de acordo com o formato do estudo e dos seus objetivos)	...		
Fase da competição 002	Época Regular/ Campeonato	RegS	Fase da competição ao qual correspondem os jogos.
	Fase de Grupos	GroS	
	Eliminatórias	KnoS	
Jogo 003	Equipas que se vão defrontar	Nome das Equipas	Formato: Visitado vs Visitante
	Equipas a jogar		

Tempo de jogo 004 Intervalo de tempo em que o canto ocorreu.	0-15 min	Q1	Pontapé de canto convertido entre o 1º e 15º minuto
	16-30 min	Q2	Pontapé de canto convertido entre o 16º e 30º minuto
	31-Int. min	Q3	Pontapé de canto convertido entre o 31º minuto e o intervalo
	46-60 min	Q4	Pontapé de canto convertido entre o 46º e 60º minuto
	61-75 min	Q5	Pontapé de canto convertido entre o 61º e 75º minuto
	76-90 min	Q6	Pontapé de canto convertido entre o 76º e 90º minuto
	Tempo de Compensação	ST	Pontapé de canto convertido durante o tempo de compensação
	Prolongamento	ET	Pontapé de canto convertido durante o prolongamento
Localização do jogo 005 Campo onde o jogo é realizado.	Casa	Ho	Pontapé de canto convertido pela equipa da casa
	Fora	Aw	Pontapé de canto convertido pela equipa visitante
	Neutro	Neut	O jogo é disputado em campo neutro
Resultado 006 Resultado parcial do jogo.	A ganhar por mais de 1 golo	W+1	A equipa atacante está a ganhar pelo menos por 2 golos
	A ganhar por 1 golo	W1	A equipa atacante está a ganhar por 1 golo
	Empatado	T0	O jogo está empatado
	A perder por 1 golo	L1	A equipa atacante está a perder por 1 golo
	A perder por mais de 1 golo	L+1	A equipa atacante está a perder pelo menos por 2 golos
Nível do oponente 007 Avaliação da capacidade da equipa defensora em comparação com a equipa atacante.	Nível competitivo mais elevado	HCL	O nível competitivo da equipa defensora é maior em comparação com a equipa atacante
	Nível competitivo mais baixo	LCL	O nível competitivo da equipa defensora é menor em comparação com a equipa atacante
	Mesmo nível competitivo	SCL	O nível competitivo de ambas as equipas é equiparado
	Nível competitivo equiparado		

Nota: Em competições que utilizam o formato de Campeonato a classificação da última equipa serve como referência, dividindo a tabela classificativa em três grupos de acordo com o nível (Superior, Intermédio, Inferior). Nas classificações das seleções nacionais, o ranking da FIFA é utilizado no início da competição, sendo que uma

diferença de 10 posições no ranking da FIFA determina um nível competitivo superior ou inferior. No caso da diferença ser igual ou inferior a 10 posições as equipas são consideradas do mesmo nível competitivo.

2. Organização Defensiva e Ofensiva: Aspetos táticos a ter em consideração no pontapé de canto.

Critério	Categorias	Código	Descrição
Número de defensores na área 008a Defensores dentro da área.	Menos do que 7	D7	Menos de 7 defensores
	8-9	D89	Entre 8 e 9 defensores
	10	D10	10 defensores
Método defensivo 008b Estilo defensivo adotado	Marcação individual	IndM	Marcação individual
	Defesa zonal	ZonD	Defesa à zona
	Mista com predominância individual	MIndM	Os dois métodos estão presentes, sendo que há uma predominância individual (no caso de 5 marcações individuais)
	Mista com predominância zonal	MZonD	Os dois métodos estão presentes, sendo que há uma predominância zonal
Defesas nos postes 008c Proteção dos postes	1º poste	1stP	Defesas na área do 1º poste
	2º poste	2ndP	Defesas na área do 2º poste
	Ambos os postes	BP	Defesas em ambas as áreas dos postes
	Nada	NonP	Nenhum defensor
Número de atacantes da área 009	Menos de 4 atacantes	4Att	Jogadores que têm a intenção de atacar a bola ou intervir na ação (jogadores colocados para oferecer a opção de canto curto, para finalizar ou para ganhar a 2ª bola)
	5 atacantes	5Att	
	6 atacantes	6Att	
	7 ou mais atacantes	7Att	

3. Ação no pontapé de canto: Zonas e ações consequentes do pontapé de canto.

Critério	Categoria	Código	Descrição
Lado do canto 010 Lado onde o canto é concedido.	Lado direito, pé direito	RSRF	Pontapé de canto concedido do lado direito da equipa atacante e convertido com o pé direito.
	Lado direito, pé esquerdo	RSLF	Pontapé de canto concedido do lado direito da equipa atacante e convertido com o pé esquerdo.
	Lado esquerdo, pé direito	LSRF	Pontapé de canto concedido do lado esquerdo da equipa atacante e convertido com o pé direito.
	Lado esquerdo, pé esquerdo	LSLF	Pontapé de canto concedido do lado esquerdo da equipa atacante e convertido com o pé esquerdo.
Número de atacantes a oferecer soluções curtas 011 Jogadores colocados ou que aparecem perto da zona onde o canto é convertido.	0	0SP	Nenhum jogador oferece a opção de canto curto.
	1	1SP	1 jogador está próximo ou aparece para oferecer a opção de canto curto.
	2	2SP	2 jogadores estão próximos ou aparecem para oferecer a opção de canto curto.
	3 ou mais	3SP	3 ou mais jogadores estão próximos ou aparecem para oferecer a opção de canto curto.
Tipo 012 Trajetória que a bola descreve	<i>Outswing</i> direto	DirOut	A bola entra/ atravessa a área com a trajetória aberta (em curva a fugir da baliza).
	<i>Inswing</i> direto	DirIn	A bola entra/ atravessa a área com a trajetória fechada (em curva na direção da baliza).
	Tenso direto	DirF	A bola entra/ atravessa a área com uma trajetória plana.
	Passe rasteiro direto	DirGP	A bola entra/ atravessa a área com um passe rasteiro.

	Canto curto com penetração	ShCP	Equipa atacante toca na bola mais do que uma vez após entrar na grande área (ou ter como objetivo), atravessar a área ou com objetivo de entrar na área com a bola controlada. Situações em que um remate fora da área ocorre também entram nesta categoria.
	Canto curto com passe para trás	ShCBP	Canto curto objetivando um passe rasteiro para fora da área (OBM e OBS1/2).
	Canto curto com passe médio	ShCMP	Canto curto objetivando um passe pelo ar que não ultrapassa a linha imaginária entre o meio da baliza e o meio do campo.
	Canto curto com passe longo	ShCLP	Canto curto objetivando um passe pelo ar que ultrapassa a linha imaginária entre o meio da baliza e o meio do campo.
	Outros	TOther	Qualquer outra trajetória que não se enquadre nas restantes categorias.
<p>Zona do primeiro toque 013a</p> <p>Onde o primeiro contacto com a bola ocorre.</p>	Zonas definidas no campo	W1/2	Corredores laterais; entre a linha imaginária do último quarto ofensivo, a linha lateral da grande área, a linha lateral e a linha de fundo do campo.
		AFGW1/2	Corredores laterais afastados da baliza: entre a projeção da linha lateral da grande área, a linha imaginária da quarta zona ofensiva, a linha lateral e a linha do meio-campo.
		AFGM	Longe da baliza na zona central: entre a projeção imaginária das linhas laterais da grande área, a linha imaginária do último quarto ofensivo e a linha do meio-campo
		OBS1/2	Fora de área nas laterais da zona central: entre a linha imaginária do último quarto ofensivo, a linha da área, a projeção da linha lateral da pequena área e a projeção da linha lateral da grande área
		OBM	Fora de área no meio da zona central: entre a linha imaginária da do último quarto ofensivo, a linha da área e a projeção das linhas laterais da pequena área.
		LZ1/2	Dentro de área na zona superior lateral: entre a linha lateral da área, a projeção da linha da pequena área e a projeção da linha horizontal da pequena área.

		DLZ1/2	Dentro de área na zona inferior lateral: entre a linha de fundo do campo, a linha lateral da pequena área e a projeção da linha horizontal da pequena área.		
		PA1/2	Zona do Penalti: entre a linha da pequena área e da grande área, a projeção da linha lateral da pequena área e a linha imaginária do meio da baliza até à linha da grande área.		
		GA 1/2	Pequena área: entre as linhas da pequena área, a linha de fundo do campo e a linha imaginária do meio da baliza até à linha da pequena área.		
		Out/Fault	A bola não entra em campo		
Jogador do primeiro toque 013b	Jogador que toca na bola após esta ter sido passada com a intenção de finalizar.	Atacante	Att	A bola é tocada por um atacante em primeiro lugar	
		Defesa	Def	A bola é tocada por um defensor em primeiro lugar	
		Guarda-Redes	GK	A bola é tocada por um guarda-redes em primeiro lugar	
		Nenhum	No	Ninguém toca na bola: golo de canto direto, bola diretamente para fora ou uma falta é cometida	
Desenvolvimento da ação 014a	Todas as intervenções dos jogadores/ equipa com o objetivo de manter o controlo da bola (Sarmiento, 2012).	AT	Passe curto	DShPass	O portador da bola realiza um passe curto (dentro da mesma zona ou entre duas zonas próximas)
			Passe longo	DLongPass	O portador da bola realiza um passe longo (sobrevoa pelo menos uma zona) ou supera, pelo menos, dois oponentes numa trajetória aérea em duas zonas próximas
			Condução de bola	DBallCond	O portador da bola toca 3 vezes na bola de forma consecutiva e em progressão
			Controlo da bola	DConBall	O portador da bola recebe a bola de um colega de equipa, mantendo-a
			Drible	D1x1	O portador da bola dribla o seu adversário(s) de forma a mantê-la, gerir o espaço ou ganhar uma posição.
			Duelo	DDuel	O jogador da equipa atacante entra numa disputa pela bola (pelo ar ou pelo chão) com o adversário com o objetivo de manter a posse de bola
			Ação do GR	DGKact	Intervenção do GR da equipa atacante no ataque

		Remate	DShot	A equipa atacante realiza um remate que não finaliza com a ação
		Cruzamento	DCross	O portador da bola está numa ala (W1/2 AFGW1/2) e envia a bola para o corredor central, seja numa trajetória aérea ou pelo chão
		Intervenção do defesa	DInter	Um oponente toca na bola, mas não consegue controlá-la, por exemplo, quebrando o processo ofensivo da equipa que estava a atacar.
	DT	Ação ofensiva do oponente	DOppOff	Qualquer jogador da equipa que está a defender o canto, executa uma ação ofensiva com o intuito de contra-atacar a situação de pontapé de canto.
		Ação do GR da outra equipa	DOppGKact	Intervenção do GR da equipa defensiva.
	Both	Outro	DOth	Outro desenvolvimento não descrito anteriormente.

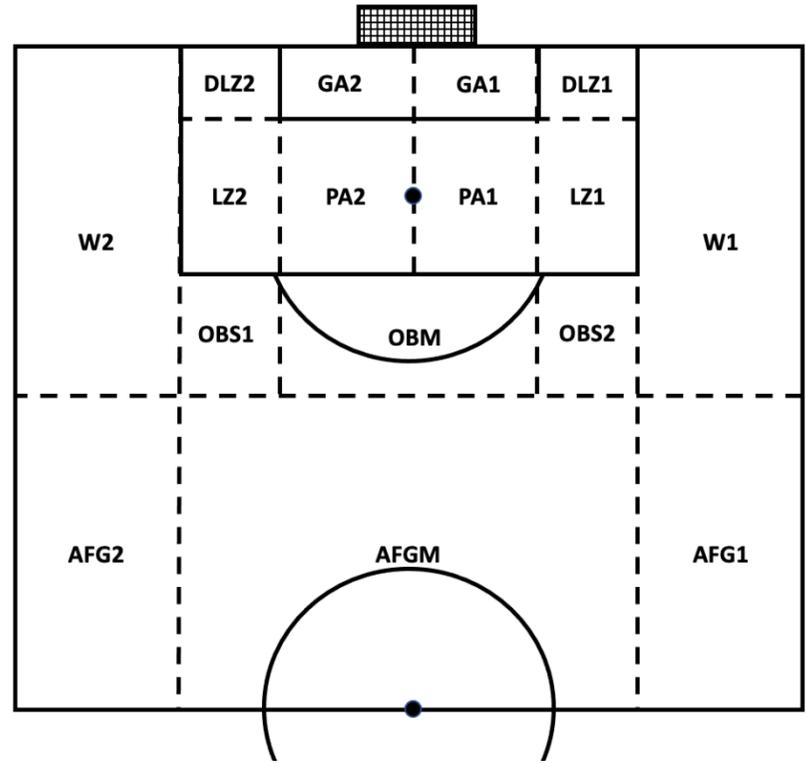
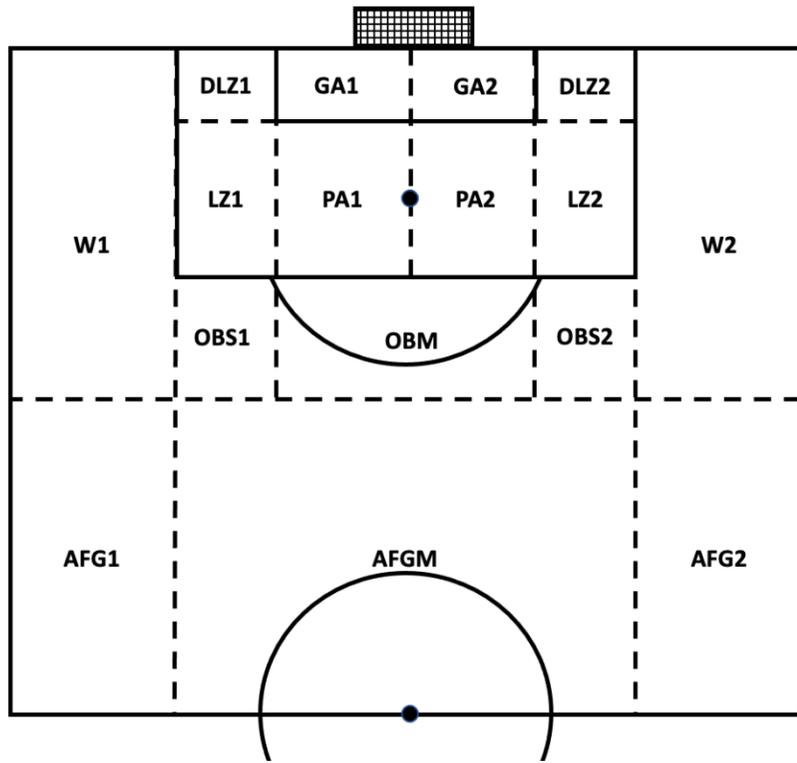
Zonas de desenvolvimento da ação 014b Onde as ações anteriores ocorreram		Zonas definidas no campo. Zones defined in the pitch	Descrito anteriormente	Descrito anteriormente
		Cabeceamento	LAHeadShot	Remate com a cabeça.
		Remate	LAFootShot	Remate com o pé.
Última ação 015a A ação imediatamente anterior à finalização da situação de pontapé de canto		Ação técnica da equipa atacante	LAAttTeamTech	Ações técnicas da equipa atacante que levaram à manutenção da posse de bola e, por conseguinte, acabaram com a situação de pontapé de canto entrando esta em organização ofensiva
	AT	Perda de bola	LALostB	A bola é perdida após um cruzamento, passe ou qualquer ação técnica sem que ocorra finalização.
		Intervenção do GR da equipa atacante	LAGKInt	O guarda-redes da equipa atacante recebe um passe atrasado ou efetua uma defesa finalizando a ação
		Outra ação da equipa atacante	LAAnoAttTAct	Outra ação não mencionada da equipa atacante (falta, fora-de-jogo, ação defensiva, etc)

		Bloqueio do GR da equipa defensora	LAGKBlock	O GR da equipa defensora bloqueia a bola e não explora uma possibilidade de transição ofensiva.
		Defesa do GR da equipa defensora	LAGKsave	O GR da equipa defensora realiza uma defesa e a ação termina após este acontecimento, ultrapassando os limites do campo.
	DT	Ação do defesa	LADefAct	Qualquer ação técnica defensiva da equipa defensora que colocou fim à situação de pontapé de canto (corte, alívio, interceção ou falta).
		Ação técnica da equipa defensora	LADefTeamTech	A última ação é uma ação técnica ofensiva executada por um jogador da equipa defensora permitindo a manutenção da posse de bola ou realizar um contra-ataque.
		Outra ação da equipa defensora	LAAnoDefTAct	Outra ação da equipa defensora, não mencionada.
Resultado do pontapé de canto 016 O que acontece na sequência do pontapé de canto		Golo	OGoal	O golo é marcado na sequência do pontapé de canto.
		Tentativa de golo à baliza	OGoalAtON	Não há golo. No entanto, foi efetuada uma tentativa de finalização na direção da baliza (excluindo os postes)
		Tentativa de golo fora da baliza	OGoalAtOFF	Não há golo. No entanto, foi efetuada uma tentativa de finalização fora da baliza.
		Remate sem perigo	OShWD	É feito um remate, mas acontece que: i) é feito numa posição difícil; e/ou ii) vai para fora ou o GR defende sem dificuldade.
	AT	Penákti	OPen	Na sequência da ação é concedido um penákti à equipa atacante
		Livre	OFK	A ação termina com uma falta cometida pela equipa defensora, resultando num livre.
		Pontapé de canto	OCorK	É conquistado um pontapé de canto por parte da equipa atacante
		Posse de bola da equipa atacante	OAttTeamPoss	A ação termina com outra ação técnica não descrita anteriormente, a equipa atacante entra em organização ofensiva e as formações específicas das equipas em relação ao pontapé de canto desapareceram por completo.
	Bola fora	OBallOut	A bola vai diretamente para fora sem que ninguém lhe toque.	

	Outro resultado para equipa atacante	OAnoAttT	Outro resultado diferente de uma ação da equipa atacante (pontapé de baliza, lançamento, ...).
	Transição ofensiva	OOffT	A equipa defensora ganha a posse de bola e transporta-a controlada para outra zona.
	Transição ofensiva até à área atacante	OOffTBox	A equipa defensora entra na área com a bola controlada ou tenta um passe com critério.
	Transição ofensiva com remate	OOffTShot	A equipa defensora faz um remate sem marcar golo.
DT	Transição ofensiva com golo	OOffTGoal	A equipa oponente marca um golo.
	Falta	OFault	A ação termina com uma falta cometida pela equipa atacante
	Posse de bola da equipa defensora	ODefTeamPoss	A ação termina com a posse de bola na equipa defensora e as formações específicas das equipas em relação ao pontapé de canto desapareceram por completo.
	Outro resultado para a equipa defensora	OAnoDefT	Outra situação diferente resulta numa ação defensiva (lançamento, ...).

4. Duração da ação: Tempo decorrido desde o primeiro contacto com a bola até ao final da ação específica do pontapé de canto.

Critério	Categorias	Código	Descrição
Duração da ação 017	Tempo	Seconds	O tempo é contacto desde o primeiro toque na bola até ao final da ação: 1) com golo; 2) ultrapassando os limites do campo; 3) com falta; e/ou 4) com uma equipa mantendo a posse de bola, desaparecendo assim a organização específica do pontapé de canto; 5) Com um passe atrasado para o GR da equipa atacante; 6) Com um bloqueio do GR da equipa defensora, mantendo a bola e permitindo a organização da equipa que bateu o pontapé de canto.



Instrumento de registo

De modo a registar e codificar os cantos analisados, foi utilizado o Microsoft Excel 365 (Figura 18), onde todos os cantos foram registado tendo em conta o instrumento referido anteriormente.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
Competition	Stage	Match	Time	Location	Result	Level of the opponent	Defenders in the box	Defensive method	Defenders in the post	Number of attackers	Corner side	Short corner solutions	Deliver type	Player and zone of the	Development action	Development (action and zone)	
Eur20	GroS	TUR X ITA Q2		Neut	ITA	T0	LCL	D88	IndM	NonP	7Alt	RSRF	OSP	DirOut	Ait_PA2	Dshot_PA1	
Eur20	GroS	TUR X ITA Q2		Neut	ITA	T0	LCL	D88	MindM	NonP	7Alt	RSRF	OSP	DirOut	Ait_PA1	Dshot_PA1	
Eur20	GroS	TUR X ITA Q3		Neut	ITA	T0	LCL	D7	MindM	NonP	5Alt	LSLF	2SP	SHCBP	Ait_W1	DShPass_VDShPass_W1	
Eur20	GroS	TUR X ITA Q4		Neut	ITA	T0	LCL	D89	MindM	NonP	5Alt	RSRF	2SP	SHCP	Ait_W1	DShPass_W1	
Eur20	GroS	TUR X ITA Q4		Neut	ITA	W1	LCL	D88	MindM	NonP	5Alt	RSRF	OSP	DirOut	Def_PA2	Dduel_AFGDduel_AFGM	
Eur20	GroS	TUR X ITA Q4		Neut	ITA	W1	LCL	D10	MindM	1stP	5Alt	RSLF	OSP	DirIn	Def_PA2	Dshot_AFGDirIn_OBM	
Eur20	GroS	TUR X ITA Q5		Neut	TUR	L+1	HCL	D10	ZonD	1stP	6Alt	LSRF	OSP	DirIn	Def_PA1		
Eur20	GroS	TUR X ITA Q6		Neut	ITA	W+2	LCL	D89	MindM	1stP	5Alt	LSRF	OSP	DirIn	Def_PA1	DShPass_AFGM	
Eur20	GroS	TUR X ITA Q6		Neut	ITA	W+2	LCL	D7	MindM	1stP	4Alt	LSLF	OSP	DirOut	Def_PA1		
Eur20	GroS	TUR X ITA ST		Neut	TUR	L+1	HCL	D10	MZonD	1stP	6Alt	LSLF	OSP	DirOut	AIT_PA2		
Eur20	GroS	WAL X SWI Q1		Neut	SWI	T0	SCL	D7	MindM	NonP	5Alt	LSLF	1SP	DirOut	No_PA2	DDppOff_ADDuel_AFGW2	
Eur20	GroS	WAL X SWI Q2		Neut	WAL	T0	SCL	D89	MZonD	NonP	5Alt	LSRF	1SP	DirIn	Ait_PA2		
Eur20	GroS	WAL X SWI Q2		Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	NonP	5Alt	RSLF	1SP	DirIn	Ait_GA1		
Eur20	GroS	WAL X SWI Q2		Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	NonP	5Alt	RSLF	1SP	SHCP	Def_GA1	DShPass_ADKL_W1	
Eur20	GroS	WAL X SWI Q3		Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	NonP	5Alt	RSLF	1SP	DirIn	Def_DL21		
Eur20	GroS	WAL X SWI Q3		Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	NonP	5Alt	RSLF	1SP	DirIn	Def_GA1	Dduel_AFGM	
Eur20	GroS	WAL X SWI Q3		Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	NonP	5Alt	RSLF	1SP	DirIn	Def_GA1	DDuel_AFGDDppOff_AFGM	
Eur20	GroS	WAL X SWI Q3		Neut	SWI	T0	SCL	D89	MindM	2ndP	5Alt	LSLF	1SP	DirOut	Ait_PA1	Dcross_DLDInler_PA2	
Eur20	GroS	WAL X SWI Q4		Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	NonP	5Alt	RSLF	1SP	DirIn	Ait_PA2		
Eur20	GroS	WAL X SWI Q5		Neut	WAL	L1	SCL	D89	MindM	NonP	5Alt	LSRF	1SP	DirIn	Def_PA1		
Eur20	GroS	WAL X SWI Q5		Neut	WAL	L1	SCL	D89	MindM	NonP	5Alt	LSRF	1SP	DirIn	Def_W2	DDppOff_VDDppOff_AFGM	
Eur20	GroS	WAL X SWI Q5		Neut	WAL	L1	SCL	D10	MindM	NonP	5Alt	RSRF	1SP	SHCBP	Ait_W1	DShPass_VDcross_OBS1	
Eur20	GroS	WAL X SWI Q6		Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	2ndP	5Alt	RSLF	OSP	DirIn	Ait_GA2		
Eur20	GroS	WAL X SWI ST		Neut	SWI	T0	SCL	D89	IndM	2ndP	5Alt	LSLF	OSP	DirOut	Def_GA1	DShPass_ADCorBall_W1	
Eur20	GroS	WAL X SWI ST		Neut	SWI	T0	SCL	D89	IndM	2ndP	5Alt	LSLF	1SP	DirOut	Ait_AFGW2	DShPass_ADCorBall_AFGM	
Eur20	GroS	WAL X SWI ST		Neut	SWI	T0	SCL	D10	IndM	2ndP	6Alt	LSLF	1SP	DirOut	Ait_PA1	DCorBall_VDcross_W2	
Eur20	GroS	DEN X FIN Q1		Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	1stP	5Alt	LSRF	2SP	DirF	Ait_PA2	Dduel_DL2Dcross_W1	
Eur20	GroS	DEN X FIN Q1		Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	1stP	6Alt	LSRF	1SP	DirF	Def_GA1	DShPass_Dcross_AFGW1_W1	
Eur20	GroS	DEN X FIN Q1		Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	1stP	5Alt	LSRF	1SP	DirIn	GK_GA2		
Eur20	GroS	DEN X FIN Q2		Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	NonP	6Alt	RSRF	1SP	DirOut	Def_GA1	Dduel_L21	
Eur20	GroS	DEN X FIN Q2		Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	NonP	6Alt	RSRF	1SP	DirF	Ait_L22		
Eur20	GroS	DEN X FIN Q2		Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	1stP	6Alt	LSRF	1SP	Dir	Def_GA1	DCorBall_W1	

Figura 18 - Instrumento de registo.

Amostra

Para este estudo foram analisados 510 pontapés de canto do Campeonato da Europa (UEFA EURO 2020), disputado em 11 cidades diferentes, Roma (Itália), Baku (Azerbaijão), São Petersburgo (Rússia), Copenhaga (Dinamarca), Amesterdão (Holanda), Bucareste (Roménia), Londres (Inglaterra), Glasgow (Escócia), Sevilha (Espanha), Munique (Alemanha) e Budapeste (Hungria). Esta competição foi constituída por uma fase de grupos (6 grupos) com quatro equipas a jogar entre si. Foram apurados os dois primeiros classificados de cada grupo e os quatro 3ºs melhores classificados, num total de 16 equipas que avançaram para uma fase a eliminar. No total foram disputado 51 jogos.

As grandes competições internacionais, como os campeonatos do mundo, campeonatos da Europa, constituem momentos importantes para aferir o nível de jogo e perspetivar as tendências da sua evolução (Prudente, 2006). Tendo por base este pressuposto, diversos autores têm centrado o seu estudo na análise dos jogos realizados ao longo destas competições em distintas modalidades (Camerino, et al., 2012; J. Lopes, 2007; Prudente, 2006; Ramos, 2009; A. Silva, 2004; J. Silva, 2008; M. Silva, 2009). Todavia, os estudos que incidem sobre a análise do desempenho das equipas ao longo dos seus campeonatos são em número mais reduzido (Laranjeira, 2009; M. Silva, 2009).

Observação e registo

O registo dos dados foi realizado de uma forma sequencial, de acordo com a ordem em que ocorriam os eventos correspondentes a cada código, durante cada sequência ofensiva, ou seja, sequencialmente. Para tal, utilizámos a folha de cálculo elaborada para o efeito, ficando os dados registados diretamente numa folha em Excel, sendo posteriormente transferidos para uma folha de trabalho no programa Word e, finalmente, copiados para um ficheiro do programa SPSS, de acordo com o formato específico requerido por este software (Sarmiento, 2012).

Controlo da qualidade dos dados

Para assegurar uma elevada fiabilidade dos registos efetuados, foi respeitado um conjunto de procedimentos, no sentido de minimizar a possibilidade de se cometerem erros na observação, a saber: i) elaboração de um instrumento de observação com critérios precisos, para evitar erros de avaliação; ii) construção de um instrumento de registo adaptado ao estudo a desenvolver; iii) realização de um teste preliminar de registo e observação, no sentido de assegurar que aqueles se encontravam adaptados aos objetivos do estudo; iv) observação por duas vezes de toda a amostra, sendo que a segunda foi realizada com o intuito de eliminar erros de análise e/ou registo (Sarmiento et al., 2012).

Assim, para assegurar a fiabilidade do registo, optámos, numa primeira fase, por fazê-lo através da análise de concordância intra observador e, numa fase posterior através da análise inter observador. Utilizámos, para o efeito, o coeficiente de concordância Kappa (Cohen, 1960, 1968), através do recurso “Calcular Kappa” do programa SPSS.

Na análise da concordância intra observador, procedeu-se à comparação dos registos de 150 cantos selecionados de forma aleatória com um intervalo de duas semanas.

No sentido de efetuar a análise do índice de concordância inter observador, recorreu-se a um observador que, para além da sua ampla experiência de treino e prática da modalidade, é também investigador nesta área de conhecimento. Neste sentido, o observador foi submetido a um processo de treino durante três semanas, com a finalidade de otimizar o seu desempenho observacional. Ao fim deste período de tempo, e após serem esclarecidas diversas dúvidas e questões relativas ao processo, verificou-se uma coerência e aproximação dos resultados encontrados das mesmas 150 pontapés de canto. Desta forma, o observador efetuou a análise dos dois jogos anteriormente descritos com o intuito de tornar possível a determinação do índice de concordância inter observador (Sarmiento et al., 2012).

Como se poder observar na Tabela 9, a ferramenta de observação revelou elevados valores de fiabilidade intra observador e inter observadores visto que os valores obtidos para o índice Kappa são, para todas as categorias, superiores a 0,70 (Bakeman & Gottman, 1997).

Tabela 9 – Controlo de qualidade de dados.

Categorias observadas	Intra Observador	Inter Observador
	Kappa	Kappa
Defesa na área	0,94	0,96
Método defensivo	0,99	0,95
Defesas nos postes	0,98	0,98
Atacantes na área	0,99	0,96
Lado do canto	1.0	0,90
Soluções para canto curto	0,96	0,85
Trajectoria	0,98	0,96
Jogador do 1º toque	0,99	0,95
Desenvolvimento da ação	0,89	0,96
Última ação	0,97	0,89
Resultado do canto	0,99	0,94
Duração da ação	0,94	0,90

RESULTADOS

Tabela 10 - Descrição contextual com aspetos relevantes no momento da marcação do canto (“match status”).

	total		Golo		Canto			
	# (n=510)	%	# (n=16)	%	Oportunidade		Outros	
					# (n=65)	%	# (n=429)	%
Tempo de marcação								
Q1	70	14%	2	13%	8	12%	60	14%
Q2	81	16%	2	13%	8	12%	71	17%
Q3	90	18%	1	6%	14	22%	75	17%
Q4	71	14%	1	6%	12	19%	58	14%
Q5	79	16%	6	38%	8	12%	65	15%
Q6	65	13%	1	6%	6	9%	58	14%
ST	54	11%	3	19%	9	14%	42	10%
Resultado								
W+1	31	6%	2	13%	2	3%	27	6%
W1	90	18%	2	13%	7	11%	81	19%
T0	245	48%	8	50%	37	57%	200	47%
L1	107	21%	3	19%	12	19%	92	21%
L+1	37	7%	1	6%	7	11%	29	7%
Nível do adversário								
SCL	227	45%	6	38%	26	58%	195	45%
LCL	113	22%	3	19%	18	40%	92	21%
HCL	170	33%	7	44%	21	47%	142	33%

A cobrança de cantos ocorre com maior frequência no Q3, 90 cantos (18%), contudo, a diferença não é assim tão grande para períodos como o Q2, 81 cantos (16%), Q4, 71 cantos (14%) e Q5, 79 cantos (16%). Em relação aos cantos que resultaram em golo, podemos observar que estes ocorrem predominantemente no Q5, 6 golos (38%).

Maior parte do cantos deram-se quando as equipas estavam empatadas (245 cantos, 48%), o mesmo se verifica para os cantos que resultaram em golo (8 golos, 50%) e para os que resultaram em oportunidades (37 oportunidades, 57%).

As equipas com nível superior ao dos seus adversários marcam mais golos através de pontapé de canto (7 golos, 44%) em relação às demais.

Tabela 11 - Organização ofensiva e defensiva.

	total		Golo		Canto			
	# (n=510)	%	# (n=16)	%	Oportunidade		Outros	
					# (n=65)	%	# (n=429)	%
Número de defesas na grande área								
D7	72	14%	4	25%	5	8%	63	15%
D89	296	58%	9	56%	43	66%	244	57%
D10	142	28%	3	19%	17	26%	122	28%
Método defensivo								

IndM	34	7%	1	6%	3	5%	34	7%
ZonD	18	4%	2	13%	2	3%	18	3%
MIndM	392	77%	12	75%	48	74%	392	77%
MZonD	66	13%	1	6%	12	19%	66	12%
Defesas nos postes								
1stP	36	7%	0	0%	3	5%	33	8%
2ndP	20	4%	0	0%	4	6%	16	4%
BP	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
NonP	454	89%	16	100%	58	89%	380	89%
Número de atacantes								
4att	41	8%	3	19%	4	6%	34	8%
5att	267	52%	10	63%	29	45%	228	53%
6att	175	34%	1	6%	28	43%	146	34%
7att	27	5%	2	13%	4	6%	21	5%

As equipas optaram, na sua maioria, por defender com 8 ou 9 jogadores dentro da grande área (296 cantos, 58%), contudo, foi contra este número de defesas dentro da grande área que ocorreram mais oportunidades, 43 (66%), e mais golos, 9 (56%). As situações onde ocorreram menor número de golos (3, 19%) deram-se quando as equipas colocaram 10 jogadores dentro da grande área.

O método defensivo adotado com mais frequência foi a defesa mista com predominância individual, com 397 ocorrências (77%). Repetindo-se o mesmo que na situação anterior, foi contra este método que ocorreram mais oportunidades, 48 (74%) e mais golos, 12 (75%). O método defensivo mais eficaz foi a defesa mista com predominância zonal, onde apenas foram concedidas 12 oportunidades (19%) e 1 golo (6%), num total de 66 cantos.

Observou-se uma grande tendência para as equipas não colocarem nenhum jogador nos postes, verificando-se 454 ocorrências (89%), no entanto, os 16 golos que existiram durante a prova deram-se nestas circunstâncias.

O número mais frequente de atacantes dentro de área foi de 5, com 267 situações (52%), conseqüentemente, neste contexto ocorreram mais oportunidades, 29 (45%) e mais golos, 10 (63%).

Tabela 12 - Ação do canto: ações e zonas de intervenção.

	total		Canto					
	# (n=510)	%	Golo		Oportunidade		Outros	
			# (n=16)	%	# (n=65)	%	# (n=429)	%
Lado do canto e pé do batimento								
RSRF	140	28%	6	38%	13	31%	130	27%
RSLF	97	19%	4	25%	13	26%	125	18%
LSRF	168	37%	3	19%	11	29%	169	39%
LSLF	71	16%	3	19%	8	14%	82	17%
Soluções curtas								

OSP	288	57%	9	56%	39	60%	240	56%
1SP	215	42%	7	44%	25	38%	183	43%
2SP	7	1%	0	0%	1	20%	6	1%
3SP	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Trajectoria/ Tipo de canto								
DirOut	191	38%	7	44%	25	38%	159	37%
DirIn	218	43%	6	38%	31	48%	181	42%
DirF	10	2%	0	0%	2	3%	8	2%
DirGP	4	1%	0	0%	1	2%	3	1%
ShCP	20	4%	2	13%	1	2%	17	4%
ShCBP	20	4%	1	6%	2	3%	17	4%
ShCMP	43	8%	0	0%	3	5%	40	9%
ShCLP	4	1%	0	0%	0	0%	4	1%
TOther	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Jogador do primeiro toque								
Att	252	49%	15	94%	49	94%	188	44%
Def	223	44%	1	6%	15	6%	207	78%
GK	29	6%	0	0%	1	2%	28	7%
No	6	1%	0	0%	0	0%	6	1%
Zona do primeiro toque								
W1	75	15%	3	19%	4	6%	75	16%
W2	3	1%	0	0%	0	%	3	1%
AFGW1	0	0%	0	0%	0	%	0	0%
AFGW2	2	0%	0	0%	0	%	2	0%
OBS1	4	1%	0	0%	1	2%	4	1%
OBS2	4	1%	0	0%	1	2%	4	1%
OBM	3	1%	1	6%	0	0%	3	0%
LZ1	7	1%	0	0%	0	0%	7	2%
LZ2	8	2%	0	0%	2	3%	8	1%
DLZ1	25	5%	0	0%	4	6%	25	5%
DLZ2	5	1%	0	0%	1	2%	5	1%
PA1	121	24%	4	25%	24	37%	121	22%
PA2	89	18%	5	31%	9	14%	89	17%
GA1	109	21%	3	19%	13	20%	109	22%
GA2	48	9%	0	0%	6	9%	48	10%
Out/fault	4	1%	0	0%	0	0%	4	1%
AFGM	3	1%	0	0%	0	0%	3	1%
Última ação								
LAHeadShot	78	15%	9	56%	36	55%	33	8%
LAFootShot	57	11%	7	44%	25	38%	25	6%
LAAttTeamTech	72	14%	---	---	---	---	72	17%
LALostB	35	7%	---	---	---	---	35	8%
LAGKInt	2	0%	---	---	---	---	2	0%
LAAnoAttTact	22	4%	---	---	---	---	22	5%
LAGKBlock	35	7%	---	---	4	6%	35	7%
LAGKsave	14	3%	---	---	---	---	14	3%
LADefAct	118	23%	---	---	---	---	118	28%
LADefTeamTech	41	8%	---	---	---	---	41	10%
LAAnoDefTact	36	7%	---	---	---	---	36	8%
Zona da última ação								
	# (n=510)				# (n=428)			
W1	37	7%	0	0%	0	0%	37	9%
W2	22	4%	0	0%	0	0%	22	5%
AFGW1	13	3%	0	0%	0	0%	13	3%
AFGW2	10	2%	0	0%	0	0%	10	2%
AFGM	83	16%	0	0%	3	5%	80	19%
OBS1	10	2%	0	0%	2	3%	8	2%
OBS2	7	1%	0	0%	3	5%	4	1%
OBM	28	6%	1	6%	6	9%	21	5%
LZ1	2	0%	0	0%	1	2%	1	0%
LZ2	11	2%	0	0%	4	6%	7	2%
DLZ1	14	3%	0	0%	2	3%	12	3%
DLZ2	9	2%	0	0%	1	2%	8	2%
PA1	59	12%	4	25%	18	28%	37	9%
PA2	54	11%	5	31%	6	9%	43	10%

GA1	61	12%	4	25%	13	20%	44	10%
GA2	46	9%	2	13%	6	9%	38	9%
OTHER	43	8%	0	0%	0	0%	43	10%

Em relação ao lado do canto e ao pé escolhido para a cobrança do mesmo, o lado direito com o pé direito resultou no maior número de golos, 6 (38%). Em concordância com estes dados surge o tipo de canto e trajetória da bola escolhida pelo bateador, sendo o canto direto com trajetória para fora o que resultou em mais golos, 7 (44%). Através da cobrança de cantos curtos, apenas 3 resultaram em golo, 2 (13%) por meio de canto curto com penetração e 1 (6%) por canto curto com passe para trás.

As zonas de primeiro toque após a cobrança do canto que resultaram num maior número de golos foram a PA2 e PA1, com 5 (31%) e 4 (25%), respetivamente. As zonas onde sucedeu a última ação da jogada que teve origem na cobrança do canto que resultaram num maior número de golos foram a PA2, PA1 e GA1, com 5 (31%), 4 (25%) e 4 (25%) golos, respetivamente.

Os golos obtidos através de pontapés de canto foram, na sua maioria, concretizados através de um cabeceamento, resultando em 9 (56%) golos. Os restantes foram através de remate com o pé, 7 (44%) golos.

De realçar que, em 223 cantos, o primeiro jogador a tocar na bola foi da equipa adversária e, nessas situações, apenas por uma vez o canto resultou em golo e por 15 vezes houve uma oportunidade. No sentido contrário, em 252 cantos, o primeiro jogador a tocar na bola pertence à equipa que o cobrou, resultando, assim, em 49 (94%) oportunidades e 14 (94%) golos.

Tabela 13 - Ação de desenvolvimento: Valores totais e relativos do número de ações de desenvolvimento e da zona onde ocorreram.

	total	
	# (n=1089)	%
Ação de desenvolvimento		
Short passing	354	32%
Long passing	34	3%
Ball conduction	31	3%
Control of the ball	91	8%
Dribble	19	2%
Duel	121	11%
GK action	18	2%
Shot	51	5%
Crossing	95	9%
Defender intervention	144	13%
Opponent offensive action	92	8%
OGKE action	22	2%

Other	26	2%
Zona ação de desenvolvimento	# (n=1185)	
W1/2	372	31%
AFGW1/2	106	9%
AFGM	262	22%
OBS1/2	66	6%
OBM	63	5%
LZ1/2	43	4%
DLZ1/2	30	3%
PA1/2	133	11%
GA 1/2	62	5%
Out/Fault	48	4%

Relativamente às ações de desenvolvimento que se deram após a cobrança do canto, a que ocorreu com maior frequência foi o passe curto, 354 (32%) vezes, seguido da intervenção de um defesa, 144 (13%) vezes e de duelos 121 (11%) vezes. Em relação às zonas de ocorrências das ações de desenvolvimento, estas deram-se, na sua maioria, na W1/2, 372 (31%) ações, na AFGM 262 (22%) ações e na PA1/2 133 (11%) ações.

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo consistiu em descrever, com detalhe, os pontapés de canto que ocorreram ao longo do Campeonato da Europa 2020, seguido da identificação de padrões e tendências apresentadas pelas seleções que disputaram esta competição e, por fim, tentar compreender qual ou quais os métodos que obtiveram maior sucesso, quer seja a nível ofensivo, como a nível defensivo. Foram analisados um total de 510 pontapés de canto ao longo de toda a competição, tendo uma taxa de ocorrência de 10 cantos por jogo. Estes valores estão alinhados com estudos feitos anteriormente, que abordaram tanto competições internacionais de seleções, como competições internas de diferentes países: 9.72 cantos por jogo segundo Borrás e Sainz de Baranda (2005), 10.2 cantos por jogo segundo Saiz de Barnada e López Riquelme (2011), 10 cantos por jogo segundo Silva (2011), 10 cantos por jogo segundo Siegle e Lames (2012) e 9.79 cantos por jogo segundo Ardá et al. (2014). Em relação aos golos obtidos através de pontapé de canto registaram-se 16, correspondendo a uma eficácia de 3.6%, ligeiramente superior a outros estudos, Borrás e Sainz de Baranda (2005) registaram uma eficácia de 2.47%, Saiz de Barnada e López Riquelme (2011) registaram uma eficácia de 2.6%, Silva (2011) registou uma eficácia de 1.3% e Ardá et al. (2014) registaram uma eficácia de 2.3%.

Apesar da percentagem de golos marcados face à quantidade de cantos cobrados ser superior em relação a percentagens referidas noutros estudos, 3.6%, não deixa de ser um valor relativamente

baixo, contudo, segundo Huges e Franks (2005), numa partida de futebol, apenas 10% dos remates resultam em gol. Para além do referido, 50% dos golos obtidos através de canto deram-se quando o resultado da partida se encontrava empatado, passando, assim, para a frente do marcador a equipa que o converteu com sucesso. Assim sendo, não devemos descartar os pontapés de canto e deixar de os considerar ocasiões importantes no decorrer de uma partida. Em concordância com os dados recolhidos, surge um estudo que nos diz que 48.1% dos golos ocorreram aquando de um empate na partida (Prieto-Lage et al., 2021). Podemos, então, considerar que existe uma tendência para que os golos obtidos através de pontapés de cantos sejam, na sua maioria, um fator de desempate da partida, dando vantagem no marcador à equipa que o executa.

Não identificámos nenhum período de tempo ao longo da partida onde se verificasse um número significativamente maior de pontapés de canto, contudo, em relação a golos provenientes da cobrança de cantos, podemos observar uma dominância no período Q5, onde ocorreram 38% dos golos. Olhando para a diferença de golos que se deram na primeira e na segunda partes, destaca-se a segunda parte com 69% dos golos. Por fim, de realçar que 19% dos golos ocorreram no tempo extra (não é igual em todas as partidas, contudo é, quase sempre, um período reduzido), este fenómeno pode ser justificado pela insatisfação das equipas em relação ao resultado da partida, recorrendo a situações de pontapé de canto para obter um melhor resultado. Prieto-Lage et al. (2021), não identificou uma dominância de golos num determinado período de tempo, contudo verificou, também, que foi na segunda parte dos encontros que ocorreram mais golos, 53.3%. Este fenómeno pode ser justificado pela fadiga acumulada por parte dos jogadores, que provoca um declínio dos índices de concentração e compromete a tomada de decisão (Armatas et al., 2007; Stolen et al., 2005).

As seleções com um nível competitivo mais alto em relação ao seu adversário foram aquelas que mais golos concretizaram através de cantos, 44%. A diferença não é muita para os golos que sucederam entre seleções do mesmo nível competitivo, 39%, contudo, se olharmos para o número de cantos que aconteceram na primeira situação, 170, e para o número de cantos na segunda situação, 227, é facilmente observável que as seleções com um nível competitivo mais alto têm uma taxa de eficácia bastante superior, 4.1%, em relação às seleções com o mesmo nível competitivo, 2.6%. Estas diferenças podem ser justificadas pela teórica superioridade que os atletas das equipas com nível competitivo mais alto, apresentam individual e coletivamente.

Voltando-nos, agora, para a organização ofensiva e defensiva dentro da grande área durante um pontapé de canto, a nível do número de defesas, o mais usual foram 8 ou 9 elementos, 58%, contudo, foi contra este número de defesas que se concretizaram mais golos, 56% e mais

oportunidades, 66%. Apesar dos dados apresentados, foi contra 7 ou menos defesas que existiu a maior eficácia de golos marcados, 5.6%, enquanto contra 8 ou 9 defesas foi 3%. Este acontecimento pode ser explicado pelo facto de, contra 7 ou menos defesas, existir mais espaço dentro da grande área, dando aso a movimentações ofensivas mais facilitadas, favorecendo a chegada ao golo. Foi em cantos onde se concentraram 10 defesas dentro de área, que existiu o menor número de golos, apenas 19% e ainda a menor taxa de eficácia, 2.1%. O elevado número de jogadores dentro da grande área favorecerá a equipa defensora, provavelmente, pelo reduzido espaço para ações ofensivas.

Passando para o método defensivo, o mais comum foi a defesa mista com predominância individual, no entanto foi contra este método que materializaram mais golos, 75%. Centrando-nos na eficácia, o método defensivo mais eficaz foi a defesa mista com predominância zonal, onde 1.5% dos cantos resultaram em golo e o método menos eficaz foi a defesa zonal onde 11.1% dos cantos resultaram em golo. Estes dados podem ser, possivelmente, justificados pelo facto de na defesa zonal os jogadores adversários estarem livres de marcação, facilitando assim, as suas movimentações atacantes. Por outro lado, defesa mista com predominância zonal, talvez apresente melhores resultados por conseguir controlar uma determinada zona de ação dentro da área e ao mesmo tempo destacar alguns jogadores para a marcação individual de jogadores que representam mais perigo na cobrança dos cantos.

Em relação aos defesas nos postes, verificou-se que o mais frequente foi não colocar qualquer defesa nos postes, ocorreu 89% das vezes, porém, foi contra esta situação que se deram todos os 16 golos convertidos através de pontapé de canto e ainda 89% das oportunidades. A seguinte opção mais utilizada foi um defesa no primeiro poste (7%) que apenas concedeu 5% das oportunidades e, por fim, um defesa no segundo poste (4%) que concedeu 6% das oportunidades. Em concordância com os resultados obtidos, surge Prieto-Lage et al. (2021) e Kubayi e Larkin (2019) apresentando-nos que em 77.2% e 77.3% dos golos, respetivamente, não existia nenhuma defesa nos postes, reforçando a ideia de que esta não aparenta ser a melhor estratégia defensiva. Este acontecimento pode dever-se ao facto de o guarda-redes ser “obrigado” a ficar mais perto da linha de golo, impossibilitando assim, dominar a zona da pequena área com tanta facilidade e ainda pela falta de proteção na zona dos postes. É visível que, com o avançar dos anos, a tendência de colocar jogador nos postes (principalmente no primeiro poste) na defesa de um pontapé de canto, foi se perdendo, contudo, os dados apresentados parecem sugerir que esta alteração não trouxe benefícios a nível defensivo.

Olhando para a organização ofensiva, o mais verificado foi atacar com 5 jogadores (dentro da grande área), 52% das situações, sendo, também, nestas condições que ocorreram mais golos, 63%. Importante destacar que, por vezes, a organização ofensiva no pontapé de canto pode ser condicionada pelo adversário. Se a equipa atacante privilegiar a superioridade numérica no seu meio-campo, o adversário pode “obrigá-la” a retirar jogadores do momento ofensivo do canto, colocando mais jogadores na frente. Posto isto, é possível que aquilo que observamos na organização ofensiva num pontapé de canto, possa não ser o pretendido pela equipa atacante, mas sim uma adaptação ao contexto do jogo.

Focando-nos agora na cobrança do canto em si, no que toca ao lado deste e ao pé que o executa, podemos extrair que, o mais frequente foram cantos batidos do lado esquerdo com o pé direito, 37%. Verificou-se uma dominância de cantos batidos com o pé direito, 65%, e, também, uma prevalência de cantos com o pé contrário ao lado da cobrança do canto, 56%. Foi através de cantos cobrados do lado direito com o pé direito que se obteve a maior percentagem de golos, 38%, tal como a maior eficácia, 4.3%.

No que toca às soluções curtas houve duas situações que dominaram neste parâmetro, 0 jogadores como solução para a cobrança do canto curto, 57%, e 1 jogador como solução para a cobrança do canto curto, 42%. Na primeira referida ocorreram 57% dos golos e 56% das oportunidades, na segunda ocorreram 42% dos golos e 44% das oportunidades. É possível que, para a cobrança de um canto curto, os treinadores optem apenas por uma solução curta de modo a existir mais espaço livre para a jogada conseqüente. Mais soluções curtas, à partida, irão atrair mais adversários.

Olhando para os tipos de cantos que foram cobrados podemos dizer que 85% foram cantos diretos, sendo os restantes cantos curtos. Sainz de Baranda e Lopez-Riquelme (2012) e Borrás e Sainz de Baranda (2005) identificaram valores muito semelhantes para os cantos curtos, 15.6% e 16.3%, respetivamente, por outro lado, Kubayi e Larkin (2019) obtiveram valores ligeiramente superiores, 20.7%. Através de canto direto foram concretizados 82% dos golos e através de canto curto foram concretizados 19% dos golos, contudo os cantos curtos tiveram mais eficácia, 3.4%, enquanto os cantos diretos tiveram 3.1%. Prieto-Lage et al. (2021) verificaram valores semelhantes para a percentagem de golos advindos de canto curto, 21.4%. Podemos questionarmo-nos se não seria mais sensato apostar com mais frequência em cantos curta uma vez que apresentam uma eficácia maior, contudo, estes cantos resultam, na sua maioria, do fator surpresa, replicá-los constantemente iria torná-los previsíveis e fáceis de defender. Procurar realizar inúmeros cantos curto todos diferentes também não nos parece uma opção viável pelo tempo que demoram a ser

treinados e aperfeiçoados (tendo em conta o pouco tempo de treino que os treinadores tem com as suas seleções).

No que diz respeito à trajetória da bola, a mais frequentemente adotada foi a *inswing* em 43% dos cantos, já a *outswing* verificou-se em 38% dos cantos. Da mesma forma, Sainz de Baranda e Lopez-Riquelme (2012) e Borrás e Sainz de Baranda (2005) demonstraram que existe uma superioridade de cantos cobrados com a trajetória *inswing*, 52.5% e 49.6%, em relação à trajetória *outswing*, 42.4% e 46.0%, respetivamente. Por outro lado, centrando-nos nos golos, através da cobrança de cantos com a trajetória *outswing* foram concretizados 44% dos golos, com uma eficácia de 3.7%, já com a trajetória *inswing* foram concretizados 38% dos golos, com uma eficácia de 2.8%. Prieto-Lage et al. (2021) mostraram-nos resultados contrários, com 49.6% dos golos a serem provenientes de uma trajetória *inswing* e 46.0% de uma trajetória *outswing*. Os resultados da trajetória da bola vão de encontro aos que foram apresentados acerca do pé e lado de cobrança do canto, uma vez que o mais frequente foram cantos batidos com o pé contrário ao lado da sua cobrança que permite ser aplicada a trajetória *inswing*. Contudo este método não parece ser o mais indicado, uma vez que o mais eficaz foi através de cantos batidos com o pé correspondente ao lado do canto, tal como, a partir da trajetória *outswing*.

Relativamente ao jogador que dá o primeiro toque na bola após a cobrança do pontapé de canto, os valores são muito semelhantes, 49% das ocorrências são atacantes e 44% são defensores, contudo, se olharmos para os cantos que deram golo, 94% destes deram-se quando o atacante foi o primeiro a tocar na bola, enquanto quando o defensor foi o primeiro a tocar na bola, apenas 6% deram em golo. Isto parece demonstrar, que o primeiro toque após o batimento do canto pertencer à equipa defensora é de extrema importância, de modo evitar que a equipa sofra golo.

Referente à zona do primeiro toque após a cobrança do canto, aquela que mais frequentemente foi solicitada, foi a PA1, 24% das vezes, seguida da GA1, 21% das vezes. Isto indica-nos que grande parte dos cantos são batidos para as zonas alinhadas com o primeiro poste. No entanto, focando-nos nos golos convertidos, a zona de primeiro toque mais frequente, é a PA2, 31%, seguida da PA1, 25%, no mesmo sentido, está a percentagem da eficácia de golos, 5.6% na PA2, enquanto a PA1 tem apenas 3.3%. A segunda zona com mais eficácia é a W1 com 4.0%, algo que vem de encontro aos dados apresentados mais acima acerca do canto curto, uma vez que, quando a zona de ação do primeiro toque é a W1, é expectável que estejamos na presença de um canto curto.

No que concerne à última ação do pontapé de canto, a mais frequente foi a LADefAct (ação técnica da equipa defensora), com 23% das ocorrências, a segunda mais frequente foi a

LAHeadShot (cabeceamento), com 15% das ocorrências, a terceira mais frequente foi a LAAttTeamTech (ação técnica da equipa atacante), com 14% das ocorrências e, por fim, a quarta mais frequente foi a LAFootShot (remate), com 11% das ocorrências. Olhando para os golos, 56% foram marcados através de cabeceamentos e 44% através de remates e, em relação à eficácia, o remate regista os valores mais altos, 12.3%, enquanto o cabeceamento tem 11.5%. Sainz de Baranda e Lopez-Riquelme (2012) e Borrás e Sainz de Baranda (2005) expõem-nos dados ligeiramente diferentes, com maior destaque para os cabeceamentos, 65% e 63% das ocorrências, e para os remates, 33% e 37% das ocorrências, respetivamente. Verificou-se ainda que, 29% dos cantos resultaram numa tentativa de golo por parte da equipa que bateu o canto e 14% dos cantos a equipa atacante manteve a posse de bola.

No que diz respeito à zona da última ação, a mais frequente foi a AFGM com 16% das ocasiões, seguida da PA1 e GA1, ambas com 12% das ocasiões e a PA2 com 11% das ocasiões. Em relação aos golos marcados, destaca-se a PA2 com 31% dos golos, a PA1 e a GA1, ambas com 25% dos golos e a GA2 com 13% dos golos. No que toca à eficácia, temos a PA2 com 9.3%, a PA1 com 6.8%, a GA1 com 6.6% e a GA2 com 4.3%. Se dividirmos por zonas alinhadas com o primeiro e segundo postes, identificamos que 50% dos golos ocorreram nas alinhadas com o primeiro poste e 44% dos golos ocorreram nas zonas alinhadas com o segundo poste, contudo, na eficácia, temos superioridade nas zonas alinhadas com o segundo poste, 7%, enquanto nas zonas alinhadas com o primeiro poste temos 6.7%.

CONCLUSÃO

Este estudo tinha como objetivo descrever, com detalhe, os pontapés de canto que ocorreram no Campeonato da Europa 2020, identificar padrões e tendências apresentadas pelas seleções e perceber através de qual método foi possível extrair maior vantagem ofensiva e defensivamente.

Assim sendo, concluímos que, o pontapé de canto mais frequente no Campeonato da Europa 2020, ocorreu no período de tempo Q3, enquanto o jogo se encontra empatado e com equipa do mesmo nível competitivo. Focando-nos na equipa que defendia o canto, esta colocou 8 a 9 jogadores dentro de área, optou por um método defensivo misto, com predominância individual, e sem qualquer jogador junto dos postes da baliza. Olhando para a equipa atacante, esta colocou 5 jogadores dentro de área, o canto foi batido do lado esquerdo com o pé direito e com 0 soluções para canto curto. Consequentemente, optou por bater o canto de forma direta com a trajetória

inswing. Após a cobrança do canto, o primeiro toque pertenceu à equipa atacante na zona PA1 e a última ação pertenceu à equipa defensora, onde o jogador executou uma LADefAct na zona AFGM. O canto não constituiu perigo.

De outro prisma, concluímos também que, o pontapé de canto mais eficaz no Campeonato da Europa 2020, ocorreu no período de tempo Q5 (ST também teve uma elevada eficácia, contudo este período pode ser diferente em todos os jogos), enquanto a equipa que cobrou o canto estava a ganhar por mais de um golo de diferença e tinha um nível competitivo superior em relação ao seu adversário. No que diz respeito à eficácia defensiva, a equipa defensora colocou 10 jogadores na grande área, optou por um método defensivo misto de predominância zonal e com uma defesa na zona do 1º poste (quando foi colocado uma defesa no 2º poste obteve-se a mesma eficiência, contudo, se olharmos para as oportunidades criadas, um jogador no 1º poste foi mais eficaz). Voltando-nos agora para a eficácia ofensiva, a equipa atacante colocou 4 jogadores dentro de área (provavelmente estas situações correspondem a ocorrências em que o número de defensores também era menor, o que levou a mais espaço dentro da grande área e, conseqüentemente, mais facilidade em marcar golo), o canto foi batido do lado direito com o pé direito, apresentando uma solução para canto curto e optou por bater o canto de forma curta, com penetração para dentro de área. Após a cobrança do canto, o primeiro toque pertenceu à equipa atacante na zona PA2 e a última ação pertenceu à equipa atacante, resultando num remate com o pé na zona PA2. O canto resultou em golo.

O futebol é uma modalidade que está em constante evolução e o que hoje é algo habitual, amanhã já pode estar ultrapassado. Contudo, as conclusões apresentadas neste trabalho podem ser úteis para treinadores, ajudando-os a tirar algumas relações sobre o que, na atualidade, é mais eficaz a nível defensivo e ofensivo.

Referências Bibliográficas

- Acar M. F., Yapicioglu B, Arikan N., Yalcin S., & Ates N, Ergun. (2009). Analysis of goals scored in the 2006 world cup. In T Reilly, F Korkusuz, *Science and football VI , Proceedings of the sixth world congress on science and football*, (1st ed., pp. 233–242). London: Routledge.
- Akubat, I., Barrett, S., & Abt, G. (2014) Integrating the internal and external training loads in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9, 457–462.
- Alliance Kubayi, & Paul Larkin. (2019). Analysis of teams' corner kicks defensive strategies at the FIFA World Cup 2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19, 809-819.
- Arda, T., Maneiro, R., Rial, A., Losada, J. L., & Casal, C. A. (2014). Efficiency analysis of corner kicks in the 2010 world cup. Trying to identify the explanatory variables. *Revista de Psicología Del Deporte*, 23, 165–172.
- Armatas, V., Yiannakos, A., Papadopoulou, S., & Galazoulas, C. (2007), *Analysis of the set-plays in the 18th football World Cup in Germany*. ResearchGate. Consultado a 22 de 06 de 2023. https://www.researchgate.net/publication/295902553_Analysis_of_the_set-plays_in_the_18th_World_Cup_in_Germany.
- Armatas, V., Yiannakos, A., & Sileloglou, P. (2007). Relationship between time and goal scoring in soccer games: Analysis of three World Cups. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7, 48–58.
- Armatas, V., & Yiannakos, A. (2010). Analysis and evaluation of goals scored in 2006 World Cup. *Journal of Sport and Health Research*, 2, 119–128
- Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2003). *Futbol: Jugar En Ataque* (2^a ed.) (Football: Play In Attack). Editorial Paidotribo.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krusturup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24, 665–674.
- Bompa, O., & Haff, G. (2012). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6^a ed.), Human Kinetics.
- Bompa, O. (2014). *Periodization training for sports* (3^a ed.), Human Kinetics.

- Borrás, D., & Sainz de Baranda P. (2005). Análisis de córner en función del momento del partido en el mundial de Corea y Japón 2002 (Corner analysis based on the moment of the match in the 2002 Korea and Japan World Cup). *Cultura, ciencia y deporte*, 2, 87-93.
- Borresen, J., & Lambert, M.I. (2009). The quantification of training load, the training response and the effect on performance. *Sports Medicine*, 39, 779–795.
- Bostancı, Ö., Mayda, M. H., Ceylan, L., Kaplan, A., Satıcı, A., & Yazıcı, Ö. (2018). 2016 UEFA European Championship: Pass and shot association. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13, 319-327
- Bourdon, P.C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, 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, 2–161.
- Branquinho, L., Ferraz, R., Travassos, B., Marinho, D.A., & Marques, M.C. (2021). Effects of Different Recovery Times on Internal and External Load during Small-Sided Games in Soccer. *Sports Health*, 13, 324-331.
- Buchheit, M., Allen, A.; Poon, T.K., Modonutti, M., Gregson, W., & Di Salvo, V. (2014). Integrating different tracking systems in football: Multiple camera semi-automatic system, local position measurement and GPS technologies. *Journal of Sports Sciences*. 32, 1844–1857.
- Casal, C. A., Maneiro, R., Arda, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15, 430–451.
- Castelo, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo* (1ª ed) (Sports Training Methodology). FMH.
- Castelo, J. (2009). *Practical guide to exercise* (1ª ed). Editorial Paidotribo.
- Costa, I. (2013). Los Modelos de Planificación del Entrenamiento Deportivo del Siglo XX (The Sports Training Planning Models of the 20th Century). *Revista electrónica de ciencias aplicadas al deporte*, vol. 6, nº 22.

- Cummins, C., McLean, B., Halaki, M., & Orr, R. (2017). Positional differences in external on-field load during specific drill classifications over a professional rugby league preseason. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 764–776.
- Di Salvo, V., & Pigozzi, F. (1998). Physical training of football players based on their positional roles in the team. Effects on performance related factors. *Journal of Sports medicine and Physical Fitness*, 38, 294-297.
- Dias, H., Zanetti, M., Junior, A., Marin, D., Montenegro, C., Carneiro Y., & Polito, L. (2016). Evolução Histórica da Periodização Esportiva. *Corpoconsciência*, 1, 67-79.
- FIFA. (2018). *History of FIFA - Foundation*. Consultado a 15 de 11 de 2022 <http://www.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html>
- Forteza De La Rosa, A., & Farto, E. (2007). *Treinamento Desportivo: do Ortodoxo ao Contemporâneo* (1ª ed.) (Sports Training: from Orthodox to Contemporary). Phorte.
- Frisselli, A., & Mantovani, M. (1999). *Futebol: teoria e prática* (1ª ed.) (Football: theory and practice). Phorte Editora.
- Gomes, A. (2009) *Treinamento Desportivo: Estruturação e Periodização* (2ª ed.) (Sports Training: Structuring and Periodization). Artmed.
- Gómez-Carmona, C.D., Pino-Ortega, J., Sánchez-Ureña, B., Ibáñez, S.J., & Rojas-Valverde, D. (2019). Accelerometry-based external load indicators in sport: Too many options, same practical outcome? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16, 5101.
- Grehaigne, J. (2001). *Futbol. La organizacion del juego en el fútbol* (1ª ed.) (Football. The organization of the game in football). INDE.
- Hannah Beare, & Joseph Antony Stone. (2019). Analysis of attacking corner kick strategies in the FA women's super league 2017/2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19, 893-903.
- Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23, 509–514.
- Impellizzeri, F.M., Rampinini, E., & Marcora, S.M. (2005). Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23, 583–592.

- Impellizzeri, F.M., Marcora, S.M., & Coutts, A.J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14, 270–273.
- Issurin, V. (2010). New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*, 40, 189-206.
- Issurin, V. (2016). Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes Preparation: a Review. *Sports Medicine*, 46, 329-338.
- Kubayi, A. (2020). Analysis of Goal Scoring Patterns in the 2018 FIFA World Cup. *Journal of Human Kinetics*, 7, 205-210
- Leal, J. (2001). *Futebol Arte e Ofício* (1ª Ed.) (Football Art and Craft). Editora Sprint.
- Maneiro, R., Casal, C. A., Arda, A., & Losada, J. L. (2019). Application of multivariant decision tree technique in high performance football: The female and male corner kick. *PLOS ONE*, 14.
- Marques Junior, N. (2011). Modelos de Periodização para os Esportes. *Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício*, ISSN, 5, 143-162.
- Melo, R. (2000). *Sistemas e Táticas para Futebol* (2ª Ed.) (Systems and Tactics for Football). Sprint.
- Mombaerts, E. (2000). *Futbol. Del analisis del juego a la formacion del jugador* (1ª Ed.) (Soccer. From game analysis to player training). INDE.
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21, 439 – 449.
- Mujika, I., Halson, S., Burke, L.M., Balagué, G., & Farrow, D. (2018). An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 13, 538–561.
- Paschoalino, M., & Speretta, G. (2011). Características da Periodização em Esportes Coletivos. *Revista Hórus*, 5, 15-30.
- Prieto-Lage, Bermúdez-Fernández, D., Paramés-González, A., & Gutiérrez- Santiago, A. (2021). Analysis of the corner kick in football in the main European leagues during the 2017-2018 season. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21, 611-629.

- Reilly, T., & Thomas, V. (1976). A motion analysis of work-rate in different positional roles in professional football match-play. *Journal of Human Movement Studies* 2, 87-89.
- Reilly, T. (1997). Energetics of high-intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 15, 257-263.
- Reilly, T. (2006). *The Science of Training - Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance* (1ª Ed.). Routledge.
- Rienzi, E., Drust, B., Reilly, T., Carter, J.E.L., & Martin, A. (2000). Investigation of anthropometric and work-rate profiles of elite South American international soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40, 162-169.
- Roschel, H., Tricoli, V., & Ugrinowitsch, C. (2011). Treinamento físico: considerações práticas e científicas. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 25, 53-65.
- Sainz de Baranda, P., López-Riquelme, D., & Ortega. (2011). Criterios de eficacia ofensiva del saque de esquina en el Mundial de Alemania 2006: Aplicación al entrenamiento. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 395, 47-59.
- Sainz De Baranda, P., & Lopez-Riquelme, D. (2012). Analysis of corner kicks in relation to match status in the 2006 World Cup. *European Journal of Sport Science*, 12, 121-129.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 31, 9–16
- Seirul-lo Vargas F. (1987). Opción de Planificación en los Deportes de Largo Período de Competiciones. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1, 53–62.
- Seirul-lo Vargas, F. (1998). *Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos* (8ª Ed.) (Long Term Planning in Collective Sports). Entrenamiento Deportivo.
- Sequeiros, J., Oliveira, A. L., Castanhede, D., & Dantas, E. H. (2005). Estudo sobre a Fundamentação do Modelo de Periodização de Tudor Bompa do Treinamento Desportivo. *Fitness & Performance Journal*, 4, 341-347.
- Serrano J. (2012). The Current Planning of Soccer Training: Comparative Analysis of the Structured Approach and Tactical Periodization. *Acción Motr*, 8, 27–37.

- Siegle, M., & Lames, M. (2012). Games interruptions in elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30, 619-624.
- Silva, M., Figueiredo, A., Bral, F., & Malina, R. (2002). Variáveis correlatas da motivação para a prática desportiva em jovens futebolistas masculinos de 13 a 14 anos de idade. *Treino Desportivo*, 19, 32-38.
- Silva, D. (2011). *Praxis de las acciones a balón parado en fútbol. Revisión conceptual bajo la teoría de la praxiología motriz*. Tese de Doutoramento, Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología. Universitat Rovira I Virgili.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wislof, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35, 501–536.
- Sainz de Baranda, P., Lopez-Riquelme, D., & Ortega, E. (2011). Offensive efficiency of cornerkicks in the 2006 world cup: Applications to training. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 395, 47–59.
- Strudwick, A., Reilly, T., & Doran, D. (2002). Anthropometric and fitness profiles of elite players in two football codes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42, 239-242.
- Tenga, A., & Sigmundstad, E. (2011). Characteristics of goal-scoring possessions in open play: Comparing the top, in-between and bottom teams from professional soccer league. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11, 545-552.
- Tubino, M. (2003). *Metodologia Científica do Treinamento Desportivo (1ª Ed.) (Scientific Methodology of Sports Training)*. Ibrasa.
- Vendite, C., & Moraes, A. (2004). Sistema, estratégia e tática de jogo: Análise do conhecimento dos profissionais que atuam no futebol. *Intercom*.
- Verkhoshanski, Y. (2000). *Treinamento Desportivo: Teoria e Metodologia (1ª Ed.) (Sports Training: Theory and Methodology)*. ArtMed.
- Zhao, Y., & Zhang, H. (2021). Investigating the inter-country variations in game interruptions across the Big-5 European football leagues. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21, 180–196.

Anexos

Anexo I – Manual de acolhimento e boas praticas

Manual de Acolhimento e Boas Práticas

FORMAÇÃO



ATLÉTICO CLUBE MARINHENSE
#EuSouMarinhense



Índice

1.	Boas-Vindas	IV
2.	Missão	V
3.	Visão	V
4.	Valores.....	V
5.	Objetivos gerais.....	VI
6.	Nova época 2021/2022	VIII
7.	Condições de Inscrição – Época 2021/2022	IX
8.	Importância da família junto do jovem desportista.....	X
9.	Comportamento dos pais e encarregados de educação.....	XI
9.1.	Aos nossos encarregados de educação e pais.....	XII
9.2.	O que os pais não devem fazer para ajudar os filhos que praticam desporto.....	XII
9.3.	O que os pais devem fazer para ajudar os filhos que praticam desporto.....	XIII
10.	Atletas A. C. M.....	XIV
11.	Normas e conduta	XV
11.1.	Normas Conduta entre Atletas / Dirigentes / Técnicos.....	XV
11.2.	Normas conduta na Escola	XVI
11.3.	Normas conduta nos transportes.....	XVI
11.4.	Normas de treino e competição.....	XVII
11.5.	Normas de Acompanhamento escolar, pessoal e social	XVII
11.6.	Comportamentos a adotar relativamente as Apostas e Match Fixing.....	XX
12.	Quadro Disciplinar.....	XXI
12.1.	Praticantes.....	XXI
12.2.	Pais/Encarregados de Educação.....	XXII
13.	Competição	XXIII
13.1.	Plano de emergência - Competição	XXIV
14.	Plano nutricional	XXVII

14.1.	Alimentação	XXVII
14.2.	Hidratação	XXXII



1. Boas-Vindas

Em nome de toda a estrutura do Atlético Clube Marinhense, permitam-me dar as boas-vindas a esta nova época desportiva e agradecer a vossa aposta em mais um ano desportivo na Formação do ACM.

Os pilares do ACM assentam na possibilidade de todos os nossos atletas terem uma prática desportiva, com os melhores recursos humanos, materiais e pedagógicos.

Em cada ano que passa, sentimos a nossa organização mais forte, coesa e preparada para novos desafios. Conseguimos criar uma identidade e uma vontade de ser um clube referência no panorama desportivo.

Temos perfeita noção da responsabilidade social do clube, porém o seu desenvolvimento obriga a uma exigência maior.

Relembro que todo este processo visa melhorar o bem-estar dos nossos atletas, com o intuito de proporcionar uma vivência desportiva positiva e enriquecedora. Os encarregados de educação são um elemento fundamental em todo o processo, a sua forma de estar traduz-se no princípio, para o sucesso desportivo e social do seu educando.

Apresento a minha total disponibilidade, para “ouvir e dialogar” com os intervenientes de todo o processo, desejando que todos nós consigamos alcançar o sucesso em todas as vertentes: desportivo, social e formativo, sempre na base do diálogo e compreensão de todas as partes.

2. Missão

Tanto o Atlético Clube Marinhense como a Academia ACM têm como missão promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade em que se inserem, proporcionando a todos os seus atletas o acesso à prática desportiva regular e de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso desportivo, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. É ainda missão do clube, solidificar os laços afetivos com os seus associados e praticantes, bem como, reforçar a posição de mais alto representante desportivo da cidade e um dos maiores da região.



3. Visão

Fazer regressar o clube aos escalões superiores do futebol português e ser clube de referência na formação de jovens atletas, através de um forte empenho no alcance da máxima qualidade, quer ao nível dos recursos humanos quer ao nível das infraestruturas de apoio. Potenciar através de uma metodologia de qualidade os seus atletas, dotando-os das ferramentas necessárias para uma integração com sucesso no futebol sénior.

4. Valores

A atividade desportiva desenvolvida ao nível do desporto põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam: Dedicação; Disciplina; Espírito de equipa; Fair-Play; Ambição; Justiça; Respeito; Perseverança; Respeito; Responsabilidade; Solidariedade; Superação; Resiliência; Tolerância; Igualdade; Honestidade.

5. Objetivos gerais

O clube deve reger-se por um conjunto de princípios que visam fundamentalmente assegurar linhas orientadoras básicas que coordenam as atitudes e comportamentos do jovem atleta mediante o saber estar dentro de um exercício, sessão de treino ou mesmo na situação de jogo/competição. Assim, a criança/jovem deverá participar em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo:

- I. Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no de adversários;
- II. Desenvolvendo o espírito de sacrifício, de superação e de equipa;
- III. Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo entreajuda para favorecer e promover a satisfação própria e dos outros;



- IV. Cooperando com o treinador e os companheiros nas tarefas do treino, assumindo responsabilidades de organização e preparação das tarefas.
- V. Clube deverá reger a sua atividade dentro de uma linha de conduta que procure promover os seguintes objetivos:
- VI. Formação Desportiva – o clube será acima de tudo um local de ensino do Futebol;
- VII. Contribuir para a formação dos jovens em todas as suas vertentes;
- VIII. Criar premissas indispensáveis para que os atletas alcancem, em cada etapa, o nível ótimo do seu desenvolvimento;
- IX. Desenvolver o gosto e o hábito pela prática desportiva regular;
- X. Desenvolver nos praticantes uma atitude positiva de participação e persistência;
- XI. Criar hábitos de vida saudáveis.
- XII. Rentabilidade – o clube tem como objetivo complementar, potenciar desportivamente os atletas da formação, através de uma metodologia de treino que visa preparar os mesmos para o sucesso no futebol de alto rendimento;
- XIII. Formar atletas que possam ser integrados na equipa sénior;
- XIV. Formar atletas que possam ser alvo de interesse de outros clubes possibilitando a realização de mais valias.

No âmbito de descoberta de Talentos, o clube deverá criar condições para ser um potencial ponto de descoberta de novos talentos. Para tal, deve possuir uma estrutura de avaliação/prospeção para reunir os atletas mais dotados em cada escalão. Realizar atividades de seleção/divulgação junto da comunidade escolar, aumentando a base de recrutamento do clube.



6. Nova época 2022/2023

No início desta nova época desportiva no Atlético Clube Marinhense, gostaríamos de felicitar a todos os que connosco continuam ou começam a trabalhar, e agradecer a confiança depositada.

Em todos os processos existem intervenientes diretos e indiretos, sendo esta parte ativa de todo o funcionamento e desenrolar das atividades, como tal, para nós os, diretores, coordenador, treinadores, jogadores, sócios, encarregados de educação, pais, massagistas, roupeiro e o simples adepto, são os pilares de todo o processo, ao qual nos satisfaz desenvolver. Uns com maior influência que outros, exemplo disso a relação treinador – atleta – pais é uma relação fundamental, saber respeitar o espaço e a autoridade de cada um, é indispensável para um desenvolvimento harmonioso do jovem atleta. “O treinador dar uma indicação... e na bancada o encarregado de educação dizer o contrário, vai criar um conflito no atleta prejudicial para a sua vivência desportiva”.

Como tal, queremos um ambiente saudável em redor dos nossos protagonistas principais os Jogadores.

O projeto Formação do Atlético Clube Marinhense é um projeto “dinâmico”, o que representa uma procura saudável pela evolução e qualidade. Contamos com todos para conseguirmos ser uma organização apelativa, coesa e motivadora.



7. Condições de Inscrição – Época 2022/2023

ESCALÃO	ANOS	QUOTA MENSAL	Joia / Inscrição*
Juvenis	2005/2006	20 €	25€ - Revalidação de Inscrição (S/ dívidas ao Clube)
Iniciados	2007/2008	30 €	
Infantis	2009/2010	30 €	
Benjamins	2011/2012	30 €	
Traquinas	2013/2014	30 €	
Petizes	2015/2016	30 €	35€ - Atletas Novos
ABC	2017	30 €	

EQUIPAMENTOS
Equip. Jogo + Eq. Treino – obrigatório até ao escalão Sub13
Equip. Saída + Eq. Treino – obrigatório a partir dos Iniciados

*KIT poderão ser adquiridos na Loja Online: <https://desportiva.pt/marinhense/Observações>

- Documentação necessária para inscrição:
 - Ficha de inscrição assinada pelo atleta e encarregado de educação
 - Ficha de Dados – Atletas Novos
 - Exame Médico (Possibilidade de efectuar o mesmo no Polidiagnóstico M^º Grande consoante marcação 15€)
 - Foto actualizada
 - CC Atleta
 - CC Enc. Educação
- Época composta por 10 meses;
- Oferta da joia/Inscrição caso tenha um irmão no clube;
- Pagamento da mensalidade ate ao dia 10 de cada mês;
- Taxa de incumprimento aplicada a partir do dia 15 de cada mês (5€);

* Transferência de clube acresce a taxa AFL de 37,50€.



8. Importância da família junto do jovem desportista

“No mundo do desporto, não são raras as situações onde observamos os pais, que são as pessoas que mais gostam das crianças, transformarem-se nos seus maiores inimigos (...), mas é também uma realidade, que a grande maioria dos pais apoia os seus filhos, o que torna o epicentro de suporte ao desenvolvimento desportivo. (Raposo 2006)

Todos os pais querem o melhor para os seus filhos. Esta afirmação faz com que os pais tenham uma natural e normal visão centrada nos seus filhos e uma visão afunilada da sua prática desportiva, tendo dificuldade na maior parte das vezes de analisar o envolvimento desportivo em que os filhos se encontram inseridos.

Felizmente a maioria dos pais são participativos e envolvem-se corretamente no acompanhamento dos seus filhos no desporto, sendo um contributo essencial à sua formação. Mas infelizmente é um fato cada vez mais assistido e debatido no desporto, alguns pais, procuram nos filhos o sucesso que nunca experimentaram como praticantes desportivos, e outros por terem sido bons praticantes e atingido bons resultados manifestam ressentimento pelos filhos não conseguirem alcançar feitos idênticos aos seus.

Os pais são um pilar fundamental na formação dos atletas assumindo um papel fundamental e crucial para o sucesso da formação desportiva e da construção de uma carreira desportiva. Para isso têm que colaborar de forma positiva na formação da personalidade do jovem e encarar com naturalidade o treino e a competição e percebendo que cada criança e jovem é diferente biológica e psicologicamente e existem igualmente ritmos de aprendizagem e maturação diferenciados.

Para muitos pais o que interessa são os resultados desportivos nos treinos e nas competições, criando nesses resultados a base da análise do desempenho dos seus filhos, fazendo com que o seu sucesso oscile com os seus bons ou maus resultados, não entendendo assim que estas oscilações são normais no processo de formação desportiva. A atitude certa passará sempre pela não criação de expectativas exageradas quando surgem os bons resultados e a não desvalorização nem comparação quando os resultados, por diversos motivos, surgem menos bons, aí tem que haver a tentativa da compreensão e da consequente aprendizagem que daí advém.



Espera-se assim que os pais ajam de forma a que os filhos não faltem aos treinos, sejam pontuais, que pratiquem uma boa alimentação e tenham bons hábitos de vida, que controlem as horas de repouso/sono, que tenham atenção ao seu estado de saúde, comunicando sempre que surja qualquer sintoma fora do normal, que transmitam entusiasmo, que adotem atitudes positivas e compreensão nos momentos menos bons, que respeitem as competições, os seus regulamentos e decisões de arbitragem, não misturem a sua função com a do treinador, que sejam um pilar de apoio no decurso de todo o processo formativo. No fundo que deixem os seus filhos CRESCER como atletas e como Homens.

Adaptado de: http://navalnatacao.home.sapo.pt/a_familia_e_o_desporto.htm

Jovens no Desporto. Um pódio para todos. Centro de Estudo e Formação Desportiva (IDP)

9. Comportamento dos pais e encarregados de educação

9.1. Aos nossos encarregados de educação e pais

- Ajudem-nos a desenvolver este projeto com o intuito de sermos fortes e capazes na formação de jovens futebolistas;
- Não participem em situações menos corretas ao nível verbal, devemos apoiar e incentivar todos sem exceção e perceber que as capacidades de cada um devem ser respeitadas;
- A vossa colaboração neste projeto deve ser num ambiente de superação e apoio nas nossas decisões, porque o nosso “caminho” serve para aumentar a qualidade pedagógica dos nossos jovens atletas;
- Sejam ativos e dinâmicos na participação no nosso projeto de formação;
- Cumpram com os compromissos relativamente ao pagamento, uma vez que o mesmo é indispensável para termos qualidade e sustentabilidade no nosso projeto;
- Sabemos que procuram acompanhar a atividade desportiva que ele realiza e que ambicionam uma experiência agradável, de sentir que está realizado após os treinos e das competições, de o ver obter sucesso;
- Relembrando, que o vosso comportamento e postura que acompanham na prática desportiva diária do seu educando, vão refletir o resultado da vossa presença, podendo sem intenção aparente, transformar os efeitos positivos que o futebol lhe incute, em influências negativas ou mesmo prejudiciais no seu desenvolvimento formativo;



- Acompanhem e apoiem os vossos educandos de forma positiva e permitam que estes tenham uma vivência desportiva, rica em valores, hábitos, conhecimentos e capacidades. Tornando-os mais fortes para a sua vida futura.

9.2. O que os pais não devem fazer para ajudar os filhos que praticam desporto

- Forçar os filhos a participarem em qualquer atividade desportiva;
- Discutir com os árbitros e juízes;
- Comentar publicamente, de forma depreciativa, o comportamento de jogadores, treinadores, árbitros ou de outros pais;
- Interferir de algum modo no trabalho do treinador;
- Criticar excessivamente os resultados alcançados pelos filhos;
- Ajudar a criar expectativas exageradas sobre o seu futuro como praticante desportivo;
- Alimentar, com elogios fáceis, o aparecimento de atitudes de vaidade e de sobrançeria;
- Proibir a prática desportiva, como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares.

9.3. O que os pais devem fazer para ajudar os filhos que praticam desporto

- Estar presentes nas competições em que eles participam;
- Encorajá-los a respeitarem as regras da modalidade e do espírito desportivo;
- Dar um bom exemplo, através de um relacionamento amigável com os pais e os acompanhantes adversários;
- Realçar sempre o prazer de fazer desporto e alegria de participar;
- Elogiar o esforço realizado e os progressos conseguidos;
- Aplaudir todas as boas jogadas e as boas marcas alcançadas, independentemente de quem as realiza;
- Apoiar e acompanhar atividade sem o (a) pressionar ou intrometer-se;
- Ter sempre presente que se trata de uma atividade dos jovens e para os jovens;
- Ajudar o treinador, o dirigente e o clube na resolução dos problemas relacionados com atividade desportiva em que está envolvido;
- Ter um comportamento respeitador e comedido perante as vitórias e as derrotas e ajudar o filho assumir semelhante atitude;
- Evitar, durante os jogos e/ou treinos, dar indicações /instruções/correções, uma vez que, atenção dos jovens se deve centrar nas indicações do treinador e no jogo em si.



10. Atletas A. C. M.

Bem-vindos a esta nova época mais uma etapa do nosso clube.

Aos que transitam da Época Desportiva anterior, esperemos que sejam fortes e capazes para nos ajudar em mais um ano de trabalho.

Aos Jogadores que até nós chegam pela primeira vez, agradecemos a preferência, e desejamos que se integrem dentro da nossa estrutura o melhor e mais rapidamente possível.

Relembramos que o sucesso necessita de esforço, empenho, atitude, capacidade e respeito, quer pelos outros quer por nós mesmos!

Todo o nosso projeto rege-se por normas e regras, a que todos devemos respeitar e fazer cumprir.

Temos uma identidade que procura um clube respeitador, que tem ambição e deseja ser uma referência no panorama desportivo.

O **A.C.M.** para crescer e ser forte depende de todos! Desejamos a todos, o melhor trabalho, sucesso desportivo e pessoal.

11. Normas e conduta

Nos pontos a seguir apresentados, é possível verificar as normas e condutas adotadas pelo Atlético Clube Marinhense para a presente época desportiva 2019/2020.

11.1. Normas Conduta entre Atletas / Dirigentes / Técnicos

Representar o Atlético Clube Marinhense, determina a responsabilidade de representação nobre da sua história, identidade e respetivos valores.

Assim todos os intermediários devem:

- Respeitar todas as decisões direção e coordenação, com o dever de comunicar qualquer atitude incorreta;



- Não começar ou manter qualquer discussão com colaboradores do clube;
- Proporcionar espírito de grupo e harmonia em todas as atividades;
- Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos;
- Ser assíduo e pontual;
- Avisar previamente a impossibilidade de apresenta-se a uma atividade (treino, jogos, outras);
- Respeitar todas as opções técnicas;
- Prosperar uma utilização responsável das instalações do clube;
- Exercer e fazer cumprir as orientações e normas do departamento medico;
- Dever em participar nas ações de formação proporcionadas pelo clube.

11.2. Normas conduta na Escola

É obrigação dos treinadores de cada equipa estarem atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devem assim, solicitar uma cópia do registo de avaliação final de cada período letivo. Qualquer situação de irregularidade deve ser transmitida ao coordenador técnico e ao responsável pelo acompanhamento da vida escolar. Assim atendendo ao rendimento escolar, podem ser aplicadas algumas punições / incentivos.

Assim as punições podem ser:

- Repreensão verbal;
- Não convocar para o jogo (deve ser definido em conjunto com a coordenação);
- Se necessário reunir com os encarregados de educação e diretor de turma, na tentativa de encontrar soluções que possam ajudar o atleta.

Por outro lado, os incentivos podem ser:

- Bilhete para camarotes no Estádio Municipal da Marinha Grande;
- Acompanhar a equipa principal no estágio antes dos jogos.



11.3. Normas conduta nos transportes

A utilização dos transportes do Atlético Clube Marinhense apresenta as seguintes obrigações:

- É expressamente obrigatório a utilização de cinto de segurança;
- Avisar com a devida antecedência qualquer alteração ou imprevisto;
- Tratar os motoristas com o devido respeito; • É proibido beber e comer nos transportes do Clube;
- Respeito pelos horários definidos.

11.4. Normas de treino e competição

O treino e competição inicia se no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas. Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

- Ser assíduos e pontuais;
- Apresentar-se devidamente equipado 15 minutos antes da hora agendada;
- Evitar trazer valores para os treinos e jogos;
- Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores. Os jogadores são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam;
- Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deves informar o teu treinador com a maior antecedência possível;
- No dia do jogo, deves comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
- Deves estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da tua integridade física e dos teus colegas;
- Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros;
- Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade;
- Se fores suplente no dia de jogo deves respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.



11.5. Normas de Acompanhamento escolar, pessoal e social

- É proibido situações de conflito, verbal e físico, tanto ao nível interno e externo. Não deves ter reações impróprias que ponham em causa a tua integridade e a dos outros, bem como a imagem do clube.
- Estando em representação de uma instituição com valores e princípios, deves respeitar o seu emblema e procurar dar o teu máximo pelo clube.
- Em situações em que estás a representar o clube (treinos, torneios, jogos, concentrações), não deves apresentar material de outros clubes, deste modo, respeitas e promoves o Atlético Clube Marinhense.
- Todas as normas e regras devem ser cumpridas e respeitadas por todos os responsáveis;
- A partir do momento que estás sob a orientação do clube, passas a reger-te pelas regras e normas deste regulamento interno;
- Mesmo em situações que não estas em representação do clube, deves ter uma conduta positiva, por seres membro de uma instituição que se rege por valores, regras e atitudes.
- Só é permitida a entrada nas instalações reservadas, aos agentes desportivos (diretores, técnicos, jogadores e pessoal auxiliar), restantes pessoas devem estar acompanhadas por uma pessoa ligada diretamente ao clube;
- O teu treino e jogo inicia a partir do momento que chegas às instalações e termina quando saís das mesmas, como tal deves cumprir este regulamento.
- Ao chegares às instalações deves saudar (cumprimentar) as pessoas presentes, como forma de respeito e ser respeitado;
- As instalações são para serem estimada, visto ser o nosso local de trabalho e devemos ser nós os primeiros a dar exemplo, respeitando e cuidando as nossas instalações;
- Quando chegas ao treino deves equipar-te e esperar dentro do balneário pela chamada da tua equipa técnica;
- É obrigatório tomar banho no clube, cumprindo as regras de boa higiene. Queremos atletas com bons hábitos higiénicos e alimentares.
- Os horários estipulados devem ser cumpridos, tempo de tolerância para um atraso ao treino é de 10 minutos após o seu início, como tal deves avisar o teu treinador/diretor que vais chegar atrasado. Caso não tenhas uma justificação plausível não poderás treinar;



- Sempre que não possas comparecer ao treino, deverás informar o teu treinador e/ou diretor. Terás sempre o contacto dos teus responsáveis para qualquer situação necessária;
- Sempre que regreses aos treinos após ausência não justificada, não te poderás equipar sem falar com o teu treinador/diretor /coordenador;
- É obrigatório treinar com a roupa de treino (kit), caso contrário não o poderás fazer.
- É proibido usar brincos, pulseiras ou outros objetos que possam pôr em causa a tua integridade e a dos outros. O uso de caneleiras é igualmente obrigatório. A roupa de treino deverá estar sempre bem tratada, não ter inscrições ou outras situações inerentes que deturpem a imagem de qualidade do clube;
- Em dias anteriores aos jogos a hora do recolher deve ser até às 00.00h, deste modo consegues descansar e estar preparado para o jogo.
- Os direitos de imagem do atleta podem ser utilizados pelo clube para efeitos de venda de produtos (merchandising e publicidade estática), assim como em ações de promoção e divulgação do clube e das suas atividades (redes sociais, site da instituição, canal de televisão, etc.).
- Encarregado de Educação ao aceitar este regulamento permite uso da imagem do seu educando pelo Atlético Clube Marinhense, em situações de merchandising, promoção e divulgação, conteúdos do site e multimédia.
- Deves ser respeitado e respeitar os teus técnicos, diretores e todas as pessoas envolvidas no projeto, estamos aqui para te ajudar, como tal, não serão admitidas faltas de respeito para com eles.
- Deves estar informado de todas as atividades do clube, lendo os painéis informativos, e estando atento às informações dadas pelos responsáveis.
- É proibido treinar noutros clubes, participar em jogos e torneios, sem autorização do Atlético Clube Marinhense.
- Em situações de concentração de equipa, deves manter-te no grupo desde a tua chegada até ao fim. Podendo abandonar a comitiva com ordem de um responsável do Atlético Clube Marinhense.
- Em caso de lesão/doença deves dirigir-te ao Dep. Médico para ser feito o diagnóstico e os respetivos tratamentos, cumprir todas as indicações do responsável clínico, assim os tratamentos prescritos, vindo mais cedo para o complexo, de forma a estar pronto antes do início do teu treino/jogo.



- Em situação de cuidados clínicos, deverás respeitar os horários estipulados e só reintegras os normais trabalhos da tua equipa, com autorização escrita por um dos elementos do Departamento Médico. O desrespeito por esta norma, resulta na imediata suspensão da atividade desportiva e sujeição a processo disciplinar.
Queremos uma vivência desportiva saudável e os nossos jogadores nas melhores e corretas condições.
- Deves procurar informar o teu treinador e diretor do teu estado clínico.
- Pagamento das mensalidades são importantes para que pratiques o desporto com qualidade e condições que todos desejamos. Deverás respeitar o prazo para o pagamento das mensalidades. Caso te atrases, deverás dirigir-te à secretaria e justificar o porquê.
- Todos os atletas que não cumpram ou respeitem as normas, não poderão treinar na sua ou noutra equipa, sem autorização do coordenador da formação.

11.6. Comportamentos a adotar relativamente as Apostas e Match Fixing

No que a integridade diz respeito, no clube aplica-se a 5 áreas, sendo elas:

1. Prevenção;
2. Detecção;
3. Recolha de informações;
4. Investigação;
5. Sanções.

O objetivo deste ponto passa por combater a manipulação de resultados a nível nacional, adotando assim uma série de medidas preventivas. Assim adotamos as seguintes normas de conduta:

- a) Nunca combines o resultado de um evento;
- b) Conta a alguém que te tentaram subornar;
- c) Conhece as regras;
- d) Nunca apostes no teu próprio desporto.
- e) Adotando estes comportamos, ficas mais apto a reconhecer, resistir e reportar esta ameaça.



12. Quadro Disciplinar

12.1. Praticantes

- Em representação do clube, situações impróprias e atitudes que denigram a imagem e o nome do Atlético Clube Marinhense – processo disciplinar.
- Não utilização de caneleiras, roupa de treino (kit), e uso de adereços – proibição de treinar.
- Não comparência e atraso ao treino sem justificativa plausível - sanção disciplinar
- Não comparência e atraso em concentrações de equipa (jogo, palestras, torneios) – processo disciplinar.
- Desrespeito pelos responsáveis, colegas e pessoas envolvidas na atividade do clube – processo disciplinar.
- Atitudes e comportamentos de pessoas afetas aos jogadores para com elementos do departamento de futebol de formação – sanção aplicar pela Direção
- No decorrer dos jogos, cartões amarelos e vermelhos (injustificáveis) – sanção disciplinar.
- Incumprimento relativo às mensalidades, após 3 dias o prazo estipulado – não pode participar em competições oficiais pelo clube.
- Desrespeito pelas indicações e regras do Departamento médico – processo disciplinar.
- Treinar ou jogar por outros clubes sem informar o Atlético Clube Marinhense – processo disciplinar.
- Não cumprimento das normas internas - Sanção a aplicar pelo coordenador e direção, após consulta aos treinadores.
- Prática de Bullying, atos de Xenofobia ou Violência - Suspensão Imediata e Processo Disciplinar.
- Combinação de resultados (Match Fixing) - Suspensão Imediata e Processo Disciplinar.



As sanções a aplicar serão de:

- Advertência;
- Repreensão;
- Suspensão;
- Exclusão.

Os infratores, terão o direito em apresentar uma justificação para as suas ações, antes de qualquer sanção. Todas as situações não previstas no Manual de Acolhimento e Boas Práticas serão analisadas por elementos da coordenação e treinadores, que deveram dar conhecimento à direção do clube. Todo as sanções podem ser agravadas ou reduzidas pela Direção do Atlético Clube Marinhense. As estruturas técnicas de cada escalão podem criar um documento paralelo ao presente, com um conjunto de regras/normas referentes ao seu escalão. Porém estas nunca podem interferir com o regulamento interno do clube, e a equipa deve ser informada bem como o coordenador, através de papel ou formato digital.

12.2. Pais/Encarregados de Educação

O comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao AC Marinhense implica sanção a aplicar pelo Departamento de Formação e direção, após consulta interna (treinadores, diretor de equipa, coordenador técnico e diretor geral). O não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pela direção e coordenador. Falta de respeito e indisciplina para com os diretores, jogadores, funcionários do clube e treinadores – sanção a aplicar pela direção e coordenador:



- Ofensa verbal (gozo, ofensas verbais, provocações) a árbitros, dirigentes, atletas, treinadores; - intervenção disciplinar
- Agressões ou ameaças físicas (murros, pontapés e empurrões); - intervenção disciplinar
- Ofensas sociais (exclusão, furtar ou roubar pertences e espalhar rumores); - intervenção disciplinar
- Ofensas levadas a cabo com recurso a uso de tecnologias; - intervenção disciplinar
- Comentários sobre performances desportivas baixas reiteradas sobre o mesmo atleta, na sua presença; - sanção disciplinar.
- Comentários sobre excesso de peso na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva; - sanção disciplinar.
- Comentários sobre diferenças físicas e de aparência na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva; - sanção disciplinar.

As Sanções a aplicar serão:

- Advertência aos Pais/Encarregados de Educação;
- Advertência ao atleta sobre o comportamento dos Pais/Encarregados de Educação;
- Solicitar aos Pais/Encarregados de Educação visados que não assistam aos treinos e jogos oficiais;
- Suspensão ou rescisão de contrato. Todos os infratores terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

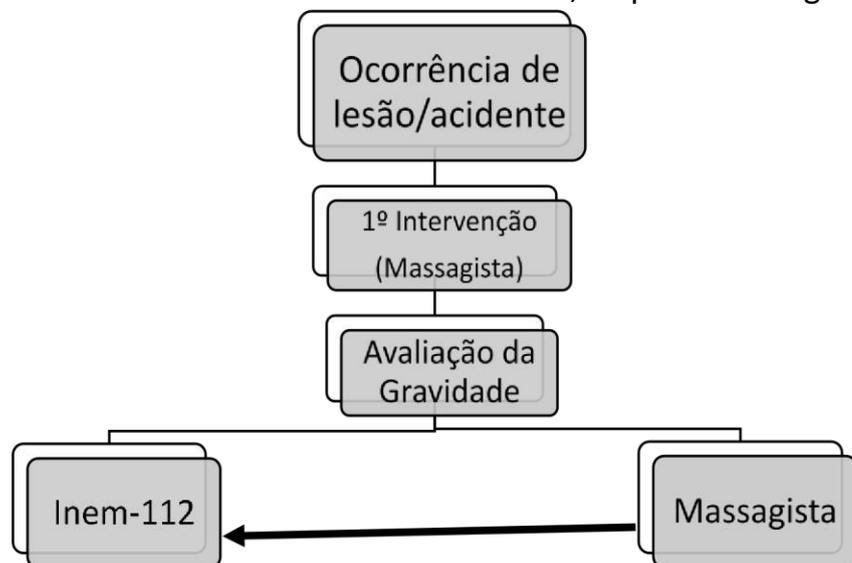
13. Competição

Para haver qualidade e evolução é necessário investimento seja ele, financeiro, material ou humano. Deste modo, para que seja possível o desenvolvimento do nosso projeto, de forma sustentável e de qualidade é fundamental que todos cumpram com as obrigações ao nível da mensalidade. Sabemos que a conjuntura económica não é favorável, estaremos sempre solidários em termos sociais.

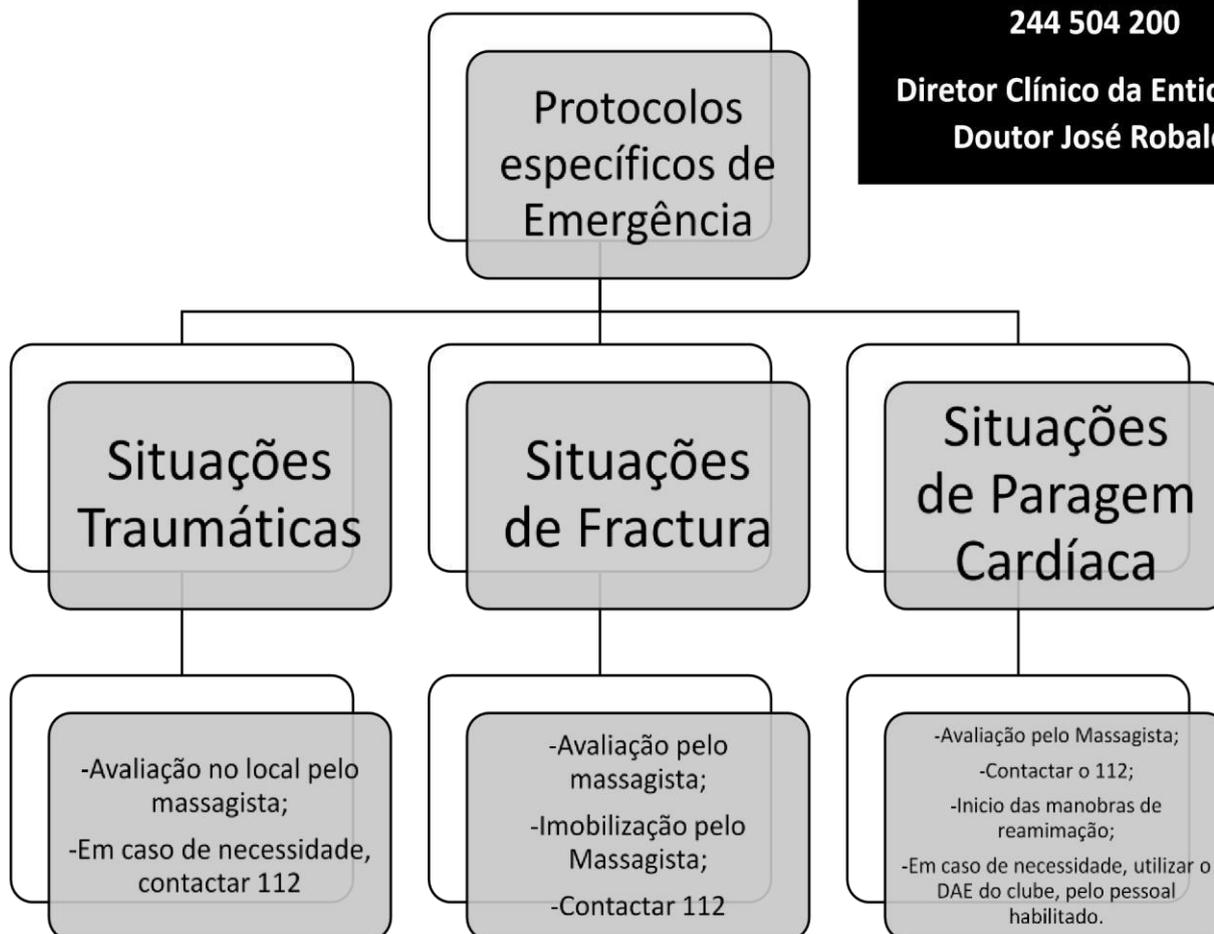


13.1. Plano de emergência - Competição

Em caso de acidente ou lesão, é aplicado o seguinte protocolo:



INEM
112
Bombeiros Voluntários da
Marinha Grande
244 575 112
Hospital Santo André
244 817 000
Clínica Physioclem
244 109 427
Clínica Polidiagnóstico
244 504 200
Diretor Clínico da Entidade:
Doutor José Robalo





Suporte Básico de Vida & Desfibrilhação Automática Externa



Verificar a resposta

Abanar suavemente
Perguntar em voz alta: "Sente-se bem?"



Se não responder

Abrir a via aérea & avaliar a respiração

Se não respira normalmente
ou se não respira

Se respira normalmente

Chamar 112, procurar e trazer DAE



Iniciar de imediato SBV

Colocar as mãos no centro de tórax
Fazer 30 compressões:

- Deprimir com firmeza pelo menos 5cm com uma frequência de 100/min
- Selar os lábios em volta da boca
- Insuflar progressivamente até o tórax expandir
- Fazer a insuflação seguinte quando o tórax retrair
- Manter SBV

SBV 30:2



Colocar em posição lateral de segurança

- Chamar 112
- Continuar a avaliar se a respiração é normal



Ligar o DAE & aplicar as pás

Seguir de imediato os comandos de voz
Colocar um dos eléctrodos no tórax sob o braço esquerdo
Colocar o outro eléctrodo por baixo da clavícula direita, ao lado do esterno
Se há mais de um reanimador: não interromper SBV



Afastar & aplicar o choque

Ninguém toca na vítima
- durante a análise
- durante a aplicação do choque

Se a vítima começar a acordar: mexer, abrir os olhos e respirar normalmente, parar o SBV
Se estiver inconsciente, colocá-la em posição lateral de segurança*.



14. Plano nutricional

14.1. Alimentação

O Plano Geral Alimentar/Nutricional tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento a um jogador de futebol ao longo da época, bem como, melhorar a qualidade de vida do jovem atleta. No fundo, com este documento o atleta e os próprios encarregados encontram aqui um programa que poderá ajudar a “comer melhor”. Os exemplos que propomos serve como um documento de referência e de apoio, para uma alimentação cuidada de uma criança/jovem que pratica desporto com alguma regularidade. Para haver uma correta alimentação do atleta, esta terá que satisfazer as necessidades energéticas e plásticas, através de adequado fornecimento de calorias, hidratos de carbono, lípidos, proteínas, água, minerais, vitaminas e antioxidantes.

	Adulto, +/-40 anos	Idoso, >60 anos	Crianças, 2 anos	Criança, 9 anos	Adolescente, 14 anos
Necessidades energéticas	2263 kcal	1945,3 kcal	906,5 kcal	1764 kcal	2574,5 kcal
Proteínas	84,86 g (15% VET)	72,95 g (15% VET)	33,99 g (15% VET)	66,15 g (15% VET)	96,54 g (15% VET)
Hidratos de carbono	339,45 g (60% VET)	291,78 g (60% VET)	135,98 g (60% VET)	264,6 g (60% VET)	386,18 g (60% VET)
Lípidos	62,86 g (25% VET)	54,04 g (25% VET)	25,18 g (25% VET)	49 g (25% VET)	71,51 g (25% VET)
Cereais, derivados e tubérculos	8	7	4	6	9
Hortícolas	4	4	3	4	4
Fruta	4	4	3	3	4
Lacticínios	2	2	2	2	3
Carne, pescado e ovos	4,5	3,5	1,5	3	4
Leguminosas	1,5	1,5	1	1,5	2
Gordura e óleos	2	2	1	2	2

Tabela 1: Porções dos grupos de alimentos calculadas por individuo. Conforme Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Programa de distribuição de alimentos: considerações para a adequação nutricional da oferta alimentar, 2017 DGS – Direção Geral e Saúde.



Alimentos	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	1	250 ml	7,5 l	4 l
Queijo MG	1	40 g	1,2 kg	600 g
Arroz	2	70 g	2,1 kg	1 kg
Massa	2	70 g	2,1 kg	1 kg
Cereais de pequeno-almoço	1	35 g	1 kg	500 g
Feijão	0,75	78 g	2,3 kg	1 kg
Grão-de-bico	0,75	78 g	2,3 kg	1 kg
Frango congelado	0,75	33,9	1 kg	500 g
Pescada congelada	0,75	28,3 g	850 g	400 g
Atum	0,75	31 g	900 g	450 g
Sardinha em lata	0,75	31 g	900 g	450 g
Tomate pelado	---	20 g	600 g	300 g
Mistura de vegetais para sopa ultracongelados	2,2	400 g	12 kg	6 kg
Brócolos congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Espinafres congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Fruta fresca	3	3 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	90 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	45 peças de fruta (tamanho médio – 160g)
Azeite	1,5	15g	0,5 l	0, 25 l
Creme vegetal	0,5	7,5g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g

Tabela 2: Exemplo de cabaz alimentar, crianças (5-9 anos).



Alimentos	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	2	500 ml	15 l	7 l
Queijo MG	1	40 g	1,2 kg	600 g
Arroz	2,5	87,5 g	2,5 kg	1 kg
Massa	2,5	87,5 g	2,5 kg	1 kg
Cereais de pequeno-almoço	3	105 g	3,15 kg	1,5 kg
Feijão	1	104 g	3 kg	1,5 kg
Grão-de-bico	1	104 g	3 kg	1,5 kg
Frango congelado	1	45 g	1,35 kg	650 g
Pescada congelada	1	37,8 g	1,100 kg	550 g
Atum	1	41,25 g	1,2 kg	600 g
Sardinha em lata	1	41,25 g	1,2 kg	600 g
Tomate pelado	---	20 g	600 g	300 g
Mistura de vegetais para sopa ultracongelados	2,2	400 g	12 kg	6 kg
Brócolos congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Espinafres congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Fruta fresca	4	4 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	120 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	60 peças de fruta (tamanho médio – 160g)
Azeite	1,5	15g	0,5 l	0, 25 l
Creme vegetal	0,5	7,5g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g

Tabela 3: Exemplo de cabaz alimentar, adolescentes (9-14 anos).



Alimentos	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	1	250 ml	7,5 l	4 l
Queijo MG	1	46 g	1,4 kg	700 g
Arroz	2,5	87,5 g	2,5 kg	1 kg
Massa	2,5	87,5 g	2,5 kg	1 kg
Cereais de pequeno-almoço	2	70 g	2,1 kg	1 kg
Feijão	0,75	78 g	2,3 kg	1 kg
Grão-de-bico	0,75	78 g	2,3 kg	1 kg
Frango inteiro congelado (15%)	1,12	50,7 g	1,5 kg	750 g
Pescada congelada (10%)	1,12	42,3 g	1,270 kg	600 g
Atum em lata	1,12	46,4	1,4 kg	700 g
Sardinha em lata	1,12	46,4	1,4 kg	700 g
Tomate pelado	---	20 g	600 g	300 g
Mistura de vegetais para sopa ultracongelados	2,2	400 g	12 kg	6 kg
Brócolos congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Espinafres congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Fruta fresca	4	4 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	120 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	60 peças de fruta (tamanho médio – 160g)
Azeite	1,5	15g	0,5 l	0,25 l
Creme vegetal	0,5	7,5g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g

Tabela 4: Exemplo de cabaz alimentar, adolescentes / jovens adultos (14-20 anos).



DIETA | ANTES DO JOGO - EXEMPLO GERAL

PROGRAMA NUTRICIONAL COM SNAKS SAUDÁVEIS

Pequeno Almoço	 logurte natural ou baixo em calorias	Pode juntar: sementes e cereais a gosto (chia, abobora, linhaça), canela, raspas de limão, etc... Pequeno Almoço			
Lanche da Manhã	 1 Gelatina	+	 1 ovo cozido	Ou	 2 fatias de fiambre de frango
Almoço	 Carne de preferência Branca	Ou	 Peixe	Com	 Vegetais
1º Lanche da Tarde	 2 Tostas de Arroz	Com	 Queijo Quark	Ou	 Atum ao Natural
2º Lanche da tarde	 2 Tostas de Arroz	+	 1 Maça Verde		
Jantar	 Carne de preferência Branca		 Peixe	Com	 Vegetais
Ceia	 1 Gelatina	Ou	 logurte natural ou baixo em calorias	Ou	 Queijo Fresco

Sabemos que muitas vezes é difícil fazermos uma boa seleção dos snacks que devemos fazer ao longo do dia. Não tem que comer os alimentos sugeridos nos lanches sugeridos, pode trocar, por exemplo o da manhã para a tarde e vice-versa, o importante é que coma alguma coisa de 3 em 3 horas no máximo.

Se tiver fome e ainda faltar algum tempo para comer, pode comer 3 amêndoas ou 2 nozes, por exemplo.

Os frutos secos são muitos nutritivos desde que consumidos em doses reduzidas. Se gostar de cenoura crua, pode trazer consigo cortada aos pedacinhos e beliscar. Na sua refeição da hora de almoço, quando ingerir hidratos (arroz, massa, batata, ...) tente não ingerir muita quantidade destes e sim abusar nos vegetais. Pode também, em vez de batata normal, consumir batata-doce, pois apesar de ser um hidrato de carbono, tem muitas características



benéficas para o nosso organismo. O abacate é ótimo, pois é muito nutritivo e muito pouco calórico. Pode consumi-lo nas suas saladas e de muitas outras formas.

O nosso corpo é constituído por 70 % de água. Recomenda-se o consumo de 2 litros de água por dia, para um normal funcionamento do seu organismo.

DIETA | DURANTE O JOGO - EXEMPLO GERAL

- Ingerir líquidos, de preferência água

Ao intervalo:

- Ingerir alimentos ricos em hidratos de carbono por exemplo,
- Banana madura, ou pão com marmelada

DIETA | APÓS O JOGO - EXEMPLO GERAL

Fazer uma refeição com alimentos ricos em hidratos de carbono como arroz, batata, pão, cereais, fruta. De salientar, nesta refeição a ausência de carne, peixe e pão pois estes alimentos são acidificantes. As bebidas alcoólicas, o café e o chá também não devem ser consumidas pois entre outros inconvenientes, têm efeito diurético, assim prejudicando a reidratação.

EXEMPLO:

- Creme ou sopa de legumes;
- Arroz, batata ou massa cozida;
- Salada de vegetais com azeite e sumo de limão;
- Fruta madura;
- Água ou sumo de frutos naturais
- Alimentos um pouco mais salgados do que o habitual; No caso de ter que escolherem pequeno snack o leite com chocolate é uma boa opção. Nota: Ingerir líquidos, de preferência água.

A hidratação é outro fator que não deve ser esquecido. Caso haja a necessidade de recuperar rapidamente para outro exercício, uma boa estratégia será beber 1,5 litros de fluidos por cada kg perdido durante o jogo ou treino. Bebidas ou alimentos ricos em sódio ajudam na estimulação da sede e também na retenção dos fluidos ingeridos.



14.2. Hidratação

A hidratação é outro fator que não deve ser esquecido. Caso haja a necessidade de recuperar rapidamente para outro exercício, uma boa estratégia será beber 1,5 litros de fluidos por cada kg perdido durante o jogo ou treino. Bebidas ou alimentos ricos em sódio ajudam na estimulação da sede e também na retenção dos fluidos ingeridos

hidratação

ANTES DO EXERCÍCIO	<ul style="list-style-type: none">■ Durante as últimas 4 horas antes do exercício o atleta deve ingerir entre 5-7ml/kg de peso corporal de fluidos.■ Caso o atleta apresente sinais de desidratação, deve beber nas últimas 2 horas antes do exercício 3-5ml/kg de peso corporal. <p>ATENÇÃO: Suspenda a ingestão de líquidos nos últimos 20-30 minutos antes do exercício.</p>
DURANTE O EXERCÍCIO	<p>Em treinos superiores a 1 hora deverá ser acrescentado à água:</p> <ul style="list-style-type: none">■ 0,5-1g HC/kg de peso corporal/hora, ou■ 30-60g de HC/hora.
DEPOIS DO EXERCÍCIO	<ul style="list-style-type: none">■ 450-675ml/por cada 1/2 kg de peso perdido durante o exercício <p>ATENÇÃO: A perda de fluidos nunca deverá ser superior a 2% do peso corporal.</p>

HIDRATAÇÃO | ANTES DO JOGO - EXEMPLO GERAL

Pelo menos 4 horas antes do exercício, as pessoas ativas e os atletas devem beber aproximadamente 5-7 mL.kg⁻¹ de peso corporal de água ou de bebidas desportivas. Este tempo permite otimizar o estado de hidratação e a eliminação de algum excesso de fluido na forma de urina. A hiperhidratação com fluidos que expandem os espaços extra e intracelulares (i.e., soluções de água e glicerol, lembrando que o uso de glicerol é proibido no desporto por ser um expansor do plasma) aumenta o risco de se ter de usar a casa de banho durante a competição e não tem nenhuma vantagem psicológica ou no desempenho físico do atleta sendo esta prática totalmente desaconselhada.

HIDRATAÇÃO | DURANTE O JOGO - EXEMPLO GERAL

O propósito de beber durante o exercício é evitar um déficit de água superior a 2% do peso corporal. A quantidade e o ritmo da reposição dos fluidos dependem da taxa de sudoreção do atleta, da duração do exercício e das oportunidades de beber.

A taxa de suor de qualquer modalidade específica varia de acordo com a temperatura ambiente, a humidade, o peso corporal, a genética, o estado de aclimação ao calor e a eficiência metabólica. A sudoreção pode variar entre 0,3 a 2,4 L.h-1. **Além da água, o suor também contém quantidades significativas, mas variáveis de sódio.** A concentração média de sódio no suor aproxima-se dos 50 mmol.L-1 ou aproximadamente 1 g.L-1 (apesar de as concentrações variarem bastante). Existem ainda concentrações modestas de potássio e de outros minerais como o magnésio e o cloreto. O consumo de bebidas que contenham eletrólitos e hidratos de carbono ajudam a sustentar o equilíbrio de fluidos e de eletrólitos durante o treino aeróbio. Os fluidos que contêm sódio e potássio ajudam a repor as perdas de eletrólitos através do suor, enquanto o sódio estimula a sede e a retenção de líquidos e os hidratos de carbono fornecem energia. Como já referido, bebidas contendo entre 4% e 8% de hidratos de carbono são recomendadas para os exercícios com duração superior a uma hora.





HIDRATAÇÃO | DEPOIS DO JOGO - EXEMPLO GERAL

Muitos atletas não ingerem líquidos suficientes durante o exercício para equilibrar as perdas de fluidos, terminando a sessão de treino desidratados. Após cerca de 24 horas com uma ingestão normal de refeições e bebidas será repostado o estado de hidratação. A recuperação rápida e total da desidratação excessiva pode ser atingida bebendo pelo menos 450 a 675 ml de fluidos por 0,5 kg de peso corporal perdido durante o exercício. Consumir bebidas de reidratação e alimentos salgados nas refeições seguintes ajuda a repor as perdas de fluidos e de eletrólitos.

Anexo II – Unidade de Treino 1

					JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA:	2F	18/07/2022	
			ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA:	20:00		
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	1	SESSÃO:	1		
			90'				Portela		Intensidade		MÉDIA	
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Avaliação de atletas						
1	Miguel Gomes	S				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escala Coord.	Balizas	
2	Quarte Ferreira	S				30 de 3 cores diferentes	15	90	6	0	2	
3	Guilherme Monteiro	S										
4	Diogo Randango	D										
5	André Balinha	D										
6	João Ferreira	D										
7	João Pedro Sousa	D										
8	David Pires	D										
9	Hugo Carvalho	L										
10	Vasco Abrantes	L										
11	Quarte Mendes	L				Forma: 3x3x3x3			Forma: 3x3x3x3			
12	David Lopes	L				Número: todos			Número: 6x2			
13	Gonçalo Rato	M				Equipas: 10x			Equipas: 2x 1/4 campo			
14	Rodrigo Castro	M				Tempo: 30'			Tempo: 7 x 7 (1/4 campo)			
15	Sindó Meca	M										
16	Alexandre Vieira	M				Organização: 2 grupos mobilização			Organização:			
17	Miguel Costa	M				exercícios em velocidade, agilidade						
18	Simão Domingues	M				exercícios de longa distância a treinos						
19	Bruno Pato	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular,			Descrição: Sujeitos padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé,			
20	Paulo Alves	A				velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingem trabalho específico com			no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). Os treinamentos a serem específicos			
21	Ricardo Gomes	A				o Treinador de 20'.						
22	Simão Santos	A				EX1			EX2			
23	André Mujica	A										
24	João Silva	A										
25	Mário Wilson	A										
26	André Moreira	A										
27	Rodrigo Bento	A										
28	Tomás Sousa	S										
PARTE PRINCIPAL											55' / 20h30	
			OBJ:				JOGO 11 X 11				OBJ:	
			Forma: GR - 6 X 6 + 4R								Forma:	
			Número: 8								Número: 6x2	
			Equipas: CAMPDO 1								Equipas: 2x 1/4 campo	
			Tempo: 50'								Tempo: 7 x 7 (1/4 campo)	
			Organização: 2 equipes de 11, as								Organização:	
			equilibradas que jogam de forma comum 2									
			vezes de campo.									
			Descrição: jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e melhorar melhor os jogadores e tentar								Descrição:	
			reintroduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.									
			EX3								EX4	
			OBJ:				OBJ:					
			Forma:								Forma:	
			Número:								Número:	
			Equipas:								Equipas:	
			Tempo:								Tempo:	
			GR				Total				JC	
			3				28				24	
			OBSERVAÇÕES				Descrição:				Descrição:	
			CONJUNTO DE COLETTES EXTRA				EX5				EX6	
			POLIPAR JOGADORES FUT PRAIA									
PARTE FINAL											5' / 21h25	
ALONGAMENTOS										Total	90'	
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEJAMENTO.												
<p>Agenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Atividade</p>												

Anexo III – Unidade de Treino 2

				Atletico Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO: Pré-temporada	DIA: 3F	19/07/2022		
				EPOCA 22/23	Local de treino: Portela	MESOCICLO: 1	HORA: 20:00	2		
				VOLUME: 90'		MICROCICLO: 1	sessão	MÉDIA		
ATLETAS				OBJ UT: Avaliação de atletas						
1	Miguel Gomes	G		Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escala Coord.	Baixas	
2	Quarta Ferreira	G		10 de 3 cores diferentes	15	50	6	0	2	
3	Guilherme Monteiro	G		AQUECIMENTO					30' / 20:00	
4	Diogo Fardango	D		ACTIVAÇÃO		INTRODUÇÃO				
5	André Balorda	D		OBJ:		OBJ:				
6	Júlia Ferreira	D		Forma:		Forma:				
7	Júlio Pedro Sousa	D		Número: todos		Número: 3e a 2				
8	David Pires	D		Espaço: 15m		Espaço: 1/3 campo				
9	Hugo Carvalho	L		Tempo: 30'		Tempo: 7 + 7 (1 troca)				
10	Vasco Abreu	L		Organização: 2 grupos mobilização		Organização:				
11	Quarta Mendes	L		Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular,		Descrição: Sequência padronizada de 30 minutos directas e indirectas, após frontal, passar no pé				
12	David Lopes	L		Ex 1		Ex 2				
13	Gonçalo Ruivo	M		Ex 1		Ex 2				
14	Rodrigo Castro	M		Ex 1		Ex 2				
15	Sandro Meira	M		Ex 1		Ex 2				
16	Alexandre Vieira	M		Ex 1		Ex 2				
17	Miguel Costa	M		Ex 1		Ex 2				
18	Sandro Domingues	M		Ex 1		Ex 2				
19	Miguel Pato	A		Ex 1		Ex 2				
20	Paulo Alves	A		Ex 1		Ex 2				
21	Filipe Gomes	A		Ex 1		Ex 2				
22	Sandro Santos	A		Ex 1		Ex 2				
23	André Rajaca	A		Ex 1		Ex 2				
24	Sami Meira	A		Ex 1		Ex 2				
25	Miguel Wilson	A		Ex 1		Ex 2				
26	André Moreira	A		Ex 1		Ex 2				
27	Rodrigo Bento	A		Ex 1		Ex 2				
28	Tomas Sousa	G		Ex 1		Ex 2				
				PARTE PRINCIPAL					55' / 20h30	
				OBJ:		OBJ:				
				Forma:		Forma:				
				Número: 8		Número:				
				Espaço: CAMPO 7		Espaço:				
				Tempo: 15'		Tempo:				
				Organização: 2 grupos de 11, os jogadores que não de foram correm 1/3 do campo		Organização:				
				Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e corrigir melhor os jogadores e tentar introduzir algumas alterações pretendidas para o jogo de treino.		Descrição:				
				Ex 3		Ex 4				
				OBJ:		OBJ:				
				Forma:		Forma:				
				Número:		Número:				
				Espaço:		Espaço:				
				Tempo:		Tempo:				
GR	Total	JC								
3	28	24								
OBSERVAÇÕES				Descrição:		Descrição:				
CONSULTA DE COLÉTIOS EXTRA				Ex 5		Ex 6				
				PARTE FINAL					5' / 21h25	
				ALONGAMENTOS						
				REFLEXÃO FINAL						
				REGISTO PRESENCAS		Total		90'		
				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO						
				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.						
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade										

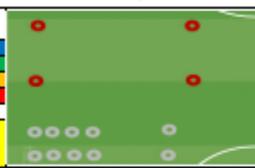
Anexo IV – Unidade de Treino 3

						Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO: Pré-temporada		DIA: 4F 20/07/2022		
				ÉPOCA 22/23		MENSOCICLO: 1		MESOCICLO: 1		HORA: 20:00		SESSÃO: 3		
				VOLUME: 90'		Local de treino:		Portela		Intensidade:		MÉDIA		
ATLETAS				P E A		OBJ UT:		Avaliação de atletas						
1	Miguel Gomes	S						Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escala Coord.	Balizes	
2	Duarte Ferreira	S						30 de 3 cores diferentes	15	90	6	0	2	
3	Guilherme Monteiro	S												
4	Diogo Randango	D												
5	André Balinha	D												
6	João Ferreira	D												
7	João Pedro Sousa	D												
8	David Pires	D												
9	Hugo Carvalho	L												
10	Vasco Abrantes	L												
11	Duarte Mendes	L						Forma: Óvulo 10x						
12	David Lopes	L						Número: todos						
13	Gonçalo Rato	M						Equipas: 10x						
14	Rodrigo Castro	M						Tempo: 30'						
15	Sâmão Maca	M												
16	Alexandre Vieira	M						Organização: 2 grupos mobilização						
17	Miguel Costa	M						exercícios em velocidade, agilidade						
18	Sâmão Domingues	M						exercícios de longa distância a treinos						
19	Bruno Pato	A												
20	Paulo Alves	A												
21	Ribeiro Gomes	A												
22	Sâmão Santos	A												
23	André Rajaca	A												
24	João Silva	A												
25	Mário Wilson	A												
26	André Moreira	A												
27	Rodrigo Bento	A												
28	Tomás Sousa	S												
AQUECIMENTO													30' / 20:00	
				ACTIVAÇÃO				INTRODUÇÃO						
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, verticalidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingem trabalho específico com o Treinador de G.				Descrição: Sequência padronizada de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (30'). G. continuam o treino específico						
				EX1				EX2						
PARTE PRINCIPAL													55' / 20h30	
				JOGO 11 X 11										
				Forma: GR - 6 X 6 + 4R				Forma:						
				Número: 8				Número:						
				Equipas: CAMPDO 1				Equipas:						
				Tempo: 55'				Tempo:						
				Organização: 2 equipes de 11, as equipas que mais de foram com 2 pontos de vantagem										
				Descrição: jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e melhorar melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.				Descrição:						
				EX3				EX4						
CONTO DE COLETAS EXTRA														
				EX5				EX6						
PARTE FINAL													5' / 21h25	
ALONGAMENTOS											Total		90'	
REFLEXÃO FINAL														
REGISTO PRESENCAS														
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO														
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEJAMENTO.														
Agenda P Posição S Equipa em treino A Assiduidade														

Anexo V – Unidade de Treino 4

					JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA:	5F	21/07/2022
							MESOCICLO:	1	HORA:	20:00	
							MIKROCICLO:	1	SESSÃO:	4	
			VOLUME	90'	Local de treino	Portela		Intensidade	MÉDIA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:					
1 Miguel Gomes			G			Avaliação de atletas Coletes Bolas Sinalizadores Varoias Escada Coord. Balizas 10 de 3 cores diferentes 15 50 6 0 2 AQUECIMENTO 30' / 20:00					
2 Duarte Ferreira			G								
3 Guilherme Monteiro			G								
4 Diego Fandango			D								
5 André Balança			D								
6 João Ferreira			D								
7 João Pedro Sousa			D								
8 David Figue			D								
9 Hugo Carvalho			L								
10 Vasco Abrantes			L								
11 Duarte Mendes			L								
12 David Lopes			L								
13 Gonçalo Rêgo			M								
14 Rodrigo Castro			M								
15 Sídio Meca			M								
16 Alexandre Vieira			M								
17 Miguel Costa			M								
18 Sídio Domingues			M								
19 Bruno Pita			A								
20 Paulo Alves			A								
21 Filipe Gomes			A								
22 Sídio Santos			A								
23 André Araújo			A								
24 José Silva			A								
25 Mário Wilson			A								
26 André Moreira			A								
27 Rodrigo Bento			A								
28 Tomás Sousa			G								
						ACTIVAÇÃO Forma: Círculo Ind. Número: 10x10 Espaço: 10m Tempo: 10' Organização: 2 grupos mobilização muscular no ventral, anterior e posterior no terço central e frontal.					
						PARTE PRINCIPAL 55' / 20h30 JOGO 11 X 11 Forma: GR + G X G + GR Número: 8 Espaço: CAMPO 7 Tempo: 15' Organização: 2 grupos de 11, os jogadores que não de trocam sempre o lado do campo. Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e corrigir melhor os jogadores e tentar estruturar algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.					
						LEGENDA P Posição E Equipa em treino A Assiduidade					
						GR Total JC 3 28 24 OBSERVAÇÕES CONJUNTO DE COLETAS EXTRA					
						EXS					

Anexo VI – Unidade de Treino 5

					JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DA	2F	25/07/2022							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA	20:00								
			VOLUME		90'		Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA							
ATLETAS			P	E	A	OBI UT: Avaliação da capacidade aeróbia/Avaliação dos jogadores em contexto de jogo												
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Valoras		Escada Coord.		Balizas		
2	Duarte Ferreira	G				8		8		50		6		0		2		
3	Guilherme Monteiro	G															AQUECIMENTO 10' / 20:00	
4	Diego Fandango	D																
5	André Kalraha	D																
6	João Ferreira	D																
7	João Pedro Sousa	D																
8	David Pires	D																
9	Hugo Carvalho	L																
10	Vasco Abrantes	L																
11	Duarte Mendes	L																
12	David Lopes	L																
13	Gonçalo Ruivo	M																
14	Rodrigo Castro	M																
15	Simão Meca	M																
16	Alexandre Vieira	M																
17	Miguel Costa	M																
18	Simão Domingues	M																
19	Bruno Pota	A																
20	Paulo Alves	A																
21	Filipe Gomes	A																
22	Simão Santos	A																
23	André Bujaca	A																
24	Davi Silva	A																
25	Afonso Carvalho	A																
26	Mário Wilson	A																
27	Gustavo Morais	L																
28	Rodrigo Bento	A																
29	André Moreira	A																
30	Guilherme Boavida	M																
31	Tomás Sousa	G																
32	João Santos	M																
			EX 1		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação arterial, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.													
PARTE PRINCIPAL												35' / 20h10						
			EX 2		Descrição: Toca Yo-Yo II						EX 3		Descrição: Corrida ligera para recuperar do esforço do teste físico					
PARTE PRINCIPAL												40' / 20h45						
			EX 4		Descrição: 1 atleta em cada canto e os restantes dividem os pátios 2 pátios, 2 pátios, 2 pátios, 2 pátios.						EX 5		Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e confirmar melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas premeditadas para o jogo de treino.					
PARTE FINAL												5' / 21h25						
ALONGAMENTOS										Total		90'						
REFLEXÃO FINAL																		
REGISTO PRESENCAS																		
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																		
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																		

Anexo VII – Unidade de Treino 6

					JUNIORES		PERÍODO: Pré-temporada	DIA: 3F	26/07/2022	
			ÉPOCA 22/23				MESOCICLO: 1	HORA: 20:00		
			VOLUME: 90'		Local de treino: Campo da Portela		SESSÃO: 6			
							Intensidade		ALTA	
ATLETAS			P		E		A		OBI UT: Força específica/ Avaliação dos jogadores	
1	Miguel Gomes	G								
2	Duarte Pereira	G								
3	Guilherme Monteiro	G								
4	Diogo Fandango	D								
5	André Barilho	D								
6	Luís Ferreira	D								
7	Isão Pedro Sousa	D								
8	David Pires	D								
9	Hugo Carvalho	L								
10	Vasco Abrantes	L								
11	Duarte Mendes	L								
12	David Lopes	L								
13	Gonçalo Ruivo	M								
14	Rodrigo Castro	M								
15	Sérgio Meca	M								
16	Alexandre Vieira	M								
17	Miguel Costa	M								
18	Sérgio Domingues	M								
19	Bruno Pato	A								
20	Paulo Alves	A								
21	Miguel Gomes	A								
22	Sérgio Santos	A								
23	André Rodrigues	A								
24	David Silva	A								
25	Mário Wilson	A								
26	André Moreira	A								
27	Rodrigo Bento	A								
28	Tomás Sousa	G								
AQUECIMENTO										
30' / 20:00										
OBJ:			AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:			
							INTRODUÇÃO COM BOLA			
			Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'				Forma: 4 grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 20' / 15' de bola			
			Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada grupo, 5 jogadores em cada grupo) e 2 jogadores em cada grupo, 5 jogadores em cada grupo, 5 jogadores em cada grupo.				Organização: 1 grupo em cada campo e 2 jogadores em cada grupo, 2 jogadores em cada grupo, 2 jogadores em cada grupo.			
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos os jogadores trabalharem especificamente o trabalho de drible.				Descrição: Jogamos posicionado de variações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). De continuamos o treino específico.			
PARTE FUNDAMENTAL										
25' / 20h30										
OBJ:			CIRCUITO DE FORÇA				OBJ:			
							PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA			
			Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'				Forma: 4x4 Número: 12 x 2 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15'			
			Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes, 1 jogador em cada quadrante, 1 jogador em cada quadrante, 1 jogador em cada quadrante, 1 jogador em cada quadrante.				Organização: 1 grupo no campo de esquerda, 1 no campo central e outro no campo de direita.			
			Descrição: Circuito de força, 21' - varia em largueiras para avançar um jogo até ao cone, 21' - varia pelas laterais (requerida/força e flexão) e um jogo até ao cone, 21' - velocidade até à vista da esquerda, controlar, de costas para a de trás, controlar, velocidade até à vista da direita, controlar, de costas para a de trás, controlar e um jogo até ao cone, 21' - agachamentos com barra e um jogo até ao cone.				Descrição: Equipes de 4. A equipa amarela fica no corredor central e tenta marcar a bola à equipa que tem a posse. A pressão começa com 1 atacante e a cada 5 passes pode entrar mais um. A equipa em posse pode vir a jogo quando tiverem 3 jogadores da equipa adversária a pressionar. A equipa que está a pressionar trava ao fim de 2'.			
PARTE FUNDAMENTAL										
30' / 20h55										
OBJ:			SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS				OBJ:			
			Forma: 3F + 3F + 3F + 3F + 3F Número: Todos Espaço: 2/3 campo Tempo: 30'							
			Organização: 4 equipes de 7. 3 jogadores de fora a fazer rebotes manual.							
			Descrição: Situação de jogo 7 x 7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são defensivos, devem procurar fazer saltaportes e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende. A equipa que está fora faz rebotes manual (saltaportes, pichas, flexões, etc).							
OBSERVAÇÕES										
O exercício é feito em espelho devido ao elevado número de atletas.			EXS				EXS			
PARTE FINAL										
5' / 21h25										
ALONGAMENTOS										
REFLEXÃO FINAL							Total 90'			
REGISTO PRESENCAS										
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO										
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.										
Legenda: P Posição E Equipa em treino A Assiduidade										

Anexo VIII – Unidade de Treino 7

					JUNIORES		PERÍODO: Pré-temporada	DIA: 4ª	27/07/2022		
			ÉPOCA 22/23		MESCICLO: 1	HORA: 20:00					
			VOLUME: 90'	Local de treino:	Campo da Portela	Intensidade:	ALTA				
ATLETAS			P	I	A	Resistência específica/ Avaliação dos jogadores					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varas	Escada Coord.	Balizas
2	Duarte Ferreira	G					15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fardango	D									
5	André Araújo	D									
6	José Ferreira	D									
7	José Pedro Sousa	D									
8	David Figue	D									
9	Hugo Carvalho	L									
10	Vasco Abrantes	L									
11	Duarte Mendes	L									
12	David Lopes	L									
13	Gonçalo Raulo	M									
14	Rodrigo Castro	M									
15	Sandro Meca	M									
16	Alexandre Vieira	M									
17	Miguel Costa	M									
18	Sandro Domingues	M									
19	Bruno Pato	A									
20	Paulo Alves	A									
21	Ribeiro Gomes	A									
22	Sandro Santos	A									
23	André Silva	A									
24	Mário Wilson	A									
25	André Moreira	A									
26	Rodrigo Bento	A									
28	Tamás Sousa	G									
AQUECIMENTO											
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				
			Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 2 grupos Circulo Número: 5x a 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 10' / troca de lado				
			Descrição: 2 grupos realizando 2 exercícios de mobilidade, equilíbrio e coordenação com cones e cones de cor.				Descrição: 1 atleta em cada círculo e em conjunto dividem-se para 2 grupos de 5 atletas. 2 grupos separados.				
			Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, alternando a coordenação motora (CM). Quando redirecionamos trabalho específico com o treinador de cor.				Descrição: Equipa posicionada de varões abertos directos e indirectos, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transpõe de bola com velocidade (20'), de continuar o treino específico				
PARTE FUNDAMENTAL											
			OBJ: JOGO SECTORIAL CONDICIONADO TRANSIÇÕES OFF/OFF				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				
			Forma: 5x4+5 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15'				Forma: 3x2 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 7+7'				
			Descrição: 2 equipas com 6 jogadores, 3 defensores e 3 atacantes. 2 equipas em transição constante entre ataque e defesa.				Descrição: 2 equipas divididas com 6 jogadores 12 bolas para transições rápidas, pelo 08.				
			Descrição: No final os jogadores abrem-se às varas, condicionam e vão defender, em simultâneo os varões abrem para o ataque. Não se calculado uma bola em profundidade nem dois condutores. Cada equipa defende 3 vezes consecutivas e de seguida trocam os defensores.				Descrição: 2 grupos de 6 jogadores cada, cada um cria simultaneamente uma situação de 3x2 em ataque rápido. Os 2 defensores contra os atacantes 1,2 e 3 e no final o jogo concluído a jogar os mesmos varões defendendo os atacantes 4,5 e 6. Os jogadores quem estão a defender só têm de cortar ou recuperar a bola, se conseguirem preparar-se para defender novamente. Após 7' as equipas trocam de função.				
PARTE FUNDAMENTAL											
			OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7				
			Forma: 08 + 3x3 + 08 Número: 16 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				Forma: 08 + 3x3 + 08 Número: 16 Espaço: 1/2 campo Tempo: 25'				
			Descrição: 12 campos 7x7 com 16 jogadores 2 cones de cor.				Descrição: 12 campos 7x7 com 16 jogadores 2 cones de cor.				
			Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e melhorar os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar ao máximo as equipas e poderemos variar as posições alguns jogadores para testar.				Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e melhorar os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar ao máximo as equipas e poderemos variar as posições alguns jogadores para testar.				
PARTE FINAL											
			ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS				Total 90'				
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.											
Observações: No exercício 3 e 4 os atletas são divididos em 6x6 grupos homogêneos e os exercícios ocorrem em simultâneo, devido ao elevado número de atletas. Ao fim de 15' os grupos trocam de exercício. O exercício 5 e 6 também ocorrem em simultâneo.											

Legenda
 P Posição
 I Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo IX – Unidade de Treino 8

					JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA	5ª	28/07/2022																		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA	20:00																			
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA																			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/ Finalização/ Avaliação dos jogadores																							
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas		Finalizadores		Varotas		Escada Coord.		Balizas													
2	Duarte Ferreira	G				B		B		B		15		50		6		0		2									
3	Guilherme Monteiro	G										AQUECIMENTO						30' / 20:00											
4	Diogo Fardango	D				OBJ:						AQUECIMENTO/ATIVACÃO						OBJ:						VELOCIDADE/REAÇÃO					
5	André Balinha	D				Forma: Círculo Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20' Descrição: 2 grupos misturados. Realização de passes, e circulação e circulação no chão.												Forma: 8 grupos Número: 24 Espaço: 10m Tempo: 10' Descrição: 8 jogadores de qual/veros para 1 jogo de futebol.											
6	Júlio Ferreira	D				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos entregam trabalho específico com o treinador deão.						Descrição: 10 atletas parte do cone branco e assim que o treinador dizer uma cor (azul, vermelho ou amarelo) correm até ao cone que a cor respectiva, fazem com o pé, voltam ao cone da partida e vão até ao cone branco para a frente.																	
7	Júlio Pedro Sousa	D										PARTE FUNDAMENTAL						30' / 20h30											
8	David Figue	D				OBJ:						INTRODUÇÃO COM BOLA						OBJ:						FINALIZAÇÃO					
9	Hugo Carvalho	D				Forma: 3 Grupos Circulo Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/8 campo Tempo: 5'45' / 10x a do lado Descrição: 2 atletas em cada vaso e em seguida deslocar para 2 outros vasos. 2 grupos separados.												Forma: Círculo de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' Descrição: 6 jogadores para posição 1 e 1, 1 jogador e 6 bolas na posição 1, 2 e 3 e aguardar ao 1.											
10	Vasco Abrantes	L				Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após 10min, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). Os jogadores a treinar específico.						Descrição: Introdução de finalização, a bola parte do jogador 1 que passa para o 2, este passa para o 1, este passa para o 4 que entrega a bola para o 2 colocar um passe em profundidade para o 1 que vai cruzar para a área. O mesmo repete-se para o outro lado, mantendo os movimentos.																	
11	Duarte Mendes	L										PARTE FUNDAMENTAL						25' / 21h00											
12	David Lopes	L				OBJ:						JOGO 11X11						OBJ:											
13	Gonçalo Raulo	M				Forma: 11x11 Número: 22 Espaço: Campo todo Tempo: 20' Descrição: 2 grupos de 11, os jogadores que mais de fuzos correm a volta do campo.																							
14	Rodrigo Castro	M				Descrição: 2 grupos de 11, os jogadores que mais de fuzos correm a volta do campo.																							
15	Sandro Meca	M																											
16	Alexandre Vieira	M																											
17	Miguel Costa	M																											
18	Sandro Domingues	M																											
19	Bruno Pato	A																											
20	Paulo Aires	A																											
21	Ribeiro Gomes	A																											
22	Sandro Santos	A																											
23	André Araújo	A																											
24	João Silva	A																											
25	Mário Wilson	A																											
26	André Moreira	A																											
27	Rodrigo Bento	A																											
28	Tamás Sousa	G																											
6ª Total			JC																										
1			28			24																							
OBSERVAÇÕES												Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de avaliar e melhorar os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.						Descrição:											
EXS																													
PARTE FINAL																		5' / 21h25											
ALONGAMENTOS																		Total						90'					
REFLEXÃO FINAL																													
REGISTO PRESENCAS																													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																													

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

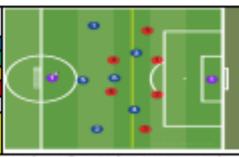
Anexo X – Unidade de Treino 9

					JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DA	2ª	01/08/2022	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA	20:00		
			VOLUME		90'		Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA	
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Avaliação dos jogadores em contexto de jogo						
1	Miguel Gomes	G				Coletas	Bolas	Signalizadores	Valoras	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15	50	6	
3	Guilherme Monteiro	G									0	
4	Diego Fandango	D									2	
5	André Kalicha	D				AQUECIMENTO					30' / 20:00	
6	João Ferreira	D				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA			
7	João Pedro Sousa	D										
8	David Pires	D										
9	Hugo Carvalho	L				Forma: Circuito ind.			Forma: 2 Grupos Circuito			
10	Vasco Abrantes	L				Número: todos			Número: 12 e 2			
11	Duarte Mendes	L				Espaço: 10m			Espaço: 2x 1/4 campo			
12	David Lopes	L				Tempo: 10'			Tempo: 5+5 /troca de lado			
13	Gonçalo Ruivo	M				Organização: 2 grupos mobilização muscular em correntes, e coordenação e velocidade no chão.			Organização: 2 atletas em cada corral e os restantes divididos em pares. 2 grupos correntes. 2 grupos vigiados.			
14	Rodrigo Castro	M										
15	Simão Meca	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integra trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição:			
16	Alexandre Vieira	M				EX 1			EX 1			
17	Miguel Costa	M				PARTE PRINCIPAL						35' / 20h30
18	Simão Domingues	M				OBJ: JOGO 11 X 11			OBJ: JOGO 11 X 11			
19	Bruno Pêla	A										
20	Paulo Alves	A										
21	Filipe Gomes	A				Forma: GR + 10 X 10 + GR			Forma:			
22	Simão Santos	A				Número: 8			Número:			
23	André Bujaca	A				Espaço: CAMPO 7			Espaço:			
24	David Silva	A				Tempo: 50'			Tempo:			
25	Afonso Carvalho	A				Organização: 2 equipas de 11, os jogadores que estão de fora: fazem reflexo muscular (pêndulo lateral, frontal, lateral, superior).						
26	Mário Wilson	A										
27	Gustavo Morais	L				Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e melhorar melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.			Descrição:			
28	Rodrigo Bento	A				PARTE PRINCIPAL						
29	André Moreira	A				OBJ:			OBJ:			
30	Guilherme Boavida	M				Forma:			Forma:			
31	Tomás Sousa	G				Número:			Número:			
32	João Santos	M				Espaço:			Espaço:			
						Tempo:			Tempo:			
GR			Total		JC							
E			28		24							
OBSERVAÇÕES												
			EX4						EX5			
PARTE FINAL										5' / 21h25		
ALONGAMENTOS										Total		90'
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Anexo XI – Unidade de Treino 10

						JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA:	3F	02/08/2022			
								MESOCÍCLO:	1	HORA:	20:00				
								MICROCÍCLO:	3	SESSÃO:	18				
				VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade	ALTA		
ATLETAS				OBJ UT:				Força específica/ Avaliação dos jogadores							
1	Miguel Gomes	G		Coletas		Bolas		Sinalizadores		Varovas		Escada Coord.		Baixas	
2	Duarte Ferreira	G													
3	Guilherme Monteiro	G													
4	Guigo Fardango	D		3		15		50		6		0		2	
5	André Salomé	D													
6	João Sena	D													
7	João Pedro Sousa	D													
8	David Pires	D													
9	Hugo Carvalho	L													
10	Vasco Abrantes	L													
11	Duarte Mendes	L													
12	David Lopes	L													
13	Gonçalo Rufo	M													
14	Rodrigo Castro	M													
15	Vinícius Meca	M													
16	Alexandre Vieira	M													
17	Miguel Costa	M													
18	Sérgio Domingues	M													
19	Bruno Fidalgo	A													
20	Paulo Alves	A													
21	Nélson Gomes	A													
22	Sérgio Santos	A													
23	André Bujacos	A													
24	David Silva	A													
25	Mário Wilson	A													
26	André Moreira	A													
27	Rodrigo Bastos	A													
28	Tamás Sousa	G													
				Forma: Circuito Ind. Número: todos Equipas: 10m Tempo: 20'				Forma: 3 grupos Circuito Número: 12 x 2 Equipas: 2x 1/4 campo Tempo: 15'00' (incluindo 5 min)							
				Objetivo: 2 passes consecutivos para o lado esquerdo, a velocidade e coordenação no jogo.				Objetivo: 1 bola em cada sentido em 2 passes. 2 passes de bola para 2 passes.							
				Descrição: EX 1 - de corrida a uma velocidade moderada, seguida de mudança de direção, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de:				Descrição: EX2 - equipa posicionada de forma defensiva, após 10', passar no pé, a equipa e transporte de bola com velocidade (20'). 20' continuamos o treino específico							
				Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 1/4 campo Tempo: 30'				Forma: 4x4x4 Número: 12 x 2 Equipas: 1/2 campo Tempo: 15'							
				Objetivo: 4 passes consecutivos para o lado direito, 1 repetição em cada direção, 1 minuto de 10' de repouso para a equipa.				Objetivo: 1 minuto no campo de 20 metros, 1 no meio central e outro no campo de direita.							
				Descrição: EX3 - Circuito de força, 21' - antes em suspensão pelos anéis um pass até ao cone, 21' - saltos pelos barreiros (esquerda/direita e frente) e um pass até ao cone, 21' - velocidade até à vara da esquerda, contornar, de costas para a de trás, contornar, velocidade até à vara da direita, contornar, de costas para a de trás, contornar e um pass até ao cone, 21' - 5 agachamentos com barra e um pass até ao cone.				Descrição: EX4 - Equipas de 6. A equipa atacante fica no corredor central e tenta receber a bola à equipa que tem a posse. A pressão começa com 1 elemento e a cada 5 passes pode entrar mais um. A equipa em posse pode vir a jogo quando tiverem 3 jogadores da equipa atacante a pressionar. A equipa que está a pressionar trava ao fim de 2'.							
				Forma: 3x3 + 6 + 6 + 6 apoios Número: Todos Equipas: 4x1 Campo Tempo: 30'				Forma: 4x4 Número: 12 x 2 Equipas: 1/2 campo Tempo: 15'							
				Objetivo: 4 passes consecutivos para o lado direito, 1 e 2 passes de fora a fazer chegar ao gol.											
OBSERVAÇÕES				EX5				EX6							
O exercício 4 ocorre em espelho devido ao elevado número de atletas.				Descrição: Situação de jogo 3x3 + 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são obrigatórios, devem procurar fazer saltos e passes no terreno de jogo. Nos laterais os apoios do goleiro que pressionado por um jogador da equipa que defende. A equipa que está fora faz rebuço muscular (abdominais, pernas, braços, etc).				Descrição:							
				Forma: ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS				Forma:				Total 90'			
				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO							
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade															

Anexo XII – Unidade de Treino 11

				JUNIORES		PERÍODO: Pré-temporada	DIA: 4ª	03/08/2022					
		ÉPOCA 22/23		MESOCICLO: 1	HORA: 20:00								
		VOLUME 90'		Local de treino: Campo da Portela	Intensidade: ALTA								
ATLETAS		P	E	A	Resistência específica/ Avaliação dos jogadores								
1	Miguel Gomes	G			Colchetes	Bolas	Finalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes			
2	Duarte Pereira	G											
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fandango	D			8	8	8	15	50	6			
5	André Balinho	D							0	2			
6	Luís Ferreira	D											
7	Isão Pedro Sousa	D											
8	David Pires	D											
9	Hugo Carvalho	L											
10	Vasco Abrantes	L											
11	Duarte Mendes	L			Forma: Círculo led.				Forma: 3 Grupos Círculo				
12	David Lopes	L			Número: todos				Número: 5x2				
13	Gonçalo Ruivo	M			Espaço: 10m				Espaço: 2x 1/4 campo				
14	Rodrigo Castro	M			Tempo: 2'				Tempo: 2' ou 3' (zona de luto)				
15	Sérgio Meca	M											
16	Alexandre Vieira	M			Organização: 2 grupos misturados				Organização: 1 atleta em cada círculo e os restantes divididos em 2 grupos				
17	Miguel Costa	M			Realização: 2 exercícios, individual e em grupo com marcação de tempo								
18	Sérgio Domingues	M											
19	Bráulio Pina	A			Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de 10 bolas, precisão e coordenação motora (20'). Quando não se consegue realizar a atividade, o treinador decide.				Descrição: esquema padronizado de variações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transpôr de bola com velocidade (20'). De continuar o tempo específico				
20	Paulo Alves	A			EX 1				EX 2				
21	Ricardo Gomes	A											
22	Sérgio Santos	A											
23	André Nogueira	A											
24	David Silva	A											
25	Mário Wilson	A											
26	André Moreira	A											
27	Rodrigo Bento	A											
28	Toniú Sousa	G											
					PARTE FUNDAMENTAL						30' / 20h30		
		OBJ:			JOGO SECTORIAL CONDICIONADO TRANSIÇÕES OFF/OFF				OBJ:			ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA	
		Forma: 3x3+6 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15' Organização: 2 equipas no mesmo campo e 6 defensores. 2 equipas nos outros campos para atacar.			Descrição: 30' de jogo livre 3x3+6, com 6 defensores em circulação de velocidade para o ataque. Vai ser colocada uma bola em profundidade num dos cantos. Cada equipa defende 3 vezes consecutivas e de seguida trocam os defensores.			Forma: 3x2 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15' Organização: 2 equipas divididas como 2x3 com 12 bolas em 2 recepções opostas pelo gol.			Descrição: 2 grupos de 6 jogadores cada, onde se vai realizar uma situação de fase ataque rápido. Os 2 defensores contra os atacantes 1,2 e 3 e os 3 atacantes vão atacar a defender os 3 defensores. Após 7' as equipas trocam de função.		
					PARTE FUNDAMENTAL						25' / 21h00		
		OBJ:			SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7				OBJ:			SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7	
		Forma: 3x3+6 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' Organização: 12 jogadores em 12, 3 jogadores em 3 zonas de cobrir.			Descrição: 12 jogadores em 12, 3 jogadores em 3 zonas de cobrir.			Forma: 3x3+6 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' Organização: 12 jogadores em 12, 3 jogadores em 3 zonas de cobrir.			Descrição: 12 jogadores em 12, 3 jogadores em 3 zonas de cobrir.		
		EXS			No exercício 3 e 6 as atitudes são divididas em 3 grupos homogêneos e os exercícios ocorrem em simultâneo, devido ao elevado número de atletas. Ao fim de 15' os grupos trocam de exercício. O exercício 5 e 6 também ocorrem em simultâneo.			EXS			No exercício 3 e 6 as atitudes são divididas em 3 grupos homogêneos e os exercícios ocorrem em simultâneo, devido ao elevado número de atletas. Ao fim de 15' os grupos trocam de exercício. O exercício 5 e 6 também ocorrem em simultâneo.		
					PARTE FINAL						5' / 21h25		
		ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS			Total			90'					
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
legenda P Posição G Equipa em treino A Assiduidade													

Anexo XIII – Unidade de Treino 12

				ABRÍCO Clube Maranhense		JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA:	SF:	04/09/2022					
								MESOCICLO:	1	HORA:	20:00						
								MICROCILO:	3	SESSÃO:	12						
				VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	MÉDIA							
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:												
					Velocidade/ Finalização/ Avaliação dos jogadores												
1	Miguel Gomes	CS			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas		
2	Duarte Ferreira	CS			B		B		B		15		50		6		
3	Guilherme Monteiro	CS															
4	Diego Randango	D															
5	André Kalinka	D															
6	Julio Ferreira	D															
7	Julio Pedro Sousa	CS															
8	David Feres	D															
9	Hugo Carvalho	D															
10	Vasco Abrantes	L															
11	Duarte Mendes	L															
12	David Lopes	L															
13	Gonçalo Rufo	MA															
14	Rodrigo Castro	MA															
15	Simão Meia	MA															
16	Alexandre Vieira	MA															
17	Miguel Costa	MA															
18	Simão Domingues	MA															
19	Bruno Pato	A															
20	Paulo Aires	A															
21	Ribeiro Gomes	A															
22	Simão Santos	A															
23	André Mujica	A															
24	João Silva	A															
25	Mário Wilson	A															
26	André Moreira	A															
27	Rodrigo Bento	A															
28	Samir Sousa	CS															
					AQUECIMENTO								30' / 20:00				
				OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:		VELOCIDADE/REAÇÃO					
				Forma:						Forma:							
				Número:		todos				Número:		36					
				Espaço:		10m				Espaço:		10m					
				Tempo:		20'				Tempo:		10'					
				Organização:		2 grupos mistos (5 jogadores em cada), 5 cones e 10 bolas em cada grupo.				Organização:		2 grupos mistos (5 jogadores em cada), 8 cones e 10 bolas em cada grupo.					
				Descrição:		10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com a transmissão de bola.				Descrição:		Os atletas partem do cone branco e assim que o treinador dizer uma cor (pau), vêm para o cone da mesma cor. Quando o treinador disser uma cor, os jogadores devem tocar no cone da mesma cor e voltar ao cone branco imediatamente.					
				EX 1						EX 2							
					PARTE FUNDAMENTAL								30' / 20h30				
				OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ:		FINALIZAÇÃO					
				Forma:						Forma:							
				Número:		12 x 2				Número:		10					
				Espaço:		2x 1/4 campo				Espaço:		1/2 campo					
				Tempo:		2x5' / 1 cone a cada lado				Tempo:		20'					
				Organização:		1 atleta em cada cone e 10 bolas em cada grupo. 2 grupos mistos. 2 grupos separados.				Organização:		1 atleta em cada cone e 10 bolas em cada grupo. 2 grupos mistos. 2 grupos separados.					
				Descrição:		Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e no espaço de bola com velocidade (20'). Os jogadores devem realizar trabalho específico.				Descrição:		Exercício de finalização, a bola parte do jogador 1 que passa para o 2, este passa para o 3, este passa para o 4 que lança a bola para o 2 colocar um passe em profundidade para o 5 que vai cruzar para a bola. O mesmo repete-se para o outro lado, mantendo os movimentos.					
				EX 3						EX 4							
					PARTE FUNDAMENTAL								25' / 21h00				
				OBJ:		JOGO 11X11				OBJ:							
				Forma:						Forma:							
				Número:		15x15				Número:							
				Espaço:		Campo todo				Espaço:							
				Tempo:		20'				Tempo:							
				Organização:		2 grupos de 11, os jogadores que não de fazerem cones e 15 cones no campo.				Organização:							
				Descrição:		Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e melhorar melhor os jogadores e tentar estruturar algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.				Descrição:							
				EX 5						EX 6							
					PARTE FINAL								5' / 21h25				
						ALONGAMENTOS											
						REFLEXÃO FINAL											
						REGISTO PRESENCAS				Total		90'					
					CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Agenda																	
P: Posição																	
E: Equipa em treino																	
A: Assiduidade																	

Anexo XIV – Unidade de Treino 13

			Adlétrico Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DATA:	2º	08/08/2022	
							MESOCICLO:	1	HORA:	20:00		
							MICROCICLO:	4	SESSÃO:	13		
			VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela			Intensidade:	ALTA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Avaliação dos jogadores em contexto de jogo						
1 Miguel Gomes			G			Coletes	Bolas	Sinalizadores	Valores	Escada Coord.	Baixas	
2 Duarte Ferreira			G									
3 Guilherme Monteiro			G				15	50	6	0	2	
4 Diego Fandango			D			AQUECIMENTO					30' / 20:00	
5 André Kalinka			D									
6 João Ferreira			D									
7 João Pedro Sousa			D									
8 David Pinx			D			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVÇÃO	OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA					
9 Hugo Carvalho			L									
10 Vasco Abrantes			L									
11 Duarte Mendes			L			Forma: Circuito Ind.	Forma: 3 Grupos Grupos					
12 David Lopes			L			Número: todos	Número: 12 x 3					
13 Gonçalo Ruivo			M			Espaço: 10m	Espaço: 2x 1/4 campo					
14 Rodrigo Castro			M			Tempo: 10'	Tempo: 5+5 / troca de lado					
15 Simão Meça			M				Organização: 1 atleta em cada canto e 3 em pontos centrais e pontos 2 pontos centrais. 2 grupos separados.					
16 Alexandre Vieira			M									
17 Miguel Costa			M									
18 Simão Domingues			M									
19 Bruno Pota			A			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.R.						
20 Paulo Alves			A			EX 1						
21 Filipe Gomes			A									
22 Simão Santos			A									
23 André Rujaca			A									
24 David Silva			A									
25 Afonso Carvalheiro			A			PARTE PRINCIPAL						
26 Mário Wilson			A			35' / 20h30						
27 Gustavo Moraes			L			OBJ: JOGO 11 X 11						
28 Rodrigo Bento			A									
29 André Moreira			A									
30 Guilherme Boavida			M			Forma: GR + 30 X 35 + GR	Forma:					
31 Tânia Sousa			G			Número: 6	Número:					
32 João Santos			M			Espaço: CAMPO 7	Espaço:					
						Tempo: 10'	Tempo:					
						Organização: 2 equipes de 11, as jogadores que estão de fora são treinadores ou jogadores da equipa técnica (guarda-redes, fisio, fisio, massagista)						
						Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e conhecer melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas preferidas para o jogo de treino.						
						EX2						
						EX3						
						PARTE PRINCIPAL						
						OBJ:						
						OBJ:						
						Forma:						
						Número:						
						Espaço:						
						Tempo:						
GR			Total	JC								
			28	24								
OBSERVAÇÕES			Descrição					Descrição				
			EX4					EX5				
			PARTE FINAL					5' / 21h25				
			ALONGAMENTOS					Total				
			REFLEXÃO FINAL					90'				
			REGISTO PRESENCAS									
			CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO									
			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.									
Legenda												
P			Posição									
E			Equipa em treino									
A			Assiduidade									

Anexo XV – Unidade de Treino 14

						ARMICO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA:	3ª	09/08/2022	
				ÉPOCA 22/23						MESOCICLO:	1	HORA:	20:00		
				VOLUME 90'		Local de treino		Campo da Portela		MICROCICLO: 4		SESSÃO		14	
										Intensidade		ALTA			
ATLETAS				P	E	A	OBI UT: Força específica/ Avaliação dos jogadores								
1	Miguel Gomes	G													
2	Duarte Ferreira	G													
3	Guilherme Monteiro	G													
4	Diogo Fandango	D				B	B	B	IS	SB	6		0	2	
5	André Araújo	D													
6	José Ferreira	D													
7	José Pedro Sousa	D													
8	David Figue	D													
9	Hugo Carvalho	L													
10	Vasco Abrantes	L													
11	Duarte Mendes	L													
12	David Lopes	L													
13	Gonçalo Rêgo	M													
14	Rodrigo Castro	M													
15	Vanilo Meca	M													
16	Alexandre Vieira	M													
17	Miguel Costa	M													
18	Sérgio Domingues	M													
19	Bruno Pita	A													
20	Paulo Alves	A													
21	Ricardo Gomes	A													
22	Sérgio Santos	A													
23	André Augusto	A													
24	João Silva	A													
25	Mário Wilson	A													
26	André Moreira	A													
27	Rodrigo Bento	A													
28	Tamás Sousa	G													
FORÇA ESPECÍFICA / AVALIAÇÃO DOS JOGADORES															
AQUECIMENTO															
OBI:															
Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando redirecionado trabalho específico com o treinador de campo.															
Descrição: 30' / 20:00															
PARTE FUNDAMENTAL															
Descrição: 25' / 20h30															
Descrição: 30' / 20h55															
PARTE FUNDAMENTAL															
Descrição: 5' / 21h25															
Descrição: 30' / 21h25															
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS															
Total 90'															
OBSERVAÇÕES:															
O exercício 4 ocorre em espelho devido ao elevado número de atletas.															
Legend P Posição E Equipa em treino A Assiduidade															

Anexo XVI – Unidade de Treino 15

					ABÍLICO Clube Paranaense JUNIORES	PERÍODO: Pré-temperada	DIA: 4F	10/06/2022				
ÉPOCA 22/23					MESSOCICLO: 1	HORA: 20:00						
VOLUME 90'					Local de treino: Campo da Portela	SESSÃO: 1B						
					Intensidade: ALTA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/ Avaliação dos jogadores						
1	Miguel Gomes	SI				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Quarta Ferreira	SI					15	50	6	0	2	
3	Guilherme Moutinho	SI										
4	Diogo Randango	SI										
5	André Balinha	SI										
6	João Ferreira	SI										
7	João Pedro Sousa	SI										
8	David Pires	SI										
9	Hugo Carvalho	SI										
10	Vasco Abrantes	SI										
11	Quarta Mendes	SI										
12	David Lopes	SI										
13	Gonçalo Rufo	SI										
14	Rodrigo Castro	SI										
15	Simão Meca	SI										
16	Alexandre Vieira	SI										
17	Miguel Costa	SI										
18	Simão Domingues	SI										
19	Bruno Pato	A										
20	Paulo Alves	A										
21	Rúben Gomes	A										
22	Simão Santos	A										
23	André Mujica	A										
24	Diogo Silva	A										
25	Mário Wilson	A										
26	André Moreira	A										
27	Rodrigo Bento	A										
28	Tomás Sousa	SI										
AQUECIMENTO											30' / 20:00	
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA					
			Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 2 grupos Circuito Número: 04 e 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 10'/ 1min de bola					
			Descrição: 2 grupos misturados. Para cada grupo, colocados e distribuídos nos dois lados do campo.				Descrição: 1 atleta em cada ponta e em 2 pontos centrais no meio do campo. 2 grupos opostos.					
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, verticalidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingem trabalho específico com o Treinador de SI.				Descrição: Pesquisa padronizada de combinações directas e indirectas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). O treinador o tempo específico.					
EX 1											EX2	
PARTE FUNDAMENTAL											30' / 20h30	
			OBJ: JOGO SECTORIAL CONDICIONADO TRANSIÇÕES OFF/OFF				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
			Forma: 10x4 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15'				Forma: 3x2 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 7x7'					
			Descrição: 1 equipa com menos pontos a defender. 2 equipas na mesma pontaria, para atacar.				Descrição: 2 equipas distribuídas como no diagrama. 12 bolas por 2 equipas, quatro por SI.					
			Descrição: No sinal os atacantes correm até às varas, contornam e vão defender, em simultâneo os defensores correm para o ataque. Não se colocada uma bola em profundidade num dos cantos do campo. Cada equipa defende 5 vezes consecutivas e de seguida trocam os defensores.				Descrição: 2 grupos de 6 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 1x2 em ataque rápido. Em os verticais 2 e 2 defensores contra os atacantes 1,2 e 1 e no final e após concluído o jogo os mesmos jogadores defendem os atacantes 1,2 e 1 e 2 jogadores quem estão a defender os 10m de cortar ou recuperar a bola, se conseguirem empurrar-se para defender novamente. Após 7' as equipas trocam de função.					
EX3											EX4	
PARTE FUNDAMENTAL											25' / 21h00	
			OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7					
			Forma: 04 x 3 x 3 + 04 Número: 14 Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'				Forma: 04 x 3 x 3 + 04 Número: 14 Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'					
			Descrição: 1/2 campo total 11, 2 equipas 2 vezes de cada.				Descrição: 1/2 campo total 11, 2 equipas 2 vezes de cada.					
			Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e melhorar os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar as mesmas as equipas e podemos voltar as posições alguns jogadores para testar.				Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e melhorar os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar as mesmas as equipas e podemos voltar as posições alguns jogadores para testar.					
			EX5				EX6					
PARTE FINAL											5' / 21h25	
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS											Total	90'
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.												
Agenda P. Posição SI. Equipa em treino A. Assiduidade												

Anexo XVII – Unidade de Treino 16

					JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA	5ª	11/08/2022							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA	20:00								
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA								
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Finalização/ Avaliação dos jogadores												
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas		
2	Duarte Ferreira	G						15		50		6		0		2		
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fandango	D																
5	André Balança	D																
6	João Ferreira	D																
7	João Pedro Sousa	D																
8	David Figue	D																
9	Hugo Carvalho	L																
10	Vasco Abrantes	L																
11	Duarte Mendes	L																
12	David Lopes	L																
13	Gonçalo Raulo	M																
14	Rodrigo Castro	M																
15	Sandro Meca	M																
16	Alexandre Vieira	M																
17	Miguel Costa	M																
18	Sandro Domingues	M																
19	Bruno Pita	A																
20	Paulo Aires	A																
21	Ribeiro Gomes	A																
22	Sandro Santos	A																
23	André Araújo	A																
24	João Silva	A																
25	Mário Wilson	A																
26	André Moreira	A																
27	Rodrigo Bento	A																
28	Tamás Sousa	G																
AQUECIMENTO												30' / 20:00						
			OBJ:				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:				VELOCIDADE/REAÇÃO			
			Forma: Círculo Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20' Descrição: 2 grupos misturados. Realização de passes, e circulação e circulação no chão.								Forma: 8 grupos Número: 24 Espaço: 10m Tempo: 10' Descrição: 8 grupos de 3 jogadores. Um jogador do grupo branco e outro do grupo preto dizem uma cor (azul, vermelho, amarelo) correm até ao cone com a cor respectiva, fazem com o pé, voltam ao cone da partida e vão até ao cone branco marca a frente.							
PARTE FUNDAMENTAL												30' / 20h30						
			OBJ:				INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ:				FINALIZAÇÃO			
			Forma: 3 Grupos Circulo Número: 1,2 e 3 Espaço: 2x 1/8 campo Tempo: 5'45' / 1 bola a cada 10s Descrição: 2 atletas em cada vaso e em 3 vasos deslocar para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.								Forma: Círculo de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' Descrição: 3 atletas em cada vaso e em 3 vasos deslocar para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.							
			Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após 10min, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). Os jogadores a treinar específico.				Descrição: Introdução de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 2 que passa para o 1 que passa para o 2 colocar um passe em profundidade para o 1 que vai cruzar para a área. O mesmo repete-se para o outro lado, mantendo os movimentos.											
PARTE FUNDAMENTAL												25' / 21h00						
			OBJ:				JOGO 11X11				OBJ:							
			Forma: 11x11 Número: 22 Espaço: Campo todo Tempo: 20' Descrição: 2 grupos de 11, os jogadores que mais de fuzos correm a volta do campo.															
			Descrição: jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e melhorar melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.															
PARTE FINAL												5' / 21h25						
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total		90'						
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																		

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XVIII – Unidade de Treino 17

					AMfiteico Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DA:	2ª	15/08/2022			
					ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA:	20:00				
					VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		SESSÃO:	17		
											Intensidade		ALTA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Avaliação dos jogadores em contexto de jogo										
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Signalizadores	Valoras	Escada Coord.	Balizas				
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15	50	6	0	2			
3	Guilherme Monteiro	G														
4	Diego Fradango	D														
5	André Balthaz	D														
6	João Ferreira	D														
7	João Pedro Sousa	D														
8	David Pires	D														
9	Hugo Carvalho	L														
10	Vasco Abrantes	L														
11	Duarte Mendes	L														
12	David Lopes	L														
13	Gonçalo Raivo	M														
14	Rodrigo Castro	M														
15	Símbio Meca	M														
16	Alexandre Vieira	M														
17	Miguel Costa	M														
18	Símbio Domingues	M														
19	Bruno Póla	A														
20	Paulo Alves	A														
21	Filipe Gomes	A														
22	Símbio Santos	A														
23	André Bujaca	A														
24	David Silva	A														
25	Alfonso Carvalheiro	A														
26	Mário Wilson	A														
27	Gustavo Morais	L														
28	Rodrigo Bento	A														
29	André Moreira	A														
30	Guilherme Boavista	M														
31	Tamás Sousa	G														
32	João Santos	M														
						Forma: Círculo Ind.		Número: todos		Espaço: 10m		Tempo: 10'				
						Forma: 3 Grupos Círculo		Número: 12 x 2		Espaço: 2x 1/4 campo		Tempo: 5-8' /traca de lado				
						Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modificação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.R.				Descrição: 2 atletas em cada círculo e os restantes divididos em pares. 2 grupos alternados. 2 grupos separados.						
						EX 1				EX 2						
						PARTE PRINCIPAL									35' / 20h30	
						Forma: GR x 10 x 10 + GR		Número: 6		Espaço: CAMPO 7		Tempo: 10'				
						Forma: GR x 10 x 10 + GR		Número: 6		Espaço: CAMPO 7		Tempo: 10'				
						Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e conhecer melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.				Descrição:						
						EX 2				EX 3						
						PARTE PRINCIPAL										
						Forma: GR x 10 x 10 + GR		Número: 6		Espaço: CAMPO 7		Tempo: 10'				
						Forma: GR x 10 x 10 + GR		Número: 6		Espaço: CAMPO 7		Tempo: 10'				
						GR		Total		JC						
						28		24								
						OBSERVAÇÕES										
						EX 4				EX 5						
						PARTE FINAL									5' / 21h25	
						ALONGAMENTOS									Total	90'
						REFLEXÃO FINAL										
						REGISTO PRESENCAS										
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO										
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.										

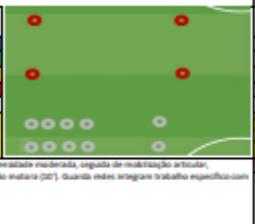
Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XIX – Unidade de Treino 18

					JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA:	3ª	16/08/2022	
							MESOCICLO:	1	HORA:	20:00		
							MICROCICLO:	5	SESSÃO:	18		
			VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	ALTA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Avaliação dos jogadores						
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varovas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G										
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Guigo Fardango	D				8	8	8	15	50	6	
5	André Salimão	D									0	
6	João Senzala	D									2	
7	João Pedro Souza	D				AQUECIMENTO					30' / 20:00	
8	David Pires	D				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO						
9	Hugo Cavalho	L				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA						
10	Vasco Abrantes	L				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Equip: 1bm</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: 2 passes individuais, 2 passes com o parceiro, e 2 passes com o treinador no caso.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Forma: 3 grupos Circuito</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Equip: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 15'00' (passa de lado)</p> <p>Objetivo: 1 bola em cada campo e 2 passes de cada lado no 2º passe.</p> </div> </div>						
11	Duarte Mendes	L				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Equip: 1bm</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: 2 passes individuais, 2 passes com o parceiro, e 2 passes com o treinador no caso.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Forma: 3 grupos Circuito</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Equip: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 15'00' (passa de lado)</p> <p>Objetivo: 1 bola em cada campo e 2 passes de cada lado no 2º passe.</p> </div> </div>						
12	David Lopes	L				<p>Descrição: 1º de corrida a uma velocidade moderada, seguida de multidireção articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de: EX 1</p>						
13	Francis Faria	A				<p>Descrição: 1º bola em cada campo e 2 passes de cada lado no 2º passe.</p>						
14	Rodrigo Castro	AT				<p>Descrição: 1º de corrida a uma velocidade moderada, seguida de multidireção articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de: EX 2</p>						
15	Sandro Meca	AT				<p>Descrição: 1º bola em cada campo e 2 passes de cada lado no 2º passe.</p>						
16	Alexandre Vieira	AT				<p>Descrição: 1º de corrida a uma velocidade moderada, seguida de multidireção articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de: EX 1</p>						
17	Miguel Costa	AT				<p>Descrição: 1º bola em cada campo e 2 passes de cada lado no 2º passe.</p>						
18	Sandro Domingues	AT				<p>Descrição: 1º de corrida a uma velocidade moderada, seguida de multidireção articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de: EX 1</p>						
19	Francis Faria	A				<p>Descrição: 1º bola em cada campo e 2 passes de cada lado no 2º passe.</p>						
20	Paulo Alves	A				<p>Descrição: 1º de corrida a uma velocidade moderada, seguida de multidireção articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de: EX 1</p>						
21	Ricardo Gomes	A				<p>Descrição: 1º bola em cada campo e 2 passes de cada lado no 2º passe.</p>						
22	Sandro Santos	A				<p>Descrição: 1º de corrida a uma velocidade moderada, seguida de multidireção articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de: EX 1</p>						
23	André Bujaca	A				<p>Descrição: 1º bola em cada campo e 2 passes de cada lado no 2º passe.</p>						
24	David Silva	A				<p>Descrição: 1º de corrida a uma velocidade moderada, seguida de multidireção articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de: EX 1</p>						
25	Mário Wilson	A				<p>Descrição: 1º bola em cada campo e 2 passes de cada lado no 2º passe.</p>						
26	André Moreira	A				<p>Descrição: 1º de corrida a uma velocidade moderada, seguida de multidireção articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de: EX 1</p>						
27	Rodrigo Bastos	A				<p>Descrição: 1º bola em cada campo e 2 passes de cada lado no 2º passe.</p>						
28	Tamiré Souza	G				<p>Descrição: 1º de corrida a uma velocidade moderada, seguida de multidireção articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de: EX 1</p>						
PARTE FUNDAMENTAL												
25' / 20h30												
			OBJ: CIRCUITO DE FORÇA				OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA					
			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: Distribuição para 2 jogadores, 1 repetição em cada direção, distância de 10' e 15' metros para a esquerda.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Forma: 4x4x4</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Equip: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Objetivo: 1 bola em cada campo de pressão, 1 no meio central e outro no campo de defesa.</p> </div> </div>									
			<p>Descrição: Circuito de força, 21' - todos em suspensão pelos apoios um para o outro, 21' - todos pelos laterais (esquerda/direita e frente) e um para o outro, 21' - velocidade até à zona da esquerda, contraria, de costas para a de trás, contraria, velocidade até à zona da direita, contraria, de costas para a de trás, contraria e um para o outro, 21' - alinhamento com linha e um para o outro ao canal.</p>				<p>Descrição: Equipes de 6. A equipa atacante fica no corredor central e tenta entrar a bola à equipa que tem a posse. A pressão começa com 1 elemento e a cada 5 passes pode entrar mais um. A equipa em posse pode vir a jogo quando tiverem 3 jogadores da equipa atacante a pressionar. A equipa que está a pressionar trava ao fim de 2'.</p>					
PARTE FUNDAMENTAL												
30' / 20h55												
			OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS									
			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Forma: 3x3 + 6 + 6 + 6 + 6 apoios</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: 4 apoios direit, 1 e jogu, 1 de fora a fazer esforço muscular.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Forma: 3x3 + 6 + 6 + 6 + 6 apoios</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: 4 apoios direit, 1 e jogu, 1 de fora a fazer esforço muscular.</p> </div> </div>									
			<p>Descrição: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são âncoras, devem procurar fazer saltapontões e podem entrar no terreno de jogo. Nos âncoras os apoios do sistema de pressão são por um jogador da equipa que defende. A equipa que está fora faz esforço muscular (abdominais, pernas, braços, etc).</p>									
			<p>Objetivo: 4 apoios direit, 1 e jogu, 1 de fora a fazer esforço muscular.</p>									
OBSERVAÇÕES												
<p>O exercício 4 ocorre em espelho devido ao elevado número de atletas</p>			<p>Objetivo: 4 apoios direit, 1 e jogu, 1 de fora a fazer esforço muscular.</p>									
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS										Total		90'
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XX – Unidade de Treino 19

				ATLETICO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO: Pré-temporada		DIA: 4F		17/08/2022			
								MESOCICLO: 1		HORA: 20:00					
								MICROCICLO: 5		SESSÃO: 19					
				VOLUME: 90'		Local de treino:		Campo da Portela		Intensidade:		ALTA			
ATLETAS		P		E		A		OBJ UT:		Resistência específica/ Avaliação dos jogadores					
1	Miguel Gomes	G													
2	Duarte Pereira	G													
3	Guilherme Monteiro	G													
4	Diogo Fandango	D													
5	André Balinho	D													
6	Luís Ferreira	D													
7	Isão Pedro Sousa	D													
8	David Pires	D													
9	Hugo Carvalho	L													
10	Vasco Abrantes	L													
11	Duarte Mendes	L													
12	David Lopes	L													
13	Gonçalo Ruivo	M													
14	Rodrigo Castro	M													
15	Sérgio Meca	M													
16	Alexandre Vieira	M													
17	Miguel Costa	M													
18	Sérgio Domingues	M													
19	Bruno Pina	A													
20	Paulo Alves	A													
21	Ricardo Gomes	A													
22	Sérgio Santos	A													
23	André Nogueira	A													
24	David Silva	A													
25	Mário Wilson	A													
26	André Moreira	A													
27	Rodrigo Bento	A													
28	Toniú Sousa	G													
										AQUECIMENTO				30' / 20:00	
				OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA			
															
										PARTE FUNDAMENTAL				30' / 20h30	
				OBJ:		JOGO SECTORIAL CONDICIONADO TRANSIÇÕES OFF/OFF				OBJ:		ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA			
															
										PARTE FUNDAMENTAL				25' / 21h00	
				OBJ:		SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7				OBJ:		SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7			
															
				EX:		Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.				EX2:		Descrição: Jogar no padaréu de 30 metros (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.			
										PARTE FUNDAMENTAL				5' / 21h25	
				EXS:		Descrição: No exercício 3 e 4 os atletas são divididos em 60s grupos homogêneos e os exercícios ocorrem em simultâneo, devido ao elevado número de atletas. Ao fim de 15' os grupos trocam de exercício. O exercício 5 e 6 também ocorrem em simultâneo.				EX6:		Descrição: Jogar livre 7x7 para analisar e confirmar melhor os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar ao máximo as equipas e podermos voltar as posições alguns jogadores para testar.			
										PARTE FINAL				5' / 21h25	
						ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS				Total		90'			
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
Legenda P Posição S Equipa em treino A Assiduidade															

Anexo XXI – Unidade de Treino 20

					JUNIORES		PERÍODO: Pré-temporada MESOCICLO: 1 MICROCILO: 5		DIA: 20/06/2022 HORA: 20:00		
EPOCA 22/23			VOLUME		90' Local de treino		Campo da Portela		Intensidade MÉDIA		
ATLETAS			P E A		OBI UT:		Velocidade/ Finalização/ Avaliação dos jogadores				
1	Miguel Gomes	G									
2	Duarte Pereira	G									
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fandango	D									
5	André Balardo	D									
6	Luís Ferreira	D									
7	João Pedro Sousa	D									
8	David Pires	D									
9	Hugo Carvalho	L									
10	Vasco Abrantes	L									
11	Duarte Mendes	L									
12	David Lopes	L									
13	Gonçalo Paulo	M									
14	Rodrigo Castro	M									
15	Sâmilo Meca	M									
16	Alexandre Vieira	M									
17	Miguel Costa	M									
18	Sâmilo Domingues	M									
19	Bruno Pato	A									
20	Paulo Alves	A									
21	Ricardo Gomes	A									
22	Sâmilo Santos	A									
23	André Nogueira	A									
24	David Silva	A									
25	Mário Wilson	A									
26	André Moreira	A									
27	Rodrigo Bento	A									
28	Tamari Sousa	G									
AQUECIMENTO											
30' / 20:00											
			OBI: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBI: VELOCIDADE/REAÇÃO				
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de finalização atitudinal, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de cada.				Descrição: Os atletas partem da coroa branca e assim que o treinador dizer uma cor (azul, vermelho ou amarelo) correm até as cores que a cor respetiva, tocam com o pé, voltam ao cinto da partida e vão até ao cinto branco mais à frente.				
PARTE FUNDAMENTAL											
30' / 20h30											
			OBI: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBI: FINALIZAÇÃO				
			Descrição: 2 atletas em cada vertice em 2 tempos distintos: 1º tempo: 2 atletas em cada vertice em 2 tempos distintos. 2º tempo: 2 atletas em cada vertice.				Descrição: Exercício de finalização. 4 jogadores para posição 1 e 3, 2 jogadores para o 2 e 4 que ametralha a bola para o 2 colocar um passe em profundidade para o 1 que vai cruzar para a área. O mesmo repete-se para o outro lado, mantendo os movimentos.				
PARTE FUNDAMENTAL											
25' / 21h00											
			OBI: JOGO 11X11								
			Descrição: 4 jogadores de 11, os jogadores que mais de vezes correm à volta do campo.								
OBSERVAÇÕES											
			Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e corrigir melhor os jogadores tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.								
PARTE FINAL											
5' / 21h25											
										Total 90'	
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XXII – Unidade de Treino 21

				ADÉLICO CLUBE MARINHEIRO		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	22/08/2022		
				ÉPOCA 22/23		Local de treino		MESOCICLO:	2	HORA	20:00			
				VOLUME		70'		MICROCICLO:	6	SESSÃO	2ª			
								Campo nº 3		Intensidade	BAIXA			
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2							
1	Miguel Gomes	G					Coletes	Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Baixas		
2	Duarte Ferreira	G					8	8	15	50	0	0	2	
3	Guilherme Monteiro	G					AQUECIMENTO					20' / 20:00		
4	Diogo Fradango	D					OBJ: ACTIVACÃO							
5	André Kallita	D												
6	David Pires	D					Forma: Círculo ind.	Número: todos	Espaço: 10m	Tempo: 20'				
7	Gonçalo Raivo	D					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação activa, velocidade e coordenação motora (37). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.R.							
8	Hugo Carvalho	L					EX 1							
9	Vasco Abrantes	L					PARTE PRINCIPAL					10' / 20h20		
10	Hugo Miguel	L					OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS		OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA					
11	Pedro Simões	L					Forma: Grupos de 3	Número: 9	Espaço: 20x10	Tempo: 10'	Forma: ---	Número: 8	Espaço: 10x10	Tempo: 10'
12	David Lopes	M												
13	Rodrigo Castro	M					Descrição: Intervalados a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 8 sets. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.					Descrição: Jogo do menu. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.		
14	Alexandre Vieira	M					PARTE PRINCIPAL					35' / 20h30		
15	Miguel Costa	M					OBJ: PADRONIZADO		OBJ: JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)					
16	Bruno Póla	M					Forma: Organização of	Número: Todos	Espaço: 2/3 do campo	Tempo: 10'	Forma: 6x6 + 6 (apoios)	Número: 21	Espaço: 1/2 do campo	Tempo: 15'
17	Simão Domingues	A												
18	Rodrigo Bento	A					Descrição: 2 jogadores por cada posição					Descrição: Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo efectuar, caso contrário esta equipa é qu em cai.		
19	André Bujaca	A					PARTE FINAL					5' / 21h05		
20	Filipe Gomes	A					ALONGAMENTOS					Total	70'	
21	Simão Santos	A					REFLEXÃO FINAL							
REGISTO PRESENCAS														
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO														
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														
<p>legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Ausência</p>														

Anexo XXIII – Unidade de Treino 22

					ATLÉTICO Clube Parahense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	23/08/2022				
					ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA:	20:00					
					VOLUME		90'		MICROCICLO:	6	SESSÃO:	22					
					Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA						
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica											
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas	
2	David Ferreira	G				8		15		50		6		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diogo Fardango	D															
5	André Araújo	D															
6	David Pires	D															
7	Samuel Rêgo	D															
8	Hugo Cavalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Faria	M															
17	Sérgio Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Rujica	A															
20	Rúben Gomes	A															
21	Sérgio Santos	A															
													AQUECIMENTO		20' / 20:00		
													AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				
													PARTE FUNDAMENTAL		20' / 20h20		
													CIRCUITO DE FORÇA		INTRODUÇÃO COM BOLA		
													PARTE FUNDAMENTAL		45' / 20h40		
													PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA		SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS		
													PARTE FINAL		5' / 21h25		
													ALONGAMENTOS		Total 90'		
													REFLEXÃO FINAL				
													REGISTO PRESENCAS				
													CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO				
													SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEJAMENTO.				

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XXIV – Unidade de Treino 23

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	24/08/2022							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00								
			VOLUME		90'		MICROCICLO:	6	SESSÃO	23								
			Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA									
ATLETAS			P	E	A	Resistência específica/Pressão alta												
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas						
2	David Ferreira	G				B	B	B	15	50	4	1	2					
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fardango	D																
5	André Araújo	D																
6	David Pires	D																
7	Guilherme Rêgo	D																
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pota	M																
17	Sérgio Domingues	A																
18	Rodrigo Santos	A																
19	André Nogueira	A																
20	Ribeiro Gomes	A																
21	Sérgio Santos	A																
AQUECIMENTO																		
30' / 20:00																		
			OBJ:				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:							
			Forma: Círculo Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'								Forma: 3 grupos Círculo Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'							
			Descrição: 2 grupos realizando 3 realizações em círculo, realizando a mudança com o outro lado da mão.				Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 escadas de coordenação; 27 deslocamento lateral entre redes; 30 agach entre as varotas; 5 repetições em cada estação; Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.							
PARTE FUNDAMENTAL																		
30' / 20h30																		
			OBJ:				CAPACIDADE AERÓBIA				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA							
			Forma: 2 grupos Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'								Forma: Dividido, pelas covas Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'							
			Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e os dois devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. São total de 5 repetições.				Descrição: 2 grupos em posição inicial.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 2 em profundidade para o 8. O jogador 1 tem de tentar impedir o 8 de marcar na seguinte saída.							
PARTE FUNDAMENTAL																		
25' / 21h00																		
			OBJ:				JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)				OBJ:							
			Forma: 18 jogadores e 6 apoios Número: Todas Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'								Forma: Número: Espaço: Tempo: 							
			Descrição: 2 equipes de 6 jogadores e 6 apoios, 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro médio centro).															
			EXS				EXS				EXS							
			Descrição: Jogar 6x6 com 6 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e não pode jogar a 1. Essa equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma ofensiva e colocar bolas cruzadas no arco. A outra equipa tem de pressionar alto e tentar regular a vantagem numérica do adversário. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio-dezaseis campo (12) e não devolva, partido para o ataque.															
PARTE FINAL																		
5' / 21h25																		
ALONGAMENTOS										Total		90'						
REFLEXÃO FINAL																		
REGISTO PRESENCAS																		
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.																		

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XXV – Unidade de Treino 24

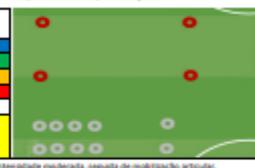
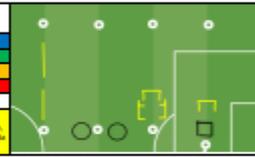
					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	5F	25/08/2022		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00			
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas	
2	David Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fardango	D											
5	André Araújo	D											
6	David Pires	D											
7	Genivaldo Rêgo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Santos	A											
19	André Rajca	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
30' / 20:00													
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO						
			<p>Forma: Círculo Ind.</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 10as</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Operação: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, e coordenação e assistência no meio.</p>				<p>Forma: 8 Linhas</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 10as</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Operação: 10x10 metros de qualificação para 10 segundos.</p>						
			<p>Descrição: 10' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de realização arbitrária, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redos, entregam trabalho específico com o treinador de apoio.</p>				<p>Descrição: 10x10 metros, ao sinal, partem (virados para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, deitados no chão, unidades de contacto de um core branco até ao core branco à frente em velocidade máxima.</p>						
30' / 20h30													
			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO						
			<p>Forma: 3 Grupos Circulo</p> <p>Número: 1,2 e 3</p> <p>Equipas: 2x 1/3 campo</p> <p>Tempo: 5'45' / 1 bola a 10' de cada</p> <p>Operação: 2 atletas em cada equipa em 10 metros divididos em 2 grupos diferentes. 2 grupos separados.</p>				<p>Forma: Círculo de finalização</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Operação: 10x10 metros e 10x10 metros com 10 segundos para 10 segundos. 2 atletas em 10 metros para a posição 10x10.</p>						
			<p>Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 10x10 metros e treino específico.</p>				<p>Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4 que remete para o lado para o 5, este conduz um pouco para o lado para a posição 10x10.</p>						
25' / 21h00													
			OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS						
			<p>Forma: 8as</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Operação: 10x10 metros e 10x10 metros com 10 segundos para 10 segundos. 2 atletas em 10 metros para a posição 10x10.</p>				<p>Forma: Todas</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 15'</p>						
GA	Total	JC											
1	28	24											
OBSERVAÇÕES			<p>Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores 4 e 10 e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam o adversário e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.</p>				<p>Descrição:</p>						
5' / 21h25													
			ALONGAMENTOS				Total						
			REFLEXÃO FINAL				90'						
			REGISTO PRESENCAS										
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>													

Anexo XXVI – Unidade de Treino 25

			Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIÁ	2F	29/08/2022									
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	2	HORA	20:00										
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	7	SESSÃO	28										
			70'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA										
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2														
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas				
2	Quarta Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	0	0	0	0	0	2			
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00			
4	Diego Fandango	D				OBJ: ACTIVACÃO											OBJ:			
5	André Balança	D																		
6	David Pires	D				Forma: Círculo ind.	Número: todos		Espaço: 10m		Tempo: 10'		Forma: ---		Número: 8		Espaço: 10x10		Tempo: 10'	
7	Gonçalo Ralvo	D				Organização: 2 grupos misturados (avalia-se coordenação, e controlo e precisão no chute)											Organização:			
8	Hugo Carvalho	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação artificial, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.											Descrição:			
9	Vasco Abrantes	L				EX 1														
10	Hugo Miguel	L				PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20			
11	Pedro Simões	L				OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS					OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA									
12	David Lopes	M																		
13	Rodrigo Castro	M				Forma: Grupos de 3					Forma: ---									
14	Alexandre Vieira	M				Número: 6					Número: 8									
15	Miguel Costa	M				Espaço: 20x10					Espaço: 10x10									
16	Bruno Póla	M				Tempo: 10'					Tempo: 10'									
17	Simão Domingues	A				Organização: Grupos de 3, 2 de um lado do meio					Organização: Formam uma roda e 1 no centro									
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". A vista. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.					Descrição: Jogo de roda. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.									
19	André Bujaca	A				EX 2					EX 3									
20	Filipe Gomes	A				PARTE PRINCIPAL					35' / 20h30									
21	Simão Santos	A				OBJ: POSSE DE BOLA					OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)									
						Forma: 3x3 TA					Forma: 6x6 (6 apoios)									
						Número: 18					Número: 21									
						Espaço: Círculo central					Espaço: 1/2 do campo									
						Tempo: 12'					Tempo: 10'									
						Organização: 3 equipes de 6 jogadores					Organização: 3 equipes de 6, 2 a jogar a cada 2 minutos									
						Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.					Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há jogo e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário esta equipa é quem cai.									
						EX 4					EX 5									
						PARTE FINAL					5' / 21h17									
						ALONGAMENTOS					Total					70'				
						REFLEXÃO FINAL														
						REGISTO PRESENCAS														
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO														
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														

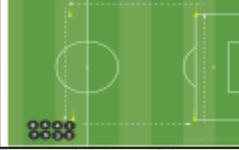
legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XXVII – Unidade de Treino 26

				PERÍODO: Temporada MESOCICLO: 2 MICROCICLO: 7	DIA: 3F HORA: 20:00	30/08/2022 20:00	
EPOCA 22/23 VOLUME 90' Local de treino Campo da Portela Intensidade Média/Alta				JUNIORES Força específica			
ATLETAS	P	E	A	OBJ UT:	Força específica		
1 Miguel Gomes G				OBJETIVO: Colunas, Bolas, Sinalizadores, Varais, Escada Coord., Balizas			
2 Duarte Ferreira G							
3 Guilherme Monteiro G							
4 Diogo Fardango D							
5 André Araújo D							
6 David Pires D							
7 Gonçalo Rêgo D							
8 Hugo Carvalho L							
9 Vasco Abrantes L							
10 Hugo Miguel L							
11 Pedro Simões L							
12 David Lopes M							
13 Rodrigo Castro M							
14 Alexandre Vieira M							
15 Miguel Costa M							
16 Bruno Faria M							
17 Sérgio Domingues A							
18 Rodrigo Bento A							
19 André Rujeira A							
20 Filipe Gomes A							
21 Sérgio Santos A							
AQUECIMENTO 20' / 20:00					OBJETIVO: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO		
Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, mobilidade e coordenação motora (20'). Durante todos os tempos trabalho específico com o Treinador de campo.							
PARTE FUNDAMENTAL 20' / 20h20					OBJETIVO: CIRCUITO DE FORÇA		
Descrição: Circuito de força: 11 saltos ao pé direito lateralmente sobre as pernas em 10s, 11 per. 20' per. 20' 10' agachamento com salto obrigando a pular e um pé atrás ao grupo. 30' saltos pelas barreiras (altura da barra e altura) e um pé atrás ao grupo. 30' posições em um círculo de uma bola, durante 10 min e quando tocar na bola saltam imediatamente a barreira e pisa até ao pé.							
PARTE FUNDAMENTAL 45' / 20h40					OBJETIVO: INTRODUÇÃO COM BOLA		
Descrição: Subjunta padronizada de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no peito e trancoteiro de bola com velocidade da continuidade treino específico.							
PARTE FUNDAMENTAL 45' / 20h40					OBJETIVO: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA		
Descrição: 1 equipa no centro do campo, 1 na zona central e outra no campo de ataque.							
PARTE FUNDAMENTAL 45' / 20h40					OBJETIVO: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS		
Descrição: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são passivos, devem procurar fazer as recuperações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.							
PARTE FINAL 5' / 21h25					ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS		
Total 90'					CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XXVIII – Unidade de Treino 27

				ABRÍCO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	31/08/2022	
								MESOCICLO:	2	HORA	20:00		
								MICROCICLO:	7	SESSÃO	27		
				VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA			
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:								
					Resistência específica/Pressão alta								
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores	Varolas		Escada Coord.	Baixas
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	4		1	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Randango	D											
5	André Kalita	D											
6	David Pires	D											
7	Samuel Rêgo	D											
8	Hugo Cavalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Mujica	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
					AQUECIMENTO								
					30' / 20:00								
				OBJ:				OBJ:					
				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				COORDENAÇÃO					
													
				Forma: Círculo Imp. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20'				Forma: 8 Linhas Circuito Número: Todos Equipas: 1/4 campo Tempo: 10'					
				Organização: 2 grupos mistos após 5 minutos de corrida, velocidade e coordenação nos movimentos de campo.				Organização: Circuitos de qual forma pelas 8 estações.					
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 20 deslocamento lateral entre linhas; 10 sprints entre as canchais; 5 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.					
				EX 1				EX 2					
					PARTE FUNDAMENTAL								
					30' / 20h30								
				OBJ:				OBJ:					
				CAPACIDADE AERÓBIA				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
													
				Forma: Uma file a par Número: 10 Equipas: 1/2 campo Tempo: 20'				Forma: Distrito, pelas canchais Número: Todos Equipas: 1/2 campo Tempo: 20'					
				Organização: Uma file a par.				Organização: Distribuição de qual forma pelas diferentes paragens, mesmo no 1 e 2 quartel há 1 jogador.					
				Descrição: Os atletas formam uma file a par. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao marca final as canchais da file abrangem todos e passam para primeiro, assim que chegaram dão sinal aos últimos para fazer a mesma e passam sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 3 vezes. No final dá duas voltas a 100% da velocidade máxima.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à canchais e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o G. O jogador 3 tem de bater segundo o G de marcar na respetiva canchais.					
				EX 3				EX 4					
					PARTE FUNDAMENTAL								
					25' / 21h00								
				OBJ:				OBJ:					
				JOGO 10X10									
													
				Forma: 10-10 Número: Todos Equipas: 4/3 Campo Tempo: 20'				Forma: Número: Equipas: Tempo:					
				Organização: 2 equipas de 10.									
GA	Total	JC											
3	28	24											
OBSERVAÇÕES					Descrição:				Descrição:				
					EX 5								
					PARTE FINAL								
					5' / 21h25								
					ALONGAMENTOS				Total				
									90'				
					REFLEXÃO FINAL								
					REGISTO PRESENCAS								
					CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO								
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.								

Agenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XXIX – Unidade de Treino 28

						ATLÉTICO CLUBE PARAHENSE JUNIORES	PERÍODO: Temporada MESOCICLO: 2 MICROCILO: 7	DIA: 01/09/2022 HORAS: 20:00	SF: 28				
ÉPOCA 22/23 VOLUME: 90'				Local de treino: Campo da Portela		Intensidade: BAIXA/MÉDIA							
ATLETAS: P, E, A				OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas [pressão]/ Finalização									
1	Miguel Gomes	D		Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varovas	Escada Coord.	Baixas			
2	Duarte Ferreira	D		B	B	B	15	50	6	0	2		
3	Guilherme Monteiro	D											
4	Diogo Randango	D											
5	André Balança	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Rebelo	D											
8	Hugo Cavallini	L											
9	Vitor Alencar	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujaca	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
AQUECIMENTO													
30' / 20:00													
OBJ:				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:					
Forma: 1 círculo mt. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores vermelhos, e 4 jogadores azuis) e 2 jogadores amarelos no centro.								Forma: 2 linhas Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 10' Organização: 2 linhas de 5 jogadores cada.					
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de movimentação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o Treinador de G.				Descrição: Di. árbitros, ao sinal, jogador da zona branca para a zona branca à frente e fazer a corrida até ao sinal do treinador; o treinador recebe uma cor (vermelho, verde, amarelo, azul do árbitro) e convida os jogadores a passar a bola de um para o outro, sempre dando o passe para a zona branca, continuar a corrida, voltar à barreira e tentar chegar primeiro à zona da bola oposta.									
30' / 20h30													
OBJ:				INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ:					
Forma: 2 linhas de 2 jogadores Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 2x5' / troca de lado Organização: 1 linha em cada zona e 1 jogador árbitro no meio. 2 passes por jogador. 2 jogadores no meio.								Forma: Árbitro de finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' Organização: 1 jogador em defesa, 1 jogador em ataque, 1 jogador árbitro.					
Descrição: Trabalho padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores em frente recebem o passe específico.				Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4 que remonta a bola para o 1, este conduz um passe (a um passe em profundidade para o 3 que só cruzar para a zona 1 e 2).									
PARTE FUNDAMENTAL													
25' / 21h00													
OBJ:				TRABALHO TÁTICO				OBJ:					
Forma: 8x4 Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 20' Organização: 1 jogador em cada zona e 1 jogador árbitro no meio. 2 jogadores no meio.								Forma: Todos Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15'			BOLAS PARADAS		
Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.				Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.									
PARTE FINAL													
5' / 21h25													
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS													
										Total	90'		
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.													
Observações:													
Descrição:				Descrição:				Descrição:					
Descrição:				Descrição:				Descrição:					
Agenda: P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade													

Anexo XXX – Unidade de Treino 29

					ATLÉTICO CLUBE MARANHENSE	JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIÁ 2ª	05/09/2022				
			EPOCA 22/23				MESOCICLO: 2	HORA	20:00				
			VOLUME 90'		Local de treino		MICROCICLO: 8	SESSÃO	2ª				
							Campo nº 3	Intensidade	BAIXA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2							
1	Miguel Gomes	GC				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes	
2	Duante Ferreira	GC				8	8	8	15	50	0	0	2
3	Guilherme Monteiro	GC				AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diogo Randango	ID				OBJ: ACTIVACÃO							
5	André Kalilza	ID											
6	David Pires	ID				Forma: Círculo ind. Número: todos Espaço: lides Tempo: 20' Organização: 2 grupos mobilizações variadas em movimentos, a coordenação e velocidade no campo. Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.							
7	Gonçalo Ruivo	ID				PARTE PRINCIPAL						10' / 20h20	
8	Hugo Carvalho	L				OBJ: AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA			OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA				
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L				Forma: Grupos de 3 Número: 9 Espaço: x10 Tempo: 10' Organização: Grupos de 3, 1 de um lado do meio. Descrição: Inten-sidade a 90% da velocidade máxima. 1 percurso (de 20m) cada 20m, repouso de 10". 8 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.							
11	Pedro Simões	L				PARTE PRINCIPAL						45' / 20h30	
12	David Lopes	M				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA			OBJ: JOGO 11 X 11				
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M				Forma: 3 grupos circulares Número: 1,2 e 3 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5+5 / Anos de 14 de Organização: 3 atletas em cada círculo e os jogadores dividem-se pelos 2 pontos centrais. 2 grupos seguintes. Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternâncias.							
15	Miguel Costa	M				OBJ: JOGO 11 X 11			OBJ: JOGO 11 X 11				
16	Bruno Pota	M				Forma: 5x5 e 6x6 Número: 8 Espaço: CAMPO 7 Tempo: 10' Organização: 2 equipes de 11, os jogadores que não de foram correm a bola de campo. Descrição: Jogo 6x6 + 8 (jogos). Os jogadores que fizeram de apostas dão os que jogaram mais tempo no jogo passado.							
17	Simão Domingues	A				PARTE FINAL						5' / 21h05	
18	Rodrigo Bento	A				ALONGAMENTOS							
19	André Bujaca	A				REFLEXÃO FINAL						Total 70'	
20	Filipe Gomes	A				REGISTO PRESENCAS							
21	Simão Santos	A				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO							
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
Legendas GC Posição ID Equipa em treino L Atividade													

Anexo XXXI – Unidade de Treino 30

					ATLÉTICO CLUBE PARAHENSE JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	3F	05/09/2022		
							MESOCICLO:	2	HORA:	20:00			
							MICROCICLO:	8	SESSÃO:	3B			
			VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		MÉDIA/ALTA		
									Intensidade				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Transição ofensiva							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Signalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Quarta Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO 20' / 20:00							
4	Diogo Fardago	D				AQUECIMENTO/ATIVACÃO 20' / 20h20							
5	André Balbino	D				OBJ:							
6	David Pires	D				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
7	Gonçalo Rubio	D				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
8	Hugo Cavaleiro	L				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
9	Vitor Abrantes	L				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
10	Hugo Miguel	L				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
11	Pedro Sanches	L				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
12	David Lopez	M				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
13	Rodrigo Castro	M				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
14	Alexandre Vieira	M				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
15	Miguel Costa	M				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
16	Bruno Polo	M				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
17	Sélio Domingues	A				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
18	Rodrigo Bento	A				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
19	André Rujaca	A				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
20	Rilgo Gomes	A				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
21	Sélio Santos	A				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: todo Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
PARTE FUNDAMENTAL 20' / 20h20													
						OBJ:			OBJ:				
						Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20' Descrição: Circuito de força: 21 - saltos em suspensão pelos braços e um pé 200 ao cone; 21 - saltos de barra horizontal (quadrado deitado e levantado) a um pé 200 ao cone; 20' - velocidade até à rede da esquerda, saltos, de costas para a rede, saltos, velocidade até à rede da direita, saltos, de costas para a rede, saltos e um pé 200 ao cone; 21 - agachamento com saltos e um pé 200 ao cone. 20' continuem o treino específico.			Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 20' / 10' de cada lado Descrição: 1 atleta em cada cone e os outros atletas se pelos 2 cones. 20' de cada lado. 20' de cada lado.				
						Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 20' / 10' de cada lado Descrição: 1 atleta em cada cone e os outros atletas se pelos 2 cones. 20' de cada lado. 20' de cada lado.			Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 20' / 10' de cada lado Descrição: 1 atleta em cada cone e os outros atletas se pelos 2 cones. 20' de cada lado. 20' de cada lado.				
PARTE FUNDAMENTAL 45' / 20h40													
						OBJ:			OBJ:				
						Forma: 2 Grupos Número: 12 x 2 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' Descrição: 1 jogador em cada cone e os outros jogadores se pelos 2 cones. 20' de cada lado. 20' de cada lado.			Forma: 4 x 3 x 3 + 2 x 2 x 2 Número: todos Espaço: 1/4 Campo Tempo: 20' Descrição: 1 jogador em cada cone e os outros jogadores se pelos 2 cones. 20' de cada lado. 20' de cada lado.				
						Forma: 4 x 3 x 3 + 2 x 2 x 2 Número: todos Espaço: 1/4 Campo Tempo: 20' Descrição: 1 jogador em cada cone e os outros jogadores se pelos 2 cones. 20' de cada lado. 20' de cada lado.			Forma: 4 x 3 x 3 + 2 x 2 x 2 Número: todos Espaço: 1/4 Campo Tempo: 20' Descrição: 1 jogador em cada cone e os outros jogadores se pelos 2 cones. 20' de cada lado. 20' de cada lado.				
PARTE FINAL 5' / 21h25													
						Forma: 4 x 3 x 3 + 2 x 2 x 2 Número: todos Espaço: 1/4 Campo Tempo: 20' Descrição: 1 jogador em cada cone e os outros jogadores se pelos 2 cones. 20' de cada lado. 20' de cada lado.			Forma: 4 x 3 x 3 + 2 x 2 x 2 Número: todos Espaço: 1/4 Campo Tempo: 20' Descrição: 1 jogador em cada cone e os outros jogadores se pelos 2 cones. 20' de cada lado. 20' de cada lado.				
						Forma: 4 x 3 x 3 + 2 x 2 x 2 Número: todos Espaço: 1/4 Campo Tempo: 20' Descrição: 1 jogador em cada cone e os outros jogadores se pelos 2 cones. 20' de cada lado. 20' de cada lado.			Forma: 4 x 3 x 3 + 2 x 2 x 2 Número: todos Espaço: 1/4 Campo Tempo: 20' Descrição: 1 jogador em cada cone e os outros jogadores se pelos 2 cones. 20' de cada lado. 20' de cada lado.				
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS Total 90'													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

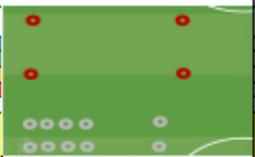
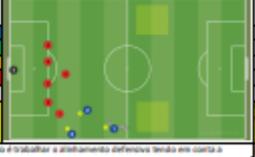
Agenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XXXII – Unidade de Treino 31

					ATLÉTICO CLUBE PARAHENSE JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIA: 4F	07/09/2022			
ÉPOCA 22/23					MESOCICLO: 2	HORA: 20:00					
VOLUME 90'					Local de treino: Campo da Portela	MICROCICLO: 8	SESSÃO: 31				
					Intensidade: ALTA						
ATLETAS			P	I	A	Resistência específica/ Assimilação do sistema tático					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varitas	Escada Coord.	Balizas
2	David Ferreira	G				8	8	8	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diego Fardango	D									
5	André Araújo	D									
6	David Pires	D									
7	Guilherme Rêgo	D									
8	Hugo Cavalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pota	M									
17	Sérgio Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Nogueira	A									
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Sérgio Santos	A									
OBJETIVO: AQUECIMENTO/ATIVACÃO											
Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de campo.											
OBJETIVO: INTRODUÇÃO COM BOLA											
Descrição: 17' com combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e lançamento de bola com velocidade. (20') continuar o treino específico											
PARTE FUNDAMENTAL 20' / 20h:20											
OBJETIVO: CAPACIDADE AERÓBIA											
Descrição: Intervalado. (20') continuar o treino específico											
OBJETIVO: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA											
Descrição: 17' com combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e lançamento de bola com velocidade. (20') continuar o treino específico											
PARTE FUNDAMENTAL 45' / 21h:25											
OBJETIVO: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA											
Descrição: 2 grupos de 9 jogadores cada, sendo de uma constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. (20') os jogadores 1 e 2 defendem contra os atacantes 3, 4, 5 e 6 e no final após concluída a jogada os mesmos vertem-se defensores os atacantes 6, 5 e 4. Os jogadores quem estão a defender só têm de voltar ou recuperar à bola, se conseguirem recuperar-se para defender novamente. Após 7' as equipas trocam de função.											
OBJETIVO: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10											
Descrição: jogo livre 10x10 sendo que uma equipa joga aproximadamente no sistema que treina utilizar e a outra, aproximadamente no sistema que treina defender. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que treina utilizar											
OBSERVAÇÕES											
Descrição: 2 grupos de 9 jogadores cada, sendo de uma constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. (20') os jogadores 1 e 2 defendem contra os atacantes 3, 4, 5 e 6 e no final após concluída a jogada os mesmos vertem-se defensores os atacantes 6, 5 e 4. Os jogadores quem estão a defender só têm de voltar ou recuperar à bola, se conseguirem recuperar-se para defender novamente. Após 7' as equipas trocam de função.											
PARTE FINAL 5' / 21h:25											
ALONGAMENTOS											
REFLEXÃO FINAL											
REGISTO PRESENCAS											
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											

legenda
 P Posição
 I Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XXXIII – Unidade de Treino 32

					JUNIORES		PERÍODO: Competitivo MESOCICLO: 2 MICROCILO: 8	DIA: 08/09/2022 HORA: 20:00	SF: 32
ÉPOCA 22/23			VOLUME: 85'		Local de treino:	Campo da Portela	Intensidade:	BAA/MÉDIA:	
ATLETAS			OBJ. UT:		Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização				
1	Miguel Gomes	G	Colete		Bolas: 15	Sinalizadores: 50	Varas: 6	Escada Coord.: 0	Balizas: 2
2	Duarte Pereira	G							
3	Guilherme Monteiro	G							
4	Diogo Fandango	D							
5	André Salomé	D							
6	David Pires	D							
7	Gonçalo Bulco	D							
8	Hugo Carvalho	L							
9	Vasco Abrantes	L							
10	Hugo Miguel	L							
11	Pedro Simões	L							
12	David Lopes	M							
13	Rodrigo Castro	M							
14	Alexandre Vieira	M							
15	Miguel Costa	M							
16	Bruno Pato	M							
17	Sélio Domingues	A							
18	Rodrigo Bento	A							
19	André Bujica	A							
20	Ribeiro Gomes	A							
21	Sélio Santos	A							
			OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				
			Forma: Círculo Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'						
			Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico em 10 minutos e 10 minutos de descanso.		Descrição:				
			OBJ:		PARTE FUNDAMENTAL				
			OBJ:		VELOCIDADE/REAÇÃO		FINALIZAÇÃO		
			Forma: 4 Grupos Número: Todos Espaço: 20x20 Tempo: 10'				Forma: Círculo de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'		
			Descrição: Os atletas, divididos em 4 grupos, realizam 20x20 metros de corrida, com o objetivo de atingir a velocidade máxima em 10 segundos.		Descrição: Os atletas, divididos em 4 grupos, realizam 20x20 metros de corrida, com o objetivo de atingir a velocidade máxima em 10 segundos.		Descrição: Os atletas, divididos em 4 grupos, realizam 20x20 metros de corrida, com o objetivo de atingir a velocidade máxima em 10 segundos.		
			OBJ:		PARTE FUNDAMENTAL				
			OBJ:		ALINHAMENTO DEFENSIVO		BOLAS PARADAS		
			Forma: 3x3 Número: Todos Espaço: 1/3 de campo Tempo: 10'				Forma: --- Número: Todos Espaço: 1/3 de campo Tempo: 15'		
			Descrição: Os atletas, divididos em 3 grupos, realizam 3x3 metros de corrida, com o objetivo de atingir a velocidade máxima em 10 segundos.		Descrição: Os atletas, divididos em 3 grupos, realizam 3x3 metros de corrida, com o objetivo de atingir a velocidade máxima em 10 segundos.		Descrição: Os atletas, divididos em 3 grupos, realizam 3x3 metros de corrida, com o objetivo de atingir a velocidade máxima em 10 segundos.		
			OBJ:		PARTE FINAL				
			ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS		Total: 85'				
			OBJ:		SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.				
Legendas: P: Posição G: Equipa em treino A: Assiduidade			OBJ:		Descrição:				

Anexo XXXIV – Unidade de Treino 33

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	2ª	12/09/2022			
							MESOCICLO:	2	HORA:	20:00				
							MICROCICLO:	9	SESSÃO:	33				
			VOLUME:	70'	Local de treino:	Campo nº 3		Intensidade:	BAIXA					
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2								
1	Miguel Gomes	CG				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escala Coord.	Balizes		
2	Duarte Ferreira	CG				8	8	8	15	50	0	0	2	
3	Wallenno Monteiro	CG				AQUECIMENTO						20' / 20:00		
4	Diego Randango	D				OBJ: ACTIVACÃO								
5	André Kolinka	D												
6	David Pires	D												
7	Gonçalo Ruivo	D												
8	Hugo Carvalho	L												
9	Vasco Abrantes	L												
10	Hugo Miguel	L												
11	Pedro Simões	L												
12	David Lopes	MF												
13	Rodrigo Castro	MF												
14	Alexandre Vieira	MF												
15	Miguel Costa	MF												
16	Bruno Pota	MF												
17	Simão Domingues	A												
18	Rodrigo Bento	A												
19	André Bujaca	A												
20	Filipe Gomes	A												
21	Simão Santos	A												
							EX 1							
							PARTE PRINCIPAL						10' / 20h20	
							OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS			OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA				
							Forma: Grupos de 3 Número: 9 Espaço: 20x10 Tempo: 10'			Forma: ... Número: 8 Espaço: 10x10 Tempo: 10'				
							Descrição: Exercitamos a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada 20s, repetição de 60", 3 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.			Descrição: Jogo de mãos. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.				
							PARTE PRINCIPAL						35' / 20h30	
							OBJ: PADRONIZADO			OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)				
							Forma: Organização 4-1 Número: Todos Espaço: 2/3 do campo Tempo: 10'			Forma: 6x6+6+6 apoios Número: 21 Espaço: 1/2 do campo Tempo: 25'				
							Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternâncias.			Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário essa equipa é que em cai.				
							PARTE FINAL						5' / 21h05	
							ALONGAMENTOS							
							REFLEXÃO FINAL						Total	70'
							REGISTO PRESENCAS							
							CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO							
							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
							legenda ● Posição ■ Equipa em treino * Assiduidade							

Anexo XXXV – Unidade de Treino 34

				ABRILCO Clube Parahyba	JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	13/09/2022							
						MESOCICLO:	2	HORA	20:00								
						MICROCICLO:	9	SESSÃO	34								
				VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	MÉDIA/ALTA								
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Força específica												
1	Miguel Gomes	SI			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas						
2	Duarte Ferreira	SI			B	B	B	IS	50	6	0	2					
3	Guilherme Monteiro	SI															
4	Diogo Randango	D															
5	André Kalinka	D															
6	David Pires	D															
7	Samuel Rêgo	D															
8	Hugo Cavalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	SI															
13	Rodrigo Castro	SI															
14	Alexandre Vieira	SI															
15	Miguel Costa	SI															
16	Bruno Pato	SI															
17	Simão Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Nájca	A															
20	Ribeiro Gomes	A															
21	Simão Santos	A															
AQUECIMENTO																	
20' / 20:00																	
PARTE FUNDAMENTAL																	
20' / 20h20																	
CIRCUITO DE FORÇA																	
<p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada grupo, 5 em direção e 5 voltando ao centro).</p> <p>Descrição: 1º de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>																	
INTRODUÇÃO COM BOLA																	
<p>Forma: 2 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 e 2</p> <p>Equip: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 10' / 15' / 10' / 10'</p> <p>Organização: 1 atleta em cada campo e os restantes dividem os 10' em 2 grupos de 5 jogadores.</p> <p>Descrição: Programa padronizado de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 10' continua a ser treino específico.</p>																	
PARTE FUNDAMENTAL																	
45' / 20h40																	
PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA																	
<p>Forma: 6x6</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 equipes de 6 jogadores, 1 na zona central e 2 no campo de defesa.</p> <p>Descrição: Equipes de 6. O primeiro atacante fica no corredor central e tenta receber a bola. O segundo atacante fica no meio-campo e tenta passar a bola para o primeiro atacante. O terceiro atacante fica no meio-campo e tenta passar a bola para o segundo atacante. O quarto atacante fica no meio-campo e tenta passar a bola para o terceiro atacante. O quinto atacante fica no meio-campo e tenta passar a bola para o quarto atacante. O sexto atacante fica no meio-campo e tenta passar a bola para o quinto atacante.</p>																	
SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS																	
<p>Forma: 7x7 + 6 apoios</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 equipes de 7 jogadores.</p> <p>Descrição: Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer sobrecarga e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>																	
PARTE FINAL																	
5' / 21h25																	
ALONGAMENTOS																	
REFLEXÃO FINAL																	
REGISTO PRESENCAS																	
<table border="1"> <tr> <td>SA</td> <td>Total</td> <td>IC</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>28</td> <td>24</td> </tr> </table>												SA	Total	IC	3	28	24
SA	Total	IC															
3	28	24															
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	
<p>Agenda</p> <p>P: Posição</p> <p>F: Equipa em treino</p> <p>L: Assiduidade</p>																	

Anexo XXXVI – Unidade de Treino 35

						JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	14/09/2022			
								MESOCICLO:	2	HORA:	20:00				
								MICROCILO:	9	SESSÃO:	35				
				VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	ALTA					
ATLETAS				P	E	A	Resiliência específica/Pressão alta								
1	Miguel Gomes	G													
2	Guilherme Moreira	G													
3	Guilherme Moreira	G													
4	Diego Bandano	D													
5	André Alvim	D													
6	David Pires	D													
7	Gonçalo Bello	D													
8	Hugo Cavaleiro	L													
9	Vasco Abrantes	L													
10	Hugo Miguel	L													
11	Pedro Simões	L													
12	David Lopes	MA													
13	Rodrigo Castro	MA													
14	Alexandre Vieira	MA													
15	Miguel Costa	MA													
16	Bruno Pato	MA													
17	Sélio Domingos	A													
18	Rodrigo Bento	A													
19	André Rajca	A													
20	Nilga Gomes	A													
21	Sélio Santos	A													
				OBJETIVO:		Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varovas			
				8		8		8		15		50			
				4		1		2		Escada Coord.					
				30' / 20:00											
				OBJETIVO:		AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				COORDENAÇÃO					
				Forma:		Circuito ind.				3 tempos Circuito					
				Número:		todos				Todos					
				Espaço:		10m				1/3 campo					
				Tempo:		20'				10'					
				Organização:		2 grupos misturados. Realização em círculo, realização de atividade com movimentos da laranja.				Distribuição de qual forma entre 3 estações.					
				Descrição:		10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização: arítmico, flexibilidade e coordenação motora (CT). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.				Circuito de coordenação. 21 estações de coordenação; 21 deslocamento lateral entre estações; 11 agachar entre as estações; 5 repetições em cada estação. Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.					
				EX 1						EX 2					
				PARTE FUNDAMENTAL		30' / 20h30									
				OBJETIVO:		CAPACIDADE AERÓBIA				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
				Forma:		2 grupos				Distrib. pelas zonas					
				Número:		Todos				Todos					
				Espaço:		1/3 campo				1/3 campo					
				Tempo:		20'				20'					
				Organização:		2 grupos em posições fixas.				Distribuição de qual forma pelas diferentes posições, mesmo no 1 e 6. Canal no 2 jogador.					
				Descrição:		Os atletas dividem-se em dois grupos e de cada direção fazem cinco passes contínuos em profundidade a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. Um total de 5 repetições.				O jogador 1 corre em direção à unidade 6 finaliza. Após a remate vai para o jogador 7 em profundidade para o 6. O jogador 2 tem de tentar segurar o 6 e marcar na repetição falta.					
				EX 3						EX 4					
				PARTE FUNDAMENTAL		25' / 21h00									
				OBJETIVO:		JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)									
				Forma:		3 jogadores e 6 apoios									
				Número:		Todos									
				Espaço:		1/3 campo									
				Tempo:		20'									
				Organização:		2 equipes a jogar e com 6 apoios, 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de ataque e outro sendo central).									
				Descrição:		Jogo livre com 6 apoios. O jogo começa no meio campo da equipe que tem a bola e só se pode jogar se a sua equipe tem como objetivo explorar a profundidade de forma ágil e colocar muitos unidades no meio. O outro equipa tem de pressionar alto e tentar impedir a circulação de bola. O jogo que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio das suas (FC) e não diretamente, partindo para o ataque.									
				EX 5											
				PARTE FINAL		5' / 21h25									
				AUMENTOS											
				REFLEXÃO FINAL				Total		90'					
				REGISTO PRESENCAS											
				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											
agenda P. Posição C. Equipa em treino A. Assiduidade															

Anexo XXVII – Unidade de Treino 36

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	5F	15/09/2022		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	2	HORA	20:00			
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Balizes	
2	David Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fardango	D											
5	André Balança	D											
6	David Pires	D											
7	Genivaldo Rêgo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pota	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Santos	A											
19	André Rajca	A											
20	Filipe Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
AQUECIMENTO													
30' / 20:00													
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO						
			<p>Forma: Círculo Ind.</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 10as</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores de passes, e coordenação e actividade no jogo.</p>				<p>Forma: 8 Grupos</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 10as</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Descrição: 4x4. Realizadores de passes para a esquerda, para a direita, para a frente, para trás, para cima e para baixo. Realizadores de passes para a esquerda, para a direita, para a frente, para trás, para cima e para baixo.</p>						
INTRODUÇÃO COM BOLA													
30' / 20h30													
			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO						
			<p>Forma: 3 Grupos Circulo</p> <p>Número: 1,2 e 3</p> <p>Equipas: 2x 1/3 campo</p> <p>Tempo: 5'45" / 10x e de 10x</p> <p>Descrição: 2 atletas em cada zona e 1 realizador de bola. 2 passes em cada zona. 2 grupos separados.</p>				<p>Forma: Círculo de Finalização</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 4x4. Realizadores de passes para a esquerda, para a direita, para a frente, para trás, para cima e para baixo.</p>						
PARTE FUNDAMENTAL													
25' / 21h00													
			OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS						
			<p>Forma: 8x4</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 90'</p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores de passes para a esquerda, para a direita, para a frente, para trás, para cima e para baixo. 2 grupos separados.</p>				<p>Forma: Todas</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 15'</p>						
GA	Total	JC											
1	28	24											
OBSERVAÇÕES													
			OBJ: INTRODUÇÃO DE BOLA DA EQUIPA ADVERSÁRIA. Pressão. Os jogadores 4 e 10 e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam o adversário e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.				OBJ: BOLA PARADA						
PARTE FINAL													
5' / 21h25													
ALONGAMENTOS										Total		90'	
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

Legenda
P Posição
E Equipa em treino
A Assiduidade

Anexo XXXVIII – Unidade de Treino 37

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	19/09/2022							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00								
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:		10		SESSÃO	37						
			70'		Campo nº 3				Intensidade		BAIXA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas		
2	Quarta Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	0	0	0	0	0	2	
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D				ACTIVAÇÃO												
5	André Kalicha	D																
6	David Pires	D				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
7	Gonçalo Ralvo	D				PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20	
8	Hugo Carvalho	L				EQUILIBRIO DE CARGAS											RECUPERAÇÃO ATIVA	
9	Vasco Abrantes	L				Descrição: Intervalado a 100% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 1 vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.											Descrição: Jogo de mesa. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.	
10	Hugo Miguel	L				PARTE PRINCIPAL											35' / 20h30	
11	Pedro Simões	L				POSSE DE BOLA											JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)	
12	David Lopes	M				Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.											Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há golo e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário esta equipa é qz em cas.	
13	Rodrigo Castro	M				PARTE FINAL											5' / 21h17	
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
15	Miguel Costa	M				Descrição: Intervalado a 100% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 1 vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.												
16	Bruno Póla	M				Descrição: Intervalado a 100% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 1 vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.												
17	Simão Domingues	A				Descrição: Intervalado a 100% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 1 vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.												
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: Intervalado a 100% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 1 vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.												
19	André Bujaca	A				Descrição: Intervalado a 100% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 1 vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.												
20	Filipe Gomes	A				Descrição: Intervalado a 100% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 1 vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.												
21	Simão Santos	A				Descrição: Intervalado a 100% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 1 vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.												
Total			28	24	JC													
ALONGAMENTOS												Total		70'				
REFLEXÃO FINAL																		
REGISTO PRESENCAS																		
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																		

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XXXIX – Unidade de Treino 38

				ABRÍCO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	20/09/2022	
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA:	20:00		
				VOLUME		90'		MICROCICLO:	10	SESSÃO:	38		
				Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA			
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT:						
1	Miguel Gomes	G					Força específica						
2	Duarte Pereira	G				Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas	
3	Guilherme Monteiro	G				8		15		50		6	
4	Diogo Fandango	D								0		2	
5	André Salgueiro	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Bulco	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abreu	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujaco	A											
20	Rafael Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
<p>AQUECIMENTO 20' / 20:00</p> <p>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO</p> <p>Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'</p> <p>Objetivos: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada grupo, 5 em cada grupo e 5 em cada grupo) e 5 em cada grupo.</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem o trabalho específico com o treinador de 10'.</p>													
<p>PARTE FUNDAMENTAL 20' / 20h20</p> <p>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA INTRODUÇÃO COM BOLA</p> <p>Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 30'</p> <p>Objetivos: 1 circuito distribuído pelos 4 quadrantes. 1 repetição em cada direção, ritmo de 30" a 1 minuto para a esquerda.</p> <p>Descrição: Circuito de força 21 - 10m de comprimento horizontalmente sobre as varas de 10m, 20' de 10m, 20' de 10m, 20' de 10m. 10 jogadores em cada grupo e 5 em cada grupo. 10 jogadores em cada grupo e 5 em cada grupo.</p> <p>Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5'00' / 10m de bola</p> <p>Objetivos: 1 bola em cada campo e em quadras divididas em 2 grupos, 2 grupos separados.</p> <p>Descrição: 10 jogadores em cada grupo e 5 em cada grupo. 10 jogadores em cada grupo e 5 em cada grupo.</p>													
<p>PARTE FUNDAMENTAL 45' / 20h40</p> <p>OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</p> <p>Forma: Bolas Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'</p> <p>Objetivos: 1 equipa no campo de 7 jogadores, 1 no campo central e outra no campo de 7 jogadores.</p> <p>Descrição: 10 jogadores em cada grupo e 5 em cada grupo. 10 jogadores em cada grupo e 5 em cada grupo.</p> <p>Forma: 10 x 8 x 8 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'</p> <p>Objetivos: 1 repetição de 5</p> <p>Descrição: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são jogadores, devem procurar fazer sobreguardas e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>													
<p>PARTE FINAL 5' / 21h25</p> <p>ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS</p> <p>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</p> <p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</p>													
<p>Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade</p>													

Anexo XL – Unidade de Treino 39

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	21/09/2022	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00		
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	18	SESSÃO	38		
			90'		Campo da Portela		Intensidade		ALTA			
ATLETAS			P	E	A	Resistência específica/Pressão alta						
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas	
2	David Ferreira	G					15	50	4	1	2	
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fardango	D										
5	André Araújo	D										
6	David Pires	D										
7	Guilherme Rêgo	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rajca	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
AQUECIMENTO												
30' / 20:00												
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ: COORDENAÇÃO					
			Forma: Círculo Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 3 linhas Circulo Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'					
			Descrição: 2 grupos realizando 3 realizações em círculo, velocidade e intensidade com cones e cones de segurança.				Descrição: Distribuição de qual forma para 3 realizações.					
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de bolas, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 escadas de coordenação; 17 deduzimento lateral entre cones; 17 agach entre as varotas; 5 repetições em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.					
PARTE FUNDAMENTAL												
30' / 20h30												
			OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
			Forma: Um fto a par Número: 18 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				Forma: Divido, pelo cone Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'					
			Descrição: Uma file a par.				Descrição: Distribuição de qual forma para diferentes posições, mesmo no 1 e 2 cones no 1 jogador.					
			Descrição: Os atletas formam uma file a par. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 1'30". Ao longo desta última da file ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem à última os últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final são duas voltas à 100% da velocidade máxima.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 7 em 10% velocidade para o 8. O jogador 7 tem de tentar impedir o 8 de marcar na seguinte saída.					
PARTE FUNDAMENTAL												
25' / 21h00												
			OBJ: JOGO 10X10				OBJ:					
			Forma: 6-4-2-2 Número: Todas Espaço: 4/5 campo Tempo: 25'				Forma:					
			Descrição: 7 jogadores de 10.				Descrição:					
			Descrição:				Descrição:					
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS										Total		90'
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Anexo XLI – Unidade de Treino 40

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	22/09/2022												
			ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00													
			VOLUME 90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		BAIXA/MÉDIA												
ATLETAS			P	E	A	Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização																	
1	Miguel Gomes	G				Colchetes		Bolas		Sinalizadores		Varovas		Escada Coord.		Balizas							
2	Guilherme Moreira	G				8		8		8		15		50		6		0		2			
3	Guilherme Moreira	G				AQUECIMENTO						30' / 20:00											
4	Diego Randango	D				AQUECIMENTO/ATIVACÃO						VELOCIDADE/REAÇÃO											
5	André Batista	D																					
6	David Pires	D				Forma: Círculo ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 2'						Forma: 2 Grupos Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 10'											
7	Gonçalo Bello	D				Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada), 10 bolas e 10 cones.						Organização: 10 bolas de qual forma entre 2 grupos mistos.											
8	Hugo Cavaleiro	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de Qi.						Descrição: Os atletas, ao sinal, partem da zona branca para a zona branca à frente e fazem a corrida até ao sinal do treinador o treinador recolhe uma cor (laranja, vermelha, azul ou verde) e comunica com os atletas devem ir para a lado dessa cor (Por exemplo, verde todo direito), contornar a varova, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varova do lado oposto.											
9	Vasco Abrantes	L				EX1						EX2											
10	Hugo Miguel	L				30' / 20h30						INTRODUÇÃO COM BOLA						FINALIZAÇÃO					
11	Pedro Simões	L				Forma: 2 Grupos Corado Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5x45' (10x45' de cada lado)						Forma: Círculo de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'											
12	David Lopes	MA				Organização: 1 atleta em cada varova em cada lado, dividem-se pelos 2 grupos mistos, 2 grupos mistos.						Organização: 10 bolas e 10 cones em cada lado, dividem-se pelos 2 grupos mistos, 2 grupos mistos.											
13	Rodrigo Castro	MA				Descrição: Equipa passa a bola com combinações directas e indirectas, após finalizações, passa no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o tempo específico.						Descrição: Realização de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4 que amarelinha a bola para o 5, este conduz um passe faz um passe em profundidade para o 6 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.											
14	Alexandre Vieira	MA				EX3						EX4											
15	Miguel Costa	MA				PARTE FUNDAMENTAL						25' / 21h00											
16	Bruno Pato	MA				TRABALHO TÁTICO						BOLAS PARADAS											
17	Sélio Domingos	A				Forma: 8x8 Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 20'						Forma: 10x10 Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15'											
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 10 bolas de qual forma entre 2 grupos mistos, 10 bolas e 10 cones.						Descrição: Realização de canto estudado e do livre estudado.											
19	André Rajaca	A				EX5						EX6											
20	Miguel Gomes	A				OBSERVAÇÕES						Descrição: Realização da saída de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores, é a zona e equipa e como trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes eventuais dos jogadores das restantes posições.											
21	Sélio Santos	A				PARTE FINAL						5' / 21h25											
AUMENTAMENTOS																							
REFLEXÃO FINAL																							
REGISTO PRESENCAS																							
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																							
AGENDA																							
P. Posição																							
E. Equipa em treino																							
A. Assiduidade																							

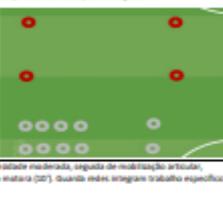
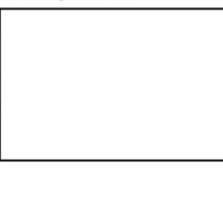
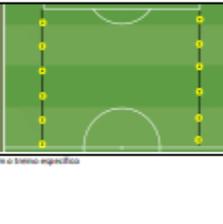
Anexo XLII – Unidade de Treino 41

					AMFITEICO CLUBE MARINHENSE		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DA	2ª	29/09/2022				
					ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00					
					VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	11	SESSÃO	41					
					90'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA					
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas	
2	Duarte Ferreira	G				8		8		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diego Fradango	D															
5	André Balança	D															
6	David Pires	D															
7	Gonçalo Ruivo	D															
8	Hugo Carvalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Póla	M															
17	Simão Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Bujaca	A															
20	Filipe Gomes	A															
21	Simão Santos	A															
AQUECIMENTO													20' / 20:00				
ACTIVAÇÃO																	
Forma: Círculo Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'									Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação ativa, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.								
PARTE PRINCIPAL													10' / 20h20				
AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA							RECUPERAÇÃO ATIVA										
Forma: Grupos de 3 Número: 9 Espaço: x10 Tempo: 10'									Descrição: Intervalados a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 8 sec. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.								
Descrição:			Descrição:						Descrição:								
PARTE PRINCIPAL													45' / 20h30				
INTRODUÇÃO COM BOLA							JOGO 11 X 11										
Forma: 3 grupos círculo Número: 12 e 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 6x5. Almoço de lado									Forma: GR + 3 x 3 + 1 G Número: 8 Espaço: CAMPO 7 Tempo: 35'								
Descrição:			Descrição:						Descrição:			Descrição:					
PARTE FINAL													5' / 21h05				
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS													Total		70'		
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																	

Anexo XLIII – Unidade de Treino 42

					JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	3F	30/09/2022		
							MESOCICLO:	3	HORA:	20:00			
							MICROCICLO:	11	SESSÃO:	42			
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Transição ofensiva							
1	Miguel Gomes	G				Cadeiras		Bolas	Signalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fardingo	D											
5	André Balbino	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Rubio	D											
8	Hugo Cavaleiro	L											
9	Vitor Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopez	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Polo	M											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Rujaca	A											
20	Rilgo Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
AQUECIMENTO													
20' / 20:00													
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO													
<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: 2 grupos trabalhando. Exercícios variados, e variação e mudança de ritmo.</p> <p>Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 20'.</p>													
PARTE FUNDAMENTAL													
20' / 20h20													
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA													
<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: Distribuição por 2 equipes. 1 repetição em cada estação, duração de 30" + 1 minuto para a recuperação.</p> <p>Descrição: Circuito de força: 2T - saltos em suspensão pelos braços e um pé 20" ao chão; 2T - saltos pelos braços (inclinação direita e esquerda) e um pé 20" ao chão; 2T - velocidade até à linha da esquerda, saltos, de costas para a de trás, saltos, velocidade até à linha da direita, saltos, de costas para a de trás, saltos e um pé 20" ao chão; 2T - agachamento com saltos e um pé 20" ao chão. 20' continuem o treino específico.</p>													
OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA													
<p>Forma: 2 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Espaço: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20' / 15min de cada</p> <p>Objetivo: 1 atleta em cada canto e os outros distribuídos ao longo de 2 linhas paralelas.</p> <p>Descrição: Sujeito posicionado de costas para o centro e o outro, apoio frontal, passe no pé da equipa e transição de bola com velocidade. 20' continuem o treino específico.</p>													
PARTE FUNDAMENTAL													
45' / 20h40													
OBJ: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)													
<p>Forma: 2x1</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: 1 jogador de cada equipa que não pode passar de bola e outro de 20' para o outro lado do campo.</p> <p>Descrição: 1 jogador de cada equipa que não pode passar de bola e outro de 20' para o outro lado do campo.</p>													
OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APÓIOS													
<p>Forma: 4 x 3 x 3 + 6 apoios</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 2/3 Campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: 1 jogador de cada equipa.</p> <p>Descrição: Situação de jogo 4 x 3 x 3 (no centro e 6 nas laterais). Os apoios nas laterais são obrigatórios, devem procurar fazer contrações e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>													
PARTE FINAL													
5' / 21h25													
<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p style="text-align: right;">Total 90'</p>													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
<p>Agenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>													

Anexo XLIV – Unidade de Treino 43

				ABÍLICO Clube Parahibense		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	4F	01/10/2022							
								MESOCICLO:	3	HORA:	20:00								
								MICROCILO:	11	SESSÃO:	43								
				VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA									
ATLETAS		P	E	A	OBI UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático														
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas				
2	Duarte Ferreira	G			B		B		B		15		50		6				
3	Guilherme Monteiro	G											0		2				
4	Diego Randango	D											20' / 20:00						
5	André Kalita	D											20' / 20:00						
6	David Pires	D											20' / 20:00						
7	Gonçalo Rêgo	D											20' / 20:00						
8	Hugo Cavalho	L											20' / 20:00						
9	Vasco Abrantes	L											20' / 20:00						
10	Hugo Miguel	L											20' / 20:00						
11	Pedro Simões	L											20' / 20:00						
12	David Lopes	M											20' / 20:00						
13	Rodrigo Castro	M											20' / 20:00						
14	Alexandre Vieira	M											20' / 20:00						
15	Miguel Costa	M											20' / 20:00						
16	Bruno Pato	M											20' / 20:00						
17	Simão Domingues	A											20' / 20:00						
18	Rodrigo Bento	A											20' / 20:00						
19	André Nogueira	A											20' / 20:00						
20	Ribeiro Gomes	A											20' / 20:00						
21	Simão Santos	A											20' / 20:00						
Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 30'.													EX1						
PARTE FUNDAMENTAL															20' / 20h20				
OBI:					AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO					OBI:					INTRODUÇÃO COM BOLA				
Forma: Circuito ind.										Forma:									
Número: Todos					Espaço: 10m					Número: Todos					Espaço: 1/2 campo				
Tempo: 20'					Descrição: 2 grupos misturados. Execução em circuitos, individual e em grupo com manobras simples.					Descrição: 1º e 2º de cada equipa 1 de cada 2 minutos.					Descrição: 1º e 2º de cada equipa 1 de cada 2 minutos.				
Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 30'.															EX1				
PARTE FUNDAMENTAL															45' / 21h:25				
OBI:					CAPACIDADE AERÓBIA					OBI:					ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				
Forma: Sinaliz de 3.										Forma: 3 Sinaliz									
Número: Todos					Espaço: 1/2 campo					Número: Todos					Espaço: 1/2 campo				
Tempo: 20'					Descrição: Intermittente. 30' de corrida a uma intensidade moderada.					Descrição: 1º e 2º de cada equipa 1 de cada 2 minutos.					Descrição: 1º e 2º de cada equipa 1 de cada 2 minutos.				
Descrição: Intermittente. 30' de corrida a uma intensidade moderada.															EX2				
PARTE FUNDAMENTAL															45' / 21h:25				
OBI:					ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					OBI:					SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10				
Forma: 3x1										Forma: 10x10 = 3x1									
Número: Todos					Espaço: 1/2 campo					Número: Todos					Espaço: 1/3 Campo				
Tempo: 30'					Descrição: 2 grupos misturados com 1º e 2º de cada equipa 1 de cada 2 minutos.					Descrição: 1º e 2º de cada equipa 1 de cada 2 minutos.					Descrição: 1º e 2º de cada equipa 1 de cada 2 minutos.				
Descrição: 2 grupos misturados com 1º e 2º de cada equipa 1 de cada 2 minutos.															EX3				
OBSERVAÇÕES																			
Descrição: 2 grupos de 9 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. 1x os vermelhos 1 e 2 defensores contra os amarelos 1,2,3 e 4 e no final após concluída a jogada os mesmos vermelhos defendem os amarelos 5,6,7 e 8. Os jogadores que estão a defender só têm de tocar ou recuperar a bola, se conseguirem preparar-se para defender novamente. Após 1º as equipas trocam de função.															EX4				
Descrição: 10x10 sendo que uma equipa joga aproximadamente no sistema que treina o outro e a outra, aproximadamente no sistema que treina o primeiro. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que treina utilizar.															EX5				
PARTE FINAL															5' / 21h:25				
ALONGAMENTOS												Total			90'				
REFLEXÃO FINAL																			
REGISTO PRESENCAS																			
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																			
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																			
Agenda P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade																			

Anexo XLV – Unidade de Treino 44

ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G			OBJ UT: Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização	Colchetes		Bolas	Sinalizadores	Varas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO							20' / 20:00
4	Diogo Fandango	D				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
5	André Bafalho	D				Forma: Círculo Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 12'							
6	David Pires	D				Forma: Círculo Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 12'							
7	Guilherme Bolo	D				Forma: Círculo Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 12'							
8	Hugo Carvalho	L				Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores cada grupo, a ser divididos posteriormente em 2 grupos) Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
9	Vasco Alcântara	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
10	Hugo Miguel	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
11	Pedro Simões	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
12	David Lopes	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
13	Rodrigo Castro	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
15	Miguel Costa	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
16	Bruto Pala	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
17	Simão Domingues	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
19	André Bafalho	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
20	Ribeiro Gomes	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
21	Simão Santos	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
PARTE FUNDAMENTAL													30' / 20h20
					OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO				OBJ: FINALIZAÇÃO				
					Forma: 4 Grupos Número: Todos Espaço: 20x15 Tempo: 12'				Forma: Círculo de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				
					Organização: distribuídos de que forma? 4 grupos				Organização: mistos, 2 grupos (4 jogadores cada grupo)				
					Descrição: Os atletas iniciam no meio das pernas e ao sinal o treinador dá início com o movimento. Usar o pé não dominante para receber a bola e depois fazer um chute para o lado direito.				Descrição: Primeiro movimento, chute para o jogador 2, que passa para 3, este recebe no peito, volta para o jogador 4, faz um passe em profundidade para o 1 que se move para o lado. O mesmo repete os passes entre eles, invertendo os movimentos. No último jogador o 2 passa para o 4, o 7 faz um passe e recebe a bola, apresenta para o 6, este faz um passe em profundidade para o 3 que corre para o lado. No último jogador o 4 passa para o 3, este corre para dentro da zona diagonal em profundidade para o lateral do lado contrário que intercepta a bola.				
PARTE FUNDAMENTAL													30' / 20h50
					OBJ: ALINHAMENTO DEFENSIVO				OBJ: BOLAS PARADAS				
					Forma: 3x3 Número: Todos Espaço: 2/3 de campo Tempo: 10'				Forma: --- Número: Todos Espaço: 1/2 de campo Tempo: 15'				
					Descrição: 3 jogadores a cada lado e o terceiro, 1 para defender os outros e outros defendem um jogador escolhido pelo seu posicionamento no campo.				Descrição: 10 jogadores a cada lado e o terceiro, 1 para defender os outros e outros defendem um jogador escolhido pelo seu posicionamento no campo.				
					Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada terá de imediato, preferencialmente para a zona marcada. Os jogadores recebem informações de velocidade de bola e cruzam a bola para a zona ou rematam a bola. Vai ser feita para ambos os lados, inicialmente com 1 atacante na zona, posteriormente com 2 atacantes.				Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada terá de imediato, preferencialmente para a zona marcada. Os jogadores recebem informações de velocidade de bola e cruzam a bola para a zona ou rematam a bola. Vai ser feita para ambos os lados, inicialmente com 1 atacante na zona, posteriormente com 2 atacantes.				
PARTE FINAL													5' / 21h15
ALONGAMENTOS											Total		85'
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
Observações													
agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade													

Anexo XLVI – Unidade de Treino 45

						JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	02/10/2022									
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00										
				VOLUME 70'		Local de treino		MICROCICLO:	12	SESSÃO	45										
								Campo nº 3		Intensidade	BAIXA										
ATLETAS				P	E	A	Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2														
1	Miguel Gomes	CE					Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas				
2	Quarte Ferreira	CE																			
3	Guilherme Monteiro	CE																			
4	Diego Fontango	D																			
5	André Kalinka	D																			
6	David Pinz	D																			
7	Gonçalo Raivo	D																			
8	Hugo Carvalho	L																			
9	Vasco Abrantes	L																			
10	Hugo Miguel	L																			
11	Pedro Simões	L																			
12	David Lopes	MF																			
13	Rodrigo Castro	MF																			
14	Alexandre Vieira	MF																			
15	Miguel Costa	MF																			
16	Bruno Pota	MF																			
17	Simão Domingues	A																			
18	Rodrigo Bento	A																			
19	André Bujaca	A																			
20	Filipe Gomes	A																			
21	Simão Santos	A																			
				OBJ UT:		Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2															
				OB1:		ACTIVAÇÃO						OB2:									
				Forma: Circuito ind.								Forma:									
				Número: todos								Número:									
				Espaço: 10m								Espaço:									
				Tempo: 30'								Tempo:									
				Organização: 2 grupos mobilização muscular, aeróbica, e coordenação e velocidade no chão.								Organização:									
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de G.R.								Descrição:									
				EX 1																	
						PARTE PRINCIPAL															
				OB1:		EQUILIBRIO DE CARGAS						OB2:		RECUPERAÇÃO ATIVA							
				Forma: Grupo de 3								Forma: ---									
				Número: 6								Número: 6									
				Espaço: 20x10								Espaço: 10x10									
				Tempo: 10'								Tempo: 10'									
				Organização: Grupos de 3, 2 de um lado do outro.								Organização: Formam uma rede e 1 no centro.									
				Descrição: Intermitente a 90% da velocidade máxima. 6 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 60", 3' mais. Apenas os jogadores que não jogam em ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.								Descrição: Jogo de mesa. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.									
				EX2								EX3									
						PARTE PRINCIPAL															
				OB1:		PADRONIZADO						OB2:		JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)							
				Forma: Organização af.								Forma: Alternância 2 jogos									
				Número: Todos								Número: 21									
				Espaço: 2/3 do campo								Espaço: 1/2 do campo									
				Tempo: 10'								Tempo: 15'									
				Organização: 2 jogadores por cada posição.								Organização: 3 jogadores de 1, 2 a jogar a cada 2 faixas de apoio.									
				Descrição: Jogo de bola padronizado com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.								Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, troca quando há golo e se a equipa que marcar golo fazer, caso contrario essa equipa é que em cai.									
				EX4								EX5									
						PARTE FINAL															
												ALONGAMENTOS									
												REFLEXÃO FINAL									
												REGISTO PRESENCAS		Total		70'					
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																					

Anexo XLVII – Unidade de Treino 46

				ABRÍCO Clube Parahyba		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	03/10/2022
								MESOCICLO:	3	HORA	20:00	
								MICROCICLO:	12	SESSÃO	46	
				VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA		
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:							
1	Miguel Gomes	G			Força específica							
2	Duarte Ferreira	G			Colchetes							
3	Guilherme Monteiro	G			Bolas							
4	Diogo Randango	D			Sinalizadores							
5	André Kalinka	D			Varolas							
6	David Pires	D			Escada Coord.							
7	Samuel Rêgo	D			Balizas							
8	Hugo Cavalho	L			0							
9	Vasco Abrantes	L			2							
10	Hugo Miguel	L			20' / 20:00							
11	Paulo Simões	L			OBJ:							
12	David Lopes	M			OBJ:							
13	Rodrigo Castro	M			OBJ:							
14	Alexandre Vieira	M			OBJ:							
15	Miguel Costa	M			OBJ:							
16	Bruno Pato	M			OBJ:							
17	Simão Domingues	A			OBJ:							
18	Rodrigo Bento	A			OBJ:							
19	André Nájca	A			OBJ:							
20	Ribeiro Gomes	A			OBJ:							
21	Simão Santos	A			OBJ:							
AQUECIMENTO												
PARTE FUNDAMENTAL												
20' / 20h20												
CIRCUITO DE FORÇA												
INTRODUÇÃO COM BOLA												
45' / 20h40												
PARTE FUNDAMENTAL												
45' / 20h40												
PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA												
SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS												
5' / 21h25												
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
AGENDA												
Posição												
Equipa em treino												
Assiduidade												

Anexo XLVIII – Unidade de Treino 47

						JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	04/10/2022
								MESOCICLO:	3	HORA:	20:00	
								MICROCILO:	11	SESSÃO:	47	
				VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	ALTA		
ATLETAS				P	E	A	Resiliência específica/Pressão alta					
1	Miguel Gomes	G										
2	Guilherme Moreira	G										
3	Guilherme Moreira	G										
4	Diego Bandango	D										
5	André Batista	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bello	D										
8	Hugo Cavaleiro	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	MA										
13	Rodrigo Castro	MA										
14	Alexandre Vieira	MA										
15	Miguel Costa	MA										
16	Bruno Pato	MA										
17	Sélio Domingos	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rajado	A										
20	Nilga Gomes	A										
21	Sélio Santos	A										
				OBJETIVO:		Aquecimento/Ativação			Coordenação			
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização: arítmico; flexibilidade e coordenação motora (CT). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de GI.		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização: arítmico; flexibilidade e coordenação motora (CT). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de GI.		Descrição: Circuito de coordenação: 21 exercícios de coordenação; 21 deslocamento lateral entre cones; 11 agachar entre as cones; 5 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de GI.				
				EX 1		EX 2						
				PARTE FUNDAMENTAL		30' / 20h00						
				OBJETIVO:		Capacidade Aeróbia			Ataque Rápido / Resistência Aeróbia			
				Descrição: 30' de corrida em ritmo moderado, seguida de realização: arítmico; flexibilidade e coordenação motora (CT). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de GI.		Descrição: 30' de corrida em ritmo moderado, seguida de realização: arítmico; flexibilidade e coordenação motora (CT). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de GI.		Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à unidade B finaliza. Após a realização da bola do jogador 2 em profundidade para o A. O jogador 1 tem de tentar impedir o B de marcar na respectiva baliza.				
				EX 3		EX 4						
				PARTE FUNDAMENTAL		25' / 21h00						
				OBJETIVO:		JOGO 6x6 + 5 (APOIOS)						
				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à unidade B finaliza. Após a realização da bola do jogador 2 em profundidade para o A. O jogador 1 tem de tentar impedir o B de marcar na respectiva baliza.		Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à unidade B finaliza. Após a realização da bola do jogador 2 em profundidade para o A. O jogador 1 tem de tentar impedir o B de marcar na respectiva baliza.		Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à unidade B finaliza. Após a realização da bola do jogador 2 em profundidade para o A. O jogador 1 tem de tentar impedir o B de marcar na respectiva baliza.				
				EX 5		EX 6						
				PARTE FINAL		5' / 21h25						
				AUMENTOS		REFLEXÃO FINAL		REGISTO PRESENCAS		Total 90'		
				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.		CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO						
				AGENDA								
				P: Posição								
				E: Equipa em treino								
				A: Assiduidade								

Anexo XLIX – Unidade de Treino 48

				Atlético Clube Parahyba - JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	05/10/2022																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				EPOCA 22/23		MESOCICLO:	3	HORA	20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
				VOLUME 90'		Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas [pressão]/ Finalização																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	6	0	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
3	Guilherme Monteiro	G																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
4	Diogo Randango	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
5	André Araújo	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
6	David Pires	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
7	Samuel Rêgo	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
8	Hugo Cavalho	L																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
9	Vasco Abrantes	L																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
10	Hugo Miguel	L																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
11	Pedro Simões	L																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
12	David Lopes	M																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
13	Rodrigo Castro	M																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
14	Alexandre Vieira	M																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
15	Miguel Costa	M																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
16	Bruno Pato	M																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
17	Simão Domingues	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
18	Rodrigo Bento	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
19	André Nogueira	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
20	Ribeiro Gomes	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
21	Simão Santos	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2">OBJ:</th> <th colspan="4">AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</th> <th colspan="2">OBJ:</th> <th colspan="4">VELOCIDADE/REAÇÃO</th> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Forma: Círculo Imp. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20' </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Forma: 3 linhas Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 10' </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Organização: 2 grupos mistos após 10 minutos de corrida, e 2 grupos de velocidade em 10m. </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Organização: 20m de corrida em 4 fileiras de 5 jogadores. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de 20m de velocidade e 10m de velocidade em 10m. </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Descrição: 20m de corrida em 4 fileiras de 5 jogadores, seguidos por 10m de velocidade em 10m. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">EX1</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">EX2</td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: right;">30' / 20h00</td> </tr> <tr> <th colspan="2">OBJ:</th> <th colspan="4">INTRODUÇÃO COM BOLA</th> <th colspan="2">OBJ:</th> <th colspan="4">FINALIZAÇÃO</th> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Forma: 3 linhas círculo Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 2x5' / 10m x 2 lados </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Forma: Círculo de finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Organização: 1 grupo em cada círculo com 6 jogadores divididos em 2 grupos de 3 jogadores. </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Organização: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Descrição: 10 jogadores em círculo com 6 jogadores em cada lado, 2 jogadores em cada círculo. </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Descrição: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">EX3</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">EX4</td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: right;">25' / 21h00</td> </tr> <tr> <th colspan="2">OBJ:</th> <th colspan="4">TRABALHO TÁTICO</th> <th colspan="2">OBJ:</th> <th colspan="4">BOLAS PARADAS</th> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Forma: 8x4 Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 20' </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Forma: 10m Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15' </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Organização: 2 grupos mistos com 4 jogadores em cada lado. </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Organização: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Descrição: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado. </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Descrição: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">EX5</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">EX6</td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: right;">5' / 21h25</td> </tr> <tr> <td colspan="10">ALONGAMENTOS</td> <td colspan="2">Total</td> <td>90'</td> </tr> <tr> <td colspan="12">REFLEXÃO FINAL</td> </tr> <tr> <td colspan="12">REGISTO PRESENCAS</td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: center;">CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</td> </tr> <tr> <td colspan="12">SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</td> </tr> </table>												OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:		VELOCIDADE/REAÇÃO																		Forma: Círculo Imp. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'						Forma: 3 linhas Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 10'						Organização: 2 grupos mistos após 10 minutos de corrida, e 2 grupos de velocidade em 10m.						Organização: 20m de corrida em 4 fileiras de 5 jogadores.						Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de 20m de velocidade e 10m de velocidade em 10m.						Descrição: 20m de corrida em 4 fileiras de 5 jogadores, seguidos por 10m de velocidade em 10m.						EX1						EX2				30' / 20h00												OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ:		FINALIZAÇÃO																		Forma: 3 linhas círculo Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 2x5' / 10m x 2 lados						Forma: Círculo de finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'						Organização: 1 grupo em cada círculo com 6 jogadores divididos em 2 grupos de 3 jogadores.						Organização: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado.						Descrição: 10 jogadores em círculo com 6 jogadores em cada lado, 2 jogadores em cada círculo.						Descrição: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado.						EX3						EX4				25' / 21h00												OBJ:		TRABALHO TÁTICO				OBJ:		BOLAS PARADAS																		Forma: 8x4 Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 20'						Forma: 10m Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15'						Organização: 2 grupos mistos com 4 jogadores em cada lado.						Organização: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado.						Descrição: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado.						Descrição: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado.						EX5						EX6				5' / 21h25												ALONGAMENTOS										Total		90'	REFLEXÃO FINAL												REGISTO PRESENCAS												CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											
OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:		VELOCIDADE/REAÇÃO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Forma: Círculo Imp. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'						Forma: 3 linhas Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 10'																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Organização: 2 grupos mistos após 10 minutos de corrida, e 2 grupos de velocidade em 10m.						Organização: 20m de corrida em 4 fileiras de 5 jogadores.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de 20m de velocidade e 10m de velocidade em 10m.						Descrição: 20m de corrida em 4 fileiras de 5 jogadores, seguidos por 10m de velocidade em 10m.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		EX1						EX2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
30' / 20h00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ:		FINALIZAÇÃO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Forma: 3 linhas círculo Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 2x5' / 10m x 2 lados						Forma: Círculo de finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Organização: 1 grupo em cada círculo com 6 jogadores divididos em 2 grupos de 3 jogadores.						Organização: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Descrição: 10 jogadores em círculo com 6 jogadores em cada lado, 2 jogadores em cada círculo.						Descrição: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		EX3						EX4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
25' / 21h00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
OBJ:		TRABALHO TÁTICO				OBJ:		BOLAS PARADAS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Forma: 8x4 Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 20'						Forma: 10m Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15'																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Organização: 2 grupos mistos com 4 jogadores em cada lado.						Organização: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Descrição: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado.						Descrição: 10 jogadores em círculo com 5 jogadores em cada lado.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		EX5						EX6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
5' / 21h25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ALONGAMENTOS										Total		90'																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
REFLEXÃO FINAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
REGISTO PRESENCAS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

Agenda											
P		Posição									
E		Equipa em treino									
A		Assiduidade									

Anexo L – Unidade de Treino 49

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIÁ:	2F	10/10/2022										
EPOCA 22/23							MESOCICLO:	3	HORA:	20:00											
VOLUME					70'		MICROCICLO:	13	SESSÃO:	49											
					Local de treino		Campo nº 3			Intensidade											
					BAIXA																
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2															
1	Miguel Gomes	CS				Caletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas					
2	Quarta Ferreira	CS				8		8		8		15		50		0					
3	Guilherme Monteiro	CS										0		0		2					
4	Diogo Fandango	D				AQUECIMENTO											20' / 20:00				
5	André Estêvão	D				OBJ:															
6	David Pinx	D				ACTIVAÇÃO															
7	Gonçalo Ruivo	D																			
8	Hugo Carvalho	L				Forma: Circuito ind.		Número: todos		Espaço: 10m		Tempo: 20'		Forma: ---		Número: 6		Espaço: 10x10		Tempo: 10'	
9	Vasco Abrantes	L				Organização: 2 grupos mobilização		Descrição: de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de G.		Organização: ---		Descrição: ---									
10	Hugo Miguel	L				EX 1															
11	Pedro Simões	L				PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20				
12	David Lopes	MJ				OBJ:															
13	Rodrigo Castro	MJ				EQUILIBRIO DE CARGAS															
14	Alexandre Vieira	MJ				Forma: Grupo de 3		Número: 6		Espaço: 20x10		Tempo: 10'		Forma: ---		Número: 6		Espaço: 10x10		Tempo: 10'	
15	Miguel Costa	MJ				Organização: 3 grupos de 3, 2 de um lado e 1 do outro		Descrição: Intermitente a 90% da velocidade máxima. 5 penúltimos (de 20m) cada atleta, repetido de 80' a 90'. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.		Organização: Formam uma rede e 1 col no meio		Descrição: Jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.									
16	Bruno Póla	MJ				PARTE PRINCIPAL											35' / 20h30				
17	Simão Domingues	A				OBJ:															
18	Rodrigo Bento	A				POSSE DE BOLA															
19	André Bujaca	A				Forma: 4x4+4		Número: 18		Espaço: Circuito central		Tempo: 12'		Forma: 4x4+4 apoios		Número: 21		Espaço: 1/2 do campo		Tempo: 10'	
20	Filipe Gomes	A				Organização: 3 equipes de 6 jogadores		Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 corria e mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.		Organização: 3 equipes de 4, 2 a jogar e 2 de apoio		Descrição: Jogo 4x4 + 4 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando fal golo e se a equipa que marcar golo faltar, caso contrario essa equipa é que em cai.									
21	Simão Santos	A				PARTE FINAL											5' / 21h17				
										ALONGAMENTOS				Total		70'					
										REFLEXÃO FINAL											
										REGISTO PRESENCAS											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEJAMENTO.																					
LEGENDA P Posição E Equipa em treino A Associação																					

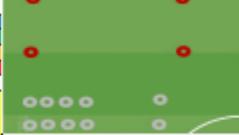
Anexo LI – Unidade de Treino 50

				ABRICO Clube Parahyba	JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DIA	3ª	11/10/2022		
				EPOCA 22/23		MESOCICLO:	3	HORA	20:00			
				VOLUME	90'	MICROCICLO:	13	SESSÃO	88			
				Local de treino	Campo da Portela			Intensidade	MÉDIA/ALTA			
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Força específica							
1	Miguel Gomes	SI			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	SI			B	B	B	IS	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	SI										
4	Diego Randango	SI										
5	André Kalinka	SI										
6	David Pires	SI										
7	Samuel Rêgo	SI										
8	Hugo Cavalho	SI										
9	Vasco Abrantes	SI										
10	Hugo Miguel	SI										
11	Paulo Simões	SI										
12	David Lopes	SI										
13	Rodrigo Castro	SI										
14	Alexandre Vieira	SI										
15	Miguel Costa	SI										
16	Bruno Pato	SI										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Naves	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO												
<p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Equipas: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada grupo, 5 em cada direção e 5 em cada direção)</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>												
PARTE FUNDAMENTAL												
20' / 20h20												
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA												
<p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 exercício em cada quadrante, duração de 50" e repouso para a seguinte</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>												
OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA												
<p>Forma: 2 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 e 2</p> <p>Equipas: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20' / 15min de Ind.</p> <p>Organização: 1 atleta em cada campo e os restantes dividem os grupos 2 grupos em cada direção, 2 grupos opostos.</p> <p>Descrição: Programa fundamentado de introdução direta e indireta, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 10 minutos de trabalho específico.</p>												
PARTE FUNDAMENTAL												
45' / 20h40												
OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA												
<p>Forma: 6x6</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 grupos de 6 jogadores em cada direção, 3 em cada direção e 3 em cada direção.</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>												
OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS												
<p>Forma: 7x7 + 6 apoios</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 grupos de 7 jogadores em cada direção, 3 em cada direção e 3 em cada direção.</p> <p>Descrição: Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>												
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p style="text-align: right;">Total 90'</p>												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<p>Agenda</p> <p>P: Posição</p> <p>F: Equipa em treino</p> <p>A: Assiduidade</p>												

Anexo LII – Unidade de Treino 51

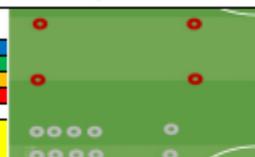
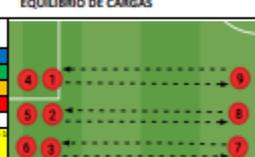
				ABRÍCO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	12/10/2022				
								MESOCICLO:	3	HORA	20:00					
								MICROCICLO:	13	SESSÃO	81					
		VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA				
ATLETAS		P	E	A	Resistência específica/Pressão alta											
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.	Baixas		
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	4		1	2			
3	Guilherme Monteiro	G														
4	Diogo Randango	D														
5	André Kalinka	D														
6	David Pires	D														
7	Samuel Rêgo	D														
8	Hugo Cavalho	L														
9	Vasco Abrantes	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Pedro Simões	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Pato	M														
17	Simão Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Nijasa	A														
20	Ribeiro Gomes	A														
21	Simão Santos	A														
OBJ UT:					Resistência específica/Pressão alta											
					OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: COORDENAÇÃO							
Forma: Círculo Imp. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores em círculo, velocidade e resistência) com marcadores na zona.									Forma: 8 círculos circunscritos Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10' Organização: Distribuição de qual forma pelos 8 jogadores.							
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de 0-1.					EX1				Descrição: Circuito de coordenação: 17 mudanças de coordenação, 20 deslocamento lateral entre pontos, 30 sprints entre os círculos, 5 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de 0-1.				EX2			
					PARTE FUNDAMENTAL								30' / 20h30			
					OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA							
Forma: Uma file a par Número: 10 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' Organização: Uma file a par.									Forma: Distrib. pelos cones Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' Organização: Distribuição de qual forma pelos diferentes jogadores, mesmo no 1 e 3 quando há 1 jogador.							
Descrição: Os atletas formam uma file a par. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao marca final os últimos da file ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem dão sinal aos últimos para fazer a mesma e passam sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 3 vezes. No final dá-se duas voltas a 100% da velocidade máxima.					EX3				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varola e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o 8. O jogador 3 tem de bater segundo o 6 de marcar na respetiva baliza.				EX4			
					PARTE FUNDAMENTAL								25' / 21h00			
					OBJ: JOGO 10X10				OBJ:							
Forma: 10-10 Número: Todos Espaço: 1/3 Campo Tempo: 20' Organização: 7 jogadores de 13.																
GA	Total	JC														
3	28	24														
OBSERVAÇÕES					Descrição: Anexo de página 120/121											
					EX5											
					PARTE FINAL								5' / 21h25			
					ALONGAMENTOS								Total		90'	
					REFLEXÃO FINAL											
					REGISTO PRESENCAS											
					CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											
Agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																

Anexo LIII – Unidade de Treino 52

				AMTICO Clube Marítimo		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	SF:	12/10/2022		
								MESOCICLO:	3	HORA:	20:00			
								MICROCICLO:	13	SESSÃO:	52			
		VOLUME:		90'		Local de treino:		Campo da Portela		Intensidade:		BAA/MÉDIA:		
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização									
1	Miguel Gomes	G			Colchetes		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.	Balizas
2	Duarte Pereira	G												
3	Guilherme Monteiro	G												
4	Diogo Fandango	D			8	8	8	15	50	6	0	2		
5	André Salomé	D												
6	David Pires	D												
7	Gonçalo Bulco	D												
8	Hugo Carvalho	L												
9	Vasco Abrantes	L												
10	Hugo Miguel	L												
11	Pedro Simões	L												
12	David Lopes	M												
13	Rodrigo Castro	M												
14	Alexandre Vieira	M												
15	Miguel Costa	M												
16	Bruno Pato	M												
17	Sérgio Domingues	A												
18	Rodrigo Bento	A												
19	André Bujaco	A												
20	Ribeiro Gomes	A												
21	Sérgio Santos	A												
AQUECIMENTO													30' / 20:00	
OBJ:					AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:				VELOCIDADE/REAÇÃO	
														
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (2x). Quando estes engajam trabalho específico com o treinador de des.					Descrição: 20 atletas, ao sinal, partem do meio-fundo para o meio-campo a fazer e fazer a voltar por os cruzes do trezeado; o treinador escolhe uma cor (paralela, vertical, diagonal ou verde) e comunicar com os atletas devem ir para a lado desta cor (Por exemplo, verde lado direito), contactar a varas, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varas do lado oposto.									
INTRODUÇÃO COM BOLA													30' / 20h30	
OBJ:					INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ:				FINALIZAÇÃO	
														
Descrição: 2 atletas em cada varas em 2 varas diagonais entre 2 atletas centrais. 2 grupos separados.					Descrição: 10 atletas, ao sinal, partem do meio-fundo para o meio-campo a fazer e fazer a voltar por os cruzes do trezeado; o treinador escolhe uma cor (paralela, vertical, diagonal ou verde) e comunicar com os atletas devem ir para a lado desta cor (Por exemplo, verde lado direito), contactar a varas, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varas do lado oposto.									
PARTE FUNDAMENTAL													25' / 21h00	
OBJ:					TRABALHO TÁTICO				OBJ:				BOLAS PARADAS	
														
Descrição: 2 atletas em cada varas em 2 varas diagonais entre 2 atletas centrais. 2 grupos separados.					Descrição: 10 atletas, ao sinal, partem do meio-fundo para o meio-campo a fazer e fazer a voltar por os cruzes do trezeado; o treinador escolhe uma cor (paralela, vertical, diagonal ou verde) e comunicar com os atletas devem ir para a lado desta cor (Por exemplo, verde lado direito), contactar a varas, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varas do lado oposto.									
OBSERVAÇÕES														
Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores F e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.					Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado									
PARTE FINAL													5' / 21h25	
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS											Total	90'		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														

legenda
 P Posição
 G Equipa em treino
 L Assiduidade

Anexo LIV – Unidade de Treino 53

			Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2 ^a	17/10/2022					
			ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00						
			VOLUME	70'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade		BAIXA						
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2										
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores						
2	Duarte Ferreira	G				Bolas		Cones		Escada Coord.						
3	Waldirino Monteiro	G				15		0		0						
4	Diego Fandango	D								2						
5	André Balança	D				AQUECIMENTO					20' / 20:00					
6	David Pires	D				OBJ: ACTIVACÃO										
7	Gonçalo Raivo	D														
8	Hugo Carvalho	L										Forma:	Circular ind.		Forma:	
9	Vasco Abrantes	L										Número:	todos		Número:	
10	Hugo Miguel	L										Espaço:	10m		Espaço:	
11	Pedro Simões	L										Tempo:	20'		Tempo:	
12	David Lopes	M										Organização:	2 grupos mobilização marcado no campo, e coordenação e velocidade no jogo		Organização:	
13	Rodrigo Castro	M										Descrição:	2 ^o de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o treinador de G.		Descrição:	
14	Alexandre Vieira	M										EX 1			EX 1	
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Pêlo	M														
17	Simão Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A				PARTE PRINCIPAL					10' / 20h20					
						OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS		OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA								
																
					Forma:					Grupos de 3		Forma:				
					Número:					5		Número:	6			
					Espaço:					20x10		Espaço:	10x10			
						Tempo:	30'		Tempo:	30'						
						Organização:	Espacos de 5, 7 e 10m entre os jogadores		Organização:	Formam uma roda e 1 cor no meio						
						Descrição:	Realizados a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.		Descrição:	Jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.						
						PARTE PRINCIPAL					35' / 20h30					
						OBJ: PADRONIZADO		OBJ: JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)								
																
					Forma:					Organização 4x2		Forma:	6x6 + 6 (apoios)			
					Número:					Treito		Número:	21			
					Espaço:					2/3 do campo		Espaço:	1/2 do campo			
						Tempo:	30'		Tempo:	25'						
						Organização:	2 jogadores por cada treino		Organização:	3 equipes de 6, 2 a jogar e outra a fazer de apoio						
						OBJ: OBSERVAÇÕES		OBJ: OBSERVAÇÕES								
						Descrição:		Descrição:								
						EX4		EX5								
						PARTE FINAL					5' / 21h05					
						ALONGAMENTOS										
						REFLEXÃO FINAL					Total					
						REGISTO PRESENCAS					70'					
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO										
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.										

Legenda
P Posição
E Equipa em treino
A Assiduidade

Anexo LV – Unidade de Treino 54

ADMICO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	15/10/2022
ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00	
VOLUME		90'	Local de treino	MICROCICLO:	14	SESSÃO	54	
							Intensidade	MÉDIA/ALTA
		OBJ UT: Força específica						
ATLETAS		P	E	A				
1	Miguel Gomes	G						
2	Duarte Ferreira	G						
3	Guilherme Monteiro	G						
4	Diogo Fandango	D						
5	André Balorda	D						
6	David Pires	D						
7	Gonçalo Rubio	D						
8	Hugo Cavaleiro	L						
9	Vitor Abrantes	L						
10	Hugo Miguel	L						
11	Pedro Simões	L						
12	David Lopes	M						
13	Rodrigo Castro	M						
14	Alexandre Vieira	M						
15	Miguel Costa	M						
16	Bruno Polo	M						
17	Simão Domingues	A						
18	Rodrigo Bento	A						
19	André Rujaca	A						
20	Rilgo Gomes	A						
21	Simão Santos	A						
OBJ UT: Força específica					Coletes			
OBJ UT: Força específica					Bolas			
OBJ UT: Força específica					Sinalizadores			
OBJ UT: Força específica					Varolas			
OBJ UT: Força específica					Escada Coord.			
OBJ UT: Força específica					Baixas			
OBJ UT: Força específica					20' / 20:00			
OBJ:					AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO			
OBJ:								
OBJ:					AQUECIMENTO			
OBJ:					20' / 20:00			
OBJ:					PARTE FUNDAMENTAL			
OBJ:					20' / 20h20			
OBJ:					CIRCUITO DE FORÇA			
OBJ:								
OBJ:					INTRODUÇÃO COM BOLA			
OBJ:								
OBJ:					45' / 20h40			
OBJ:					PARTE FUNDAMENTAL			
OBJ:					45' / 20h40			
OBJ:					PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA			
OBJ:								
OBJ:					SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS			
OBJ:								
GA	Total	JC						
3	28	24						
OBJ:					5' / 21h25			
OBJ:					ALONGAMENTOS			
OBJ:					REFLEXÃO FINAL			
OBJ:					REGISTO PRESENCAS			
OBJ:					Total			
OBJ:					90'			
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.								
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO								
Agenda								
P Posição								
E Equipa em treino								
A Assiduidade								

Anexo LVI – Unidade de Treino 55

				ABRILCO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	19/10/2022				
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA:	20:00					
				VOLUME 90'		Local de treino		MICROCICLO:	14	SESSÃO:	88					
						Campo da Portela		Intensidade		ALTA						
ATLETAS		P	E	A	Resistência específica/Pressão alta											
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas	
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	4	1	2				
3	Guilherme Monteiro	G														
4	Diogo Randango	D														
5	André Kalinka	D														
6	David Pires	D														
7	Samuel Rebelo	D														
8	Hugo Cavalho	L														
9	Vasco Abrantes	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Pedro Simões	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Pato	M														
17	Simão Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Nájica	A														
20	Ribeiro Gomes	A														
21	Simão Santos	A														
					AQUECIMENTO								30' / 20:00			
					OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: COORDENAÇÃO							
					Forma: Círculo Imp. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 8 círculos circunsc. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'							
					Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores em círculo, 4 jogadores em círculo com marcadores à parte)				Organização: Círculos de qual forma pelos 8 jogadores							
					Descrição: 10' de corrida a uma velocidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o treinador de 10'.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 20 deslocamento lateral entre pontos; 10' agachar entre os círculos; 5 repetições em cada estação. Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de 10'.							
					EX1				EX2							
					PARTE FUNDAMENTAL								30' / 20h30			
					OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA							
					Forma: 2 grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'				Forma: Distúrbio, pelos cones Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'							
					Organização: 2 grupos em posição inicial.				Organização: Distribuição de qual forma pelos diferentes jogadores, mesmo no 1 e 8 quando há 1 jogador.							
					Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e ao sinal devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuam 30' e voltam a repetir. São total de 5 repetições.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à unidade e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o 8. O jogador 1 tem de bater segundo o 8 de marcar na respetiva altura.							
					EX3				EX4							
					PARTE FUNDAMENTAL								25' / 21h00			
					OBJ: JOGO 6vs 6 (APOIOS)				OBJ:							
					Forma: 6 jogadores à igual Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'				Forma:							
					Organização: 2 equipes a jogar a 6 vs 6. 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro modo controlado)				Organização:							
					Descrição: Jogo 6vs6 com 6 jogadores. O jogo começa no meio campo da equipa que tem o bola e só se pode jogar se a sua equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma alébrica e colocar muitas unidades no meio. Quando a equipa tem de pressionar alta e tentar regular a velocidade de avanço. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (FC) e não de outro, portanto para o ataque.				Descrição:							
					EX5											
					PARTE FINAL								5' / 21h25			
					ALONGAMENTOS								Total			
					REFLEXÃO FINAL								90'			
					REGISTO PRESENCAS											
					CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											
Agenda P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade																

Anexo LVII – Unidade de Treino 56

				Atlético Clube Parahyba - JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	20/10/2022		
						MESOCICLO:	3	HORA	20:00			
						MICROCICLO:	14	SESSÃO	88			
				VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas [pressão]/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Randango	D										
5	André Kalita	D										
6	David Pires	D										
7	Samuel Rêgo	D										
8	Hugo Cavalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Nájica	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
AQUECIMENTO												
30' / 20:00												
		OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO						
		Forma: Círculo Imp. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 8 Sinais Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 10'						
		Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores em círculo, 4 em direção e atividade em linha)				Organização: 8 jogadores em círculo, 4 jogadores em linha e 4 jogadores em círculo						
		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.				Descrição: 10 arcos, ao sinal, os jogadores virados para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, virados no chão, virados de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.						
		EX1				EX2						
INTRODUÇÃO COM BOLA												
30' / 20h30												
		OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO						
		Forma: 3 Sinais Circulo Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 2x5' / 10m x 2 lados				Forma: Círculo de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'						
		Organização: 1 atleta em cada círculo em círculo dividido em 2 grupos, 2 grupos alternados, 2 grupos separados.				Organização: 10 jogadores em círculo, 2 jogadores em linha e 2 jogadores em círculo.						
		Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o treino específico.				Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 3, este passa para o 1, este passa para o 4 que arremessa a bola para o 5, este conduz um pontapé em profundidade para o 6 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.						
		EX3				EX4						
PARTE FUNDAMENTAL												
25' / 21h00												
		OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS						
		Forma: Bola Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 10'				Forma: Todos Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 10'						
		Organização: 10 jogadores em círculo, 2 jogadores em linha e 2 jogadores em círculo.				Organização: 10 jogadores em círculo, 2 jogadores em linha e 2 jogadores em círculo.						
		Descrição: Sequência de trabalho de bola da equipa adversária, frontal, de velocidade e a bola e equipa e vamos trabalhar a posicionamento dos jogadores do meu campo para a frente. Onde, quando e quem posicionam a adversária e os ajustes momentâneos dos jogadores das restantes paragens.				Descrição:						
		EX5				EX6						
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Agenda P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade		Total 90'										

Anexo LVIII – Unidade de Treino 57

				JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	24/10/2022		
		EPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00			
		VOLUME	70'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade		BAIXA			
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2							
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	15	50	0	0	2
2	Duarte Ferreira	G										
3	Waltheria Monteiro	G										
4	Diego Fandango	D										
5	André Balança	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Ruivo	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pola	M										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaca	A										
20	Filipe Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
ACTIVAÇÃO												
PARTE PRINCIPAL												
10' / 20h20												
EQUILIBRIO DE CARGAS												
RECUPERAÇÃO ATIVA												
PARTE PRINCIPAL												
35' / 20h30												
POSSE DE BOLA												
JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)												
EX6												
EX5												
PARTE FINAL												
5' / 21h17												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Total 70'												
Legenda												
P Posição												
E Equipa em treino												
A Assiduidade												

Anexo LIX – Unidade de Treino 58

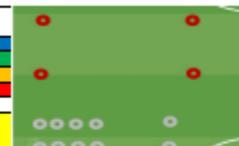
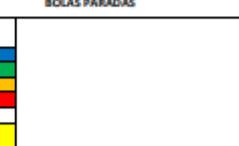
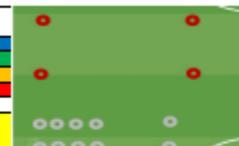
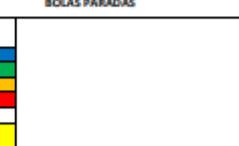
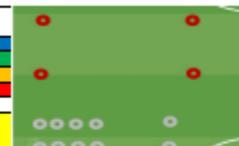
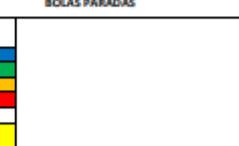
				ARMIÇO Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	25/10/2022									
				EPOCA 22/23		MESOCICLO:	3	HORA:	20:00										
				VOLUME:	90'	MICROCICLO:	15	SESSÃO:	58										
				Local de treino:		Campo da Portela		Intensidade:	MÉDIA/ALTA										
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Força específica												
1	Miguel Gomes	G																	
2	Duarte Ferreira	G																	
3	Guilherme Monteiro	G																	
4	Diogo Fernandes	D																	
5	André Araújo	D																	
6	David Pires	D																	
7	Gaspar Rêgo	D																	
8	Hugo Carvalho	L																	
9	Vasco Abrantes	L																	
10	Hugo Miguel	L																	
11	Pedro Simões	L																	
12	David Lopes	M																	
13	Rodrigo Castro	M																	
14	Alexandre Vieira	M																	
15	Miguel Costa	M																	
16	Bruno Faria	M																	
17	Simão Domingues	A																	
18	Rodrigo Bento	A																	
19	André Rujeira	A																	
20	Rúben Gomes	A																	
21	Simão Santos	A																	
				Obj: Coletes		Obj: Bolas		Obj: Sinalizadores		Obj: Varas									
				8		15		50		6									
				Escada Coord.		0		Balizas		2									
				AQUECIMENTO								20' / 20:00							
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO															
				<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 15</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em círculo, 5 em direção e 5 em sentido contrário)</p>								<p>Forma: 3 Grupos Circulares</p> <p>Número: 12 + 2</p> <p>Equip: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 10' / 20' / 30' de bola</p> <p>Organização: 1 atleta em cada círculo e os restantes dividem os pênis 2 pênis em cada círculo, 2 grupos opostos</p>							
				Obj: Descrição de controle a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, alternando a coordenação motora (2x). Quando redirecionado trabalho específico com o Treinador de D.C.															
				PARTE FUNDAMENTAL								20' / 20h20							
				<p>Obj: CIRCUITO DE FORÇA</p> <p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: distribuídos pelos 4 cantos, 1 jogador em cada círculo (círculo de 10m) e restam para a esquerda</p>								<p>Obj: INTRODUÇÃO COM BOLA</p> <p>Forma: 3 Grupos Circulares</p> <p>Número: 12 + 2</p> <p>Equip: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 10' / 20' / 30' de bola</p> <p>Organização: 1 atleta em cada círculo e os restantes dividem os pênis 2 pênis em cada círculo, 2 grupos opostos</p>							
				Obj: Descrição de controle de força: 11 - saltos ao pé direito lateralmente sobre as pernas no chão, 17 por 10, 21 - 30 segundos sobre o lado esquerdo, pernas e um pé atrás ao grupo, 30 - saltos pelas laterais (pernas à direita e esquerda) e um pé atrás ao grupo, 31 - pernas em um em cima de uma bola, deslizar no chão e quando tocar no chão saltar imediatamente a bola e o pé atrás ao grupo															
				PARTE FUNDAMENTAL								45' / 20h40							
				<p>Obj: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</p> <p>Forma: Todos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 1 equipa no campo de Pressão, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa</p>								<p>Obj: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS</p> <p>Forma: 7x7 + 6x6 + 6x6 apoios</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/2 Campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 1 equipa de 8</p>							
				<p>Obj: Descrição de pressão: 11 - saltos ao pé direito lateralmente sobre as pernas no chão, 17 por 10, 21 - 30 segundos sobre o lado esquerdo, pernas e um pé atrás ao grupo, 30 - saltos pelas laterais (pernas à direita e esquerda) e um pé atrás ao grupo, 31 - pernas em um em cima de uma bola, deslizar no chão e quando tocar no chão saltar imediatamente a bola e o pé atrás ao grupo</p>															
				<p>Obj: Descrição de jogo: 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios são laterais (3 jogadores), devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>															
				PARTE FINAL								5' / 21h25							
				ALONGAMENTOS								Total							
				REFLEXÃO FINAL								90'							
				REGISTO PRESENCAS															
				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
				<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>															

Anexo LX – Unidade de Treino 59

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	26/10/2022	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00		
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:		15	SESSÃO		
			90'		Campo da Portela				Intensidade		ALTA	
ATLETAS			P	E	A	Resistência específica/Pressão alta						
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas	
2	David Ferreira	G					15	50	4	1	2	
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fardango	D										
5	André Araújo	D										
6	David Pires	D									30' / 20:00	
7	Guilherme Rêgo	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L				Forma: Círculo Ind.		Forma: 3 linhas Círculo				
12	David Lopes	M				Número: Todas		Número: Todas				
13	Rodrigo Castro	M				Equipas: 10x5		Equipas: 1/4 campo				
14	Alexandre Vieira	M				Tempo: 20'		Tempo: 10'				
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Peto	M				Descrição: 2 grupos misturados. Realização de passes, velocidade e mudança com mais altura da bola.		Descrição: Distribuição de qual forma para 3 estações.				
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rajca	A				Descrição: 10' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de mudança de bola, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.		Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 17 dedução lateral entre bolas; 17 agarrar entre as varotas; 1 repetições em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.				
20	Ribeiro Gomes	A				EX 1		EX 2				
21	Sérgio Santos	A										
PARTE FUNDAMENTAL											30' / 20h30	
			OBI:				CAPACIDADE AERÓBIA			OBI:		
							Forma: Um 1/3 a parer Número: 10 Equipas: 1/2 campo Tempo: 20' Descrição: Uma file a parer.			Forma: Divido, pelas covas Número: Todas Equipas: 1/2 campo Tempo: 20' Descrição: Distribuição de qual forma para diferentes posições, mesmo no 1 e 2 covas no 1 jogador.		
			Descrição: Os atletas formam uma file a parer. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 1'10". Ao longo qual as últimas da file ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem dão sinal aos últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final dão duas voltas à 100% da velocidade máxima.				Descrição: O jogador 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 7 em 100% velocidade para o 8. O jogador 2 tem de tentar impedir o 8 de marcar na seguinte saída.					
PARTE FUNDAMENTAL											25' / 21h00	
			OBI:				JOGO 10X10			OBI:		
							Forma: 10-10 minutos Número: Todas Equipas: 4/1/3 campo Tempo: 20' Descrição: 7 jogadores de 10.					
GA	Total	JC										
1	28	24										
OBSERVAÇÕES												
			Descrição: Início de jogo 10x10							Descrição:		
			EXS									
PARTE FINAL											5' / 21h25	
ALONGAMENTOS										Total	90'	
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo LXI – Unidade de Treino 60

						JUNIORES		PERÍODO: Temporada MESOCICLO: 3 MICROCILO: 15		DIA: 27/10/2022 SF: 20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ÉPOCA 22/23				VOLUME: 90'		Local de treino:		Campo da Portela		Sessão: 68																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ATLETAS				P: E: A:		OBI UT:		Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
1	Miguel Gomes	G																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
2	Guilherme Moreira	G																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
3	Guilherme Moreira	G																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
4	Diego Randango	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
5	André Batista	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
6	David Feres	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
7	Gonçalo Bello	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
8	Hugo Cavaleiro	L																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
9	Vasco Abrantes	L																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
10	Hugo Miguel	L																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11	Pedro Simões	L																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12	David Lopes	MA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13	Rodrigo Castro	MA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
14	Alexandre Vieira	MA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
15	Miguel Costa	MA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
16	Bruno Pato	MA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
17	Simão Domingos	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
18	Rodrigo Bento	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
19	André Rajaca	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
20	Hilge Gomes	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
21	Simão Santos	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2">OBJ:</td> <td colspan="4">AQUECIMENTO/ATIVACÃO</td> <td colspan="2">OBJ:</td> <td colspan="4">VELOCIDADE/REAÇÃO</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">  </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">  </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20' </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Forma: 2 Grupos Número: Todos Espaço: 15m Tempo: 10' </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Organização: 2 grupos mistos (3 jogadores em cada um, 1 com direção e 1 com direção e 1 com direção e 1 com direção) </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Organização: 2 grupos de 4 jogadores cada (2 jogadores em cada um, 2 jogadores em cada um) </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de 20' de trabalho de coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G. </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Descrição: Os atletas, ao sinal, partem da zona branca para a zona branca à frente e fazem a corrida até ao sinal do treinador o treinador recolhe uma cor (laranja, vermelha, azul ou verde) e comanda os atletas devem ir para a lado dessa cor (Por exemplo, verde todo direito), contornar a varala, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varala do lado oposto. </td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: right;">30' / 20:00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">OBJ:</td> <td colspan="4">INTRODUÇÃO COM BOLA</td> <td colspan="2">OBJ:</td> <td colspan="4">FINALIZAÇÃO</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">  </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">  </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Forma: 2 Grupos Coração Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5x45' (10x15) </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Forma: Circuito de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Organização: 2 atletas em cada varala em 2 sentidos, divididos em grupos 2 jogadores em cada um, 2 jogadores em cada um. </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Organização: 10 minutos e 15 minutos com jogadores em grupos 1, 2 e 3. 15 minutos para a posição 1, 15 minutos para a posição 2 e 15 minutos para a posição 3. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Descrição: Equipes jogam com as orientações direitas e indiretas, após 10 minutos, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o tempo específico. </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Descrição: Realização de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 1, este passa para o 1 que amarela a bola para o 1, este conduz um passe faz um passe em profundidade para o 1 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado. </td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: right;">30' / 20h30</td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: center;">PARTE FUNDAMENTAL</td> </tr> <tr> <td colspan="2">OBJ:</td> <td colspan="4">TRABALHO TÁTICO</td> <td colspan="2">OBJ:</td> <td colspan="4">BOLAS PARADAS</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">  </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">  </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Forma: 8x8 Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 20' </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Forma: Todos Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15' </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Organização: 2 jogadores em cada varala em 2 sentidos, divididos em grupos 2 jogadores em cada um, 2 jogadores em cada um. </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Descrição: Realização da saída de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores, é a zona e equipa e como trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes eventuais dos jogadores das restantes paragens. </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="4"> Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado. </td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: right;">25' / 21h00</td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: center;">PARTE FINAL</td> </tr> <tr> <td colspan="10">ALONGAMENTOS</td> <td colspan="2">Total</td> <td>90'</td> </tr> <tr> <td colspan="12">REFLEXÃO FINAL</td> </tr> <tr> <td colspan="12">REGISTO PRESENCAS</td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: center;">SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: center;">CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</td> </tr> </table>												OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ:		VELOCIDADE/REAÇÃO																		Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'						Forma: 2 Grupos Número: Todos Espaço: 15m Tempo: 10'						Organização: 2 grupos mistos (3 jogadores em cada um, 1 com direção e 1 com direção e 1 com direção e 1 com direção)						Organização: 2 grupos de 4 jogadores cada (2 jogadores em cada um, 2 jogadores em cada um)						Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de 20' de trabalho de coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.						Descrição: Os atletas, ao sinal, partem da zona branca para a zona branca à frente e fazem a corrida até ao sinal do treinador o treinador recolhe uma cor (laranja, vermelha, azul ou verde) e comanda os atletas devem ir para a lado dessa cor (Por exemplo, verde todo direito), contornar a varala, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varala do lado oposto.				30' / 20:00												OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ:		FINALIZAÇÃO																		Forma: 2 Grupos Coração Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5x45' (10x15)						Forma: Circuito de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'						Organização: 2 atletas em cada varala em 2 sentidos, divididos em grupos 2 jogadores em cada um, 2 jogadores em cada um.						Organização: 10 minutos e 15 minutos com jogadores em grupos 1, 2 e 3. 15 minutos para a posição 1, 15 minutos para a posição 2 e 15 minutos para a posição 3.						Descrição: Equipes jogam com as orientações direitas e indiretas, após 10 minutos, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o tempo específico.						Descrição: Realização de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 1, este passa para o 1 que amarela a bola para o 1, este conduz um passe faz um passe em profundidade para o 1 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.				30' / 20h30												PARTE FUNDAMENTAL												OBJ:		TRABALHO TÁTICO				OBJ:		BOLAS PARADAS																		Forma: 8x8 Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 20'						Forma: Todos Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15'						Organização: 2 jogadores em cada varala em 2 sentidos, divididos em grupos 2 jogadores em cada um, 2 jogadores em cada um.												Descrição: Realização da saída de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores, é a zona e equipa e como trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes eventuais dos jogadores das restantes paragens.						Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.				25' / 21h00												PARTE FINAL												ALONGAMENTOS										Total		90'	REFLEXÃO FINAL												REGISTO PRESENCAS												SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ:		VELOCIDADE/REAÇÃO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'						Forma: 2 Grupos Número: Todos Espaço: 15m Tempo: 10'																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		Organização: 2 grupos mistos (3 jogadores em cada um, 1 com direção e 1 com direção e 1 com direção e 1 com direção)						Organização: 2 grupos de 4 jogadores cada (2 jogadores em cada um, 2 jogadores em cada um)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de 20' de trabalho de coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.						Descrição: Os atletas, ao sinal, partem da zona branca para a zona branca à frente e fazem a corrida até ao sinal do treinador o treinador recolhe uma cor (laranja, vermelha, azul ou verde) e comanda os atletas devem ir para a lado dessa cor (Por exemplo, verde todo direito), contornar a varala, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varala do lado oposto.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
30' / 20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ:		FINALIZAÇÃO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		Forma: 2 Grupos Coração Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5x45' (10x15)						Forma: Circuito de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		Organização: 2 atletas em cada varala em 2 sentidos, divididos em grupos 2 jogadores em cada um, 2 jogadores em cada um.						Organização: 10 minutos e 15 minutos com jogadores em grupos 1, 2 e 3. 15 minutos para a posição 1, 15 minutos para a posição 2 e 15 minutos para a posição 3.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		Descrição: Equipes jogam com as orientações direitas e indiretas, após 10 minutos, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o tempo específico.						Descrição: Realização de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 1, este passa para o 1 que amarela a bola para o 1, este conduz um passe faz um passe em profundidade para o 1 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
30' / 20h30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
PARTE FUNDAMENTAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
OBJ:		TRABALHO TÁTICO				OBJ:		BOLAS PARADAS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		Forma: 8x8 Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 20'						Forma: Todos Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15'																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		Organização: 2 jogadores em cada varala em 2 sentidos, divididos em grupos 2 jogadores em cada um, 2 jogadores em cada um.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		Descrição: Realização da saída de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores, é a zona e equipa e como trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes eventuais dos jogadores das restantes paragens.						Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
25' / 21h00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
PARTE FINAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ALONGAMENTOS										Total		90'																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
REFLEXÃO FINAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
REGISTO PRESENCAS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

Legend
 P: Posição
 C: Equipa em treino
 A: Assiduidade

Anexo LXII – Unidade de Treino 61

					JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIÁ 2ª	31/10/2022
			EPOCA 22/23			MESOCICLO: 4	HORA	20:00
			VOLUME	90'	Local de treino	16	SESSÃO	6ª
			Campo nº 3			Intensidade		BAIXA
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2		
1	Miguel Gomes	G				Coletes		
2	Duarte Ferreira	G				Bolas		
3	Wallferme Monteiro	G				Sinalizadores		
4	Diego Randango	D				Cones		
5	André Ballista	D				Escada Coord.		
6	David Pires	D				Balizas		
7	Gonçalo Ruivo	D				2		
8	Hugo Carvalho	L				20' / 20:00		
9	Vasco Abrantes	L				20' / 20:00		
10	Hugo Miguel	L				20' / 20:00		
11	Pedro Simões	L				20' / 20:00		
12	David Lopes	M				20' / 20:00		
13	Rodrigo Castro	M				20' / 20:00		
14	Alexandre Vieira	M				20' / 20:00		
15	Miguel Costa	M				20' / 20:00		
16	Bruno Póla	M				20' / 20:00		
17	Simão Domingues	A				20' / 20:00		
18	Rodrigo Bento	A				20' / 20:00		
19	André Bujaca	A				20' / 20:00		
20	Filipe Gomes	A				20' / 20:00		
21	Simão Santos	A				20' / 20:00		
<p>AQUECIMENTO 20' / 20:00</p> <p>OBJ: ACTIVAÇÃO</p> <p>Forma: Círculo ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Espaço: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos mobilizados paralelos no centro, a cada grupo a velocidade no círculo.</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de Gd.</p>								
<p>PARTE PRINCIPAL 10' / 20h20</p> <p>OBJ: AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA</p> <p>Forma: Grupos de 3</p> <p>Número: 6</p> <p>Espaço: 10x10</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: Grupos de 3, 10m em cada lado do meio.</p> <p>Descrição: Intermitente a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada 20s, repouso de 60". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.</p>								
<p>OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA</p> <p>Forma: ---</p> <p>Número: 6</p> <p>Espaço: 10x10</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: Formam uma roda de 3 no meio.</p> <p>Descrição: Jogo do futsal. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.</p>								
<p>PARTE PRINCIPAL 45' / 20h30</p> <p>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</p> <p>Forma: 3 Grupos Circulo</p> <p>Número: 12 a 2</p> <p>Espaço: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 5+5 / Início de jogo</p> <p>Organização: 3 atletas em cada círculo e 6 jogadores distribuídos no péto. 2 grupos paralelos. 2 grupos separados.</p> <p>Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.</p>								
<p>OBJ: JOGO 11 X 11</p> <p>Forma: GR + 5 X 5 + GA</p> <p>Número: 6</p> <p>Espaço: CAMPO 7</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: 2 equipes de 11, os jogadores que estão de férias correm a todo o campo.</p> <p>Descrição: Jogo 6v6 + 5 (japões). Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.</p>								
<p>PARTE FINAL 5' / 21h05</p> <p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p>Total 70'</p> <p>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</p> <p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</p>								
<p>Legenda</p> <p>G Posição</p> <p>L Equipa em treino</p> <p>A Ausência</p>								

Anexo LXIII – Unidade de Treino 62

					ADMICO Clube Paranaense	JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIA: 3F	01/11/2022			
					ÉPOCA 22/23	Local de treino	MESOCICLO: 4	HORA: 20:00				
					VOLUME: 90'	Local de treino	MICROCICLO: 16	SESSÃO: 62				
						Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	MÉDIA/ALTA			
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Transição ofensiva							
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	Signalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fardingo	D										
5	André Balbino	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Rubio	D										
8	Hugo Cavallari	L										
9	Vitor Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Sanches	L										
12	David Lopez	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Polo	M										
17	Sélio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rujaca	A										
20	Rilge Gomes	A										
21	Sélio Santos	A										
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							OBJ:			
Forma:		Circuito Ind.							Forma:			
Número:		Todos							Número:			
Espaço:		1/4 campo							Espaço:			
Tempo:		20'							Tempo:			
Descrição:		20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							Descrição:			
EX 1												
PARTE FUNDAMENTAL												
20' / 20h20												
OBJ:		CIRCUITO DE FORÇA					OBJ:				INTRODUÇÃO COM BOLA	
Forma:		Circuito Ind.					Forma:				2 Grupos Circuito	
Número:		Todos					Número:				12 x 2	
Espaço:		1/4 campo					Espaço:				2x 1/4 campo	
Tempo:		20'					Tempo:				2x10' / 10' de cada lado	
Descrição:		Circuito de força: 21 - saltos em suspensão pelos braços e um pé off ao chão; 21 - saltos de 10cm barreiras (incluindo direita e esquerda) e um pé off ao chão; 21 - velocidade até à linha da esquerda, saltos, de costas para a de trás, saltos, velocidade até à linha da direita, saltos, de costas para a de trás, saltos e um pé off ao chão; 21 - agachamento com saltos e um pé off ao chão. 10' de trabalho específico					Descrição:				10' de trabalho padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transição de bola com velocidade. 10' de trabalho específico	
EX 2							EX 3					
PARTE FUNDAMENTAL												
45' / 20h40												
OBJ:		PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)					OBJ:				SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS	
Forma:		8X1					Forma:				4 + 3 X 3 + 6 X 6	
Número:		12 x 2					Número:				Todos	
Espaço:		1/2 campo					Espaço:				2/3 Campo	
Tempo:		20'					Tempo:				20'	
Descrição:		1 equipa de 4 + 2 jogadores que são apoios (1 de cada lado que atua no meio de jogo defendido).					Descrição:				Situacao de jogo 4 x 4 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são defensivos, devem procurar fazer contrações e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.	
EX 4							EX 5					
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<p>Agenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>												

Anexo LXIV – Unidade de Treino 63

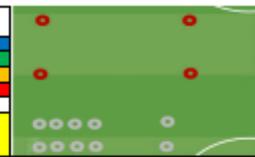
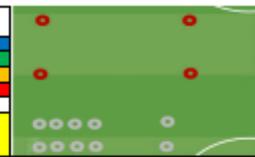
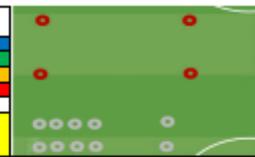
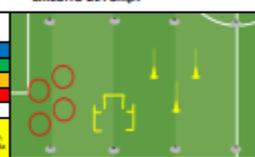
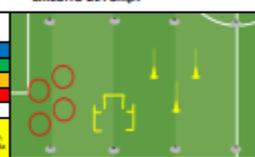
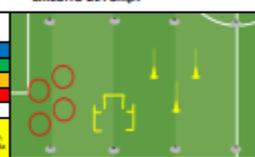
					ATLÉTICO Clube Parahense	JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIA: 4ª	02/11/2022			
					ÉPOCA 22/23		MESOCICLO: 4	HORA: 20:00				
					VOLUME	90'	Local de treino: Campo da Portela	SESSÃO: 1ª	Intensidade: ALTA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático						
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varitas	Escada Coord.	Balizas	
2	David Ferreira	G					15	50	6	0	2	
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diego Fardango	D										
5	André Araújo	D										
6	David Pires	D									20' / 20:00	
7	Guilherme Rêgo	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L				Forma:						
12	David Lopes	M				Número:						
13	Rodrigo Castro	M				Espaço:						
14	Alexandre Vieira	M				Tempo:						
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pota	M										
17	Sérgio Domingues	A				Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, realizador e realizador em círculo no campo.						
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rajca	A				Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de realização ao todo, individual e em coordenação mista (20'). Quando realizador entrega trabalho específico com o Treinador de apoio.						
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
PARTE FUNDAMENTAL											20' / 20h:20	
			OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
			Forma:				Forma:					
			Número:				Número:					
			Espaço:				Espaço:					
			Tempo:				Tempo:					
			Descrição: 2 grupos de 3 jogadores. 1 realizador e 2 realizadores em círculo. 1 realizador e 2 realizadores em círculo no campo.				Descrição: 2 grupos de 2 jogadores. 1 realizador e 1 realizador em círculo. 1 realizador e 1 realizador em círculo no campo. 2 realizadores em círculo. 2 realizadores em círculo no campo.					
			EX2				EX3					
PARTE FUNDAMENTAL											45' / 21h:25	
			OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10					
			Forma:				Forma:					
			Número:				Número:					
			Espaço:				Espaço:					
			Tempo:				Tempo:					
			Descrição: 2 grupos de 3 jogadores cada. 1 realizador e 2 realizadores em círculo. 1 realizador e 2 realizadores em círculo no campo.				Descrição: 10 jogadores em círculo. 1 realizador e 1 realizador em círculo. 1 realizador e 1 realizador em círculo no campo. 1 realizador e 1 realizador em círculo no campo.					
			EX4				EX5					
PARTE FINAL											5' / 21h:25	
ALONGAMENTOS											Total	90'
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.												

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

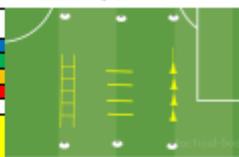
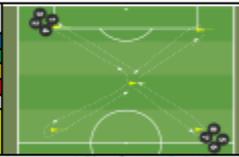
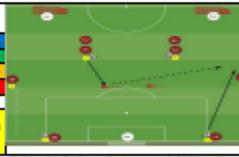
Anexo LXVI – Unidade de Treino 65

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	14/11/2022							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00								
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	16	SESSÃO	65								
			70'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA								
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas		
2	Quarta Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D				ACTIVAÇÃO												
5	André Kalicha	D																
6	David Pires	D				EX 1												
7	Gonçalo Ralvo	D				PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20	
8	Hugo Carvalho	L				EQUILIBRIO DE CARGAS				RECUPERAÇÃO ATIVA								
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L				EX 2				EX 3								
11	Pedro Simões	L				PARTE PRINCIPAL				35' / 20h30								
12	David Lopes	M				FADRONIZADO				JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)								
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M				EX 4				EX 5								
15	Miguel Costa	M				PARTE FINAL				5' / 21h05								
16	Bruno Pota	M				ALONGAMENTOS				REFLEXÃO FINAL				REGISTO PRESENCAS				
17	Simão Domingues	A				Total				Total				70'				
18	Rodrigo Bento	A				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
19	André Bujaca	A				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
20	Filipe Gomes	A				LEGENDA												
21	Simão Santos	A				P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Anexo LXVII – Unidade de Treino 66

					AMTICO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	15/11/2022																																																																																																																				
									MESOCICLO:	4	HORA:	20:00																																																																																																																					
									MICROCICLO:	16	SESSÃO:	66																																																																																																																					
					VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade																																																																																																																				
													MÉDIA/ALTA																																																																																																																				
ATLETAS			P	E	A	OBJ. UT:																																																																																																																											
1	Miguel Gomes	G				Força específica																																																																																																																											
2	Duarte Pereira	G																																																																																																																															
3	Guilherme Monteiro	G																																																																																																																															
4	Diogo Fandango	D																																																																																																																															
5	André Salgueiro	D																																																																																																																															
6	David Pires	D																																																																																																																															
7	Gonçalo Bulho	D																																																																																																																															
8	Hugo Carvalho	L																																																																																																																															
9	Vasco Abreu	L																																																																																																																															
10	Hugo Miguel	L																																																																																																																															
11	Pedro Simões	L																																																																																																																															
12	David Lopes	M																																																																																																																															
13	Rodrigo Castro	M																																																																																																																															
14	Alexandre Vieira	M																																																																																																																															
15	Miguel Costa	M																																																																																																																															
16	Bruno Pato	M																																																																																																																															
17	Simão Domingues	A																																																																																																																															
18	Rodrigo Bento	A																																																																																																																															
19	André Bujaco	A																																																																																																																															
20	Rafael Gomes	A																																																																																																																															
21	Simão Santos	A																																																																																																																															
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:10%;"></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>15</td> <td></td> <td>50</td> <td></td> <td>6</td> <td></td> <td>0</td> <td>2</td> </tr> </table>																												3	3	3				15		50		6		0	2																																																																																								
3	3	3				15		50		6		0	2																																																																																																																				
AQUECIMENTO																																																																																																																																	
20' / 20:00																																																																																																																																	
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:10%;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">OBJ:</td> <td colspan="8">AQUECIMENTO/ATIVACÃO</td> <td colspan="2">OBJ:</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="8" style="text-align: center;">  </td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">Forma: Circuito Ind.</td> <td colspan="2">Número: Todos</td> <td colspan="2">Espaço: 1/4 campo</td> <td colspan="2">Tempo: 20'</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="12"> Regeneração: 2 grupos simultâneos. Rescaldo: 30 segundos, e 1 minuto de descanso. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="12"> Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o treinador de des. </td> </tr> </table>																												OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVACÃO								OBJ:																				Forma: Circuito Ind.		Número: Todos		Espaço: 1/4 campo		Tempo: 20'								Regeneração: 2 grupos simultâneos. Rescaldo: 30 segundos, e 1 minuto de descanso.														Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o treinador de des.																																											
OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVACÃO								OBJ:																																																																																																																							
																																																																																																																																	
		Forma: Circuito Ind.		Número: Todos		Espaço: 1/4 campo		Tempo: 20'																																																																																																																									
		Regeneração: 2 grupos simultâneos. Rescaldo: 30 segundos, e 1 minuto de descanso.																																																																																																																															
		Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o treinador de des.																																																																																																																															
PARTE FUNDAMENTAL																																																																																																																																	
20' / 20h:20																																																																																																																																	
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:10%;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">OBJ:</td> <td colspan="6">CIRCUITO DE FORÇA</td> <td colspan="6">INTRODUÇÃO COM BOLA</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="6" style="text-align: center;">  </td> <td colspan="6" style="text-align: center;">  </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">Forma: Circuito Ind.</td> <td colspan="2">Número: Todos</td> <td colspan="2">Espaço: 1/4 campo</td> <td colspan="2">Tempo: 20'</td> <td colspan="2">Forma: 2 Grupos Circuito</td> <td colspan="2">Número: 12 x 2</td> <td colspan="2">Espaço: 2x 1/4 campo</td> <td colspan="2">Tempo: 20' / 15min de descanso</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="12"> Regeneração: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 repouso em cada estação. Intervalo de 30" a realizar para a esquerda. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="12"> Descrição: circuito de força. 20' - todos os jogadores fazem 4 séries de 10 repetições de cada exercício. 1 minuto de descanso. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="12"> Descrição: 1 atleta em cada canto e os outros dividem os grupos. 2 grupos opostos. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="12"> Descrição: situação de jogo de 6 x 6 + 2 apoios (2 no centro e 2 nas laterais). Os apoios nas laterais são fixos, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende. </td> </tr> </table>																												OBJ:		CIRCUITO DE FORÇA						INTRODUÇÃO COM BOLA																						Forma: Circuito Ind.		Número: Todos		Espaço: 1/4 campo		Tempo: 20'		Forma: 2 Grupos Circuito		Número: 12 x 2		Espaço: 2x 1/4 campo		Tempo: 20' / 15min de descanso				Regeneração: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 repouso em cada estação. Intervalo de 30" a realizar para a esquerda.														Descrição: circuito de força. 20' - todos os jogadores fazem 4 séries de 10 repetições de cada exercício. 1 minuto de descanso.														Descrição: 1 atleta em cada canto e os outros dividem os grupos. 2 grupos opostos.														Descrição: situação de jogo de 6 x 6 + 2 apoios (2 no centro e 2 nas laterais). Os apoios nas laterais são fixos, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.											
OBJ:		CIRCUITO DE FORÇA						INTRODUÇÃO COM BOLA																																																																																																																									
																																																																																																																																	
		Forma: Circuito Ind.		Número: Todos		Espaço: 1/4 campo		Tempo: 20'		Forma: 2 Grupos Circuito		Número: 12 x 2		Espaço: 2x 1/4 campo		Tempo: 20' / 15min de descanso																																																																																																																	
		Regeneração: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 repouso em cada estação. Intervalo de 30" a realizar para a esquerda.																																																																																																																															
		Descrição: circuito de força. 20' - todos os jogadores fazem 4 séries de 10 repetições de cada exercício. 1 minuto de descanso.																																																																																																																															
		Descrição: 1 atleta em cada canto e os outros dividem os grupos. 2 grupos opostos.																																																																																																																															
		Descrição: situação de jogo de 6 x 6 + 2 apoios (2 no centro e 2 nas laterais). Os apoios nas laterais são fixos, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.																																																																																																																															
PARTE FUNDAMENTAL																																																																																																																																	
45' / 20h:40																																																																																																																																	
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:10%;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">OBJ:</td> <td colspan="6">PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</td> <td colspan="6">SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="6" style="text-align: center;">  </td> <td colspan="6" style="text-align: center;">  </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">Forma: Indiv.</td> <td colspan="2">Número: Todos</td> <td colspan="2">Espaço: 1/2 campo</td> <td colspan="2">Tempo: 20'</td> <td colspan="2">Forma: 2x 7x7 + 6 apoios</td> <td colspan="2">Número: Todos</td> <td colspan="2">Espaço: 1/2 campo</td> <td colspan="2">Tempo: 20'</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="12"> Regeneração: 1 equipa no campo de treino, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="12"> Descrição: 1 equipa de 6 jogadores. 1 equipa de 7 jogadores. 1 equipa de 6 jogadores. </td> </tr> </table>																												OBJ:		PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA						SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS																						Forma: Indiv.		Número: Todos		Espaço: 1/2 campo		Tempo: 20'		Forma: 2x 7x7 + 6 apoios		Número: Todos		Espaço: 1/2 campo		Tempo: 20'				Regeneração: 1 equipa no campo de treino, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.														Descrição: 1 equipa de 6 jogadores. 1 equipa de 7 jogadores. 1 equipa de 6 jogadores.																																							
OBJ:		PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA						SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS																																																																																																																									
																																																																																																																																	
		Forma: Indiv.		Número: Todos		Espaço: 1/2 campo		Tempo: 20'		Forma: 2x 7x7 + 6 apoios		Número: Todos		Espaço: 1/2 campo		Tempo: 20'																																																																																																																	
		Regeneração: 1 equipa no campo de treino, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.																																																																																																																															
		Descrição: 1 equipa de 6 jogadores. 1 equipa de 7 jogadores. 1 equipa de 6 jogadores.																																																																																																																															
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:10%;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">OBJ:</td> <td colspan="6">PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</td> <td colspan="6">SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="6" style="text-align: center;">  </td> <td colspan="6" style="text-align: center;">  </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">Forma: Indiv.</td> <td colspan="2">Número: Todos</td> <td colspan="2">Espaço: 1/2 campo</td> <td colspan="2">Tempo: 20'</td> <td colspan="2">Forma: 2x 7x7 + 6 apoios</td> <td colspan="2">Número: Todos</td> <td colspan="2">Espaço: 1/2 campo</td> <td colspan="2">Tempo: 20'</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="12"> Regeneração: 1 equipa no campo de treino, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="12"> Descrição: 1 equipa de 6 jogadores. 1 equipa de 7 jogadores. 1 equipa de 6 jogadores. </td> </tr> </table>																												OBJ:		PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA						SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS																						Forma: Indiv.		Número: Todos		Espaço: 1/2 campo		Tempo: 20'		Forma: 2x 7x7 + 6 apoios		Número: Todos		Espaço: 1/2 campo		Tempo: 20'				Regeneração: 1 equipa no campo de treino, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.														Descrição: 1 equipa de 6 jogadores. 1 equipa de 7 jogadores. 1 equipa de 6 jogadores.																																							
OBJ:		PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA						SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS																																																																																																																									
																																																																																																																																	
		Forma: Indiv.		Número: Todos		Espaço: 1/2 campo		Tempo: 20'		Forma: 2x 7x7 + 6 apoios		Número: Todos		Espaço: 1/2 campo		Tempo: 20'																																																																																																																	
		Regeneração: 1 equipa no campo de treino, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.																																																																																																																															
		Descrição: 1 equipa de 6 jogadores. 1 equipa de 7 jogadores. 1 equipa de 6 jogadores.																																																																																																																															
OBSERVAÇÕES																																																																																																																																	
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:10%;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">OBJ:</td> <td colspan="6">PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</td> <td colspan="6">SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="6" style="text-align: center;">  </td> <td colspan="6" style="text-align: center;">  </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">Forma: Indiv.</td> <td colspan="2">Número: Todos</td> <td colspan="2">Espaço: 1/2 campo</td> <td colspan="2">Tempo: 20'</td> <td colspan="2">Forma: 2x 7x7 + 6 apoios</td> <td colspan="2">Número: Todos</td> <td colspan="2">Espaço: 1/2 campo</td> <td colspan="2">Tempo: 20'</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="12"> Regeneração: 1 equipa no campo de treino, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="12"> Descrição: 1 equipa de 6 jogadores. 1 equipa de 7 jogadores. 1 equipa de 6 jogadores. </td> </tr> </table>																												OBJ:		PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA						SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS																						Forma: Indiv.		Número: Todos		Espaço: 1/2 campo		Tempo: 20'		Forma: 2x 7x7 + 6 apoios		Número: Todos		Espaço: 1/2 campo		Tempo: 20'				Regeneração: 1 equipa no campo de treino, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.														Descrição: 1 equipa de 6 jogadores. 1 equipa de 7 jogadores. 1 equipa de 6 jogadores.																																							
OBJ:		PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA						SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS																																																																																																																									
																																																																																																																																	
		Forma: Indiv.		Número: Todos		Espaço: 1/2 campo		Tempo: 20'		Forma: 2x 7x7 + 6 apoios		Número: Todos		Espaço: 1/2 campo		Tempo: 20'																																																																																																																	
		Regeneração: 1 equipa no campo de treino, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.																																																																																																																															
		Descrição: 1 equipa de 6 jogadores. 1 equipa de 7 jogadores. 1 equipa de 6 jogadores.																																																																																																																															
PARTE FINAL																																																																																																																																	
5' / 21h:25																																																																																																																																	
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:10%;"></td> </tr> <tr> <td colspan="12">ALONGAMENTOS</td> <td colspan="2">Total</td> <td colspan="2">90'</td> </tr> <tr> <td colspan="12">REFLEXÃO FINAL</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="12">REGISTO PRESENCAS</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="14" style="text-align: center;">CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</td> </tr> <tr> <td colspan="14" style="text-align: center;">SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</td> </tr> </table>																												ALONGAMENTOS												Total		90'		REFLEXÃO FINAL																REGISTO PRESENCAS																CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO														SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																																							
ALONGAMENTOS												Total		90'																																																																																																																			
REFLEXÃO FINAL																																																																																																																																	
REGISTO PRESENCAS																																																																																																																																	
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																																																																																																																																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																																																																																																																																	
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>																																																																																																																																	

Anexo LXVIII – Unidade de Treino 67

					ARMC Club Marinhense		JUNIORES		PERÍODO: Temporada MESOCICLO: 4 MICROCICLO: 16		DIA: 4ª HORA: 20:00 SESSÃO: 67							
EPOCA 22/23			VOLUME: 90'		Local de treino:		Campo da Portela		Intensidade:		ALTA							
ATLETAS			P		I		A		Resiliência específica/Pressão alta									
1	Miguel Gomes	G																
2	David Ferreira	G																
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fardango	D																
5	André Araújo	D																
6	David Pires	D																
7	Guilherme Rêgo	D																
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pato	M																
17	Sérgio Domingues	A																
18	Rodrigo Santos	A																
19	André Nogueira	A																
20	Ricardo Gomes	A																
21	Sérgio Santos	A																
Resiliência específica/Pressão alta																		
AQUECIMENTO																		
30' / 20:00																		
OBJ: COLETE			OBJ: BOLA			OBJ: REALIZADORES			OBJ: VAROZ			OBJ: ESCADA COORD.			OBJ: BALIZAS			
Forma: Circuito Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'			Forma: 3 grupos Circuito Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'									Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de Gd.			Descrição: Circuito de coordenação: 17 escadas de coordenação; 17 deslocamento lateral entre cones; 17 agach entre as varoas; 5 repetições em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de Gd.			
PARTE FUNDAMENTAL																		
30' / 20h30																		
OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA			OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA			Forma: 2 grupos Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'			Forma: Divisão, pelas costas Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'									
Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e os dois devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. São total de 5 repetições.			Descrição: O jogador 1 corre em direção à varoia e finaliza. Após o remate o bola do jogador 2 em profundidade para o 3. O jogador 2 tem de fazer repetir o 6 de marcar na respetiva saída.			Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de Gd.												
PARTE FUNDAMENTAL																		
25' / 21h00																		
OBJ: JOGO 6x6 (APOIOS)			Forma: 18 jogadores e 6 apoios Número: Todas Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'			Forma: 18 jogadores e 6 apoios Número: Todas Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'						Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de Gd.						
Descrição: Jogar 6x6 com 6 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e não pode jogar a 1. Essa equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma ofensiva e colocar bolas cruzadas no arco. A outra equipa tem de pressionar alto e tentar regular a vantagem numérica da adversária. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (FC) e não de volta, partido para o ataque.			Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de Gd.															
PARTE FINAL																		
5' / 21h25																		
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS											Total		90'					
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.																		
Legenda P Posição I Equipa em treino A Assiduidade																		

Anexo LXIX – Unidade de Treino 68

				ATLÉTICO CLUBE PARAHYBA JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	17/11/2022		
						MESOCICLO:	4	HORA	20:00			
						MICROCICLO:	16	SESSÃO	68			
				VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA		
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas [pressão]/ Finalização							
1	Miguel Gomes	SI			Coletes		Bolas	Signalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	SI			B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	SI										
4	Diogo Randango	D										
5	André Kalita	D										
6	David Pires	D										
7	Samuel Rêgo	D										
8	Hugo Cavalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	SI										
13	Rodrigo Castro	SI										
14	Alexandre Vieira	SI										
15	Miguel Costa	SI										
16	Bruno Pato	SI										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Nijasa	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
AQUECIMENTO												
30' / 20:00												
OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:		VELOCIDADE/REAÇÃO				
		<p>Forma: 3x3x3 Imp.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores em cada grupo, 2 em direção e 2 em sentido contrário).</p> <p>Descrição: 1º de controlo a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>						<p>Forma: 3 Sinaliz.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 10m</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: 20m de distância entre jogadores.</p> <p>Descrição: Os atletas, ao sinal, partem (virados para a frente, virados para a esquerda, virados para a direita, virados para a direita de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.</p>				
INTRODUÇÃO COM BOLA												
30' / 20h30												
OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ:		FINALIZAÇÃO				
		<p>Forma: 3 Sinaliz. Circulo</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Equip: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 2x5' / 10m x 2 lados</p> <p>Organização: 1 atleta em cada círculo em sentido horário e outro em sentido anti-horário. 2 grupos separados.</p> <p>Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o treino específico.</p>						<p>Forma: Circulo de Finalização</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 10m de distância entre jogadores. 2 jogadores para a posição 1, 2 jogadores para a posição 2, 2 jogadores para a posição 3 e 2 jogadores para a posição 4 e 6.</p> <p>Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4 que arremessa a bola para o 6, este conduz um pontapé em profundidade para o 5 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.</p>				
PARTE FUNDAMENTAL												
25' / 21h00												
OBJ:		TRABALHO TÁTICO				OBJ:		BOLAS PARADAS				
		<p>Forma: Bola</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: 1 jogador em cada círculo em sentido horário e outro em sentido anti-horário. 2 jogadores para a posição 1, 2 jogadores para a posição 2, 2 jogadores para a posição 3 e 2 jogadores para a posição 4 e 6.</p>						<p>Forma: Bola</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 10'</p>				
QA		Total		JC								
3	28	24										
OBSERVAÇÕES												
OBJ:		EXS				OBJ:		EXS				
		<p>Descrição: Realização de um jogo de bola de 10 minutos, com 10 jogadores em cada equipa e 5 jogadores em cada equipa.</p>						<p>Descrição:</p>				
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS										Total		90'
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

Agenda
P: Posição
E: Equipa em treino
A: Assiduidade

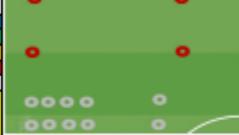
Anexo LXX – Unidade de Treino 69

			Atlético Clube Marinhense		JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DATA:	2ª	07/11/2022			
			ÉPOCA 22/23			MESOCICLO:	4	HORA:	20:00				
			VOLUME:	70'	Local de treino:	Campo nº 3		SESSÃO:	69				
								Intensidade:	BAIXA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2							
1	Miguel Gomes	G				Coletas		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	0	2
3	Waltherino Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D				OBJ: ACTIVACÃO		OBJ:					
5	André Balança	D				Forma: Circuito ind.		Forma:					
6	David Feres	D				Número: todos		Número:					
7	Gonçalo Ruivo	D				Espaço: 10m		Espaço:					
8	Hugo Carvalho	L				Tempo: 20'		Tempo:					
9	Vasco Abrantes	L				Organização: 2 grupos modificada		Organização:					
10	Hugo Miguel	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modificação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integrao trabalho específico com o Treinador de G.		Descrição:					
11	Pedro Simões	L				EX 1							
12	David Lopes	M				PARTE PRINCIPAL					10' / 20h20		
13	Rodrigo Castro	M				OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS		OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA					
14	Alexandre Vieira	M				Forma: Grupos de 3		Forma: ---					
15	Miguel Costa	M				Número: 8		Número: 8					
16	Bruno Pêla	M				Espaço: 20x10		Espaço: 10x10					
17	Simão Domingues	A				Tempo: 20'		Tempo: 20'					
18	Rodrigo Bento	A				Organização: Grupos de 3, 2 de um lado do meio		Organização: Formam uma roda de 1 no meio					
19	André Bujaca	A				Descrição: Realizados a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 60" à vista. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.		Descrição: Jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.					
20	Filipe Gomes	A				PARTE PRINCIPAL					35' / 20h30		
21	Simão Santos	A				OBJ: PADRONIZADO		OBJ: JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)					
						Forma: Organização 4/2		Forma: 3/3/2/2/2/2/2/2/2					
						Número: Todos		Número: 21					
						Espaço: 2/3 do campo		Espaço: 1/2 do campo					
						Tempo: 10'		Tempo: 25'					
						Organização: 2 jogadores por cada meio		Organização: 3 jogadores de 6, 2 a jogar e outro a fazer de apoio					
						Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.		Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trace quando for golo e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrario essa equipa é que vai cal.					
						PARTE FINAL					5' / 21h05		
						ALONGAMENTOS				Total		70'	
						REFLEXÃO FINAL							
						REGISTO PRESENCAS							
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO							
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
Legenda													
1. Posição													
2. Equipa em treino													
3. Atividade													

Anexo LXXI – Unidade de Treino 70

						AD Fátima	JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	05/11/2022
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00	
				VOLUME		90'	Local de treino	MICROCICLO:	19	SESSÃO	7B	
							Local de treino		Campanha da Portela	Intensidade	MÉDIA/ALTA	
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:		Força específica					
1	Miguel Gomes				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Balizas	
2	Duarte Ferreira				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro											
4	Diogo Randango											
5	André Balaha											
6	David Pires											
7	Gonçalo Rebelo											
8	Hugo Cavallini											
9	Vasco Abrantes											
10	Hugo Miguel											
11	Pedro Simões											
12	David Lopes											
13	Rodrigo Castro											
14	Alexandre Vieira											
15	Miguel Costa											
16	Bruno Pato											
17	Simão Domingues											
18	Rodrigo Bento											
19	André Bajaca											
20	Ribeiro Gomes											
21	Simão Santos											
<p>AQUECIMENTO 20' / 20:00</p> <p>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</p> <p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: Todas</p> <p>Espaço: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 3 grupos misturados. 10 jogadores em cada grupo, 5 em direção e 5 em direção oposta.</p> <p>Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingem trabalho específico com o Treinador de 20'.</p>												
<p>PARTE FUNDAMENTAL 20' / 20h20</p> <p>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</p> <p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: Todas</p> <p>Espaço: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes, 1 repetição em cada direção, tempo de 30" a realizar para a repetição.</p> <p>Descrição: Circuito de força: 17 - saltos em suspensão pelas ancas e um pé atrás ao cam; 20 - saltos pelas costas (propriedade, direção e flexão) e um pé atrás ao cam; 21 - velocidade até à zona da marca, contornos, de costas para a de trás, contorne, velocidade até à zona da direita, contorne, de costas para a de trás, contorne e um pé atrás ao cam; 22 - 6 agachamentos com salto seguindo um pé de trás e um pé atrás ao cam.</p> <p>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</p> <p>Forma: 2 grupos Circuito</p> <p>Número: 12 e 2</p> <p>Espaço: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20' / 15min de cada</p> <p>Organização: 1 baliza em cada campo e as balizas distantes por pelo 2 jogos paralelos, 2 jogos paralelos.</p> <p>Descrição: 1 baliza em cada campo e as balizas distantes por pelo 2 jogos paralelos, 2 jogos paralelos.</p>												
<p>PARTE FUNDAMENTAL 45' / 20h40</p> <p>OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</p> <p>Forma: 3x3x3</p> <p>Número: Todas</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 2 equipes no campo de treino, 3 no centro central e 3 no meio do campo de treino.</p> <p>Descrição: 2 equipes no campo de treino, 3 no centro central e 3 no meio do campo de treino.</p>												
<p>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</p> <p>Forma: 4x4x4 + 6 apoios</p> <p>Número: Todas</p> <p>Espaço: 1/2 Campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 equipes de 8</p> <p>Descrição: Situação de jogo 4x4 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são fixos, devem procurar fazer subjugações e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>												
<p>GA Total</p> <p>3 28</p>		<p>JC</p> <p>24</p>		<p>OBSERVAÇÕES</p> <p>EX4: 10 jogadores de 6. 4 jogadores em cada lado no centro central e 2 no meio e 2 no meio da equipa que tem a posse. A pressão começa com 2 elementos a cada 2 jogadores que entram mais um. 4 jogadores em posse de voltar a jogar quando forem 4 jogadores da equipa adversária a pressionar. Se a equipa que está a pressionar voltar a ter a bola como objetivo manter posse na bola mantendo-a. 3. Equipa que está a pressionar tenta ao fim de 2'.</p> <p>EX5: Situação de jogo 4x4 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são fixos, devem procurar fazer subjugações e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>								
<p>PARTE FINAL 5' / 21h25</p> <p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p>Total 90'</p>												
<p>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</p> <p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</p>												
<p>Agenda</p> <p>P. Posição</p> <p>F. Equipa em treino</p> <p>A. Assiduidade</p>												

Anexo LXXII – Unidade de Treino 71

						AMTICO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	09/11/2022					
						EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA:	20:00						
						VOLUME		90'	Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA				
ATLETAS				P	E	A	OBI UT:												
				Resistência específica/Pressão alta															
1	Miguel Gomes	G		Caixas		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas					
2	Duarte Pereira	G																	
3	Guilherme Monteiro	G																	
4	Diogo Fandango	D																	
5	André Salgueiro	D																	
6	David Pires	D																	
7	Gonçalo Bulco	D																	
8	Hugo Carvalho	L																	
9	Vasco Abreu	L																	
10	Hugo Miguel	L																	
11	Pedro Simões	L																	
12	David Lopes	M																	
13	Rodrigo Castro	M																	
14	Alexandre Vieira	M																	
15	Miguel Costa	M																	
16	Bruno Pato	M																	
17	Sérgio Domingues	A																	
18	Rodrigo Bento	A																	
19	André Bujica	A																	
20	Ricardo Gomes	A																	
21	Sérgio Santos	A																	
														30' / 20:00					
AQUECIMENTO																			
				OBI: AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBI: COORDENAÇÃO											
				Forma: Círculo Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'								Forma: 4 grupos círculo Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'							
				Descrição: 2 grupos em círculo. Realização de exercícios, individual e em grupo com marcação de tempo.				Descrição: 27 de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de de.				Descrição: Simula de coordenação. 27 exercícios de coordenação, 27 deslocamento lateral entre cones, 27 agach entre os cones, 5 repetições em cada estação. Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de de.							
														30' / 20h30					
PARTE FUNDAMENTAL																			
				OBI: CAPACIDADE AERÓBIA				OBI: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA											
				Forma: 2 grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'								Forma: Divido, pares cones Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'							
				Descrição: 2 grupos em posição inicial.				Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e de cada direção fazem uma volta completa de percurso a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem regressam 90° e voltam a repetir. São total de 5 repetições.				Descrição: Jogador 1 corre em direção à varanda e finaliza. Após o remate do lado do jogador 2 em profundidade para o 6. O jogador 2 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva baliza.							
														25' / 21h00					
PARTE FUNDAMENTAL																			
				OBI: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)				OBI:											
				Forma: 6x6 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'								Forma:							
				Descrição: 2 equipes de 6 jogadores e 6 apoios, 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro meio central).															
				Descrição: Jogo 6x6 com 6 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se a sua equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma alébrica e colocar muitos unidades no área. O outro equipa tem de pressionar alto e tentar impedir o avanço progressivo da adversária. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (PC) e não diretamente, partindo para o ataque.															
														5' / 21h25					
PARTE FINAL																			
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												Total		90'					
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																			
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																			
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																			

Anexo LXXIII – Unidade de Treino 72

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	10/11/2022		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00			
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varas	Escala Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G				B	B	B	IS	SB	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diego Pandango	D											
5	André Balança	D											
6	David Pires	D											
7	Guilherme Rêgo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bráulio Paes	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujaco	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
30' / 20:00													
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO						
			<p>Forma: Círculo Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 10m</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores de cada), e condizente e articulado na zona.</p> <p>Descrição: 10' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingem trabalho específico com a transmissão de SI.</p> <p>EX 1</p>				<p>Forma: 3 Grupos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 5m</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: 3 grupos de 3 jogadores em que 1 jogador em frente e 2 atrás.</p> <p>Descrição: Os atletas, ao sinal, partem (virados para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, deitados no chão, sentados de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.</p> <p>EX 2</p>						
30' / 20h30													
			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO						
			<p>Forma: 3 Grupos/Círculo</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Equipa: 2x 1/3 campo</p> <p>Tempo: 5-15' / Troca de lado</p> <p>Organização: 3 atletas em cada círculo e em movimentos desordenados após 2 passes em movimento. 2 grupos separados.</p> <p>Descrição: Sequência padronizada de combinações direções e sentidos, após "fórmula", passa no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores a fazer movimentos específicos.</p> <p>EX 3</p>				<p>Forma: Círculo de Finalização</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 1/3 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: atletas e defensores em círculo com jogadores 1, 2 e 3. Intermédios para a posição 4, e movimento dentro para a posição 5 e 6.</p> <p>Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 5 que remonta a bola para o 1, este conduz um passe fixo com força em profundidade para o 5 que vai marcar para o 6. O mesmo se repete para o outro lado.</p> <p>EX 4</p>						
25' / 21h00													
			OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS						
			<p>Forma: 6x6</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 6 jogadores de cada equipa e 2 jogadores de cada equipa em posição de que jogar.</p>				<p>Forma: Todos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 1/3 de campo</p> <p>Tempo: 10'</p>						
04	Total	IC											
5	28	24											
OBSERVAÇÕES			<p>Descrição: Terminação da aula de bola do equipo adversaria, pratica. Os jogadores e a bola e equipa e vamos trabalhar a posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversaria e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.</p> <p>EX 5</p>				<p>Descrição:</p>						
5' / 21h25													
ADJORNAMENTOS										Total		90'	
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

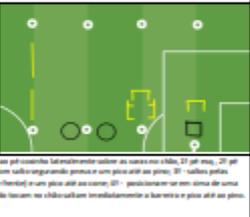
legenda
 ● Posição
 ● Equipa em treino
 ● Assiduidade

Anexo LXXIV – Unidade de Treino 73

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	14/11/2022						
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00							
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:		20		SESSÃO	73					
			70'		Campo nº 3				Intensidade		BAIXA						
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas	
2	Quarta Ferreira	G				8		8		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diego Fandango	D															
5	André Kalicha	D															
6	David Pires	D															
7	Gonçalo Ralvo	D															
8	Hugo Carvalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Pota	M															
17	Simão Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Bujaca	A															
20	Filipe Gomes	A															
21	Simão Santos	A															
AQUECIMENTO													20' / 20:00				
ACTIVAÇÃO																	
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.																	
PARTE PRINCIPAL													10' / 20h20				
EQUILIBRIO DE CARGAS													RECUPERAÇÃO ATIVA				
Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". 8 vts. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.													Descrição: Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.				
PARTE PRINCIPAL													35' / 20h30				
POSSE DE BOLA													JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)				
Descrição: 1 equipa de 18 jogadores.													Descrição: 1 equipa de 1, 2 e 3 jogadores.				
OBSERVAÇÕES																	
Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem a bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.													Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há golo e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário esta equipa é qm em cas.				
PARTE FINAL													5' / 21h17				
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS													Total 70'				
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo LXXV – Unidade de Treino 74

						JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3ª	15/11/2022	
						EPOCA 22/23		MESOCICLO:	4	HORA	20:00		
						VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	MÉDIA/ALTA		
ATLETAS						P	E	A	OBJ UT: Força específica				
1	Miguel Gomes	SI											
2	Duarte Ferreira	SI											
3	Guilherme Monteiro	SI											
4	Diogo Randango	D											
5	André Kalinka	D											
6	David Pires	D											
7	Samuel Rêgo	SI											
8	Hugo Carvalho	SI											
9	Vasco Abrantes	SI											
10	Hugo Miguel	SI											
11	Pedro Simões	SI											
12	David Lopes	SI											
13	Rodrigo Castro	SI											
14	Alexandre Vieira	SI											
15	Miguel Costa	SI											
16	Bruno Pato	SI											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Naves	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
						AQUECIMENTO							20' / 20:00
						OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
													
						Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em círculo, 10 em linha e 10 em fila)							
						Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.							
						PARTE FUNDAMENTAL							20' / 20h20
						OBJ: CIRCUITO DE FORÇA							
													
						Forma: Circuito ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20' Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 repetição em cada quadrante, intervalo de 30" no meio para a mudança							
						Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.							
						OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA							
													
						Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 e 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 10' / 15' / 15' / 15'							
						Descrição: 1 atleta em cada canto e os restantes dividem-se por 2 grupos em 2 grupos opostos.							
						Descrição: Sequência padronizada de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 10' repetições. 2 grupos opostos.							
						PARTE FUNDAMENTAL							45' / 20h40
						OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA							
													
						Forma: Golas Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30' Organização: 1 equipa no centro do campo, 1 no meio-campo e outra no campo de ataque.							
						Descrição: 10' de pressão intensa no meio-campo, 10' de posse de bola no campo de ataque.							
						OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS							
													
						Forma: 7x7 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 30' Organização: 3 grupos de 3							
						Descrição: Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer sobrecargas e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.							
						PARTE FINAL							5' / 21h25
						ALONGAMENTOS							
						REFLEXÃO FINAL							
						REGISTO PRESENCAS							Total 90'
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO							
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							

Agenda
 P Posição
 SI Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo LXXVI – Unidade de Treino 75

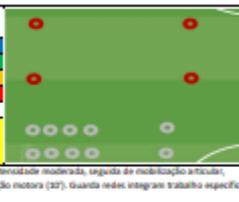
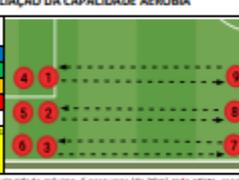
Logo Clubes			Atletico Clube Marinhense		JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DIA:	4ª	16/11/2022	
			EPOCA 22/23			MESOCICLO:	4	HORA:	20:00		
			VOLUME 90'		Local de treino	MICROCICLO:	28	SESSÃO:	75		
					Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA		
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Resistência específica/Pressão alta					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Baixas	Sinalizadores	Varistas	Escala Coord.	Baixas
2	Duarte Ferreira	G				B	B	B	15	50	4
3	Guilherme Monteiro	G								1	2
4	Guigo Fernandes	D				AQUECIMENTO					30' / 20:00
5	André Baltista	D				AQUECIMENTO/ATIVACÃO					
6	David Faria	D				COORDENAÇÃO					
7	Gonçalo Nunes	D				Forma:	Circuito Ind.		Forma:	3 Grupo Circuito	
8	Hugo Carvalho	L				Número:	todas		Número:	Todos	
9	Vasco Abrantes	L				Equipa:	10m		Equipa:	1/2 campo	
10	Hugo Miguel	L				Tempo:	20'		Tempo:	10'	
11	Pedro Mendes	L				Especiação: 2 grupos, multidireção. Treino de coordenação, velocidade e agilidade com cones e cones de uma só vez.		Especiação: Distribuição de qual forma para 1 ou 2 jogadores.			
12	David Lopes	M				Descrição: 1ª de corrida a uma velocidade moderada, seguida de multidireção atitudinal, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem o trabalho específico com o Treinador de de:		Descrição: circuito de coordenação. 21 minutos de coordenação, 27 minutos de coordenação, 27 minutos de coordenação lateral entre cones, 37 segs entre os varistas. 5 repetições em cada estação. Quando todos atingirem o trabalho específico com o Treinador de de:			
13	Rodrigo Castro	M				PARTE FUNDAMENTAL					30' / 20h30
14	Alexandre Vieira	M				CAPACIDADE AERÓBIA					
15	Miguel Costa	M				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
16	Bruno Pato	M				Forma:	Um fio à parrós		Forma:	Distrib. pelas cones	
17	Sélio Domingues	A				Número:	10		Número:	Todos	
18	Rodrigo Bento	A				Equipa:	1/2 campo		Equipa:	1/2 campo	
19	André Baltista	A				Tempo:	20'		Tempo:	25'	
20	Ricardo Gomes	A				Especiação: Uma fila a parrós.		Especiação: Distribuição de qual forma para diferentes jogadores, entre os 1 e 6 por um ou 2 jogadores.			
21	Sélio Santos	A				Descrição: Os atletas formam uma fila a parrós. Correm à volta do circuito definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao mesmo tempo os últimos da fila ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem dão sinal aos últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final dão duas voltas à 100% da velocidade máxima.		Descrição: jogador 1 corre em direção à velocidade e finaliza. Após o remate os dois jogadores 2 em profundidade para o 6. O jogador 1 tem de tentar impedir o 6 de marcar na resposta rápida.			
						PARTE FUNDAMENTAL					25' / 21h00
						JOGO 10X10					
						Forma:	10 jogadores		Forma:		
						Número:	Todos		Número:		
						Equipa:	4/5 campo		Equipa:		
						Tempo:	20'		Tempo:		
04	Total	IC				Especiação: 4 grupos de 10					
1	28	24									
OBSERVAÇÕES		Descrição		Início de jogo 13:00		Descrição					
		EXS									
						PARTE FINAL					5' / 21h25
						ALONGAMENTOS				Total	
						REFLEXÃO FINAL				90'	
						REGISTO PRESENCAS					
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO					
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.					
<p>legenda</p> <p>P Posição</p> <p>Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>											

Anexo LXXVII – Unidade de Treino 76

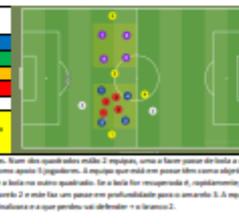
CLUBES		AMÉRICO CLUB MARINHEIRO		JUNIORES		PERÍODO:		Temporada		DIA		SF		17/11/2022		
		EPOCA 22/23				MESOCICLO:		4		HORA		20:00				
		VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		BAIXA/MÉDIA				
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização											
1	Miguel Gomes	G			Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balcão	
2	Duarte Pereira	G			8		8		8		15		50		6	
3	Guilherme Monteiro	G											0		2	
4	Diogo Fandango	D			AQUECIMENTO											
5	André Salgueiro	D			30' / 20:00											
6	David Pires	D			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO						OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO					
7	Gonçalo Bulo	D														
8	Hugo Carvalho	L			Forma: Circuito Ind.						Forma: 2 Grupos					
9	Vasco Abrantes	L			Número: Todos						Número: Todos					
10	Hugo Miguel	L			Espaço: 10m						Espaço: 10m					
11	Pedro Simões	L			Tempo: 20'						Tempo: 10'					
12	David Lopes	M			Organização: 2 grupos misturados. Realizamos circuitos, e variação e alternância no eixo.						Organização: dois grupos de quatro jogadores. 3 vezes repetido.					
13	Rodrigo Castro	M			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos engajarem trabalho específico com o treinador de dor.						Descrição: Os atletas, ao sinal, partem do grupo branco para o grupo branco à frente e ficam a cuidar por um sinal do treinador; o treinador escolhe uma cor (paralisa, vermelho, azul ou verde) e comunicar com os atletas devem ir para o lado desta cor (Por exemplo, verde indo direito), contornar a varanda, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varanda do lado oposto.					
14	Alexandre Vieira	M			EX1											
15	Miguel Costa	M			EX2											
16	Bruno Pato	M			30' / 20h30											
17	Simão Domingues	A			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA						OBJ: FINALIZAÇÃO					
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Bujaca	A			Forma: 2 Grupos Circular						Forma: Circuito de Finalização					
20	Rui Gomes	A			Número: 12 e 2						Número: Todos					
21	Simão Santos	A			Espaço: 2x 1/4 campo						Espaço: 1/2 campo					
					Tempo: 5x40' / bola e do lado						Tempo: 20'					
					Organização: 2 atletas em cada varanda e 2 atletas deslocam pelos 2 grupos circulares. 2 grupos repetidos.						Organização: 4 atletas em cada varanda e 4 atletas deslocam pelos 2 grupos circulares. 2 grupos repetidos.					
					Descrição: Sequência padronizada de combinações diretas e indiretas, após final, passar no pé, na cabeça e transporte de bola com velocidade, dar contornos e treino específicos.						Descrição: Sequência de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que amarrar a bola para o 2, este contorna um pouco faz um passe em profundidade para o 1 que vai ocupar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.					
					PARTE FUNDAMENTAL											
					OBJ: TRABALHO TÁTICO						OBJ: BOLAS PARADAS					
					Forma: 8m						Forma: Todos					
					Número: Todos						Número: Todos					
					Espaço: 1/2 do campo						Espaço: 1/2 de campo					
					Tempo: 30'						Tempo: 15'					
GA	Total	JC			Organização: 2 jogadores em cada varanda e 2 jogadores deslocam pelos 2 grupos circulares. 2 grupos repetidos.											
1	28	24			OBSERVAÇÕES											
					Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores # e a nossa e equipa vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do nosso campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes paragens.						Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.					
					EX3											
					PARTE FINAL											
					ALONGAMENTOS						Total					
					REFLEXÃO FINAL						90'					
					REGISTO PRESENCAS											
					CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											

legenda
P Posição
E Equipa em treino
A Assiduidade

Anexo LXXVIII – Unidade de Treino 77

					ATLÉTICO CLUBE MARANHENSE JUNIORES	PERÍODO: Competitivo MÉSOCICLO: 4 MICROCILO: 21	DIA: 2ª HORA: 20:00 SESSÃO: 77	25/11/2022 20:00
EPOCA 22/23 VOLUME: 90'			Local de treino:		Campo nº 3		Intensidade: BAIXA	
ATLETAS			OBJ UT:		Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2			
1 Miguel Gomes (G) 2 Duarte Ferreira (G) 3 Guilherme Monteiro (G) 4 Diego Randango (D) 5 André Kalilão (D) 6 David Pires (D) 7 Gonçalo Ruivo (D) 8 Hugo Carvalho (L) 9 Vasco Abrantes (L) 10 Hugo Miguel (L) 11 Pedro Simões (L) 12 David Lopes (M) 13 Rodrigo Castro (M) 14 Alexandre Vieira (M) 15 Miguel Costa (M) 16 Bruno Pota (M) 17 Simão Domingues (A) 18 Rodrigo Bento (A) 19 André Bujaca (A) 20 Filipe Gomes (A) 21 Simão Santos (A)			Obj UT:		Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2			
P E A			Obj UT:		Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2			
Coletes 8 8 8			Bolas 15		Sinalizadores 50		Cones 0	
Escada Coord. 0			Balizas 2					
AQUECIMENTO			20' / 20:00					
OBI:			ACTIVACÃO		OBI:			
Forma: Círculo Ind. Número: Indiv. Espaço: Indiv. Tempo: 20'					Forma: ... Número: ... Espaço: ... Tempo: ...			
Organização: 2 grupos mobilização manual no círculo, a cordelagem e velocidade no círculo.			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.		Descrição:			
EX 1			PARTE PRINCIPAL		10' / 20h20			
OBI:			AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA		OBI:		RECUPERAÇÃO ATIVA	
Forma: Grupos de 3 Número: 3 Espaço: x10 Tempo: 10'					Forma: ... Número: ... Espaço: 10x10 Tempo: 10'			
Organização: Grupos de 3, 10m um lado do outro.			Descrição: 10x10m a 90% da velocidade máxima. 1 jogador (de 20m) cada 10m, repouso de 10", 8 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 10" no jogo passado realizam este exercício.		Descrição: Jogo de recuperação. Apenas realiza este exercício quem jogou 10" ou mais.			
EX 2			PARTE PRINCIPAL		45' / 20h30			
OBI:			INTRODUÇÃO COM BOLA		OBI:		JOGO 11 X 11	
Forma: 3 Grupos Circulares Número: 1,2 e 3 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5+5 / Anos de 14ds					Forma: 5x5+5+5+5 Número: 5 Espaço: CAMPO 7 Tempo: 10'			
Organização: 3 atletas em cada círculo e os jogadores dividem-se pelos 2 pontos centrais. 2 grupos separados.			Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternâncias.		Descrição: 2 equipes de 11, os jogadores que não de foram correm a bola de campo.			
EX 3			PARTE FINAL		5' / 21h05			
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS			Total		70'			
OBSERVAÇÕES			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.					
Legenda: G Posição L Equipe em treino A Atividade								

Anexo LXXIX – Unidade de Treino 78

						JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	3F	22/11/2022
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA:	20:00	
				VOLUME 90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA
ATLETAS				P	E	A	Força específica/ Transição ofensiva					
1	Miguel Gomes	G										
2	Guilherme Moreira	G										
3	Guilherme Moreira	G										
4	Diego Bandango	D										
5	André Balthaz	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bello	D										
8	Hugo Cavaleiro	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	MA										
13	Rodrigo Castro	MA										
14	Alexandre Vieira	MA										
15	Miguel Costa	MA										
16	Bruto Polo	MA										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rojas	A										
20	Ricardo Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO												
												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisão e coordenação motora (CT) Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de GJ.												
PARTE FUNDAMENTAL												
20' / 20h20												
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA												
												
Descrição: Circuito de força, 21' - corrida em saque para frente e um passe 20' ao canal; 21' - saltos por barreiras (aquecimento) frente e traseira e um passe 20' ao canal; 21' - velocidade 20' à vista da esquerda, controlar, de costas para a de trás, controlar, velocidade 20' à vista da direita, controlar, de costas para a de trás, controlar e um passe 20' ao canal; 21' - 5 agachamentos com salto e um passe 20' ao canal. (3) Continuar o treino específico												
OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA												
												
Descrição: 1 atleta em cada canto e os outros dividem os 20' entre os 2 grupos, 2 grupos separados.												
PARTE FUNDAMENTAL												
45' / 20h40												
OBJ: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)												
												
Descrição: 1 jogador em cada meio-campo, 10' de jogo que alterna entre as 2 equipes.												
OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS												
												
Descrição: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são laterais, devem procurar fazer sobreguardas e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.												
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
TOTAL 90'												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Agenda P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade												

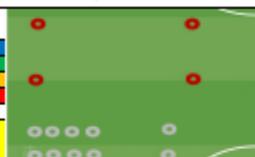
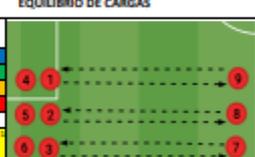
Anexo LXXX – Unidade de Treino 79

						ARBITO Clube Marítimo		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	4F	23/11/2022	
										MESOCICLO:	4	HORA:	20:00		
										MICROCICLO:	21	SESSÃO:	79		
				VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA	
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático								
1	Miguel Gomes	G													
2	Duarte Pereira	G													
3	Guilherme Monteiro	G													
4	Diogo Fandango	D													
5	André Salomé	D													
6	David Pires	D													
7	Gonçalo Bulho	D													
8	Hugo Carvalho	L													
9	Vasco Abrantes	L													
10	Hugo Miguel	L													
11	Pedro Simões	L													
12	David Lopes	M													
13	Rodrigo Castro	M													
14	Alexandre Vieira	M													
15	Miguel Costa	M													
16	Bruno Pato	M													
17	Sérgio Domingues	A													
18	Rodrigo Bento	A													
19	André Bujica	A													
20	Ribeiro Gomes	A													
21	Sérgio Santos	A													
AQUECIMENTO															
20' / 20:00															
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO						OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA					
				Forma: Círculo Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'						Forma: 3 grupos Número: todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'					
				Descrição: 2 grupos misturados. Realização de corchos, velocidade e mudança com movimentos de campo.						Descrição: Distribuição por 3 grupos, com 3 em cada grupo. Bolas 2 em cada grupo.					
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.						Descrição:					
PARTE FUNDAMENTAL															
20' / 20h20															
				OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA						OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
				Forma: 3 grupos de 3 Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'						Forma: 3 grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'					
				Descrição: Espaço de 1,2 de cada jogador. 1 em cada grupo.						Descrição: Distribuição por 3 grupos, com 3 em cada grupo. Bolas 2 em cada grupo.					
				Descrição: Intermittente. Os jogadores o tempo específico.						Descrição: 11 com coordenação aeróbica e resistida, após final, passar no pé, no espaço e lançamento de bola com velocidade. Os jogadores o tempo específico.					
				Descrição: EX2						Descrição: EX3					
PARTE FUNDAMENTAL															
45' / 21h:25															
				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA						OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10					
				Forma: 3G2 Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 2x7'						Forma: 3G = 9x9 + 5G Número: Todos Espaço: 4/5 campo Tempo: 20'					
				Descrição: 2 grupos distribuídos com 2 em cada grupo. 30 bolas para 30 jogadores.						Descrição: 10x10, com 10 em cada grupo. 30 bolas em 10x10. 10 em cada grupo. 10 em cada grupo.					
				Descrição: EX4						Descrição: EX5					
				Descrição: 2 grupos de 9 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. Os jogadores 1 e 2 defendem contra os atacantes 1,2 e 3 e no final após conclusão a jogada os mesmos jogadores defendem os atacantes 4,5 e 6. Os jogadores quem estão a defender só têm de voltar ao campo a bola, os jogadores quem estão a atacar só têm de voltar ao campo a bola. Após 7' as equipas trocam de função.						Descrição: jogo livre 10x10 onde que uma equipa joga aproximadamente no sistema que tem o utilizador e a outra, aproximadamente no sistema que tem o treinador. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que tem o treinador.					
PARTE FINAL															
5' / 21h25															
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS															
Total 90'															
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade															

Anexo LXXXI – Unidade de Treino 80

				ABRICO Clube Parahyba	JUNIORES	PERÍODO: MESOCICLO: 4	Competitivo	DIA 24/11/2022	SF 20:00			
				ÉPOCA 22/23		MICROCICLO: 21	4	HORA	88			
				VOLUME	85'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diego Randango	D										
5	André Kalinka	D										
6	David Pires	D										
7	Samuel Rêgo	D										
8	Hugo Cavalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Nájica	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO												
PARTE FUNDAMENTAL												
30' / 20h20												
OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO												
OBJ: FINALIZAÇÃO												
PARTE FUNDAMENTAL												
30' / 20h50												
OBJ: ALINHAMENTO DEFENSIVO												
OBJ: BOLAS PARADAS												
GA	Total	JC										
3	28	24										
OBSERVAÇÕES												
<p>Objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada terá de se movimentar, preferencialmente para a lateral marcada. Outros fazem coberturas à vontade dentro e cruzam à bola para a área ou rematam à baliza. Não se forto para ambos os lados, inicialmente sem cruzadas na área, posteriormente com 2 atacantes.</p>												
PARTE FINAL												
5' / 21h15												
<p>ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS</p>												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<p>Agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade</p>												

Anexo LXXXII – Unidade de Treino 81

			 Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	28/11/2022						
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00							
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	22	SESSÃO	B1							
			70'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas	
2	Quarta Ferreira	G				8		8		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diego Fandango	D															
5	André Balança	D															
6	David Pires	D															
7	Gonçalo Ralvo	D															
8	Hugo Carvalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Póla	M															
17	Simão Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Bujaca	A															
20	Filipe Gomes	A															
21	Simão Santos	A															
AQUECIMENTO												20' / 20:00					
ACTIVAÇÃO																	
																	
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.																	
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20					
EQUILIBRIO DE CARGAS												RECUPERAÇÃO ATIVA					
																	
Descrição: Intermitentes a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.												Descrição: Jogo do men. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.					
PARTE PRINCIPAL												35' / 20h30					
PADRONIZADO												JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)					
																	
Descrição: 2 jogadores por cada posição.												Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário esta equipa é ou em cas.					
PARTE FINAL												5' / 21h05					
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												Total 70'					
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																	

Anexo LXXXIII – Unidade de Treino 82

					ATLÉTICO Clube Parahense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	29/11/2022												
					ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00													
					VOLUME		90'		MICROCICLO:	22	SESSÃO	82													
					Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA														
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica																			
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas									
2	David Ferreira	G				8		15		50		6		0		2									
3	Guilherme Monteiro	G																							
4	Diego Fardango	D																							
5	André Araújo	D																							
6	David Pires	D																							
7	Samuel Rêgo	D																							
8	Hugo Cavalho	L																							
9	Vasco Abrantes	L																							
10	Hugo Miguel	L																							
11	Pedro Simões	L																							
12	David Lopes	M																							
13	Rodrigo Castro	M																							
14	Alexandre Vieira	M																							
15	Miguel Costa	M																							
16	Bruno Faria	M																							
17	Sérgio Domingues	A																							
18	Rodrigo Bento	A																							
19	André Rujica	A																							
20	Ribeiro Gomes	A																							
21	Sérgio Santos	A																							
AQUECIMENTO														20' / 20:00											
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO														OBJ:											
			Forma: Circuito Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'										Forma: 3 Grupos Número: 12 a 2 Espaço: 2a 1/4 campo Tempo: 30' / 30' de bola												
			Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada grupo, 5 jogadores em cada grupo)										Organização: 1 atleta em cada cone e os outros jogadores em 2 grupos opostos.												
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição de bola, atividade de coordenação motora (20'). Quando todos estiverem trabalhando especificamente com a Tiro de bola.										Descrição: Subjunta padronizado de combinações diretas e indiretas, após frontal, passe no pé, no peito e trancoteira de bola com velocidade de combinação treino específico.												
PARTE FUNDAMENTAL														20' / 20h20											
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA														OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA											
			Forma: Circuito Ind. Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'										Forma: 3 Grupos Número: 12 a 2 Espaço: 2a 1/4 campo Tempo: 30' / 30' de bola												
			Organização: distribuídos entre 4 cones. 1 jogador em cada cone, 1 jogador em cada cone, 1 jogador em cada cone, 1 jogador em cada cone.										Organização: 1 atleta em cada cone e os outros jogadores em 2 grupos opostos.												
			Descrição: Circuito de força: 10' - saltos em sequência pelo ar e um pé só no ar, 20' - saltos pelo ar, 30' - saltos pelo ar e frontal e um pé só no ar, 30' - velocidade até à vara da esquerda, controne, de costas para a direita, controne, velocidade até à vara da direita, controne, de costas para a direita, controne e um pé só no ar, 40' - 5 agachamentos com salto segurando um pé de bola um pé só no ar.										Descrição: Subjunta padronizado de combinações diretas e indiretas, após frontal, passe no pé, no peito e trancoteira de bola com velocidade de combinação treino específico.												
PARTE FUNDAMENTAL														45' / 20h40											
OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA														OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS											
			Forma: Indiv. Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'										Forma: 3 a 4 X 7 + 6 a 6 apoios Número: Todas Espaço: 1/2 Campo Tempo: 30'												
			Organização: 1 jogador em cada cone, 1 na zona central e outro no campo de defesa.										Organização: 1 jogador em cada cone.												
			Descrição: 1 jogador em cada cone, 1 na zona central e outro no campo de defesa.										Descrição: Situação de jogo 7 x 7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer combinações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.												
PARTE FINAL														5' / 21h25											
ALONGAMENTOS														Total				90'							
REFLEXÃO FINAL																									
REGISTO PRESENCAS																									
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																									
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																									
Agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																									

Anexo LXXXIV – Unidade de Treino 83

ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Resistência específica/Pressão alta					
1	Miguel Gomes	G			OBJ UT: Resistência específica/Pressão alta Colchetes Bolas Sinalizadores Varas Escada Coord. Balizas 8 8 8 15 50 4 1 2 AQUECIMENTO 30' / 20:00 OBJ: AQUECIMENTO/ATIVÇÃO OBJ: COORDENAÇÃO Forma: Círculo Ind. Forma: 3 Grupos Circulo Número: todos Número: Todos Espaço: 10m Espaço: 1/4 campo Tempo: 10' Tempo: 10' Organização: 2 grupos mobilização Organização: Distribuição de qual forma						
2	Duarte Ferreira	G									
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fandango	D									
5	André Balança	D									
6	David Pires	D									
7	Guilherme Bolo	D									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Albentim	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pala	M									
17	Sérgio Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Bajaja	A									
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Sérgio Santos	A									
					PARTE FUNDAMENTAL 30' / 20h30						
					OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA			OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA			
					Forma: 2 grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10' Organização: 2 grupos em paralelo Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.			Forma: 3 grupos, pela cor Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10' Organização: Distribuição de qual forma para diferentes exercícios, evento no 1 e 4 para o 1 jogador Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à vauca e finaliza. Após o remate os dois jogadores 2 em profundidade para o 6. O jogador 1 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva vauca			
					PARTE FUNDAMENTAL 25' / 21h00						
					OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)			OBJ:			
					Forma: 3 jogadores e 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20' Organização: 2 jogadores jogam e 6 apoios 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de ataque e outro meio campo)						
04	Total			JC							
3	28			24							
OBSERVAÇÕES					Descrição: Início final com 6 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se 3 apoios tem como objetivo explorar a profundidade de forma alébrica e colocar muitos unidades no erro. 6 apoios apoia nível de pressão alta e tentar regular a rotação nominal de adarriba. 2 apoios que tem a bola só pode passar para o outro meio campo segundo com o apoio de um campo (FC) e está desuolva, partido para o ataque						
					PARTE FINAL 5' / 21h25						
					ALONGAMENTOS			Total 90'			
					REFLEXÃO FINAL						
					REGISTO PRESENCAS						
					CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO						
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.						

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo LXXXV – Unidade de Treino 84

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	5F	01/12/2022		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00			
			VOLUME		90'		Local de treino	Campos da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varitas	Escada Coord.	Balizas	
2	David Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fardango	D											
5	André Balança	D											
6	David Pires	D											
7	Genivaldo Rêgo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pota	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Santos	A											
19	André Rajca	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
AQUECIMENTO													
30' / 20:00													
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO						
			Forma: Círculo Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 8 Grupos Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 10'						
			Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, e coordenação e velocidade no chão.				Descrição: 8m de distância de quem tem a bola para quem recebe.						
			EX 1				EX 2						
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de toques, velocidade e coordenação motora (20'). Quando recebe entregam trabalho específico com o treinador de apoio.				Descrição: 30 atletas, ao sinal, partem (virados para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, deitados no chão, unidades de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.						
30' / 20h30													
			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO						
			Forma: 3 Grupos Circular Número: 1,2 e 3 Espaço: 2x 1/8 campo Tempo: 5'45" / 1to e de 1to				Forma: Círculo de Finalização Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'						
			Descrição: 2 atletas em cada vaso e 3 vasos dispostos pelos 2 pontos centrais. 2 grupos separados.				Descrição: 10m de distância de quem tem a bola para quem recebe. 2 atletas em cada vaso e 3 vasos dispostos pelos 2 pontos centrais. 2 grupos separados.						
			EX 3				EX 4						
			Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores a treinar específicos.				Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4 que remete para a bola para o 1, este conduz um pouco para o lado e realiza um passe em profundidade para o 1 que sai para o lado. O mesmo se repete para o outro lado.						
PARTE FUNDAMENTAL													
25' / 21h00													
			OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS						
			Forma: 8m Número: Todas Espaço: 1/2 do campo Tempo: 90'				Forma: Todas Número: Todas Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15'						
			Descrição: 10 jogadores em círculo de 8m de raio. Quando recebe entregam trabalho específico com o treinador de apoio.										
GA	Total	JC											
1	28	24											
OBSERVAÇÕES													
			EX 5				EX 6						
			Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores 4 a 10 e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam o adversário e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.										
PARTE FINAL													
5' / 21h25													
ALONGAMENTOS										Total	90'		
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo LXXXVI – Unidade de Treino 85

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIÁ	2F	05/12/2022							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA	20:00								
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:		23		SESSÃO	85						
			70'		Campo nº 3				Intensidade		BAIXA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas		
2	Quarta Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D				ACTIVAÇÃO											OBI:	
5	André Kalicha	D															OBI:	
6	David Pires	D				Forma:	Círculo ind.		Forma:									
7	Gonçalo Ralvo	D				Número:	todos		Número:									
8	Hugo Carvalho	L				Espaço:	10m		Espaço:									
9	Vasco Abrantes	L				Tempo:	10'		Tempo:									
10	Hugo Miguel	L				Organização: 2 grupos misturados												
11	Pedro Simões	L				Desarrolar os conceitos de coordenação e velocidade no chute												
12	David Lopes	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
13	Rodrigo Castro	M				EX 1												
14	Alexandre Vieira	M				PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20	
15	Miguel Costa	M				OBI:		EQUILIBRIO DE CARGAS		OBI:		RECUPERAÇÃO ATIVA						
16	Bruno Póia	M				Forma:	Grupos de 3		Forma:									
17	Simão Domingues	A				Número:	6		Número:	6								
18	Rodrigo Bento	A				Espaço:	20x10		Espaço:	10x10								
19	André Bujaca	A				Tempo:	10'		Tempo:	10'								
20	Filipe Gomes	A				Organização: 3 grupos de 3, 2 de um lado do meio												
21	Simão Santos	A				Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". A vista. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.												
						EX2												
						PARTE PRINCIPAL											35' / 20h30	
						OBI:		POSSE DE BOLA		OBI:		JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)						
						Forma:	3x3 TA		Forma:	6x6 (3x3) + 6 apoios								
						Número:	18		Número:	21								
						Espaço:	Círculo central		Espaço:	1/2 do campo								
						Tempo:	12'		Tempo:	10'								
						Organização: 3 equipes de 6 jogadores												
						Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.												
						EX6												
						EX5												
						PARTE FINAL											5' / 21h17	
						ALONGAMENTOS												
						REFLEXÃO FINAL												
						REGISTO PRESENCAS												
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
						Total												
						70'												

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo LXXXVII – Unidade de Treino 86

				ABÍCIO Clube Marinhense JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3ª	06/12/2022		
						MESOCICLO:	5	HORA	20:00			
						MICROCICLO:	23	SESSÃO	88			
		VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA			
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Força específica							
1	Miguel Gomes	SI			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Ferreira	SI			B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	SI										
4	Diogo Randango	SI										
5	André Araújo	SI										
6	David Pires	SI										
7	Samuel Rêgo	SI										
8	Hugo Carvalho	SI										
9	Vasco Abrantes	SI										
10	Hugo Miguel	SI										
11	Pedro Simões	SI										
12	David Lopes	SI										
13	Rodrigo Castro	SI										
14	Alexandre Vieira	SI										
15	Miguel Costa	SI										
16	Bruno Pato	SI										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Nájca	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
PARTE FUNDAMENTAL												
20' / 20h20												
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA						OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA						
Forma: Circuito ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada grupo, 5 no centro e 5 no perímetro)						Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 e 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 15' / 15' / 15' Organização: 1 atleta em cada círculo e os restantes divididos em 2 grupos (6 jogadores em cada grupo)						
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.						Descrição: 15 minutos de trabalho de introdução de situações de jogo diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 10 minutos de trabalho específico.						
EX1						EX2						
PARTE FUNDAMENTAL												
45' / 20h40												
OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA						OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS						
Forma: 6x6 Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30' Organização: 3 jogadores em cada grupo, 2 no centro e 1 no perímetro						Forma: 6x6 + 6 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30' Organização: 3 jogadores em cada grupo						
Descrição: 3 jogadores em cada grupo, 2 no centro e 1 no perímetro. O jogo começa com 2 jogadores em cada 3 jogadores em cada grupo. O jogo começa com 2 jogadores em cada 3 jogadores em cada grupo. O jogo começa com 2 jogadores em cada 3 jogadores em cada grupo.						Descrição: Situação de jogo 6x6 + 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer sobreposições e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.						
EX4						EX5						
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Total 90'												

Agenda
 P Posição
 SI Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo LXXXVIII – Unidade de Treino 87

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	4º	07/12/2022										
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA	20:00											
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	23	SESSÃO	87											
			90'		Campo da Portela				Intensidade	ALTA											
ATLETAS			P	E	A	Resistência específica/Pressão alta															
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Realizadores		Varotas		Escada Coord.		Baixas					
2	David Ferreira	G				B		B		B		15		50		4		1		2	
3	Guilherme Monteiro	G																			
4	Diogo Fandango	D																			
5	André Araújo	D																			
6	David Pires	D																			
7	Genivaldo Rêgo	D																			
8	Hugo Carvalho	L																			
9	Vasco Abrantes	L																			
10	Hugo Miguel	L																			
11	Pedro Simões	L																			
12	David Lopes	M																			
13	Rodrigo Castro	M																			
14	Alexandre Vieira	M																			
15	Miguel Costa	M																			
16	Bruno Pêlo	M																			
17	Sélio Domingues	A																			
18	Rodrigo Bento	A																			
19	André Rajca	A																			
20	Ribeiro Gomes	A																			
21	Sélio Santos	A																			
							AQUECIMENTO						30' / 20:00								
							AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO						COORDENAÇÃO								
							Forma: Círculo Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'						Forma: 3 linhas Circulo Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'								
							Descrição: 2 grupos realizando 2 movimentos de deslocamento, velocidade e agilidade com cones e cones de segurança.						Descrição: Distribuição de qual forma para 3 estações.								
							Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.						Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 17 deslocamento lateral entre cones; 17 agach entre as varotas; 5 repetições em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.								
							PARTE FUNDAMENTAL						30' / 20h30								
							CAPACIDADE AERÓBIA						ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA								
							Forma: Um fôlo a parer Número: 18 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'						Forma: Divido, pelas coxas Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'								
							Descrição: Uma file a parer.						Descrição: Distribuição de qual forma para diferentes posições, mesmo no 1 e 2 para no 1 jogador.								
							Descrição: Os atletas formam uma file a parer. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 1'30". Ao longo final do círculo da file ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem à file os últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final são duas voltas à 100% da velocidade máxima.						Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 7 em 10% velocidade para o 8. O jogador 7 tem de tentar impedir o 8 de marcar na seguinte saída.								
							PARTE FUNDAMENTAL						25' / 21h00								
							JOGO 10X10														
							Forma: 10-10 Número: Todas Espaço: 4/5 campo Tempo: 25'						Forma: Número: Espaço: Tempo: 								
							Descrição: 7 jogadores de 10														
							Descrição:						Descrição:								
							PARTE FINAL						5' / 21h25								
							ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS						Total 90'								
							CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO														
							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														
							agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade														

Anexo LXXXIX – Unidade de Treino 88

					AMTICO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	SF:	08/12/2022														
					EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA:	20:00															
					VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA															
ATLETAS			P	E	A	OBI UT:																					
			Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização																								
1	Miguel Gomes	G				Colinas		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas											
2	Duarte Pereira	G																									
3	Guilherme Monteiro	G																									
4	Diogo Fandango	D				8	8	8	15	50	6	0	2														
5	André Salgueiro	D																									
6	David Pires	D																									
7	Gonçalo Bulco	D																									
8	Hugo Carvalho	L																									
9	Vasco Abrantes	L																									
10	Hugo Miguel	L																									
11	Pedro Simões	L																									
12	David Lopes	M																									
13	Rodrigo Castro	M																									
14	Alexandre Vieira	M																									
15	Miguel Costa	M																									
16	Bruno Pato	M																									
17	Sérgio Domingues	A																									
18	Rodrigo Bento	A																									
19	André Bujaco	A																									
20	Ribeiro Gomes	A																									
21	Sérgio Santos	A																									
													30' / 20:00														
			OBI:					AQUECIMENTO/ATIVACÃO					OBI:					VELOCIDADE/REAÇÃO									
			Forma: Círculo Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'										Forma: 2 Grupos Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 10'														
			Descrição: 2 grupos mobilizados. Realização de circuitos, e variação e intensidade no ritmo.										Descrição: 2 jogadores, um deles de qual quer dos 2 grupos.														
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (2x). Quando estes engagem trabalho específico com o treinador de dor.										Descrição: 21 atletas, ao sinal, partem do meio-fundo para o meio-campo a fazer e fazer a corrida por os sinais do treinador e trabalhar com o sinal (passar, levantar, saltar ou cair) e comunicar com os atletas de fora a cada 10 segundos (por exemplo, verde para direita), comunicar a cada 10 segundos, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a cada 10 segundos.														
													30' / 20h30														
			OBI:					INTRODUÇÃO COM BOLA					OBI:					FINALIZAÇÃO									
			Forma: 2 Grupos Círculo Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5' x 4' / bola e do lado										Forma: Círculo de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'														
			Descrição: 2 atletas em cada círculo e 2 atletas a fazer o passe. 2 grupos envolvidos. 2 grupos envolvidos.					Descrição: 2 atletas em cada círculo e 2 atletas a fazer o passe. 2 grupos envolvidos. 2 grupos envolvidos.					Descrição: 2 atletas em cada círculo e 2 atletas a fazer o passe. 2 grupos envolvidos. 2 grupos envolvidos.														
			Descrição: 2 atletas em cada círculo e 2 atletas a fazer o passe. 2 grupos envolvidos. 2 grupos envolvidos.										Descrição: 2 atletas em cada círculo e 2 atletas a fazer o passe. 2 grupos envolvidos. 2 grupos envolvidos.														
													25' / 21h00														
			OBI:					TRABALHO TÁTICO					OBI:					BOLAS PARADAS									
			Forma: 8x6 Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 30'										Forma: Todos Número: Todos Espaço: 1/2 de campo Tempo: 15'														
			Descrição: 2 atletas em cada círculo e 2 atletas a fazer o passe. 2 grupos envolvidos. 2 grupos envolvidos.										Descrição: 2 atletas em cada círculo e 2 atletas a fazer o passe. 2 grupos envolvidos. 2 grupos envolvidos.														
			Descrição: 2 atletas em cada círculo e 2 atletas a fazer o passe. 2 grupos envolvidos. 2 grupos envolvidos.										Descrição: 2 atletas em cada círculo e 2 atletas a fazer o passe. 2 grupos envolvidos. 2 grupos envolvidos.														
													5' / 21h25														
			ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total					90'									
													SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														
													OBSERVAÇÕES														
			Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores P e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando o jogo pressionar a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.										Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.														
			Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores P e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando o jogo pressionar a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.										Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.														
													PARTE FINAL														
													ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS					Total					90'				
													SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														
													legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade														

Anexo XC – Unidade de Treino 89

ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Força específica/Transição ofensiva										
1	Miguel Gomes	G			OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.	OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
2	David Ferreira	G				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
3	Guilherme Monteiro	G				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
4	Diogo Fardango	D				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
5	André Balança	D				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
6	David Pires	D				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
7	Guilherme Rêgo	D				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
8	Hugo Carvalho	L				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
9	Vasco Abrantes	L				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
10	Hugo Miguel	L				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
11	Pedro Simões	L				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
12	David Lopes	M				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
13	Rodrigo Castro	M				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
14	Alexandre Vieira	M				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
15	Miguel Costa	M				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
16	Bruno Faria	M				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
17	Sérgio Domingues	A				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
18	Rodrigo Bento	A				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
19	André Rujeira	A				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
20	Rúben Gomes	A				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
21	Sérgio Santos	A				OBJ: Colétes, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 10x Tempo: 20' Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada equipa) Localização: no meio, e circulação e atividade no jogo Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, atividade e circulação mista (20'). Quando redirecionar trabalho específico com o Treinador de G.										
PARTE FUNDAMENTAL						20' / 20h20										
OBJ:						CIRCUITO DE FORÇA					INTRODUÇÃO COM BOLA					
Forma: Circuito Ind. Número: Todos Equipas: 1/4 campo Tempo: 20' Organização: distribuídos entre 4 treinos. 1 equipa em cada posição, atividade de 10' a cada 15' para a esquerda											Forma: 3 Grupos Circulos Número: 12 a 2 Equipas: 2a 1/4 campo Tempo: 20' / 20h20 Organização: 1 atleta em cada círculo e os outros dividem os 20' em 2 grupos de 10' cada. 2 grupos opostos.					
Descrição:						Circuito de força, 21 - saltos em suspensão por 10s e um pé atrás ao correr; 21 - saltos de barra baixa; 22 - frequência de 10s e 10s; 23 - velocidade de 10s; 24 - velocidade de 10s; 25 - velocidade de 10s; 26 - velocidade de 10s; 27 - velocidade de 10s; 28 - velocidade de 10s; 29 - velocidade de 10s; 30 - velocidade de 10s.					Sujeito padronizado de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no peito e traseira de bola com velocidade de continuidade treino específico					
PARTE FUNDAMENTAL						45' / 20h40										
OBJ:						PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)					SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS					
Forma: 2X2 Número: 12 a 2 Equipas: 1/4 campo Tempo: 20' Organização: 1 equipa de 1-2 jogadores que são apoios (1 de cada equipa que atua no 1/4 que defende)											Forma: 3x3 + 3x3 + 6 apoios Número: Todos Equipas: 1/3 Campo Tempo: 20' Organização: 1 equipa de 3					
Descrição:						1 equipa de 1-2 jogadores que são apoios (1 de cada equipa que atua no 1/4 que defende)					Situação de jogo 3x3 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são apoios, devem procurar fazer sub-ocupações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.					
PARTE FINAL						5' / 21h25										
ALONGAMENTOS						Total					90'					
REFLEXÃO FINAL																
REGISTO PRESENCAS																
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XCI – Unidade de Treino 90

						ATLÉTICO CLUBE PARAHENSE		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	4º	14/12/2022					
										MESOCICLO:	5	HORA:	20:00						
										MICROCICLO:	24	SESSÃO:	98						
										VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela						
												Intensidade:	ALTA						
ATLETAS				P	I	A	Resistência específica/ Assimilação do sistema tático												
1	Miguel Gomes	G					Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas		
2	Guilherme Monteiro	G					8	8	8	15	50	6	0	2					
3	Guilherme Monteiro	G																	
4	Diego Fardango	D																	
5	André Balança	D																	
6	David Pires	D																	
7	Guilherme Rêgo	D																	
8	Hugo Cavalho	L																	
9	Vasco Abrantes	L																	
10	Hugo Miguel	L																	
11	Pedro Simões	L																	
12	David Lopes	M																	
13	Rodrigo Castro	M																	
14	Alexandre Vieira	M																	
15	Miguel Costa	M																	
16	Bruno Pota	M																	
17	Sélio Domingues	A																	
18	Rodrigo Bento	A																	
19	André Rajota	A																	
20	Ribeiro Gomes	A																	
21	Sélio Santos	A																	
AQUECIMENTO																20' / 20:00			
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO						OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA									
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição a toda a velocidade e coordenação motora (20'). Quando redirecionado trabalho específico com o treinador de jogo.						Descrição: 1º F e com variações de direção e velocidade, apoio frontal, passe no pé, no espaço e lançamento de bola com velocidade. 2º continuar o treino específico.									
PARTE FUNDAMENTAL																20' / 20h20			
				OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA						OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA									
				Descrição: Intervalados. 2ª continuar o treino específico.						Descrição: 1º F e com variações de direção e velocidade, apoio frontal, passe no pé, no espaço e lançamento de bola com velocidade. 2º continuar o treino específico.									
PARTE FUNDAMENTAL																45' / 21h:25			
				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA						OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10									
				Descrição: 2 grupos de 5 jogadores cada, sendo 3 em situação de ataque e 2 em defesa. 1º F e com variações de direção e velocidade, apoio frontal, passe no pé, no espaço e lançamento de bola com velocidade. 2º continuar o treino específico.						Descrição: 10 jogadores em situação de jogo livre 10x10 sendo que uma equipa joga aproximadamente no sistema que treina e a outra, aproximadamente no sistema que treina refletir. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que treina utilizar.									
PARTE FINAL																5' / 21h25			
ALONGAMENTOS																Total		90'	
REFLEXÃO FINAL																			
REGISTO PRESENCAS																			
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																			

Legenda
 P Posição
 I Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XCII – Unidade de Treino 91

						JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	SF:	15/12/2022	
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA:	20:00		
				VOLUME 85'		Local de treino		MICROCICLO:	24	SESSÃO:	91		
						Campo da Portela		Intensidade		BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS				P	E	A	OBI UT: Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização						
1	Miguel Gomes	G											
2	Duarte Ferreira	G											
3	Silvestre Monteiro	G											
4	Diogo Fandango	D											
5	André Ballestra	D											
6	David Fico	D											
7	Gonçalo Bales	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pata	M											
17	Sélio Domingues	A											
18	Rodrigo Nento	A											
19	André Borges	A											
20	Rúben Gomes	A											
21	Sélio Santos	A											
				AQUECIMENTO									20' / 20:00
				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO									
				Descrição: 10 de jogadores a uma intensidade moderada, segundo as realidades individuais, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 20'.									
				PARTE FUNDAMENTAL									30' / 20h20
				VELOCIDADE/REAÇÃO									
				Descrição: Os jogadores recebem a bola com os pés e ao sinal do treinador dois jogadores de cada grupo e dois jogadores de cada grupo fazem um passe para o outro e depois fazem um chute para a baliza branca.									
				FINALIZAÇÃO									
				Descrição: 10 jogadores a uma intensidade moderada, segundo as realidades individuais, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 20'.									
				PARTE FUNDAMENTAL									30' / 20h50
				ALINHAMENTO DEFENSIVO									
				Descrição: 10 jogadores a uma intensidade moderada, segundo as realidades individuais, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 20'.									
				BOLAS PARADAS									
				Descrição: 10 jogadores a uma intensidade moderada, segundo as realidades individuais, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 20'.									
				PARTE FINAL									5' / 21h15
				ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS									Total 85'
				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO									
				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.									

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XCIII – Unidade de Treino 92

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	19/12/2022							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA	20:00								
			VOLUME	70'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade	BAIXA									
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas		
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2	
3	Wallferme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00	
4	Diego Randango	D				OBJ:		ACTIVAÇÃO						OBJ:				
5	André Kallala	D																
6	David Pires	D				Forma:		Círculo ind.						Forma:				
7	Gonçalo Ruivo	D				Número:		todos						Número:				
8	Hugo Carvalho	L				Espaço:		10m						Espaço:				
9	Vasco Abrantes	L				Tempo:		20'						Tempo:				
10	Hugo Miguel	L				Organização:		2 grupos mobilidade						Organização:				
11	Pedro Simões	L				Descrição:		10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo,						Descrição:				
12	David Lopes	M				EX 1		velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.						EX 1				
13	Rodrigo Castro	M				PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20	
14	Alexandre Vieira	M				OBJ:		EQUILIBRIO DE CARGAS						OBJ:		RECUPERAÇÃO ATIVA		
15	Miguel Costa	M				Forma:		Grupos de 3						Forma:		---		
16	Bruno Pota	M				Número:		6						Número:		6		
17	Simão Domingues	A				Espaço:		20x10						Espaço:		10x10		
18	Rodrigo Bento	A				Tempo:		10'						Tempo:		10'		
19	André Bujaca	A				Organização:		3 grupos de 3, 1 de em cada						Organização:		Formam uma roda e 1 no meio		
20	Filipe Gomes	A				Descrição:		inter-valado a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada 20sec, repouso de 30". A vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.						Descrição:		Jogo do relógio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.		
21	Simão Santos	A				PARTE PRINCIPAL											35' / 20h30	
						OBJ:		PADRONIZADO						OBJ:		JOGO 6X6 + 6 (APÓCIS)		
						Forma:		Organização 4/2						Forma:		Alfabetizado e apócis		
						Número:		Todos						Número:		21		
						Espaço:		2/3 do campo						Espaço:		1/2 do campo		
						Tempo:		10'						Tempo:		25'		
						Organização:		2 jogadores por cada posição						Organização:		3 jogadores de 6, 2 a jogar a bola e 6 sem de apoio		
						Descrição:		Banda de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.						Descrição:		Jogo 6x6 + 6 (apócis). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário essa equipa é qz em cas.		
						EX 4								EX 5				
						PARTE FINAL											5' / 21h05	
						ALONGAMENTOS												
						REFLEXÃO FINAL											Total	
						REGISTO PRESENCAS											70'	
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
						legenda G Posição L Equipa em treino A Atividade												

Anexo XCIV – Unidade de Treino 93

						JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	20/12/2022			
								MESOCICLO:	5	HORA:	20:00				
								MICROCICLO:	25	SESSÃO:	93				
				VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade			
												MÉDIA/ALTA			
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT:								
				Força específica											
1	Miguel Gomes	G		Cabeças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas	
2	David Ferreira	G													
3	Guilherme Monteiro	G													
4	Diogo Fardango	D													
5	André Araújo	D													
6	David Pires	D													
7	Samuel Rêgo	D													
8	Hugo Carvalho	L													
9	Vasco Abrantes	L													
10	Hugo Miguel	L													
11	Pedro Simões	L													
12	David Lopes	M													
13	Rodrigo Castro	M													
14	Alexandre Vieira	M													
15	Miguel Costa	M													
16	Bruno Faria	M													
17	Sérgio Domingues	A													
18	Rodrigo Bento	A													
19	André Rujica	A													
20	Rúben Gomes	A													
21	Sérgio Santos	A													
AQUECIMENTO													20' / 20:00		
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO											
				Forma: Circuito Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'											
				Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição de bolas, mobilidade e coordenação motora (20'). Quando todos estiverem trabalhando especificamente com a Tiro e Baliza de 2'.											
PARTE FUNDAMENTAL													20' / 20h20		
				OBJ: CIRCUITO DE FORÇA				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA							
				Forma: Circuito Ind. Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'				Forma: 3 Grupos Circuito Número: 12 a 2 Espaço: 2a 1/4 campo Tempo: 20' / 20m de bola							
				Descrição: Circuito de força: 10' - saltos em sequência pelas areias e um pé só no cone; 20' - saltos pelas areias (sequência direita e esquerda e um pé só no cone); 30' - velocidade até à vara da esquerda, contornar, de costas para a direita, contornar, velocidade até à vara da direita, contornar, de costas para a direita, contornar e um pé só no cone; 40' - 5 agachamentos com salto segurando um pé do chão um pé só no cone.				Descrição: Subjunta padronizada de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e trancado de bola com velocidade de 30' continuamos a treinar especifica.							
PARTE FUNDAMENTAL													45' / 20h40		
				OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS							
				Forma: Veloz Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'				Forma: 3x 4x 4 + 6x 6 + 6 apoios Número: Todas Espaço: 1/2 Campo Tempo: 30'							
				Descrição: 1 equipa no campo de 1/2 campo, 1 na zona central e outra no campo de 1/2.				Descrição: 1 equipa de 6, 1 equipa de 4 e 1 equipa de 2 no centro e 6 nos laterais. Os apoios são laterais de 6 apoios, devem procurar fazer sub-ocupações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.							
				EX8											
PARTE FINAL													5' / 21h25		
ALONGAMENTOS											Total		90'		
REFLEXÃO FINAL															
REGISTO PRESENCAS															
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															

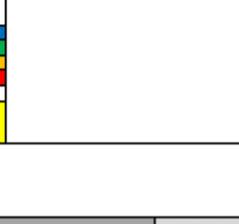
Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo XCV – Unidade de Treino 94

					ARMC Club Marinhense	JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIA: 4ª	21/12/2022		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO: 5	HORA: 20:00			
			VOLUME: 90'		Local de treino		MICROCICLO: 25	SESSÃO: 94			
							Campo da Portela	Intensidade	ALTA		
ATLETAS			P	E	A	Resistência específica/Pressão alta					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas
2	David Ferreira	G					15	50	4	1	2
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fardango	D									
5	André Araújo	D									
6	David Pires	D									
7	Genivaldo Rêgo	D									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pato	M									
17	Sérgio Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Nogueira	A									
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Sérgio Santos	A									
AQUECIMENTO											30' / 20:00
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ: COORDENAÇÃO				
			Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 3 grupos Circulo Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'				
			Descrição: 2 grupos realizando 3 realizações em círculo, velocidade e resistência com cones sobre o campo				Descrição: Distribuição de qual forma para 3 realizações				
			Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição artificial, resistência e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de Gd.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 escadas de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre as varotas; 5 repetições em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de Gd.				
PARTE FUNDAMENTAL											30' / 20h30
			OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				
			Forma: 2 grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				Forma: Duetos, pelas costas Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				
			Descrição: 2 grupos em posição inicial				Descrição: Distribuição de qual forma pelas diferentes posições, mesmo no 1º e 2º lateral no 1º jogador				
			Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e os dois devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. São total de 5 repetições.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 7 em profundidade para o 8. O jogador 2 tem de tentar impedir o 8 de marcar na seguinte saída				
PARTE FUNDAMENTAL											25' / 21h00
			OBJ: JOGO 6x6 (APOIOS)				OBJ:				
			Forma: 6x6 (4x2+2) e 4x4 Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				Forma:				
			Descrição: 2 jogos a jogar 6 contra 6. 1º jogo, 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro medio centro)				Descrição:				
			Descrição: Jogo 6x6 com 4 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e não pode jogar aí. Essa equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma ofensiva e colocar bolas cruzadas no arco. A outra equipa tem de pressionar alto e tentar regular a vantagem numérica do adversário. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (PC) e não de outro, partido para o ataque				Descrição:				
PARTE FINAL											5' / 21h25
			ALONGAMENTOS				Total				90'
REFLEXÃO FINAL											
REGISTO PRESENCAS											
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.											

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

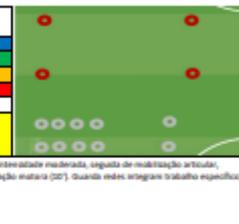
Anexo XCVI – Unidade de Treino 95

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	22/12/2022							
							MESOCICLO:	5	HORA	20:00								
							MICROCICLO:	25	SESSÃO	95								
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA									
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização												
1	Miguel Gomes	G				Caleças		Bolas	Realizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes						
2	Duarte Pereira	G						15	50	6	0	2						
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fandango	D																
5	André Salgueiro	D																
6	David Pires	D																
7	Gonçalo Bulco	D																
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pato	M																
17	Sérgio Domingues	A																
18	Rodrigo Bento	A																
19	André Bujaco	A																
20	Ribeiro Gomes	A																
21	Sérgio Santos	A																
30' / 20:00																		
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO											
			<p>Forma: Círculo Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Operação: 2 grupos misturados. Realização de circuitos, e coordenação e agilidade no toque.</p>								<p>Forma: 3 Grupos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 10m</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Operação: dois jogadores de qual/for em cada 3 metros.</p>							
			<p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização individual, técnica e coordenação motora (20'). Quando todos engajam trabalho específico com o treinador de dor.</p>				<p>Descrição: 3x 10m, 30 metros, partem (virados para a frente, virados para a esquerda, de costas, deitados no chão, virados de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.</p>											
30' / 20h30																		
			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO											
			<p>Forma: 2 Grupos Círculo</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Equipa: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 5x40' /toque de lado</p> <p>Operação: 2 atletas em cada círculo em 2 metros diâmetro entre 2 atletas circulares. 2 grupos separados.</p>								<p>Forma: Círculo de Finalização</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Operação: 10m/5m e 10m/5m com tabela para jogadores 1, 2 e 3. 10m/5m para a posição 1, 10m/5m para a posição 2 e 3.</p>							
			<p>Descrição: Equipa padronizada de combinações direitas e indiretas, após 10m/5m, passe no pé, na equipa e transporte de bola com velocidade, de combinações de toques específicos.</p>				<p>Descrição: Semelhante de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 2 que amortece a bola para o 1, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 3 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.</p>											
25' / 21h00																		
			OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS											
			<p>Forma: 8m</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Operação: 10 jogadores em círculo com 10 metros de diâmetro. 2 grupos separados.</p>								<p>Forma: Todos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 15'</p>							
			<p>Descrição: Introdução da bola de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores # a mesa e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.</p>				<p>Descrição:</p>											
5' / 21h25																		
			ALONGAMENTOS				Total											
			REFLEXÃO FINAL				90'											
			REGISTO PRESENCAS															
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																		
<p>legenda</p> <p>P Posição</p> <p>S Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>																		

Anexo XCVII – Unidade de Treino 96

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIÁ:	2F	26/12/2022							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA:	20:00								
			VOLUME		70'		Local de treino		Campo nº 3		SESSÃO	96						
									Intensidade		BAIXA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1	Miguel Gomes	CS				Caletes		Bolas		Sinalizadores		Cones						
2	Quaresma Ferreira	CS										Escada Coord.						
3	Guilherme Monteiro	CS										Baixas						
4	Diogo Fandango	D				8		15		50		0						
5	André Estêvão	D				8						0						
6	David Pinax	D				8						2						
7	Gonçalo Ruivo	D				AQUECIMENTO						20' / 20:00						
8	Hugo Carvalho	L				OBJ: ACTIVAÇÃO						OBJ:						
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L				Forma: Círculo ind.				Forma:								
11	Pedro Simões	L				Número: todos				Número:								
12	David Lopes	MJ				Espaço: 10m				Espaço:								
13	Rodrigo Castro	MJ				Tempo: 20'				Tempo:								
14	Alexandre Vieira	MJ				Organização: 2 grupos mobilização												
15	Miguel Costa	MJ				Desacelera no centro, e coordenação e velocidade no círculo.												
16	Bruno Póla	MJ				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
17	Simão Domingues	A				EX 1												
18	Rodrigo Bento	A																
19	André Bujaca	A																
20	Filipe Gomes	A																
21	Simão Santos	A																
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20						
			OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS						OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA									
			Forma: Grupo de 3		Número: 9		Espaço: 20x10		Tempo: 10'		Forma: ---		Número: 9		Espaço: 10x10		Tempo: 10'	
			Organização: Espacos de 3, 2 de um lado e 4 do outro.						Organização: Formam uma rede e 1 no centro.									
			Descrição: Intermitentes a 90% da velocidade máxima. 5 penúltimos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". A rede. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.						Descrição: Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.									
			EX 2						EX 3									
PARTE PRINCIPAL												35' / 20h30						
			OBJ: POSSE DE BOLA						OBJ: JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)									
			Forma: 6X6 + 6		Número: 18		Espaço: Círculo central		Tempo: 12'		Forma: 6X6 + 6 (APOIOS)		Número: 21		Espaço: 1/2 do campo		Tempo: 10'	
			Organização: 3 equipes de 6 jogadores.						Organização: 3 equipes de 6, 2 a jogar e 1 fora a fazer de apoios.									
			Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 corria e mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.						Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há golo e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrario essa equipa é que em cai.									
			EX 4						EX 5									
PARTE FINAL												5' / 21h17						
ALONGAMENTOS										Total		70'						
REFLEXÃO FINAL																		
REGISTO PRESENCAS																		
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																		
Legenda P Posição E Equipa em treino A Associação																		

Anexo XCVIII – Unidade de Treino 97

						JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	27/12/2022		
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA:	20:00			
				VOLUME 90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA		
ATLETAS				P	E	A	Força específica							
1	Miguel Gomes	G					Colchetes	Bolas	Sinalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes		
2	Guilherme Moreira	G												
3	Guilherme Moreira	G												
4	Diego Bandango	D					8	8	8	15	50	6	0	2
5	André Balthaz	D					AQUECIMENTO					20' / 20:00		
6	David Pires	D					OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO							
7	Gonçalo Bello	D												
8	Hugo Cavaleiro	L					Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisão e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.							
9	Vasco Abrantes	L					PARTE FUNDAMENTAL					20' / 20h20		
10	Hugo Miguel	L					OBJ: CIRCUITO DE FORÇA							
11	Pedro Simões	L					Forma: Circuito ind.							
12	David Lopes	SA					Número: todos							
13	Rodrigo Castro	SA					Espaço: 1/4 campo							
14	Alexandre Vieira	SA					Tempo: 30'							
15	Miguel Costa	M					Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada), 5 cones de 10m e 10 cones de 20m.							
16	Bruto Polo	M					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisão e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.							
17	Simão Domingues	A					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisão e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.							
18	Rodrigo Bento	A					OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA							
19	André Rajala	A					Forma: 2 grupos Circuito							
20	Hilgê Gomes	A					Número: 12 x 2							
21	Simão Santos	A					Espaço: 2x 1/4 campo							
							Tempo: 10' / 10min de bola							
							Descrição: 1 atleta em cada círculo e os outros dividem-se em 2 grupos: 6 jogadores em cada grupo.							
							Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisão e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.							
							PARTE FUNDAMENTAL					45' / 20h40		
							OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA							
							Forma: 3x3x3							
							Número: Todos							
							Espaço: 1/2 campo							
							Tempo: 20'							
							Organização: 1 equipa no campo de ataque, 1 no meio-campo e 1 no campo de defesa.							
							Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisão e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.							
							OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS							
							Forma: 7x7 + 6 apoios							
							Número: Todos							
							Espaço: 1/2 campo							
							Tempo: 20'							
							Organização: 1 equipa de 7 jogadores.							
							Descrição: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são obrigatórios, devem procurar fazer sobreguardas e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.							
							PARTE FINAL					5' / 21h25		
							ADEQUAÇÃO							
							REFLEXÃO FINAL							
							REGISTO PRESENCAS					Total 90'		
							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							

agenda
 P: Posição
 C: Equipa em treino
 A: Assiduidade

Anexo XCIX – Unidade de Treino 98

						JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	28/12/2022
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA:	20:00	
				VOLUME 90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA
ATLETAS				P	E	A	Resiliência específica/Pressão alta					
1	Miguel Gomes	G										
2	Guilherme Moreira	G										
3	Guilherme Moreira	G										
4	Diego Bandango	D										
5	André Balthus	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bello	D										
8	Hugo Cavaleiro	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	MA										
13	Rodrigo Castro	MA										
14	Alexandre Vieira	MA										
15	Miguel Costa	MA										
16	Bruno Pato	MA										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rajaca	A										
20	Ricardo Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
AQUECIMENTO												
30' / 20:00												
OBJ:				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:				
Forma: Círculo ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20' Organização: 2 grupos misturados. Realizam exercícios, individual e em duplas com movimentos da perna.								Forma: 3 linhas círculo Número: Todos Espaço: 1/3 campo Tempo: 10' Organização: Distribuição de qual forma entre 3 estações.				
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização: arítmico, flexibilidade e coordenação motora (CM). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.								Descrição: Exercício de coordenação. 21 estações de coordenação, 21 deslocamento lateral entre estações, 11 agachar entre as estações. 5 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.				
PARTE FUNDAMENTAL												
30' / 20h30												
OBJ:				CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ:				
Forma: Dist. file a passe Número: 18 Espaço: 1/3 campo Tempo: 20' Organização: Uma file a passe.								Forma: Dist. file zonas Número: Todos Espaço: 1/3 campo Tempo: 20' Organização: Distribuição de qual forma entre diferentes parâmetros, mesmo no 1 e 2. Jogador no 2 jogador.				
Descrição: Os atletas formam uma file a passe. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao ritmo inicial os últimos da file ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem à file os últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final são duas voltas a 100% da velocidade máxima.								Descrição: O jogador 1 corre em direção à saída e finaliza. Após a saída os jogadores 2 em profundidade para o 6. O jogador 2 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva balha.				
PARTE FUNDAMENTAL												
25' / 21h00												
OBJ:				JOGO 10X10				OBJ:				
Forma: 10-10x-10x Número: Todos Espaço: 1/3 Campo Tempo: 20' Organização: 2 jogos de 10.												
Descrição:												
OBSERVAÇÕES												
Descrição:												
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
AUMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total		90'
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
agenda P. Posição C. Equipa em treino A. Assiduidade												

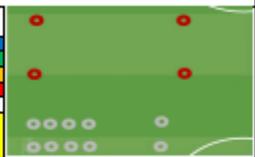
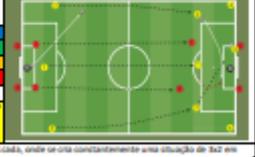
Anexo XC – Unidade de Treino 99

			 Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DATA:	2ª	02/01/2023							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA:	20:00								
			VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo nº 3		SESSÃO:	99	Intensidade:	BAIXA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2												
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas		
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2	
3	Wallferme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00	
4	Diego Randango	D				OBJ:		ACTIVAÇÃO						OBJ:				
5	André Kallala	D																
6	David Pires	D				Forma:		Círculo ind.						Forma:				
7	Gonçalo Ruivo	D				Número:		todos						Número:				
8	Hugo Carvalho	L				Espaço:		10m						Espaço:				
9	Vasco Abrantes	L				Tempo:		20'						Tempo:				
10	Hugo Miguel	L				Organização:		2 grupos mobilizados						Organização:				
11	Pedro Simões	L				Descrição:		10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de Gd.						Descrição:				
12	David Lopes	M				EX 1								EX 1				
13	Rodrigo Castro	M				PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20	
14	Alexandre Vieira	M				OBJ:		AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA						OBJ:		RECUPERAÇÃO ATIVA		
15	Miguel Costa	M				Forma:		Grupos de 3						Forma:		---		
16	Bruno Póla	M				Número:		6						Número:		6		
17	Simão Domingues	A				Espaço:		x10						Espaço:		10x10		
18	Rodrigo Bento	A				Tempo:		10'						Tempo:		10'		
19	André Bujaca	A				Organização:		3 grupos de 3, 10m em cada lado da linha						Organização:		Formam uma roda de 10m no meio		
20	Filipe Gomes	A				Descrição:		Inter-valado a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada 20sec, repouso de 60". A cada 10 segundos os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.						Descrição:		Jogo do futsal. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.		
21	Simão Santos	A				PARTE PRINCIPAL											45' / 20h30	
						OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA						OBJ:		JOGO 11 X 11		
						Forma:		3 grupos circulares						Forma:		3R + 5A 5+1 GA		
						Número:		12 a 2						Número:		8		
						Espaço:		2x 1/4 campo						Espaço:		CAMPO 7		
						Tempo:		5+5 / Início de jogo						Tempo:		10'		
						Organização:		1 atleta em cada círculo e 2 jogadores distribuídos no péto. 2 grupos paralelos. 2 grupos opostos.						Organização:		2 equipes de 11, os jogadores que estão de fora correm a todo o campo.		
						Descrição:		Linha de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.						Descrição:		Jogo 11x11 (japão). Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.		
						PARTE FINAL											5' / 21h05	
						ALONGAMENTOS												
						REFLEXÃO FINAL											Total	
						REGISTO PRESENCAS											70'	
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
						Legenda G: Posição L: Equipa em treino A: Ausência												

Anexo CI – Unidade de Treino 100

ABRIL Club Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	3F	03/01/2023																																																																																									
ÉPOCA 22/23		Local de treino		MESOCICLO:	6	HORA:	20:00																																																																																										
VOLUME		90'	MICROCICLO:		27	SESSÃO:	100																																																																																										
				Campo da Portela		Intensidade:	MÉDIA/ALTA																																																																																										
<table border="1"> <tr> <th>ATLETAS</th> <th>P</th> <th>E</th> <th>A</th> </tr> <tr> <td>1 Miguel Gomes</td> <td>Q</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 Duarte Ferreira</td> <td>Q</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 Guilherme Monteiro</td> <td>Q</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4 Diogo Randano</td> <td>Q</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5 André Balaha</td> <td>Q</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6 David Pires</td> <td>Q</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7 Gonçalo Rebelo</td> <td>Q</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8 Hugo Cavallini</td> <td>L</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9 Vasco Abrantes</td> <td>L</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>10 Hugo Miguel</td> <td>L</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>11 Pedro Simões</td> <td>L</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>12 David Lopes</td> <td>M</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>13 Rodrigo Castro</td> <td>M</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>14 Alexandre Vieira</td> <td>M</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>15 Miguel Costa</td> <td>M</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>16 Bruno Pala</td> <td>M</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>17 Simão Domingues</td> <td>A</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>18 Rodrigo Bento</td> <td>A</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>19 André Bajaca</td> <td>A</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>20 Filipe Gomes</td> <td>A</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>21 Simão Santos</td> <td>A</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		ATLETAS	P	E	A	1 Miguel Gomes	Q			2 Duarte Ferreira	Q			3 Guilherme Monteiro	Q			4 Diogo Randano	Q			5 André Balaha	Q			6 David Pires	Q			7 Gonçalo Rebelo	Q			8 Hugo Cavallini	L			9 Vasco Abrantes	L			10 Hugo Miguel	L			11 Pedro Simões	L			12 David Lopes	M			13 Rodrigo Castro	M			14 Alexandre Vieira	M			15 Miguel Costa	M			16 Bruno Pala	M			17 Simão Domingues	A			18 Rodrigo Bento	A			19 André Bajaca	A			20 Filipe Gomes	A			21 Simão Santos	A			OBJ UT:		Força específica/ Transição ofensiva					
ATLETAS	P	E	A																																																																																														
1 Miguel Gomes	Q																																																																																																
2 Duarte Ferreira	Q																																																																																																
3 Guilherme Monteiro	Q																																																																																																
4 Diogo Randano	Q																																																																																																
5 André Balaha	Q																																																																																																
6 David Pires	Q																																																																																																
7 Gonçalo Rebelo	Q																																																																																																
8 Hugo Cavallini	L																																																																																																
9 Vasco Abrantes	L																																																																																																
10 Hugo Miguel	L																																																																																																
11 Pedro Simões	L																																																																																																
12 David Lopes	M																																																																																																
13 Rodrigo Castro	M																																																																																																
14 Alexandre Vieira	M																																																																																																
15 Miguel Costa	M																																																																																																
16 Bruno Pala	M																																																																																																
17 Simão Domingues	A																																																																																																
18 Rodrigo Bento	A																																																																																																
19 André Bajaca	A																																																																																																
20 Filipe Gomes	A																																																																																																
21 Simão Santos	A																																																																																																
		Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas																																																																																					
		B B B		15		50		6		0		2																																																																																					
				AQUECIMENTO						20' / 20:00																																																																																							
		OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:																																																																																									
		Forma:						Forma:																																																																																									
		Número:		Todos				Número:																																																																																									
		Espaço:		10m				Espaço:																																																																																									
		Tempo:		20'				Tempo:																																																																																									
		Organização:		3 grupos rotacionando: 3 jogadores em cada grupo, 1 em cada direção e 1 no centro do campo.				Organização:																																																																																									
		Descrição:		20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (CM). Quando estes atingem trabalho específico com o Treinador de G.:				Descrição:																																																																																									
		EX 1						EX 1																																																																																									
				PARTE FUNDAMENTAL						20' / 20h20																																																																																							
		OBJ:		CIRCUITO DE FORÇA				OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA																																																																																							
		Forma:						Forma:																																																																																									
		Número:		Todos				Número:		2 jogadores																																																																																							
		Espaço:		1/4 campo				Espaço:		2x 1/4 campo																																																																																							
		Tempo:		20'				Tempo:		20' / 1 jogo de 10m																																																																																							
		Organização:		distribuídos pelos 4 jogadores, 1 repetição em cada direção, tempo de 30" no total para a sequência.				Organização:		1 jogador em cada círculo e os outros jogadores no meio 2 jogos, 2 minutos, 2 jogos repetidos.																																																																																							
		Descrição:		Circuito de força: 10' - corrida em tapagem pelas areias e um jogo 10m ao campo; 20' - corrida até à linha da esquerda, controlar, de costas para a de trás, controlar, velocidade até à linha da direita, controlar, de costas para a de trás, controlar e um jogo 10m ao campo; 07" - 3 agachamentos com barra e um jogo 10m ao campo. De continuar o treino específico.				Descrição:		Exercício padronizado de combinações directas e indirectas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. O controlo temo específico.																																																																																							
		EX 2						EX 2																																																																																									
				PARTE FUNDAMENTAL						45' / 20h40																																																																																							
		OBJ:		PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)				OBJ:		SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS																																																																																							
		Forma:						Forma:																																																																																									
		Número:		12 x 2				Número:		10 + 6 x 6 + 10 + 6 apoios																																																																																							
		Espaço:		1/2 campo				Espaço:		2/3 Campo																																																																																							
		Tempo:		20'				Tempo:		20'																																																																																							
		Organização:		3 jogadores em cada direção, 1 em cada direção e 1 no centro do campo.				Organização:		3 jogadores em 3																																																																																							
		Descrição:		Equipes de 1 + 2 defesas. Não são permitidos entre 2 equipes, sem a favor passar de bola e não se tocar no chão, tendo como apoio 3 jogadores. A equipa que está em posse não como objetivo fazer 10 passes e colocar a bola no outro quadrado. Se a bola for recuperada o rapidamente, penalizado no jogador atacante 2 e não se pode fazer um passe em profundidade para o atacante 3. A equipa que recupera a bola vai trabalhar e a que perde vai defender + o treino 2.				Descrição:		Situação de jogo 6 + 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são defensivos, devem procurar fazer sub-regiões e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.																																																																																							
		EX 4						EX 5																																																																																									
				PARTE FINAL						5' / 21h25																																																																																							
		ALONGAMENTOS								Total		90'																																																																																					
		REFLEXÃO FINAL																																																																																															
		REGISTO PRESENCAS																																																																																															
				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																																																																																													
				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																																																																																													
<p>Legenda</p> <p>Q Posição</p> <p>L Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>																																																																																																	

Anexo CII – Unidade de Treino 101

						JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	4F	04/01/2023															
								MESOCICLO:	6	HORA:	20:00																
								MICROCILO:	27	SESSÃO:	101																
VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA																	
ATLETAS				P	E	A	OBI UT:																				
				Resistência específica/ Assimilação do sistema tático																							
1	Miguel Gomes	G		Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varovas		Escada Coord.		Balizas													
2	Guilherme Moreira	G		8		8		8		15		50		6													
3	Guilherme Moreira	G																									
4	Diego Bandango	D																									
5	André Balthazar	D																									
6	David Pires	D																									
7	Gonçalo Bello	D																									
8	Hugo Cavaleiro	L																									
9	Vasco Abrantes	L																									
10	Hugo Miguel	L																									
11	Pedro Simões	L																									
12	David Lopes	SA																									
13	Rodrigo Castro	SA																									
14	Alexandre Vieira	SA																									
15	Miguel Costa	SA																									
16	Bruno Pato	SA																									
17	Sérgio Domingues	A																									
18	Rodrigo Bento	A																									
19	André Rajca	A																									
20	Rui Gomes	A																									
21	Sérgio Santos	A																									
				AQUECIMENTO									20' / 20:00														
				OBI:						AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO						OBI:						INTRODUÇÃO COM BOLA					
				Forma: Círculo ind.												Forma:											
				Número: todas						Número:						Número:											
				Espaço: 10m						Espaço:						Espaço:											
				Tempo: 27'						Tempo:						Tempo:											
				Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada), velocidade e resistência com movimentos laterais						Organização:						Organização:											
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de malhação articular, velocidade e coordenação motora (27') Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de GI.						Descrição:						Descrição:											
				EX 1						EX 2						EX 3											
				PARTE FUNDAMENTAL									20' / 20h20														
				OBI:						CAPACIDADE AERÓBIA						OBI:						ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
				Forma: 3 grupos de 3												Forma: 3 Grupos											
				Número: Todas						Número:						Número:											
				Espaço: 1/2 campo						Espaço:						Espaço:											
				Tempo: 27'						Tempo:						Tempo:											
				Organização: 1, 2 de cada grupo no 1º e 2º escalão						Organização:						Organização:											
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de malhação articular, velocidade e coordenação motora (27') Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de GI.						Descrição:						Descrição:											
				EX 2						EX 3						EX 4											
				PARTE FUNDAMENTAL									45' / 21h:25														
				OBI:						ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA						OBI:						SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10					
				Forma: 6X2												Forma: 6X3 + 3X3 + 3X3											
				Número: Todas						Número:						Número:											
				Espaço: 1/2 campo						Espaço:						Espaço:											
				Tempo: 27'						Tempo:						Tempo:											
				Organização: 2 grupos distribuídos com 10 jogadores em cada e 10 jogadores em cada grupo						Organização:						Organização:											
				Descrição: 2 grupos de 6 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. Deixar os jogadores 1 e 2 defenderem contra os atacantes 1, 2, e 3 e ao final após concluída a jogada os mesmos jogadores defenderão os atacantes 4, 5 e 6. Os jogadores que estão a defender só têm de voltar ao recuperar a bola, os jogadores que estão a atacar só têm de voltar ao recuperar a bola. Após 7' as equipas trocam de função.						Descrição:						Descrição:											
				EX 4						EX 5						EX 6											
				PARTE FINAL									5' / 21h:25														
				AUMENTOS						REFLEXÃO FINAL						REGISTO PRESENCAS											
																Total						90'					
				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																							
				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																							
agenda P: Posição C: Equipa em treino A: Assiduidade																											

Anexo CIII – Unidade de Treino 102

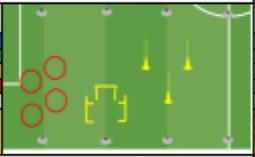
						JUNIORES		PERÍODO: Competitivo	DIA: 05/01/2023			
				ÉPOCA 22/23		Local de treino: Campo da Portela		MESOCICLO: 6	HORA: 20:00			
				VOLUME: 85'				MICROCILO: 27	SESSÃO: 102			
								Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS		P	E	A	OBI UT: Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizas	
2	Guilherme Moreira	G			8	8	8	15	50	6	0	2
3	Guilherme Moreira	G									20' / 20:00	
4	Diego Bandango	D										
5	André Balthaz	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bello	D										
8	Hugo Cavalcão	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	MA										
13	Rodrigo Castro	MA										
14	Alexandre Vieira	MA										
15	Miguel Costa	MA										
16	Bruno Pato	MA										
17	Sélio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rajaca	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sélio Santos	A										
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, precisão e coordenação motora (27). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
EX 1												
PARTE FUNDAMENTAL												
OBI: VELOCIDADE/REAÇÃO												
OBI: FINALIZAÇÃO												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, precisão e coordenação motora (27). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
EX 2												
EX 3												
PARTE FUNDAMENTAL												
OBI: ALINHAMENTO DEFENSIVO												
OBI: BOLAS PARADAS												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, precisão e coordenação motora (27). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
EX 4												
EX 5												
PARTE FINAL												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
Total 85'												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
OBSERVAÇÕES												
Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada tirar-la de imediato, preferencialmente para a lateral marcada. Os jogadores devem colaborar à vontade dentro e fora da bola para a linha ou recuar para a linha. Não ser feito para ambos os lados, inicialmente com 2 jogadores na linha, posteriormente com 2 jogadores.												
EX 6												

Legend
 P: Posição
 E: Equipa em treino
 A: Assiduidade

Anexo CIV – Unidade de Treino 103

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DATA:	2ª	16/01/2023										
EPOCA 22/23							MESOCICLO:	6	HORA:	20:00											
VOLUME					70'		Local de treino:	Campo nº 3		SESSÃO:	183										
									Intensidade:	BAIXA											
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2															
1	Miguel Gomes	CS				Caletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas					
2	Quarta Ferreira	CS				8		8		8		15		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	CS																			
4	Diogo Fandango	D																			
5	André Estêvão	D																			
6	David Pinx	D																			
7	Gonçalo Ruivo	D																			
8	Hugo Carvalho	L																			
9	Vasco Abrantes	L																			
10	Hugo Miguel	L																			
11	Pedro Simões	L				Forma: Círculo ind.				Forma: ---											
12	David Lopes	MJ				Número: todos				Número: 6											
13	Rodrigo Castro	MJ				Espaço: 10m				Espaço: 10x10											
14	Alexandre Vieira	MJ				Tempo: 20'				Tempo: 10'											
15	Miguel Costa	MJ																			
16	Bruno Póla	MJ				Organização: 2 grupos mobilização				Organização: Formam uma rede e 1 col no meio											
17	Simão Domingues	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular,				Descrição: jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 80' ou mais.											
18	Rodrigo Bento	A				EX 1				EX 2											
19	André Bujaca	A																			
20	Filipe Gomes	A																			
21	Simão Santos	A																			
											PARTE PRINCIPAL		10' / 20h20								
							OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS				OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA										
						Forma: Grupos de 3				Forma: ---											
						Número: 6				Número: 6											
						Espaço: 20x10				Espaço: 10x10											
						Tempo: 10'				Tempo: 10'											
						Organização: Espacos de 3, 2 de um lado e 1 do outro				Organização: Formam uma rede e 1 col no meio											
						Descrição: Intermitentes a 90% da velocidade máxima. 5 penaltis (de 20m) cada atleta, repouso de 80'. A seguir os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 80' no jogo passado realizam este exercício.				Descrição: jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 80' ou mais.											
						EX 1				EX 2											
											PARTE PRINCIPAL		35' / 20h30								
							OBJ: PADRONIZADO				OBJ: JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)										
						Forma: Organização 4/2				Forma: 4/2/2/2/2/2/2/2/2/2											
						Número: Todos				Número: 21											
						Espaço: 2/3 do campo				Espaço: 1/2 do campo											
						Tempo: 10'				Tempo: 25'											
						Organização: 2 jogadores por cada posição				Organização: 1 jogador de 4, 2 a jogar e outro a fazer de apoio											
						Descrição: Jogo de bola padronizado com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.				Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há golo e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrario essa equipa é que em cai.											
						EX 4				EX 5											
											PARTE FINAL		5' / 21h05								
											ALONGAMENTOS										
											REFLEXÃO FINAL										
											REGISTO PRESENCAS		Total 70'								
												CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO									
												SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.									
<p>Legenda</p> <ul style="list-style-type: none"> CS Posição D Equipa em treino L Associação 																					

Anexo CV – Unidade de Treino 104

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	17/01/2023										
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA:	20:00											
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA											
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica															
1	Miguel Gomes	G				Colétes		Bolas		Realizadores		Varotas		Escada Coord.		Balizes					
2	David Ferreira	G				B		B		B		15		50		6		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G																			
4	Diogo Fardango	D																			
5	André Araújo	D																			
6	David Pires	D																			
7	Samuel Rêgo	D																			
8	Hugo Carvalho	L																			
9	Vasco Abrantes	L																			
10	Hugo Miguel	L																			
11	Pedro Simões	L																			
12	David Lopes	M																			
13	Rodrigo Castro	M																			
14	Alexandre Vieira	M																			
15	Miguel Costa	M																			
16	Bruno Faria	M																			
17	Sérgio Domingues	A																			
18	Rodrigo Bento	A																			
19	André Rujeira	A																			
20	Rúben Gomes	A																			
21	Sérgio Santos	A																			
AQUECIMENTO												20' / 20:00									
OBJ:												AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO		OBJ:							
			Forma: Circuito Ind.				Forma:														
			Número: Todos				Número:														
			Espaço: 1/4 campo				Espaço:														
			Tempo: 20'				Tempo:														
			Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada grupo), 5 jogadores em cada grupo e 5 jogadores em cada grupo.				Organização:														
			Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição de bolas, mobilidade e coordenação motora (20'). Quando todos estiverem trabalhando especificamente com a Tiro de bola.				Descrição:														
			Ex 1				Ex 1														
PARTE FUNDAMENTAL												20' / 20h20									
OBJ:												CIRCUITO DE FORÇA		OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA					
			Forma: Circuito Ind.				Forma: 3 Grupos Circuito														
			Número: Todos				Número: 12 a 2														
			Espaço: 1/4 campo				Espaço: 2a 1/4 campo														
			Tempo: 20'				Tempo: 20' / 20h20 de bola														
			Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 jogador em cada quadrante, 1 jogador em cada quadrante, 1 jogador em cada quadrante, 1 jogador em cada quadrante.				Organização: 1 atleta em cada círculo e os outros jogadores em 2 grupos de 2 jogadores. 2 grupos opostos.														
			Descrição: Circuito de força: 10' - saltos em suspensão pelos arcos e um jogo até ao centro; 20' - saltos pelos arcos (1 jogador à direita e 1 jogador à esquerda) e um jogo até ao centro; 30' - velocidade até à zona da esquerda, contramão, de costas para a direita, contramão, velocidade até à zona da direita, contramão, de costas para a direita, contramão e um jogo até ao centro; 40' - 5 aparelhamentos com saltos segurando um peso de 4kg um jogo até ao centro.				Descrição: Jogar no pátio de bola com variações de direcção e velocidade, apoiar frontal, passar no pé, apoiar e trancopote de bola com velocidade de 30' continuamos a treinar especifica.														
			Ex 2				Ex 2														
PARTE FUNDAMENTAL												45' / 20h40									
OBJ:												PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA		OBJ:		SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS					
			Forma: Todos				Forma: 3x 4x 3x 3 + 6 apoios														
			Número: Todos				Número: Todos														
			Espaço: 1/2 campo				Espaço: 1/2 Campo														
			Tempo: 30'				Tempo: 30'														
			Organização: 1 jogador em cada 1/4 do campo, 1 no meio-campo e outro no campo de defesa.				Organização: 1 jogador em 3.														
			Descrição: 1 jogador em 4. O jogador em 4 não controla a bola e tenta passar a bola ao jogador que tem a bola. O jogo começa com 2 elementos e cada 30 segundos entra mais um. O jogador em 4 não pode entrar no jogo quando tem em 3 jogadores da equipa adversária a pressionar. Se a equipa em 4 não conseguir manter a bola livre como objetivo manter a bola no meio-campo. O jogador que está a pressionar tenta ao fim de 2'.				Descrição: Situação de jogo 3x 4 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios não laterais são defensivos, devem procurar fazer as recuperações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.														
			Ex 3				Ex 3														
PARTE FINAL												5' / 21h25									
ALONGAMENTOS												Total		90'							
REFLEXÃO FINAL																					
REGISTO PRESENCAS																					
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																					
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																					

agenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CVI – Unidade de Treino 105

				ABRIL Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4ª	18/01/2023	
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA:	20:00		
				VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade		ALTA	
				OBJ UT:		Resistência específica/Pressão alta							
1	Miguel Gomes	G		Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.	Baixas
2	Duarte Ferreira	G		B	B	B	15	50	4	1	2		
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Randango	D											
5	André Kalinka	D											
6	David Pires	D											
7	Samuel Rebelo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Nájera	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
AQUECIMENTO													
30' / 20:00													
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: COORDENAÇÃO					
				Forma: Círculo Imp. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 8 círculos circunsc. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'					
				Organização: 2 grupos, cada um com 4 jogadores em círculo, realizando 4 movimentos com movimentos simples.				Organização: Distribuição de qual forma pelos 8 jogadores.					
				Descrição: 10' de corrida a uma velocidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de D.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 20 deslocamento lateral entre pontos; 10 agachar entre os círculos; 8 repetições em cada estação. Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de D.					
PARTE FUNDAMENTAL													
30' / 20h30													
				OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
				Forma: 2 grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'				Forma: Distúrbio, pelos cones Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'					
				Organização: 2 grupos em posição inicial.				Organização: Distribuição de qual forma pelos diferentes jogadores, mesmo no 1 e 2 para o 1 jogador.					
				Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e ao sinal devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuam 30" e voltam a repetir. São total de 5 repetições.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à unidade e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o 8. O jogador 1 tem de bater segundo o 8 de marcar na respetiva altura.					
PARTE FUNDAMENTAL													
25' / 21h00													
				OBJ: JOGO 6vs 6 (APOIOS)				OBJ:					
				Forma: 6 jogadores à igual Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 25'				Forma:					
				Organização: 2 equipes a jogar a 6 vs 6. 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro modo controlado).				Espaço:					
				Descrição: Jogo 6vs 6 com 2 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se a sua equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma alébrica e colocar as suas unidades no meio. Quando a equipa tem de pressionar alta e tentar regular a velocidade de avanço. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (FC) e não de outro, partindo para o ataque.				Descrição:					
PARTE FINAL													
5' / 21h25													
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS											Total		90'
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
Agenda P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade													

Anexo CVII – Unidade de Treino 106

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	5ª	19/01/2023	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA	20:00		
			VOLUME		90'		Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA	
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização						
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas
2	David Ferreira	G						15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fardango	D										
5	André Salgueiro	D				AQUECIMENTO						30' / 20:00
6	David Pires	D				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO			OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO			
7	Guilherme Rêgo	D				Forma: Círculo Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'			Forma: 8 Grupos Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 10'			
8	Hugo Carvalho	L				Descrição: 2 grupos, movimentação individual em círculo, e variação e mudança de ritmo.			Descrição: 8m de distância de quem tem a bola para quem não tem.			
9	Vasco Abrantes	L				Descrição: 10' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de movimentação individual, velocidade e coordenação motora (20'). Quando receber, entregam trabalho específico com o treinador de jogo.			Descrição: 30 artilhas, ao sinal, partem (viradas para a frente, viradas para a direita, viradas para a esquerda, de costas, deitados no chão, unidades de contacto de um core branco até ao core branco à frente em velocidade máxima.			
10	Hugo Miguel	L										30' / 20h30
11	Pedro Simões	L				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA			OBJ: FINALIZAÇÃO			
12	David Lopes	M				Forma: 3 Grupos Circular Número: 1,2 e 3 Espaço: 2x 1/8 campo Tempo: 5'45" / 1 bola a 10' de cada			Forma: Círculo de finalização Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'			
13	Rodrigo Castro	M				Descrição: 2 atletas em cada grupo e um terceiro deslocar entre 2 grupos alternando os grupos.			Descrição: 10m de distância de quem tem a bola para quem não tem.			
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: 10m de distância de quem tem a bola para quem não tem.			Descrição: 10m de distância de quem tem a bola para quem não tem.			
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pêlo	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rajca	A										
20	Filipe Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
PARTE FUNDAMENTAL												25' / 21h00
						OBJ: TRABALHO TÁTICO			OBJ: BOLAS PARADAS			
						Forma: 8m Número: Todas Espaço: 1/2 do campo Tempo: 90'			Forma: Todas Número: Todas Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15'			
						Descrição: 10m de distância de quem tem a bola para quem não tem.						
GA	Total	JC										
1	28	24										
OBSERVAÇÕES												
Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores 4 e 10 e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam o adversário e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.												
PARTE FINAL												5' / 21h25
ALONGAMENTOS										Total	90'	
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CVIII – Unidade de Treino 107

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIÁ	2F	23/01/2023						
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA	20:00							
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:		29		SESSÃO	167					
			70'		Campo nº 3				Intensidade		BAIXA						
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas	
2	Quarta Ferreira	G				8		15		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00					
4	Diego Fandango	D															
5	André Kalicha	D															
6	David Pires	D															
7	Gonçalo Ralvo	D															
8	Hugo Carvalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Pota	M															
17	Simão Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Bujaca	A															
20	Filipe Gomes	A															
21	Simão Santos	A															
OBJ:												ACTIVAÇÃO		OBJ:			
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.																	
EX 1																	
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20					
OBJ:												EQUILIBRIO DE CARGAS		OBJ:		RECUPERAÇÃO ATIVA	
Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 paradas (de 20s) cada atleta, repouso de 60". A vista. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.														Descrição: Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.			
EX 2														EX 3			
PARTE PRINCIPAL												35' / 20h30					
OBJ:												POSSE DE BOLA		OBJ:		JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)	
Descrição: 1 equipa de Entrenador.														Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há golo e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário esta equipa é qm em cas.			
EX 4														EX 5			
PARTE FINAL												5' / 21h17					
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												Total		70'			
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																	

Anexo CIX – Unidade de Treino 108

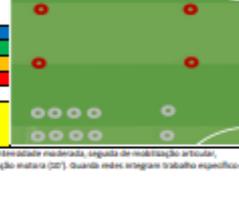
				JUNIORES		PERÍODO: Temporada	DIA: 3F	24/01/2023				
		ÉPOCA 22/23				MESOCICLO: 6	HORA: 20:00					
		VOLUME: 90'		Local de treino: Campo da Portela		SESSÃO: 2B		10B				
						Intensidade		MÉDIA/ALTA				
ATLETAS		P	I	A	OBJ UT: Força específica							
1	Miguel Gomes	G			Colétes		Bolas	Sinalizadores	Varas	Escada Coord.	Balizas	
2	David Ferreira	G			B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fardango	D										
5	André Araújo	D										
6	David Pires	D										
7	Samuel Rêgo	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Faria	M										
17	Sélio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rujeira	A										
20	Rúben Gomes	A										
21	Sélio Santos	A										
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de redistribuição arbitrária, alternada e de coordenação motora (20'). Quando todos entregarem trabalho específico com o Treinador deão.												
PARTE FUNDAMENTAL												
20' / 20h20												
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA												
Descrição: Circuito de força: 11 saltos ao pé esquerdo lateralmente sobre as costas no chão, 11 get ups, 27 pernas, 27 10' agachamentos com salto obrigando a pular e um pé atrás ao grupo, 30' saltos pelas barreiras (altura da barra e flexão) e um pé atrás ao grupo, 10' posições no ar em cima de uma barra, deslizar no chão e quando tocar no chão saltar imediatamente a barreira e pular até ao pé.												
OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA												
Descrição: Subjunta padronizada de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no peito e trancoteira de bola com velocidade da combinação treino específico.												
PARTE FUNDAMENTAL												
45' / 20h40												
OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA												
Descrição: 1 repetição com 4 jogadores, 1 na zona central e outro no campo de ataque.												
OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS												
Descrição: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios não laterais são defensivos, devem procurar fazer sub-ocupações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.												
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
Total 90'												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

agenda
 P Posição
 I Equipa em treino
 A Assiduidade

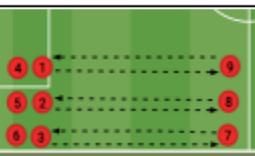
Anexo CX – Unidade de Treino 109

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	25/01/2023							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA	20:00								
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:		28		SESSÃO	109						
			90'		Campo da Portela				Intensidade		ALTA							
ATLETAS			P	E	A	Resistência específica/Pressão alta												
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Balizas							
2	David Ferreira	G					15	50	4	1	2							
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fardango	D																
5	André Araújo	D																
6	David Pires	D																
7	Guilherme Rêgo	D																
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pato	M																
17	Sérgio Domingues	A																
18	Rodrigo Bento	A																
19	André Rajca	A																
20	Ribeiro Gomes	A																
21	Sérgio Santos	A																
AQUECIMENTO												30' / 20:00						
			OBJ:				AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ:				COORDENAÇÃO			
			Forma: Círculo Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'								Forma: 3 linhas Circulo Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'							
			Descrição: 2 grupos realizando 3 realizações em círculo, velocidade e intensidade com marcação lateral.								Descrição: Distribuição de qual forma para 3 realizações.							
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de toques, precisão e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.								Descrição: Circuito de coordenação: 17 escadas de coordenação; 17 deslocamento lateral entre redes; 17 agarrar entre as varotas; 5 repetições em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.							
PARTE FUNDAMENTAL												30' / 20h30						
			OBJ:				CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ:				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA			
			Forma: Um 10 a par Número: 10 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'								Forma: Divido, pelas covas Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'							
			Descrição: Uma file a par.								Descrição: Distribuição de qual forma para diferentes posições, mesmo no 1 e 6 covas no 1 jogador.							
			Descrição: Os atletas formam uma file a par. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 1'10". Ao longo desta última da file ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem à última os últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final são duas voltas à 100% da velocidade máxima.								Descrição: O jogador 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 7 em 100% velocidade para o 8. O jogador 2 tem de tentar impedir o 8 de marcar na seguinte saída.							
PARTE FUNDAMENTAL												25' / 21h00						
			OBJ:				JOGO 10X10				OBJ:							
			Forma: 10-ataques Número: Todas Espaço: 4/5 campo Tempo: 25'															
			Descrição: 7 jogadores de 10.															
			Descrição: Início de jogo 10x10.								Descrição:							
PARTE FINAL												5' / 21h25						
			ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS								Total 90'							
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																		
agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																		

Anexo CXI – Unidade de Treino 110

					AMTICO Clube Marítimo		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	SF:	26/01/2023									
									MESOCICLO:	6	HORA:	20:00										
									MICROCICLO:	29	SESSÃO:	110										
			VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		BAIXA/MÉDIA									
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:																
			Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização																			
1	Miguel Gomes	G				Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas						
2	Duarte Pereira	G						15		50		6		0		2						
3	Guilherme Monteiro	G																				
4	Diogo Fandango	D																				
5	André Salomé	D																				
6	David Pires	D																				
7	Gonçalo Bulo	D																				
8	Hugo Carvalho	L																				
9	Vasco Abrantes	L																				
10	Hugo Miguel	L																				
11	Pedro Simões	L																				
12	David Lopes	M																				
13	Rodrigo Castro	M																				
14	Alexandre Vieira	M																				
15	Miguel Costa	M																				
16	Bruno Pato	M																				
17	Sérgio Domingues	A																				
18	Rodrigo Bento	A																				
19	André Bujica	A																				
20	Ribeiro Gomes	A																				
21	Sérgio Santos	A																				
			AQUECIMENTO																			
			30' / 20:00																			
			OBJ:					AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO					OBJ:					VELOCIDADE/REAÇÃO				
			Forma: Círculo Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'										Forma: 2 Grupos Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 10'									
			Descrição: 2 grupos mobilizam-se rapidamente em círculo, e correm de um ponto para o outro.										Descrição: dois grupos de jogadores em linha. Quando o árbitro dá o sinal, os jogadores devem correr para o lado direito (por exemplo, verde ou azul), contornar a varal, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varal do lado oposto.									
			30' / 20h30																			
			OBJ:					INTRODUÇÃO COM BOLA					OBJ:					FINALIZAÇÃO				
			Forma: 2 Grupos Círculo Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5' x 4' / bola e do lado										Forma: Círculo de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'									
			Descrição: 2 atletas em cada varal em círculo. Quando o árbitro dá o sinal, os jogadores devem passar a bola para o lado oposto com velocidade, dar continuidade ao treino específico.										Descrição: 12 jogadores em círculo, a bola parte do jogador 1 que passa para o 2, este passa para o 3, este passa para o 4 que amarelo a bola para o 5, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 6 que vai cruzar para o 7, o mesmo se repete para o outro lado.									
			PARTE FUNDAMENTAL																			
			25' / 21h00																			
			OBJ:					TRABALHO TÁTICO					OBJ:					BOLAS PARADAS				
			Forma: Bola Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 30'										Forma: Todos Número: Todos Espaço: 1/2 de campo Tempo: 15'									
			Descrição: 2 jogadores em cada varal em círculo. Quando o árbitro dá o sinal, os jogadores devem passar a bola para o lado oposto com velocidade, dar continuidade ao treino específico.																			
			OBSERVAÇÕES																			
			EXS																			
			Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores F e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do nosso campo para a frente. Onde, quando o jogo pressionar a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.										Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.									
			PARTE FINAL																			
			5' / 21h25																			
			ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total 90'									
			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																			
			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																			
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																						

Anexo CXII – Unidade de Treino 111

			 Adético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DA	2F	23/01/2023		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA	20:00			
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade	BAIXA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Signalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes	
2	Quante Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D				OBJ: ACTIVAÇÃO						OBJ:	
5	André Balança	D											
6	David Pires	D				Forma:	Círculo ind.	Número:	todos	Espaço:	10m	Tempo:	10'
7	Gonçalo Ralvo	D				Organização: 2 grupos misturados (avaliado em coordenação, e coordenação e velocidade no campo)							
8	Hugo Carvalho	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.							
9	Vasco Abrantes	L				EX 1							
10	Hugo Miguel	L				PARTE PRINCIPAL						10' / 20h20	
11	Pedro Simões	L				OBJ: AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA		OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA					
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M				Forma:	Grupos de 3	Número:	6	Espaço:	x10	Tempo:	10'
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: Intermittente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.							
15	Miguel Costa	M				Descrição: Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.							
16	Bruno Póla	M				EX 2							
17	Simão Domingues	A				PARTE PRINCIPAL						45' / 20h30	
18	Rodrigo Bento	A				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA		OBJ: JOGO 11 X 11					
19	André Bujaca	A											
20	Filipe Gomes	A				Forma:	2 grupos círculo	Número:	12 a 2	Espaço:	2x 1/4 campo	Tempo:	6'x6' / Início de jogo
21	Simão Santos	A				Descrição: 2 equipes de 11, os jogadores que estão de fora correm a todo o campo.							
OK			Total	JC		Descrição: Jogo 6v6 + 6 jogadores. Os jogadores que ficam de fora são os que jogaram mais tempo no jogo passado.							
			28	24		EX 5							
OBSERVAÇÕES			Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternância entre.										
			PARTE FINAL									5' / 21h05	
			ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS									Total	70'
			CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO										
			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.										
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade													

Anexo CXIII – Unidade de Treino 112

				ABRICO Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	Competitivo	DIA	3F	24/01/2023		
				EPOCA 22/23		MESOCICLO:	6	HORA	20:00			
				VOLUME	90'	MICROCICLO:	38	SESSÃO	112			
				Local de treino	Campo da Portela			Intensidade	MÉDIA/ALTA			
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Transição ofensiva							
1	Miguel Gomes	SI			Colchetes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	SI			B	B	B	IS	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	SI										
4	Diogo Randango	D										
5	André Kalinka	D										
6	David Pires	D										
7	Samuel Rebelo	SI										
8	Hugo Carvalho	SI										
9	Vasco Abrantes	SI										
10	Hugo Miguel	SI										
11	Pedro Simões	SI										
12	David Lopes	SI										
13	Rodrigo Castro	SI										
14	Alexandre Vieira	SI										
15	Miguel Costa	SI										
16	Bruno Pato	SI										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Nájca	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO												
												
<p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Equipas: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada, 5 em cada direção e velocidade em cada)</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, localizada e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>												
PARTE FUNDAMENTAL												
20' / 20h20												
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA												
												
<p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 jogador em cada quadrante, 3 jogadores de 10' no meio para a esquerda.</p> <p>Descrição: Circuito de força: 21 - saltos em suspensão pelo ar; 22 - um pé atrás ao correr; 23 - saltos laterais (deslocamento lateral e frontal) e um pé atrás ao correr; 24 - velocidade até à rede da esquerda, controlar, de costas para a rede; 25 - controlar, velocidade até à rede da direita, controlar, de costas para a rede; 26 - controlar e um pé atrás ao correr; 27 - 15 agachamentos com salto e um pé atrás ao correr. De continuar o treino específico.</p>												
OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA												
												
<p>Forma: 2 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 a 2</p> <p>Equipas: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 10' / 15' / 10' / 10'</p> <p>Organização: 1 atleta em cada campo e os restantes dividem os 10' em 2 grupos diferentes. 2 grupos opostos.</p> <p>Descrição: Programa padronizado de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. De continuar o treino específico.</p>												
PARTE FUNDAMENTAL												
45' / 20h40												
OBJ: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)												
												
<p>Forma: 8x5</p> <p>Número: 12 a 2</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 jogadores em cada campo (1 de ataque que avança mais da que o defensor).</p> <p>Descrição: 2 equipes de 4 + 2 defesas. Sem dois jogadores entre 2 equipes, uma a fazer passe de bola e outra a tentar marcar, tendo como apoio 1 jogador. A equipe que não avança passa o jogo como objetivo. Passar 20 passes e colocar a bola no outro quadrante. De a bola for recuperada o capitão, colocado no jogador atacante 2 e não for um passe em profundidade para o atacante 3, a equipe que recupera a bola vai finalizar e a que perde vai defender + a brincar 2.</p>												
OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS												
												
<p>Forma: 7x7 + 6 apoios</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 Campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 jogadores de 3</p> <p>Descrição: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer subtrações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>												
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p style="text-align: right;">Total 90'</p>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<p>Agenda</p> <p>P. Posição</p> <p>F. Equipa em treino</p> <p>A. Assiduidade</p>												

Anexo CXIV – Unidade de Treino 113

						ABITCO Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	Competitivo	DIA	4F	25/01/2023
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA	20:00	
				VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA	
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático					
1	Miguel Gomes	G										
2	Guilherme Moreira	G										
3	Guilherme Moreira	G										
4	Diego Bandango	D										
5	André Balthaz	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bello	D										
8	Hugo Cavaleiro	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	MA										
13	Rodrigo Castro	MA										
14	Alexandre Vieira	MA										
15	Miguel Costa	MA										
16	Bruno Pato	MA										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rajca	A										
20	Miguel Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
<p>Resistência específica/ Assimilação do sistema tático</p> <p>Obj: Coletes, Bolas, Sinalizadores, Varolas, Escada Coord., Balizas</p> <p>Forma: B B B</p> <p>Número: 15</p> <p>Espaço: 50</p> <p>Tempo: 6</p> <p>Escada Coord.: 0</p> <p>Balizas: 2</p> <p>AQUECIMENTO 20' / 20:00</p> <p>Obj: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO, INTRODUÇÃO COM BOLA</p> <p>Forma: </p> <p>Número: todos</p> <p>Espaço: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Obj: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de GQ.</p> <p>Obj: 10' com cartões amarelos e vermelhos, após finalizado, passar no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. GQ continuam o treino específico.</p>												
PARTE FUNDAMENTAL 20' / 20h20												
Obj: CAPACIDADE AERÓBIA, ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA												
<p>Forma: 2 Grupos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Obj: 10' com cartões amarelos e vermelhos, após finalizado, passar no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. GQ continuam o treino específico.</p> <p>Obj: 10' com cartões amarelos e vermelhos, após finalizado, passar no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. GQ continuam o treino específico.</p>												
PARTE FUNDAMENTAL 45' / 21h:25												
Obj: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA, SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10												
<p>Forma: 6X2</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 3x2'</p> <p>Obj: 10' com cartões amarelos e vermelhos, após finalizado, passar no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. GQ continuam o treino específico.</p> <p>Obj: 10' com cartões amarelos e vermelhos, após finalizado, passar no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. GQ continuam o treino específico.</p>												
GA	Total	IC										
1	28	24										
OBSERVAÇÕES												
<p>Obj: 10' com cartões amarelos e vermelhos, após finalizado, passar no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. GQ continuam o treino específico.</p> <p>Obj: 10' com cartões amarelos e vermelhos, após finalizado, passar no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. GQ continuam o treino específico.</p>												
PARTE FINAL 5' / 21h:25												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
Total 90'												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

Legenda
 P: Posição
 C: Equipa em treino
 A: Assiduidade

Anexo CXV – Unidade de Treino 114

				ABRICO Clube Parahyba	JUNIORES	PERÍODO:	Competitivo	DIA	SF	26/01/2023												
						MESOCICLO:	6	HORA	20:00													
						MICROCICLO:	27	SESSÃO	114													
				VOLUME	85'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA													
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização																
1	Miguel Gomes	G			<table border="1"> <tr> <th>Coletes</th> <th>Bolas</th> <th>Sinalizadores</th> <th>Varolas</th> <th>Escada Coord.</th> <th>Baixas</th> </tr> <tr> <td>8</td> <td>15</td> <td>50</td> <td>6</td> <td>0</td> <td>2</td> </tr> </table>	Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	8	15	50	6	0	2					
Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.		Baixas																
8	15	50	6	0		2																
2	Duarte Ferreira	G																				
3	Guilherme Monteiro	G																				
4	Diego Randango	D																				
5	André Kalinka	D																				
6	David Pires	D																				
7	Samuel Rêgo	D																				
8	Hugo Cavalho	L																				
9	Vasco Abrantes	L																				
10	Hugo Miguel	L																				
11	Pedro Simões	L																				
12	David Lopes	M																				
13	Rodrigo Castro	M																				
14	Alexandre Vieira	M																				
15	Miguel Costa	M																				
16	Bruno Pato	M																				
17	Simão Domingues	A																				
18	Rodrigo Bento	A																				
19	André Nájica	A																				
20	Ribeiro Gomes	A																				
21	Simão Santos	A																				
						AQUECIMENTO																
						20' / 20:00																
						OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO																
						FORMA: Circuito Imp.																
						NÚMERO: todos																
						ESPAÇO: 10m																
						TEMPO: 20'																
						ORGANIZAÇÃO: 2 grupos mistos após 10 minutos de aquecimento, a cor do cone e a cor da bola.																
						DESCRIÇÃO: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, alongamento e condicionação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.																
						EX 1																
						PARTE FUNDAMENTAL																
						30' / 20h20																
						OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO																
						FORMA: 4 Grupos																
						NÚMERO: Todos																
						ESPAÇO: 20x15																
						TEMPO: 10'																
						ORGANIZAÇÃO: distribuídos de igual forma em 4 grupos.																
						DESCRIÇÃO: Os atletas correm-se no meio das pernas e ao sinal o treinador dá duas cores e os atletas têm que tocar uma ou as duas cores pela ordem indicada e depois fazer um sprint até ao outro lado.																
						EX 2																
						OBJ: FINALIZAÇÃO																
						FORMA: Circuito de Finalização																
						NÚMERO: Todos																
						ESPAÇO: 1/2 campo																
						TEMPO: 10'																
						ORGANIZAÇÃO: entrosos e abertos para 5 minutos para posição 1 e 2, médio e defesa na posição 1, 2 e 3 e atacantes na 4.																
						DESCRIÇÃO: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 1 que passa para o 2, este controla e atira para o 3, este para o 4, faz um passe em profundidade para o 5 que se situa para a bola. O mesmo repete-se para o resto da linha, mantendo os movimentos. No último jogador o passe para o 6, o 7 faz um passe e recebe a bola, avança para o 8, este faz um passe em profundidade para o 9 que corre para a área. No último jogador o 10 para o 11, este controla e atira para a zona da baliza.																
						EX 3																
						PARTE FUNDAMENTAL																
						30' / 20h50																
						OBJ: ALINHAMENTO DEFENSIVO																
						FORMA: 6 X 3																
						NÚMERO: Todos																
						ESPAÇO: 2/3 de campo																
						TEMPO: 10'																
						ORGANIZAÇÃO: 3 atacantes e 3 defensores em 2 linhas, os atacantes recebem a bola e tentam marcar.																
						DESCRIÇÃO: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada tentam de imediato, preferencialmente para a zona marcada. Os atacantes fazem combinações à vontade dentro e cruzam a bola para a área ou tentam marcar. Não se tenta para ambos os lados, inicialmente sem cruzar a bola, posteriormente com 2 atacantes.																
						EX 4																
						OBJ: BOLAS PARADAS																
						FORMA: ...																
						NÚMERO: Todos																
						ESPAÇO: 1/2 de campo																
						TEMPO: 10'																
						ORGANIZAÇÃO: 10 atacantes e 10 defensores organizados em 5 linhas.																
						DESCRIÇÃO: ...																
						EX 5																
						PARTE FINAL																
						5' / 21h15																
						ALONGAMENTOS																
						REFLEXÃO FINAL																
						REGISTO PRESENCAS																
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																
						Total 85'																

Agenda
P Posição
E Equipa em treino
A Assiduidade

Anexo CXVI – Unidade de Treino 115

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIÁ	2F	30/01/2023										
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	7	HORA	20:00											
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	31	SESSÃO	115											
			70'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA											
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2															
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas					
2	Quante Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2				
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00				
4	Diego Fandango	D				ACTIVAÇÃO															
5	André Balança	D																			
6	David Pires	D				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de moderação activa, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.															
7	Gonçalo Ralvo	D				PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20				
8	Hugo Carvalho	L				EQUILIBRIO DE CARGAS				RECUPERAÇÃO ATIVA											
9	Vasco Abrantes	L				Forma: Grupos de 3 Número: 6 Espaço: 20x10 Tempo: 10' Organização: 2 jogadores por cada posição								Forma: -- Número: 6 Espaço: 10x10 Tempo: 10' Organização: Formam uma rede e 1 cor de bola				Descrição: jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.			
10	Hugo Miguel	L				PARTE PRINCIPAL											35' / 20h30				
11	Pedro Simões	L				PADRONIZADO				JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)											
12	David Lopes	M				Forma: Organização af Número: Todos Espaço: 2/3 do campo Tempo: 10' Organização: 2 jogadores por cada posição								Forma: 6 jogadores ativos Número: 21 Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15' Organização: 3 jogadores em 1, 2 a jogar e outro a fazer de apoio				Descrição: jogo 6x6 + 6 (apoios). jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário esta equipa é ou em cas.			
13	Rodrigo Castro	M				PARTE PRINCIPAL											5' / 21h05				
14	Alexandre Vieira	M				Descrição:															
15	Miguel Costa	M				Descrição:															
16	Bruno Pota	M				Descrição:															
17	Simão Domingues	A				Descrição:															
18	Rodrigo Bento	A				Descrição:															
19	André Bujaca	A				Descrição:															
20	Filipe Gomes	A				Descrição:															
21	Simão Santos	A				Descrição:															
Total			28		24																
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												Total		70'							
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																					

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CXVII – Unidade de Treino 116

				ARBITO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	31/01/2023	
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	7	HORA	20:00		
				VOLUME		90'		MICROCICLO:	31	SESSÃO	116		
				Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA			
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT:						
1	Miguel Gomes	G											
2	Duarte Pereira	G											
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fandango	D											
5	André Salgueiro	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Bulho	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abreu	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujaco	A											
20	Rafael Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
Força específica													
				Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.	
				8		15		50		6		0	
												2	
AQUECIMENTO													
20' / 20:00													
				AQUECIMENTO/ATIVACÃO									
				<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada grupo, 5 em direção e 5 em sentido contrário ao jogo)</p>									
				<p>Obj: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>									
PARTE FUNDAMENTAL													
20' / 20h20													
				CIRCUITO DE FORÇA				INTRODUÇÃO COM BOLA					
				<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes, 1 repetição em cada direção, duração de 30' a realizar para a esquerda</p>				<p>Forma: 3 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Espaço: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 5'00' / 15min de jogo</p> <p>Organização: 1 atleta em cada canto e em qualquer direção em grupo 2 jogadores em cada direção, 2 grupos opostos</p>					
				<p>Obj: EX2</p> <p>Objetivo: exercício de força, 20' - todos os jogadores devem andar e não ficar ao correr, 20' - todos os jogadores devem fazer 10 repetições de flexão e 10 repetições de levantamento de peso, 20' - velocidade até à zona da esquerda, contornar, de volta para a direita, contornar, velocidade até à zona da direita, contornar, de volta para a direita, contornar e um jogo até ao correr, 20' - 5 repetições com salto utilizando um arco de 1,5m um pouco até ao correr.</p>				<p>Obj: EX3</p> <p>Objetivo: exercício de introdução de circulação de bolas e movimentos, após 5'00', passar no jogo, os jogadores de base com velocidade de circulação de bola específica</p>					
PARTE FUNDAMENTAL													
45' / 20h40													
				PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA				SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS					
				<p>Forma: Bolas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 1 equipa no centro do campo, 1 no meio-campo e outra no campo da direita</p>				<p>Forma: 30 x 30 + 10 x 6 apoios</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 1 repetição 5</p>					
				<p>Obj: EX4</p> <p>Objetivo: 1 equipa no centro do campo, 1 no meio-campo e outra no campo da direita</p>				<p>Obj: EX5</p> <p>Objetivo: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais dos jogadores, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>					
PARTE FINAL													
5' / 21h25													
ALONGAMENTOS													
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>													

Anexo CXVIII – Unidade de Treino 117

				ARBITCO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	01/02/2023	
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	7	HORA:	20:00		
				VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade		ALTA	
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT:						
1	Miguel Gomes	G					Resistência específica/Pressão alta						
2	Duarte Pereira	G				Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas	
3	Guilherme Monteiro	G				8	8	8	15	50	4	1	2
4	Diogo Fandango	D				AQUECIMENTO						30' / 20:00	
5	André Salgueiro	D				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO			OBJ: COORDENAÇÃO				
6	David Pires	D				Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'			Forma: 4 grupos Circuito Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'				
7	Gonçalo Bulco	D				Descrição: 2 grupos em círculo. Realização de exercícios, velocidade e resistência nos mesmos locais do campo.			Descrição: Distribuição de qual forma para 4 grupos.				
8	Hugo Carvalho	L				Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de de:			Descrição: Circuito de coordenação. 21 estacões de coordenação; 21 deslocamento lateral entre estas; 17 agach entre as varas; 5 repetições em cada estação. Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de de:				
9	Vasco Abrantes	L				PARTE FUNDAMENTAL						30' / 20h30	
10	Hugo Miguel	L				OBJ: CAPACIDADE AEROBIA			OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				
11	Pedro Simões	L				Forma: 2 grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'			Forma: Distrib. pelas cones. Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				
12	David Lopes	M				Descrição: 2 grupos em progressão lenta.			Descrição: Jogador 1 corre em direção à varas e finaliza. Após o remate do lado do jogador 2 em profundidade para o 6. O jogador 2 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva baliza.				
13	Rodrigo Castro	M				PARTE FUNDAMENTAL						25' / 21h00	
14	Alexandre Vieira	M				OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)			OBJ:				
15	Miguel Costa	M				Forma: 6x6+6+6 e apoios Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'			Forma: Número: Espaço: Tempo:				
16	Bruno Pato	M				Descrição: 2 equipes de 6 jogadores e 6 apoios. 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro meio central).			Descrição:				
17	Simão Domingues	A				OBSERVAÇÕES							
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: Jogar lado a lado. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se a bola estiver no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se a bola estiver no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se a bola estiver no meio campo da equipa que tem a bola.			Descrição:				
19	André Bujaca	A				PARTE FINAL						5' / 21h25	
20	Rafael Gomes	A				ALONGAMENTOS			Total			90'	
21	Simão Santos	A				REFLEXÃO FINAL			REGISTO PRESENCAS				
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade													

Anexo CXIX – Unidade de Treino 118

				ARBITO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	02/02/2023			
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	7	HORA	20:00				
				VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA				
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização								
1	Miguel Gomes	G													
2	Duarte Pereira	G													
3	Guilherme Monteiro	G													
4	Diogo Fandango	D				8	8	8	15	50	6	0			
5	André Salomé	D										2			
6	David Pires	D													
7	Gonçalo Bulco	D													
8	Hugo Carvalho	L													
9	Vasco Abrantes	L													
10	Hugo Miguel	L													
11	Pedro Simões	L													
12	David Lopes	M													
13	Rodrigo Castro	M													
14	Alexandre Vieira	M													
15	Miguel Costa	M													
16	Bruno Pato	M													
17	Sérgio Domingues	A													
18	Rodrigo Bento	A													
19	André Bujaco	A													
20	Ribeiro Gomes	A													
21	Sérgio Santos	A													
AQUECIMENTO												30' / 20:00			
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO							
				Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 3 Grupos Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 10'							
				Descrição: 2 grupos misturados. Realizaram circuitos, e coordenação e agilidade no chão.				Descrição: dois grupos de quatro em dois 3 vezes 10min.							
INTRODUÇÃO COM BOLA												30' / 20h30			
				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO							
				Forma: 2 Grupos Circulo Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5' x 5' / bola e do lado				Forma: Circuito de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'							
				Descrição: Equipa padronizada de combinações directas e indirectas, após final, passe no pé, na equipa e transporte de bola com velocidade, de combinações e treino específicos.				Descrição: Circuito de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que amortece a bola para o 2, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 1 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.							
PARTE FUNDAMENTAL												25' / 21h00			
				OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS							
				Forma: 8m Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 30'				Forma: Todos Número: Todos Espaço: 1/2 de campo Tempo: 15'							
				Descrição: 8 jogadores em círculo com bola no meio. O treinador dá o sinal para começar. Os jogadores passam a bola entre si, quando o treinador dá o sinal para parar.											
04	Total	JC													
1	28	24													
OBSERVAÇÕES															
				Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores # a massa e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando o jogo pressionar a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.											
PARTE FINAL												5' / 21h25			
ALONGAMENTOS										Total		90'			
REFLEXÃO FINAL															
REGISTO PRESENCAS															
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

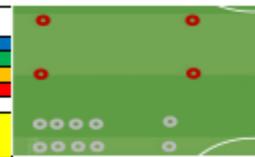
Anexo CXX – Unidade de Treino 119

					ATLÉTICO CLUBE MARANHENSE JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	2ª	13/02/2023										
					EPOCA 22/23		MESOCLICLO:	7	HORA:	20:00											
					VOLUME		MICROCLICLO:	32	SESSÃO:	119											
			70'		Local de treino		Campo nº 3		Intensidade		BAIXA										
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2															
1	Miguel Gomes	CG				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas					
2	Duarte Ferreira	CG				8		15		50		0		0		2					
3	Wallante Monteiro	CG																			
4	Diego Randango	D																			
5	André Kolinka	D																			
6	David Pires	D																			
7	Gonçalo Ruivo	D																			
8	Hugo Carvalho	L																			
9	Vasco Abrantes	L																			
10	Hugo Miguel	L																			
11	Pedro Simões	L																			
12	David Lopes	MF																			
13	Rodrigo Castro	MF																			
14	Alexandre Vieira	MF																			
15	Miguel Costa	MF																			
16	Bruno Peto	MF																			
17	Simão Domingues	A																			
18	Rodrigo Bento	A																			
19	André Bujaca	A																			
20	Filipe Gomes	A																			
21	Simão Santos	A																			
AQUECIMENTO												20' / 20:00									
ACTIVAÇÃO																					
Descrição: 10' de corrida a uma velocidade moderada, seguida de mobilização articular, articulação e coordenação motora (20'). Guarda-redes integra trabalho específico com o treinador de futsal.																					
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20									
EQUILIBRIO DE CARGAS														RECUPERAÇÃO ATIVA							
Descrição: 10' de corrida a 90% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada 20s, repetida de 10', 8 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.														Descrição: Jogo de mãos. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.							
PARTE PRINCIPAL												35' / 20h30									
POSSE DE BOLA														JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)							
Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.														Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trace quando há gole e se a equipa que marcar golo fecheja, caso contrário essa equipa é que em cai.							
PARTE FINAL												5' / 21h17									
ALINHAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total		70'									
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																					
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																					
legenda: ● Posição ■ Equipa em treino * Assiduidade																					

Anexo CXXII – Unidade de Treino 121

					JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	15/02/2023			
						MESOCICLO:	7	HORA	20:00				
						MICROCICLO:	32	SESSÃO	121				
VOLUME			90'	Local de treino	Campo da Portela			Intensidade	ALTA				
ATLETAS			P	E	A	Resistência específica/Pressão alta							
1	Miguel Gomes	G				Caleças		Bolas	Finalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Pereira	G											
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diego Fandango	D				8	8	8	15	50	4	1	2
5	André Balbino	D				AQUECIMENTO					30' / 20:00		
6	David Pires	D				AQUECIMENTO/ATIVACÃO							
7	Gonçalo Bulco	D				COORDENAÇÃO							
8	Hugo Carvalho	L				Forma: Círculo Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'							
9	Vasco Abcantes	L				Forma: 4 Grupos Círculo Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'							
10	Hugo Miguel	L				Descrição: 2 grupos em formação. Realização de exercícios, individual e em duplas com o treinador de cada grupo.							
11	Pedro Simões	L				Descrição: 27 de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.							
12	David Lopes	M				Descrição: Simula de coordenação. 27 exercícios de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre os cones; 3 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.							
13	Rodrigo Castro	M				Descrição: 27 de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.							
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: Simula de coordenação. 27 exercícios de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre os cones; 3 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.							
15	Miguel Costa	M				Descrição: Simula de coordenação. 27 exercícios de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre os cones; 3 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.							
16	Bruno Pato	M				Descrição: Simula de coordenação. 27 exercícios de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre os cones; 3 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.							
17	Sérgio Domingues	A				Descrição: Simula de coordenação. 27 exercícios de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre os cones; 3 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.							
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: Simula de coordenação. 27 exercícios de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre os cones; 3 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.							
19	André Bujaca	A				Descrição: Simula de coordenação. 27 exercícios de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre os cones; 3 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.							
20	Ribeiro Gomes	A				Descrição: Simula de coordenação. 27 exercícios de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre os cones; 3 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.							
21	Sérgio Santos	A				Descrição: Simula de coordenação. 27 exercícios de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre os cones; 3 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.							
PARTE FUNDAMENTAL											30' / 20h30		
			CAPACIDADE AERÓBIA				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA						
			Forma: Um fôlo a pares Número: 18 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' Descrição: Uma fila a pares.				Forma: Divido, pares cones Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' Descrição: Jogador 1 corre em direção à varova e finaliza. Após o remate do lado do jogador 2 em profundidade para o 6. Jogador 1 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva baliza.						
PARTE FUNDAMENTAL											25' / 21h00		
			JOGO 10X10										
			Forma: 10-10m-10m Número: Todos Espaço: 4/5 Campo Tempo: 20' Descrição: 2 equipes de 10.										
04	Total	JC											
1	28	24											
OBSERVAÇÕES													
Descrição: Treino de jogo 10x10													
Descrição:													
PARTE FINAL											5' / 21h25		
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS											Total	90'	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
Legenda P Posição E Equipe em treino A Assiduidade													

Anexo CXXIII – Unidade de Treino 122

						JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	16/02/2023	
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	7	HORA	20:00		
				VOLUME 90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		BAIXA/MÉDIA	
ATLETAS				P	E	A	Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização						
1	Miguel Gomes	G											
2	Guilherme Moreira	G											
3	Guilherme Moreira	G											
4	Diego Randango	D											
5	André Balthaz	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Bello	D											
8	Hugo Cavaleiro	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	MA											
13	Rodrigo Castro	MA											
14	Alexandre Vieira	MA											
15	Miguel Costa	MA											
16	Bruno Pato	MA											
17	Simão Domingos	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Rajada	A											
20	Miguel Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.	
				8		8		8		15		50	
				6		6		6		0		2	
				AQUECIMENTO								30' / 20:00	
				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				VELOCIDADE/REAÇÃO					
													
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de Qi.				Descrição: 21 atletas, ao sinal, partem da zona branca para a zona branca à frente e fazem a corrida até ao sinal discriminado o treinador recitar uma cor (p.ex. verde, vermelho, azul ou amarelo) e conforme cor as atletas devem ir para a lado desta cor (Por exemplo, verde todo direito), contornar a varas, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varas do lado oposto.					
				30' / 20h30									
				INTRODUÇÃO COM BOLA				FINALIZAÇÃO					
													
				Descrição: 10 minutos de trabalho de coordenação, direita e esquerda, após 10min, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os treinadores o tempo específico.				Descrição: 21 atletas, ao sinal, partem da zona branca para a zona branca à frente e fazem a corrida até ao sinal discriminado o treinador recitar uma cor (p.ex. verde, vermelho, azul ou amarelo) e conforme cor as atletas devem ir para a lado desta cor (Por exemplo, verde todo direito), contornar a varas, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varas do lado oposto.					
				PARTE FUNDAMENTAL								25' / 21h00	
				TRABALHO TÁTICO				BOLAS PARADAS					
													
				Descrição: 10 minutos de trabalho de coordenação, direita e esquerda, após 10min, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os treinadores o tempo específico.				Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.					
				5' / 21h25									
				AUMENTOS				REFLEXÃO FINAL				Total	
				REGISTO PRESENCAS				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.				90'	
				OBSERVAÇÕES									
				Descrição: Realização da saída de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores e a equipa e como trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes eventuais dos jogadores das restantes posições.				Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.					
				PARTE FINAL									
				AUMENTOS				REFLEXÃO FINAL				Total	
				REGISTO PRESENCAS				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.				90'	
				OBSERVAÇÕES									
				Descrição: Realização da saída de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores e a equipa e como trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes eventuais dos jogadores das restantes posições.				Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.					

Legenda
 P: Posição
 E: Equipa em treino
 A: Assiduidade

Anexo CXXIV – Unidade de Treino 123

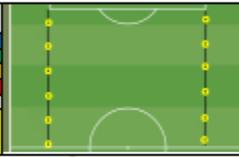
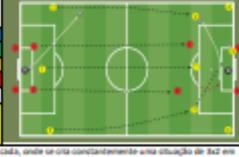
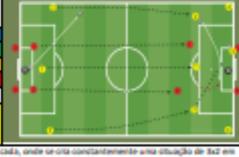
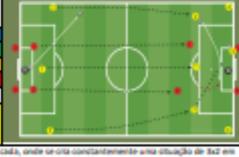
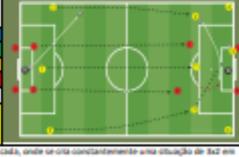
						ATLÉTICO CLUBE MARINHENSE JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIÁ:	2F	20/02/2023	
EPOCA 22/23						Local de treino		MESOCICLO:	7	HORA:	20:00		
VOLUME 90'						Campo nº 3		MICROCICLO:	33	SESSÃO:	123		
								Intensidade		BAIXA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2							
					Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Baixas		
1	Miguel Gomes	CS				8	8	8	15	50	0	0	2
2	Quarta Ferreira	CS											
3	Guilherme Monteiro	CS											
4	Diogo Fandango	D											
5	André Estêvão	D											
6	David Pinax	D											
7	Gonçalo Ruivo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	MJ											
13	Rodrigo Castro	MJ											
14	Alexandre Vieira	MJ											
15	Miguel Costa	MJ											
16	Bruno Póla	MJ											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujaca	A											
20	Filipe Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
AQUECIMENTO												20' / 20:00	
ACTIVAÇÃO													
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.													
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20	
OBJ: AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA						OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA							
Forma: Grupo de 3 Número: 6 Espaço: x10 Tempo: 10' Organização: Espaço de 3, 2 de um lado e 1 do outro.						Forma: --- Número: 6 Espaço: 10x10 Tempo: 10' Organização: Formam uma rede e 1 no centro.							
Descrição: Intermitente a 90% da velocidade máxima. 5 penaltins (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 10' no jogo passado realizam este exercício.						Descrição: Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 10' ou mais.							
PARTE PRINCIPAL												45' / 20h30	
OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA						OBJ: JOGO 11 X 11							
Forma: 2 grupos misto Número: 12 a 3 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5x5' / Anos de lado						Forma: 4R x 5 B x 4 G Número: 6 Espaço: CAMPO 7 Tempo: 10'							
Descrição: 2 atletas em cada canto e 6 jogadores dividem os pênis. 2 jogos alternados. 2 grupos separados.						Descrição: 2 equipes de 11 jogadores que estão de fora correm a bola de campo.							
PARTE FINAL												5' / 21h05	
ALONGAMENTOS										Total		70'	
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

Legendo
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CXXV – Unidade de Treino 124

					ATLÉTICO CLUBE PARANAENSE JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA	3F	21/02/2023		
							MESOCICLO:	7	HORA	20:00			
							MICROCICLO:	33	SESSÃO	124			
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Transição ofensiva							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Signalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fandango	D											
5	André Balbino	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Rubio	D											
8	Hugo Cavallini	L											
9	Vitor Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Sanches	L											
12	David Lopez	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Polo	M											
17	Sélio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Rujaca	A											
20	Rilgo Gomes	A											
21	Sélio Santos	A											
AQUECIMENTO													
20' / 20:00													
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO													
Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 20'.													
PARTE FUNDAMENTAL													
20' / 20h20													
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA													
Descrição: Circuito de força: 21 - saltos em suspensão pelos braços e um pé 200 ao cone; 21 - saltos pelos braços (inclinação direita e esquerda) a um pé 200 ao cone; 21 - velocidade até à rede da esquerda, saltinhos, de costas para a rede, saltinhos, velocidade até à rede da direita, saltinhos, de costas para a rede, saltinhos e um pé 200 ao cone; 21 - agachamento com barra e um pé 200 ao cone. 20' continuem o treino específico													
OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA													
Descrição: 1 atleta em cada cone e os restantes distribuídos por 2 cones. 20' introdução de bola com velocidade. 20' continuem o treino específico													
PARTE FUNDAMENTAL													
45' / 20h40													
OBJ: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)													
Descrição: 1 equipa de 11 jogadores que são atacantes (1 de equipa que atua no meio de campo atacante).													
OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APÓIOS													
Descrição: Situação de jogo 7 x 7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são defensivos, devem procurar fazer contrações e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.													
PARTE FINAL													
5' / 21h25													
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
Agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade													

Anexo CXXVI – Unidade de Treino 125

					ARMICO Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO: MESOCICLO:	Competitivo 7	DIA 4F 22/02/2023		
					ÉPOCA 22/23			HORA 20:00			
					VOLUME 90'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade ALTA			
					Resistência específica/ Assimilação do sistema tático						
ATLETAS			P	I	A						
			OBJETIVO:								
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varas	Escada Coord.	Balizas
2	David Ferreira	G					15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fardango	D									
5	André Balança	D									
6	David Pires	D									20' / 20:00
7	Guilherme Rêgo	D									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L				Forma: 					
12	David Lopes	M				Número: 					
13	Rodrigo Castro	M				Equipas: 					
14	Alexandre Vieira	M				Tempo: 					
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pota	M									
17	Sérgio Domingues	A				Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, realizador e realizador em círculo no campo.					
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Nogueira	A				Descrição: 30' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de realização ao todo, precisão e coordenação motora (20'). Quando realizador entrega trabalho específico com o Treinador de campo.					
20	Ricardo Gomes	A									
21	Sérgio Santos	A									
PARTE FUNDAMENTAL											20' / 20h20
			OBJETIVO:								
			CAPACIDADE AERÓBIA			ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
			Forma: 						Forma: 		
			Número: 						Número: 		
			Equipas: 						Equipas: 		
			Tempo: 						Tempo: 		
			Descrição: 2 grupos de 3 jogadores. 1 realizador e 2 realizadores.						Descrição: 2 grupos de 3 jogadores. 1 realizador e 2 realizadores.		
			Descrição:						Descrição:		
			EX2						EX3		
PARTE FUNDAMENTAL											45' / 21h:25
			OBJETIVO:								
			ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA			SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10					
			Forma: 						Forma: 		
			Número: 						Número: 		
			Equipas: 						Equipas: 		
			Tempo: 						Tempo: 		
			Descrição: 2 grupos de 5 jogadores cada, sendo de uma constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. Os jogadores 1 e 2 defendem contra os atacantes 3, 4 e 5 e no final após concluída a jogada os mesmos defendem os atacantes 6, 7 e 8. Os jogadores quem estão a defender só têm de voltar ou recuperar à bola, se conseguirem recuperar ou não defender novamente. Após 7' as equipas trocam de função.						Descrição: 10 jogadores, sendo que uma equipa é composta por 5 jogadores em situação de ataque e 5 jogadores em situação de defesa.		
			Descrição:						Descrição:		
			EX4						EX5		
PARTE FINAL											5' / 21h25
ALONGAMENTOS											Total
REFLEXÃO FINAL											90'
REGISTO PRESENCAS											
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											

Legend
 P Posição
 I Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CXXVII – Unidade de Treino 126

					JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA	SF	23/02/2023		
							MESOCICLO:	7	HORA	20:00			
							MICROCICLO:	33	SESSÃO	128			
			VOLUME	85'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varas	Escala Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diego Fandango	D											
5	André Balança	D											
6	David Pires	D											
7	Guilherme Rêgo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L				Forma:	Círculo Ind.		Forma:				
12	David Lopes	M				Número:	Todos		Número:				
13	Rodrigo Castro	M				Equipas:	10m		Equipas:				
14	Alexandre Vieira	M				Tempo:	30'		Tempo:				
15	Miguel Costa	M											
16	Bruto Pato	M				Organização: 2 grupos mistos após finalização de cada grupo, e coordenação articulada no meio.							
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujão	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes surgem trabalho específico com o trabalho de jogo.							
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
PARTE FUNDAMENTAL												30' / 20h20	
			OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO				OBJ: FINALIZAÇÃO						
			Forma: 4 Grupos Número: Todos Equipas: 20m Tempo: 30'				Forma: Círculo de Finalização Número: Todos Equipas: 1/2 campo Tempo: 25'						
			Descrição: Os atletas mantêm-se no meio dois grupos e ao sinal o treinador dá duas cores e estes têm que sair da zona marcada para cada cor e depois fazer um sprint até ao outro lado.				Descrição: Exercício de finalização, com uma parte de aquecimento e que consiste em 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, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100.						
PARTE FUNDAMENTAL												30' / 20h50	
			OBJ: ALINHAMENTO DEFENSIVO				OBJ: BOLAS PARADAS						
			Forma: 4 X 3 Número: Todos Equipas: 2/3 de campo Tempo: 30'				Forma: ... Número: Todos Equipas: 1/3 de campo Tempo: 10'						
			Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada tirar-la de imediato, preferencialmente para a zona marcada. Os atletas fazem cobranças à vontade dentro e cruzam a bola para a zona ou remetem à bola. Não se tenta para ambos os lados. Inicialmente com 3 atacantes na zona, posteriormente com 2 atacantes.				Descrição: Organização de 30 minutos de jogos rápidos em vários trabalhos.						
PARTE FINAL												5' / 21h15	
AQUECIMENTOS										Total	85'		
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
Legenda: Posição Equipa em treino Assiduidade													

Anexo CXXVIII – Unidade de Treino 127

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2F	27/02/2023						
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	7	HORA	20:00							
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:		34		SESSÃO	127					
			70'		Campo nº 3				Intensidade		BAIXA						
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas	
2	Quente Ferreira	G				8		8		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diego Fandango	D															
5	André Kalicha	D															
6	David Pires	D															
7	Gonçalo Ralvo	D															
8	Hugo Carvalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Póla	M															
17	Simão Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Bujaca	A															
20	Filipe Gomes	A															
21	Simão Santos	A															
AQUECIMENTO												20' / 20:00					
ACTIVAÇÃO																	
Descrição: 10' de corrida a alta intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.																	
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20					
EQUILIBRIO DE CARGAS												RECUPERAÇÃO ATIVA					
Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.												Descrição: Jogo de mesa. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.					
PARTE PRINCIPAL												35' / 20h30					
PADRONIZADO												JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)					
Descrição: 2 jogadores por cada posição.												Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário esta equipa é ou em cas.					
PARTE FINAL												5' / 21h05					
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												Total 70'					
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																	

Anexo CXXIX – Unidade de Treino 128

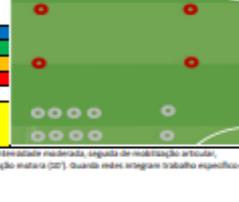
					JUNIORES		PERÍODO: Temporada	DIA: 3F 28/02/2023			
			ÉPOCA 22/23		MESOCICLO: 7	HORA: 20:00					
			VOLUME: 90'	Local de treino: Campo da Portela	SÉRIE: 34	SESSÃO: 128					
					Intensidade	MÉDIA/ALTA					
ATLETAS			P	I	A	OBJ UT: Força específica					
1	Miguel Gomes	G				Colétes	Bolas	Realizadores	Varitas	Escada Coord.	Baixas
2	David Ferreira	G									
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fardango	D					15	50	6	0	2
5	André Araújo	D									
6	David Pires	D									
7	Samuel Rêgo	D									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Faria	M									
17	Sérgio Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Rujica	A									
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Sérgio Santos	A									
AQUECIMENTO											
20' / 20:00											
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO											
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição de bolas, mobilidade e coordenação motora (20'). Durante todos os tempos trabalho específico com o Treinador de G.											
PARTE FUNDAMENTAL											
20' / 20h20											
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA											
Descrição: Circuito de força: 10' - saltos em suspensão pelas arcos e um pé só ao solo; 20' - saltos pelas arcos; 30' - saltos de força; 40' - saltos de força; 50' - saltos de força; 60' - saltos de força; 70' - saltos de força; 80' - saltos de força; 90' - saltos de força.											
OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA											
Descrição: 10' - introdução com bola em 2 grupos; 20' - introdução com bola em 2 grupos; 30' - introdução com bola em 2 grupos; 40' - introdução com bola em 2 grupos; 50' - introdução com bola em 2 grupos; 60' - introdução com bola em 2 grupos; 70' - introdução com bola em 2 grupos; 80' - introdução com bola em 2 grupos; 90' - introdução com bola em 2 grupos.											
PARTE FUNDAMENTAL											
45' / 20h40											
OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA											
Descrição: 10' - pressão intensa; 20' - pressão intensa; 30' - pressão intensa; 40' - pressão intensa; 50' - pressão intensa; 60' - pressão intensa; 70' - pressão intensa; 80' - pressão intensa; 90' - pressão intensa.											
OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS											
Descrição: Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios não laterais são defensivos, devem procurar fazer as recuperações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.											
PARTE FINAL											
5' / 21h25											
ALONGAMENTOS											
REFLEXÃO FINAL											
REGISTO PRESENCAS											
Total 90'											
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											

agenda
 P Posição
 I Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CXXX – Unidade de Treino 129

					ATLÉTICO Clube Parahense		JUNIORES		PERÍODO: Temporada MESOCICLO: 7		DIA: 4F HORA: 20:00		01/03/2023			
			ÉPOCA 22/23						MICROCICLO: 34		SESSÃO: 129					
			VOLUME: 90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA					
ATLETAS: P I A			OBJ UT:		Resistência específica/Pressão alta											
1	Miguel Gomes	G	Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas			
2	David Ferreira	G														
3	Guilherme Monteiro	G														
4	Diego Fardango	D			15		50		4		1		2			
5	André Araújo	D														
6	David Pires	D														
7	Genivaldo Rêgo	D														
8	Hugo Cavalho	L														
9	Vasco Abrantes	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Pedro Simões	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Pato	M														
17	Sérgio Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Nogueira	A														
20	Ribeiro Gomes	A														
21	Sérgio Santos	A														
			OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVACÃO				COORDENAÇÃO							
			Forma: Circuito Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'						Forma: 3 grupos Circuito Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'							
			Descrição: 2 grupos realizando 3 exercícios em circuito, rotacionando a liderança com o mesmo tempo.		Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, alternando a coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de 20'.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 escadas de coordenação; 27 deslocamento lateral entre elas; 37 agach entre as varas; 5 repetições em cada estação. Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de 20'.							
			EX 1		EX 2											
			PARTE FUNDAMENTAL						30' / 20h30							
			OBJ:		CAPACIDADE AERÓBIA				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA							
			Forma: 2 grupos Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'						Forma: Divisão, pelas costas Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'							
			Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e os dois devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. São total de 5 repetições.		Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varas e finaliza. Após o remate o bola do jogador 2 em profundidade para o 1. O jogador 2 tem de tentar impedir o 1 de marcar na respectiva baliza.											
			EX 3		EX 4											
			PARTE FUNDAMENTAL						25' / 21h00							
			OBJ:		JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)											
			Forma: 18 jogadores e 6 apoios Número: Todas Espaço: 1/2 Campo Tempo: 25'													
			Descrição: 2 equipes de 6 jogadores e 6 apoios, 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro médio centro).													
			OBSERVAÇÕES		Descrição: Jogo livre com 6 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e não pode jogar aí. Essa equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma ofensiva e colocar bolas cruzadas no arco. A outra equipa tem de pressionar alto e tentar regular a vantagem numérica do adversário. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio dos 6 apoios (2 e 4) e não devendo partir para o ataque.											
			EX 5													
			PARTE FINAL						5' / 21h25							
			ALONGAMENTOS						Total 90'							
			REFLEXÃO FINAL													
			REGISTO PRESENCAS													
			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.													
agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																

Anexo CXXXI – Unidade de Treino 130

				ARBITO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	02/03/2023
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	7	HORA	20:00	
				VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA	
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização					
1	Miguel Gomes	G										
2	Duarte Pereira	G										
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Salgueiro	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulco	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaco	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
AQUECIMENTO												30' / 20:00
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO				
				<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Equipa: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> 				<p>Forma: 2 Grupos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 10m</p> <p>Tempo: 10'</p> 				
				<p>Operação: 2 grupos misturados. Realização de circuitos, e coordenação e agilidade no jogo.</p>				<p>Operação: dois grupos de quatro em cada 3 vezes. Intervalos.</p>				
				<p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização artística, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes segundos trabalho específico com o treinador de des.</p>				<p>Descrição: 2x artilharia, 30 segundos, pattern (viradas para a frente, viradas para a direita, viradas para a esquerda, de costas, deitado no chão, viradas de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.</p>				
INTRODUÇÃO COM BOLA												30' / 20h30
				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO				
				<p>Forma: 2 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Equipa: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 5' x 4' / bola e do lado</p> 				<p>Forma: Circuito de Finalização</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> 				
				<p>Operação: 2 atletas em cada metade em 2 tempos diferentes entre 2 tempos diferentes. 2 grupos separados.</p>				<p>Operação: 10 minutos e depois com intervalo para aquecer 1, 2 e 3. 10 minutos para a pressão, 10 minutos de intervalo para a pressão final.</p>				
				<p>Descrição: Equipa padronizada de combinações diretas e indiretas, após final, passe no pé, na equipa e transporte de bola com velocidade, de combinações e treino específicos.</p>				<p>Descrição: Semelhante de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que amortece a bola para o 2, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 1 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.</p>				
PARTE FUNDAMENTAL												25' / 21h00
				OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS				
				<p>Forma: 8m</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 30'</p> 				<p>Forma: Todos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipa: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 15'</p>				
				<p>Operação: 10 minutos de trabalho tático com bola e sem bola. 10 minutos de trabalho tático com bola e sem bola.</p>								
				<p>Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores # a massa e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.</p>								
PARTE FINAL												5' / 21h25
ALONGAMENTOS										Total		90'
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>S Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>												

Anexo CXXXII – Unidade de Treino 131

				Atletico Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIÁ	2F	06/03/2023	
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA	20:00		
				VOLUME	70'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade	BAIXA			
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2						
1	Miguel Gomes	G					Coletes	Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes	
2	Quarta Ferreira	G					8	8	8	15	50	0	
3	Guilherme Monteiro	G								0	0	2	
4	Diego Fandango	D					AQUECIMENTO					20' / 20:00	
5	André Kalilha	D					OBI: ACTIVAÇÃO						
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Raivo	D					Forma: Círculo ind.			Forma: ---			
8	Hugo Carvalho	L					Número: todos			Número: 8			
9	Vasco Abrantes	L					Espaço: 10m			Espaço: 10x10			
10	Hugo Miguel	L					Tempo: 10'			Tempo: 10'			
11	Pedro Simões	L					Organização: 2 grupos misturados			Organização: Formam uma roda e 1 no meio			
12	David Lopes	M					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.			
13	Rodrigo Castro	M					PARTE PRINCIPAL					10' / 20h20	
14	Alexandre Vieira	M					OBI: EQUILIBRIO DE CARGAS						
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Póla	M					Forma: Grupos de 3			Forma: ---			
17	Simão Domingues	A					Número: 3			Número: 8			
18	Rodrigo Bento	A					Espaço: 20x10			Espaço: 10x10			
19	André Bujaca	A					Tempo: 10'			Tempo: 10'			
20	Filipe Gomes	A					Organização: 3 grupos de 3, 2 de um lado e 1 do outro			Organização: Formam uma roda e 1 no meio			
21	Simão Santos	A					Descrição: Intermittentes a 80% da velocidade máxima. 5 percurtas (de 20m) cada atleta, repouso de 30". 8 sets. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.			Descrição: Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.			
PARTE PRINCIPAL													35' / 20h30
				OBI: POSSE DE BOLA				OBI: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)					
				Forma: 6x6 TA				Forma: 6x6x6 + 6 apoios					
				Número: 18				Número: 21					
				Espaço: Círculo central				Espaço: 1/2 do campo					
				Tempo: 12'				Tempo: 10'					
				Organização: 3 equipes de 6 jogadores				Organização: 3 equipes de 6, 2 a jogar a cada 2 e fazer de apoios					
				Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.				Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário esta equipa é qz em cas.					
PARTE FINAL													5' / 21h17
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS											Total	70'	
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade													

Anexo CXXXIII – Unidade de Treino 132

ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Força específica							
1	Miguel Gomes	G				Colétes	Bolas	Realizadores	Varões	Escada Coord.	Baixas		
2	João Ferreira	G				8	8	8	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diogo Fardango	D				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
5	André Araújo	D				PARTE FUNDAMENTAL						20' / 20h20	
6	David Pires	D				CIRCUITO DE FORÇA							
7	Guilherme Rêgo	D				INTRODUÇÃO COM BOLA							
8	Hugo Carvalho	L				PARTE FUNDAMENTAL						45' / 20h40	
9	Vasco Abrantes	L				PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA							
10	Hugo Miguel	L				SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS							
11	Pedro Simões	L				PARTE FINAL						5' / 21h25	
12	David Lopes	M				ALONGAMENTOS						Total 90'	
13	Rodrigo Castro	M				REFLEXÃO FINAL							
14	Alexandre Vieira	M				REGISTO PRESENCAS							
15	Miguel Costa	M				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO							
16	Bruno Faria	M				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
17	Sérgio Domingues	A				AGENDA							
18	Rodrigo Bento	A				LEGENDA							
19	André Rujeira	A				AGENDA							
20	Ribeiro Gomes	A				LEGENDA							
21	Sérgio Santos	A				AGENDA							
Total		28		24									
Observações		<p>EX8 1 equipa de 8. O jogador escolhido fica no centro do campo e tenta receber a bola. O jogador que tem a bola, a pressão começa com 2 elementos e cada 3 pessoas pode entrar mais um. O jogador em posse pode virar o jogo quando houver o jogador da equipa adversária a pressionar. Se a equipa que está a pressionar receber a bola livre como objetivo marcar gol na baliza mais próxima. A equipa que está a pressionar tenta ao fim de 2'.</p>											
Observações		<p>EX5 Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios não laterais são defensivos, devem procurar fazer as recuperações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>											

Anexo CXXXIV – Unidade de Treino 133

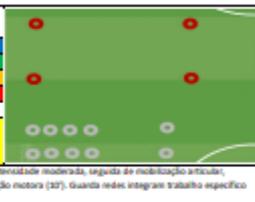
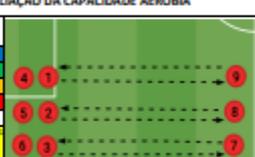
						JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	08/03/2023	
								MESOCICLO:	8	HORA	20:00		
								MICROCICLO:	35	SESSÃO	133		
				VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA			
ATLETAS				P	E	A	Resistência específica/Pressão alta						
1	Miguel Gomes	G					Caixas	Bolas	Finalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Pereira	G											
3	Guilherme Monteiro	G					8	8	8	15	50	4	
4	Diogo Fandango	D									1	2	
5	André Balbino	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Bulco	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Alcântara	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujada	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
AQUECIMENTO												30' / 20:00	
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ: COORDENAÇÃO					
				Forma: Círculo Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 4 Grupos Círculo Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'					
				Descrição: 2 grupos misturados. Realizaram exercícios, individual e em duplas com o treinador de cada grupo.				Descrição: Distribuição de qual forma para 1 ou 2 jogadores.					
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de cada grupo.				Descrição: Exercício de coordenação. 21 escadas de coordenação; 21 deslocamento lateral entre cones; 17 agach entre os cones; 5 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de cada grupo.					
PARTE FUNDAMENTAL												30' / 20h30	
				OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
				Forma: Uma fila a par Número: 18 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				Forma: Distrib. pares cones Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'					
				Descrição: Os atletas formam uma fila a par. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao mesmo nível os últimos da fila ultrapassam todos e passam para dentro, assim que chegarem dão aos últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetir este procedimento 5 vezes. No total são duas voltas a toda da velocidade máxima.				Descrição: Jogador 1 corre em direção à vante e finaliza. Após o remate os dois jogadores 2 em profundidade para o 6. Jogador 3 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva baliza.					
PARTE FUNDAMENTAL												25' / 21h00	
				OBJ: JOGO 10X10									
				Forma: 10-10m-10m Número: Todos Espaço: 1/4 Campo Tempo: 20'				Forma: Número: Espaço: Tempo: 					
				Descrição: 2 grupos de 10.									
				Descrição:				Descrição:					
PARTE FINAL												5' / 21h25	
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total		90'	
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
Legenda P: Posição E: Equipe em treino A: Assiduidade													

Anexo CXXXV – Unidade de Treino 134

					JUNIORES		PERÍODO: Temporada	DIA: 09/03/2023			
			ÉPOCA 22/23		MESOCICLO: 8	HORA: 20:00	Sessão: 134				
			VOLUME: 90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS			P	I	A	OBI UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização					
1	Miguel Gomes	G				Colétes	Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Balizas
2	David Ferreira	G					15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fardango	D									
5	André Balança	D									
6	David Pires	D									
7	Genivaldo Rêgo	D									
8	Hugo Cavalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pota	M									
17	Sélio Domingues	A									
18	Rodrigo Santos	A									
19	André Rajca	A									
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Sélio Santos	A									
AQUECIMENTO											30' / 20:00
			OBI: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBI: VELOCIDADE/REAÇÃO				
			Forma: Círculo Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 2 Grupos Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 10'				
			Descrição: 2 grupos realizando movimentos circulares, e variação e intensidade na bola.				Descrição: dois jogadores de que forma o jogo se desenvolve.				
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição a toda, velocidade e coordenação motora (20'). Quando recebe entregam trabalho específico com o treinador de qd.				Descrição: Os atletas, ao sinal, partem do jogo branco para o jogo branco a frente e ficam a controlar por os sinais do treinador; o treinador recebe uma cor (parar, vermelho, azul ou verde) e comunicar com os atletas devem ir para o lado dessa cor (Por exemplo, verde lado direito), contornar a varota, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varota do lado oposto.				
INTRODUÇÃO COM BOLA											30' / 20h30
			OBI: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBI: FINALIZAÇÃO				
			Forma: 3 Grupos Circular Número: 1,2 e 3 Espaço: 2x 1/8 campo Tempo: 5'45' / 10x a do lado				Forma: Círculo de finalização Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 25'				
			Descrição: 2 atletas em cada varota em movimentos diagonais para 2 pontos centrais, 2 grupos separados.				Descrição: móbiles e difíceis com trabalho pelo jogador 1, 2 e 3.				
			Descrição: Sistema padronizado de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores a treino específico.				Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4 que remonta a bola para o 1, este conduz um pouco para o lado e com profundidade para o 1 que vai atacar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.				
PARTE FUNDAMENTAL											25' / 21h00
			OBI: TRABALHO TÁTICO				OBI: BOLAS PARADAS				
			Forma: 3x3 Número: Todas Espaço: 1/2 do campo Tempo: 90'				Forma: Todas Número: Todas Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15'				
			Descrição: Exercício de trabalho tático com 3 jogadores de cada lado do campo, 2 jogadores de cada lado do campo.				Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.				
			Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores 4 e 5 e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam o adversário e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.				Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.				
PARTE FINAL											5' / 21h25
			ALONGAMENTOS				Total				
			REFLEXÃO FINAL				90'				
			REGISTO PRESENCAS								
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											

Legenda
 P Posição
 I Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CXXXVI – Unidade de Treino 135

					ATLÉTICO CLUBE PARANAENSE	JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIÁ	2ª	13/03/2023	
					EPOCA 22/23		MESOCICLO: 8	HORA	20:00		
					VOLUME	90'	Local de treino	Campos nº 3	Intensidade	BAIXA	
ATLETAS					P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2			
1	Miguel Gomes	CG									
2	Duante Ferreira	CG									
3	Guilherme Monteiro	CG									
4	Diogo Randango	ID									
5	André Kalinã	ID									
6	David Pires	ID									
7	Gonçalo Ruivo	ID									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pota	M									
17	Simão Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Bujaca	A									
20	Filipe Gomes	A									
21	Simão Santos	A									
					COLETES B B B Bolas 15 Sinalizadores 50 Cones 0 Escada Coord. 0 Balizas 2						
					AQUECIMENTO 20' / 20:00						
					ACTIVAÇÃO						
											
					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
					PARTE PRINCIPAL 10' / 20h20						
					AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA			RECUPERAÇÃO ATIVA			
											
					Descrição: 10' de corrida a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada 30s, repouso de 30". 8 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 10' no jogo passado realizam este exercício.			Descrição: Jogo de relax. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.			
					PARTE PRINCIPAL 45' / 20h30						
					INTRODUÇÃO COM BOLA			JOGO 11 X 11			
											
					Descrição: 10' de introdução com a bola em cada sentido e os jogadores recebem os passes 2 vezes consecutivas. 2 grupos separados.			Descrição: 2 jogos de 11 vs jogadores que não de foram colocados a bola de campo.			
					PARTE FINAL 5' / 21h05						
					ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS						
					Total 70'						
					CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO						
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.						
Legenda: Posição Equipa em treino Ausente											

Anexo CXXXVII – Unidade de Treino 136

				ARBITO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	3F	14/03/2023
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA:	20:00	
				VOLUME		90'	Local de treino	MICROCICLO:	36	SESSÃO:	136	
						Campo da Portela				Intensidade	MÉDIA/ALTA	
ATLETAS				P	E	A	Força específica/ Transição ofensiva					
1	Miguel Gomes	G					Colinas	Bolas	Realizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes
2	Duarte Pereira	G										
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D					8	8	8	15	50	6
5	André Salgueiro	D									0	2
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulho	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abreu	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaco	A										
20	Rafael Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
<p>OBJ: Força específica/ Transição ofensiva</p> <p>AQUECIMENTO 20' / 20:00</p> <p>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO</p> <p>Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada, 5 em ataque e 5 em defesa) e 1 jogador em cada grupo.</p> <p>Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes 20 minutos trabalhar especificamente a transição de jogo.</p>												
<p>PARTE FUNDAMENTAL 20' / 20h20</p> <p>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</p> <p>Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 30'</p> <p>Objetivo: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada, 5 em ataque e 5 em defesa) e 1 jogador em cada grupo.</p> <p>Descrição: Circuito de força, 20' - corrida em largura por 10m e um jogo 20' de jogo. 20' - corrida pelas balizas (querida, frente e trás) e um jogo 20' de jogo. 20' - velocidade até à rede da esquerda, controlar, de costas para a rede, controlar, velocidade até à rede da direita, controlar, de costas para a rede, controlar e um jogo 20' de jogo. 20' - agachamentos com barra e um jogo 20' de jogo. 20' - controlar a transição específica.</p> <p>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</p> <p>Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5'00' / Jogo de bola</p> <p>Objetivo: 1 atleta em cada rede e 5 jogadores em cada grupo. 2 grupos opostos.</p> <p>Descrição: Situação de introdução de bola (mão direita e esquerda). Após 5'00', passar no pé, no espaço e transição de bola com velocidade. 20' controlar a transição específica.</p>												
<p>PARTE FUNDAMENTAL 45' / 20h40</p> <p>OBJ: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)</p> <p>Forma: 3x2 Número: 12 x 2 Espaço: 1/4 campo Tempo: 30'</p> <p>Objetivo: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada, 5 em ataque e 5 em defesa) e 1 jogador em cada grupo.</p> <p>Descrição: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada, 5 em ataque e 5 em defesa) e 1 jogador em cada grupo.</p> <p>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS</p> <p>Forma: 7x7 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 30'</p> <p>Objetivo: 1 jogador em cada rede.</p> <p>Descrição: Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são fixos, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>												
<p>OBSERVAÇÕES</p> <p>EX8: 2 grupos de 4 + 2 defesas. Um dos grupos tem 2 jogadores, como a fazer passar de lado a lado e tentar marcar, tendo como apoios 2 jogadores. A equipa que não tem passe não como objetivo fazer 20 passes e voltar a bola no outro quadrado. Se a bola for recuperada, rapidamente, colocada no jogador número 2 e não se tem passe no quadrado para o número 1. A equipa que recupera bola vai trabalhar e a que perde vai defender + a transição.</p> <p>EX9: Situação de jogo 6x6 + 8 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são fixos, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>												
<p>PARTE FINAL 5' / 21h25</p> <p>ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS</p> <p>Total 90'</p> <p>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</p> <p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</p>												

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CXXXVIII – Unidade de Treino 137

				ARBITO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA	4F	15/03/2023
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA	20:00	
				VOLUME		90'	Local de treino	MICROCICLO:	36	SESSÃO	137	
						Campo da Portela				Intensidade	ALTA	
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático					
1	Miguel Gomes	G										
2	Duarte Pereira	G										
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Salomé	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulco	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rajca	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
<p>Resistência específica/ Assimilação do sistema tático</p> <p>Obj: Coletes, Bolas, Sinalizadores, Varões, Escada Coord., Balizas</p> <p>8 8 8 15 50 6 0 2</p>												
AQUECIMENTO 20' / 20:00												
Obj: AQUECIMENTO/ATIVACÃO						Obj: INTRODUÇÃO COM BOLA						
<p>Forma: Círculo Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 10m</p> <p>Tempo: 2'</p> <p>Organização: 2 grupos misturados. Realização de correntes, velocidade e mudança com marcação de tempo.</p>						 <p>Forma: 3x3</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: Distribuídos pelo terreno, 3 em cada zona lateral. 2 em cada zona.</p>						
<p>Descrição: 10' de correntes a uma intensidade moderada, seguida de realiação articular, velocidade e mudança de marcação (20'). Quando todos os grupos trabalham especificamente a Transição de cor.</p> <p>EX 1</p>						<p>Descrição: 3x3 com 2 marcações centrais e laterais, após finalizações no gol, no espaço e lançamento de bola com velocidade. Os jogadores o tempo específico.</p> <p>EX 2</p>						
PARTE FUNDAMENTAL 20' / 20h:20												
Obj: CAPACIDADE AERÓBIA						Obj: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA						
<p>Forma: 4 grupos de 3</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: 1, 2 de cada equipa. 1 em cada zona.</p>						<p>Forma: 2 grupos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: Distribuídos pelo terreno, 3 em cada zona lateral. 2 em cada zona.</p>						
<p>Descrição: 4 jogadores em 1/2 de cada equipa. 1 em cada zona.</p> <p>EX 2</p>						<p>Descrição: 2x2 com 2 marcações centrais e laterais, após finalizações no gol, no espaço e lançamento de bola com velocidade. Os jogadores o tempo específico.</p> <p>EX 3</p>						
PARTE FUNDAMENTAL 45' / 21h:25												
Obj: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA						Obj: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10						
<p>Forma: 3x2</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 2x7'</p> <p>Organização: 2 grupos distribuídos em 1/2 de campo. 2 jogadores em cada zona lateral. 2 em cada zona.</p>						<p>Forma: 3x3 + 3x3 + 3x3</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/3 campo</p> <p>Tempo: 2x7'</p> <p>Organização: 3x3, com 2 jogadores em cada zona lateral. 2 jogadores em cada zona lateral. 2 jogadores em cada zona lateral.</p>						
<p>EX 4</p> <p>Total 28</p> <p>JC 24</p>						<p>EX 5</p>						
OBSERVAÇÕES												
<p>EX 4: 2 grupos de 3 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. I.e. os jogadores 1 e 2 defendem contra os atacantes 1, 2, e 3 e no final após conclusão a jogada os mesmos jogadores defendem os atacantes 4, 5 e 6. Os jogadores que estão a defender só têm de voltar ao campo a bola, os jogadores que estão a atacar só têm de defender novamente. Após 7' as equipas trocam de função.</p> <p>EX 5</p>						<p>EX 5: 3x3 com 2 jogadores em cada zona lateral. 2 jogadores em cada zona lateral. 2 jogadores em cada zona lateral.</p> <p>EX 5</p>						
PARTE FINAL 5' / 21h:25												
<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p>Total 90'</p>												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>S Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>												

Anexo CXXXIX – Unidade de Treino 138

				ATLÉTICO CLUBE PARANAENSE		JUNIORES		PERÍODO: Competitivo		DIA: 5ª		16/03/2023									
								MESOCICLO: B		HORA: 20:00											
								MICROCICLO: 36		SESSÃO: 138											
		VOLUME: 85'		Local de treino:		Campo da Portela		Intensidade:		BAIXA/MÉDIA											
ATLETAS		P		I		A		OBJ UT:		Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização											
1	Miguel Gomes	G																			
2	David Ferreira	G																			
3	Guilherme Monteiro	G																			
4	Diego Fandango	D																			
5	André Kalintha	D																			
6	David Pires	D																			
7	Guilherme Rêgo	D																			
8	Hugo Cavalho	L																			
9	Vasco Abrantes	L																			
10	Hugo Miguel	L																			
11	Pedro Simões	L																			
12	David Lopes	M																			
13	Rodrigo Castro	M																			
14	Alexandre Vieira	M																			
15	Miguel Costa	M																			
16	Bruno Pota	M																			
17	Sélio Domingues	A																			
18	Rodrigo Bento	A																			
19	André Rajca	A																			
20	Ribeiro Gomes	A																			
21	Sélio Santos	A																			
										20' / 20:00											
PARTE FUNDAMENTAL																					
										OBJ:		VELOCIDADE/REAÇÃO		OBJ:		FINALIZAÇÃO					
		Forma: 4 Símples		Número: Todos		Equipas: 10vs10		Tempo: 20'						Forma: Circuito de finalização		Número: Todos		Equipas: 1/2 campo		Tempo: 20'	
		Objetivo: desenvolver a velocidade de reação dos jogadores em situações de jogo real.												Objetivo: melhorar a técnica de finalização dos jogadores em situações de jogo real.							
		Descrição: Os jogadores dividem-se em dois grupos e jogam 10 vs 10. Quando o jogador da defesa toca a bola, o jogador da ofensa tem 5 segundos para fazer um passe para um dos jogadores da defesa.												Descrição: O treinador coloca a bola no meio do campo e dá o sinal para começar. Os jogadores devem fazer um passe para um dos jogadores da defesa e, em seguida, fazer um passe para o jogador da ofensa. O jogador da ofensa deve fazer um passe para o jogador da defesa e, em seguida, fazer um passe para o jogador da ofensa. O jogador da ofensa deve fazer um passe para o jogador da defesa e, em seguida, fazer um passe para o jogador da ofensa.							
										30' / 20h20											
PARTE FUNDAMENTAL																					
										OBJ:		ALINHAMENTO DEFENSIVO		OBJ:		BOLAS PARADAS					
		Forma: 4x3		Número: Todos		Equipas: 2/3 de campo		Tempo: 30'						Forma: ...		Número: Todos		Equipas: 1/2 de campo		Tempo: 15'	
		Objetivo: trabalhar o alinhamento defensivo dos jogadores em situações de jogo real.												Objetivo: melhorar a técnica de bolas paradas dos jogadores em situações de jogo real.							
		Descrição: O treinador coloca a bola no meio do campo e dá o sinal para começar. Os jogadores devem fazer um passe para um dos jogadores da defesa e, em seguida, fazer um passe para o jogador da ofensa. O jogador da ofensa deve fazer um passe para o jogador da defesa e, em seguida, fazer um passe para o jogador da ofensa. O jogador da ofensa deve fazer um passe para o jogador da defesa e, em seguida, fazer um passe para o jogador da ofensa.												Descrição: O treinador coloca a bola no meio do campo e dá o sinal para começar. Os jogadores devem fazer um passe para um dos jogadores da defesa e, em seguida, fazer um passe para o jogador da ofensa. O jogador da ofensa deve fazer um passe para o jogador da defesa e, em seguida, fazer um passe para o jogador da ofensa. O jogador da ofensa deve fazer um passe para o jogador da defesa e, em seguida, fazer um passe para o jogador da ofensa.							
										5' / 21h15											
										Total		85'									
ALONGAMENTOS																					
REFLEXÃO FINAL																					
REGISTO PRESENCAS																					
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.																					
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																					
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.																					
LEGENDA P Posição I Equipa em treino A Assiduidade																					

Anexo CXL – Unidade de Treino 139

			 Atlético Clube Marinhense		JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DATA:	2ª 20/03/2023				
						MESOCICLO:	8	HORA:	20:00				
						MICROCICLO:	37	SESSÃO:	139				
			VOLUME:	70'	Local de treino:	Campo nº 3		Intensidade:	BAIXA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Snalzzadores	Cones	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	0	2
3	Wallferme Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diego Randango	D				ACTIVAÇÃO							
5	André Kallala	D											
6	David Pires	D				Forma: Círculo ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'							
7	Gonçalo Ruivo	D				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.							
8	Hugo Carvalho	L				EX 1							
9	Vasco Abrantes	L				PARTE PRINCIPAL						10' / 20h20	
10	Hugo Miguel	L				EQUILIBRIO DE CARGAS			RECUPERAÇÃO ATIVA				
11	Pedro Simões	L				Forma: Grupos de 3 Número: 6 Espaço: 20x10 Tempo: 10'			Forma: --- Número: 6 Espaço: 10x10 Tempo: 10'				
12	David Lopes	M				Descrição: 3 jogadores em cada grupo, 2 em cada lado da linha.			Descrição: Jogar de livre. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.				
13	Rodrigo Castro	M				PARTE PRINCIPAL						35' / 20h30	
14	Alexandre Vieira	M				PADRONIZADO			JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)				
15	Miguel Costa	M				Forma: Organização 4f Número: Todos Espaço: 2/3 do campo Tempo: 10'			Forma: Alinhamento e apoio Número: 21 Espaço: 1/2 do campo Tempo: 25'				
16	Bruno Pota	M				Descrição: 2 jogadores por cada posição.			Descrição: Jogar 6x6 + 6 (apoios). Jogar de livre alternadamente, troca quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário essa equipa é que em casa.				
17	Simão Domingues	A				OBSERVAÇÕES							
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.							
19	André Bujaca	A				EX 4							
20	Filipe Gomes	A				EX 5							
21	Simão Santos	A				PARTE FINAL						5' / 21h05	
ALONGAMENTOS										Total		70'	
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

legenda
 G Posição
 L Equipa em treino
 A Ausência

Anexo CXLI – Unidade de Treino 140

						JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	21/03/2023	
								MESOCICLO:	8	HORA:	20:00		
								MICROCICLO:	37	SESSÃO:	140		
				VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	MÉDIA/ALTA			
ATLETAS				P	E	A	OBJ. UT:						
1	Miguel Gomes	G					Força específica						
2	Duarte Pereira	G					Força específica						
3	Guilherme Moreira	G					Força específica						
4	Diogo Fandango	D					Força específica						
5	André Balbino	D					Força específica						
6	David Pires	D					Força específica						
7	Gonçalo Bulco	D					Força específica						
8	Hugo Carvalho	L					Força específica						
9	Vasco Abreu	L					Força específica						
10	Hugo Miguel	L					Força específica						
11	Pedro Simões	L					Força específica						
12	David Lopes	M					Força específica						
13	Rodrigo Castro	M					Força específica						
14	Alexandre Vieira	M					Força específica						
15	Miguel Costa	M					Força específica						
16	Bruno Pato	M					Força específica						
17	Simão Domingues	A					Força específica						
18	Rodrigo Bento	A					Força específica						
19	André Bujaco	A					Força específica						
20	Rafael Gomes	A					Força específica						
21	Simão Santos	A					Força específica						
AQUECIMENTO													20' / 20:00
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO													
													
Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'													
Regeneração: 2 grupos com 10 jogadores cada, a cada 10 minutos, a cada 10 minutos e a cada 10 minutos.													
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalhar especificamente a Técnica de drible.													
PARTE FUNDAMENTAL													20' / 20h:20
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA													
													
Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 30'													
Regeneração: distribuídos pelos 4 quadrantes, 1 repetição em cada quadrante, duração de 30' a realizar para a esquerda.													
Descrição: circuito de força, 2' - todos os jogadores giram, avança e sem bola até ao cone, 3' - todos giram, avança e sem bola até ao cone, 3' - todos giram, avança e sem bola até ao cone, 3' - todos giram, avança e sem bola até ao cone, 3' - todos giram, avança e sem bola até ao cone, 3' - todos giram, avança e sem bola até ao cone.													
OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA													
													
Forma: 3 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5'00' / 10'00' de bola													
Regeneração: 1 minuto em cada quadrante e em seguida, dividir os jogadores em 2 grupos, 2 grupos opostos.													
Descrição: seguinte introdução de coordenação, direção e equilíbrio, após 10 minutos, passar no pé, no espaço e 5 minutos de bola com velocidade. Os jogadores a tempo específico.													
PARTE FUNDAMENTAL													45' / 20h:40
OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA													
													
Forma: Bolas Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 30'													
Regeneração: 1 equipa no campo da esquerda, 1 no campo central e outra no campo da direita.													
Descrição: 2 equipas de 6. A equipa avançada faz no centro e tenta marcar a bola à equipa que tem a posse. A posse começa com 2 elementos a cada 3 metros entre eles um. A equipa em posse pode usar o jogo quando houver 4 jogadores da equipa adversária a pressionar. Se a equipa que está a pressionar marcar a bola livre como objetivo marcar gol na baliza mais próxima. A equipa que está a pressionar tenta ao fim de 2'.													
OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS													
													
Forma: 7 x 7 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 30'													
Regeneração: 1 repetição de 5													
Descrição: situação de jogo 7 x 7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais dos jogadores, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.													
PARTE FINAL													5' / 21h:25
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS													Total 90'
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade													

Anexo CXLII – Unidade de Treino 141

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	22/03/2023
							MESOCICLO:	8	HORA	20:00	
							MICROCICLO:	37	SESSÃO	141	
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/Pressão alta					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varas	Escala Coord.	Balizes
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	4	1	2
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diego Fandango	D									
5	André Balança	D									
6	David Pires	D									
7	Guilherme Rêgo	D									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L				Forma: Círculo Ind.			Forma: 3 tempos Círculo		
12	David Lopes	M				Número: Todos			Número: Todos		
13	Rodrigo Castro	M				Equipas: 10m			Equipas: 1/4 campo		
14	Alexandre Vieira	M				Tempo: 30'			Tempo: 10'		
15	Miguel Costa	M									
16	Bruto Pata	M				Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores por grupo, 2 jogadores em cada grupo e 2 jogadores em cada grupo)			Organização: Distribuição de goal frame para diferentes posições, treino no 1/4 campo no 1/2 campo		
17	Sílvio Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Bujaco	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.O.			Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 27 decalagem lateral entre estas; 17 agachar entre as varas; 1 repetição em cada estação; Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.O.		
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Sílvio Santos	A									
PARTE FUNDAMENTAL											30' / 20h30
			OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				
			Forma: 3 grupos Número: Todos Equipas: 1/2 campo Tempo: 30' Organização: 2 grupos em posições fixas				Forma: Distrito, pelas costas Número: Todos Equipas: 1/2 campo Tempo: 20' Organização: Distribuição de goal frame para diferentes posições, treino no 1/4 campo no 1/2 campo				
			Descrição: Os atletas dividem-se em três grupos e ao total devem fazer uma volta completa ao terreno a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. Uma total de 5 repetições.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varas e finaliza. Após o remate um outro jogador 1 em profundidade para o 2. O jogador 1 tem de voltar impedir o 2 de marcar na respectiva baliza				
PARTE FUNDAMENTAL											25' / 21h00
			OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)								
			Forma: 10 jogadores + 6 apoios Número: Todos Equipas: 1/2 campo Tempo: 30' Organização: 4 jogadores e 2 apoios em cada grupo, 2 em cada grupo e 2 em cada grupo (2 apoios de apoio e 2 apoios de apoio)								
			Descrição: Jogar 6x6 com 6 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se a sua equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma ofensiva e colocar bolas cruzadas na área. O outro jogador tem de pressionar alto e tentar impedir a saída de bola da defesa. O jogador que tem a bola só pode passar para o outro meio campo segundo com o apoio de um campo (FC) e não de outro, portanto para o ataque.								
PARTE FINAL											5' / 21h25
ADJORNAMENTOS										Total	90'
REFLEXÃO FINAL											
REGISTO PRESENCAS											
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											

legenda
 ● Posição
 ■ Equipa em treino
 ▲ Assiduidade

Anexo CXLIII – Unidade de Treino 142

ABRÍCO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	23/03/2023					
ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA	20:00						
VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA						
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas [pressão]/ Finalização								
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas		
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	6	0	2	
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Randango	D											
5	André Kalita	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Rêgo	D											
8	Hugo Cavalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Nájica	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
AQUECIMENTO													
30' / 20:00													
OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO					OBJ:		VELOCIDADE/REAÇÃO				
Forma:		Círculo Imp.					Forma:		8 Varolas				
Número:		Todos					Número:		Todos				
Espaço:		10m					Espaço:		10m				
Tempo:		20'					Tempo:		10'				
Organização:		2 grupos mistos (4 jogadores em círculo, 2 jogadores em linha)					Organização:		20m Varolas de qual for o meio e 10m Varolas				
Descrição:		30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.					Descrição:		Os atletas, ao sinal, partem (virados para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, virados no chão, virados de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.				
EX 1							EX 2						
30' / 20h30													
OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA					OBJ:		FINALIZAÇÃO				
Forma:		3 Sinais Circulo					Forma:		Círculo de Finalização				
Número:		12 x 2					Número:		Todos				
Espaço:		2x 1/4 campo					Espaço:		1/2 campo				
Tempo:		2x45' / 10m x 2x1 lado					Tempo:		20'				
Organização:		1 atleta em cada varola em círculo dividido por 2 grupos alternados. 2 grupos alternados. 2 grupos separados.					Organização:		Atletas e defesa com 2 jogadores para a posição 1, 2 e 3. 2 jogadores para a posição 4, 5, 6, 7 e 8.				
Descrição:		Exercício estruturado de combinações defensivas e ofensivas, após 10min, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o treino específico.					Descrição:		Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 3, este passa para o 4, este passa para o 5 que arremessa a bola para o 6, este conduz um pontapé em profundidade para o 7 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.				
EX 3							EX 4						
PARTE FUNDAMENTAL													
25' / 21h00													
OBJ:		TRABALHO TÁTICO					OBJ:		BOLAS PARADAS				
Forma:		Bola					Forma:						
Número:		Todos					Número:		Todos				
Espaço:		1/2 do campo					Espaço:		1/2 do campo				
Tempo:		30'					Tempo:		15'				
Organização:		2 jogadores em círculo, 2 jogadores em linha, 2 jogadores em linha, 2 jogadores em linha.					Organização:						
Descrição:		Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores e a defesa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes momentâneos dos jogadores das restantes posições.					Descrição:						
EX 5							EX 6						
PARTE FINAL													
5' / 21h25													
ALONGAMENTOS													
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="2">Total</td> <td>90'</td> </tr> </table>											Total		90'
Total		90'											
AGENDA P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade													

Anexo CXLIV – Unidade de Treino 143

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	27/03/2023										
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA	20:00											
			VOLUME		70'		MICROCICLO:	38	SESSÃO	143											
			Local de treino		Campo nº 3		Intensidade		BAIXA												
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2															
1	Miguel Gomes	CS				Caletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas					
2	Quaresma Ferreira	CS				8		8		8		15		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	CS										20' / 20:00									
4	Diogo Fandango	D										20' / 20:00									
5	André Estêvão	D										20' / 20:00									
6	David Pinax	D										20' / 20:00									
7	Gonçalo Ruivo	D										20' / 20:00									
8	Hugo Carvalho	L										20' / 20:00									
9	Vasco Abrantes	L										20' / 20:00									
10	Hugo Miguel	L										20' / 20:00									
11	Pedro Simões	L										20' / 20:00									
12	David Lopes	MJ										20' / 20:00									
13	Rodrigo Castro	MJ										20' / 20:00									
14	Alexandre Vieira	MJ										20' / 20:00									
15	Miguel Costa	MJ										20' / 20:00									
16	Bruno Póla	MJ										20' / 20:00									
17	Simão Domingues	A										20' / 20:00									
18	Rodrigo Bento	A										20' / 20:00									
19	André Bujaca	A										20' / 20:00									
20	Filipe Gomes	A										20' / 20:00									
21	Simão Santos	A										20' / 20:00									
AQUECIMENTO													20' / 20:00								
ACTIVAÇÃO																					
PARTE PRINCIPAL													10' / 20h20								
EQUILIBRIO DE CARGAS													RECUPERAÇÃO ATIVA								
PARTE PRINCIPAL													35' / 20h30								
POSSE DE BOLA													JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)								
PARTE FINAL													5' / 21h17								
ALONGAMENTOS													Total								
REFLEXÃO FINAL													70'								
REGISTO PRESENCAS																					
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																					
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																					

Legendo
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Associação

Anexo CXLV – Unidade de Treino 144

				ABRÍCO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	28/03/2023	
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA	20:00		
				VOLUME		90'		MICROCICLO:	38	SESSÃO	144		
				Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA			
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT:						
1	Miguel Gomes	G											
2	Duarte Pereira	G											
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fandango	D											
5	André Salgueiro	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Bulho	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujaco	A											
20	Rafael Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
Força específica													
				Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.	
				8		15		50		6		0	
												2	
AQUECIMENTO													
20' / 20:00													
				AQUECIMENTO/ATIVACÃO									
				<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores de cada sexo, e 5 jogadores e 5 atletas no caso)</p>									
				<p>Objetivo: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>									
PARTE FUNDAMENTAL													
20' / 20h20													
				CIRCUITO DE FORÇA				INTRODUÇÃO COM BOLA					
				<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes, 1 repetição em cada direção, duração de 30' a realizar para a esquerda</p>				<p>Forma: 3 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Equipas: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 5'00' / 15min de jogo</p> <p>Organização: 1 atleta em cada canto e em quadras dividem os 2 grupos em 2 grupos, 2 grupos separados</p>					
				<p>Objetivo: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>				<p>Objetivo: 1 atleta em cada canto e em quadras dividem os 2 grupos em 2 grupos, 2 grupos separados</p>					
PARTE FUNDAMENTAL													
45' / 20h40													
				PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA				SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS					
				<p>Forma: Bolas</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 1 equipa no campo da esquerda, 1 no meio-campo e outra no campo da direita</p>				<p>Forma: 30 x 30 + 10 x 6 apoios</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 1 repetição 5</p>					
				<p>Objetivo: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>				<p>Objetivo: 1 atleta em cada canto e em quadras dividem os 2 grupos em 2 grupos, 2 grupos separados</p>					
PARTE FINAL													
5' / 21h25													
ALONGAMENTOS													
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>G Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>													

Anexo CXLVI – Unidade de Treino 145

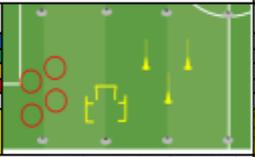
					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	29/03/2023										
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA	20:00											
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	38	SESSÃO	145											
			90'		Campo da Portela				Intensidade	ALTA											
ATLETAS			P	E	A	Resistência específica/Pressão alta															
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Realizadores		Varas		Escada Coord.		Baixas					
2	David Ferreira	G				B		B		B		15		50		4		1		2	
3	Guilherme Monteiro	G																			
4	Diogo Fardango	D																			
5	André Araújo	D																			
6	David Pires	D																			
7	Samuel Rêgo	D																			
8	Hugo Carvalho	L																			
9	Vasco Abrantes	L																			
10	Hugo Miguel	L																			
11	Pedro Simões	L																			
12	David Lopes	M																			
13	Rodrigo Castro	M																			
14	Alexandre Vieira	M																			
15	Miguel Costa	M																			
16	Bruno Pato	M																			
17	Sérgio Domingues	A																			
18	Rodrigo Bento	A																			
19	André Rajca	A																			
20	Ribeiro Gomes	A																			
21	Sérgio Santos	A																			
							AQUECIMENTO						30' / 20:00								
							OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO						OBJ: COORDENAÇÃO								
							Forma: Círculo Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'						Forma: 3 linhas círculo Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'								
							Descrição: 2 grupos, realizando 3 repetições de 10 minutos, velocidade e intensidade com marcação lateral.						Descrição: Distribuição de qual forma para 3 repetições.								
							Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição artificial, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.						Descrição: Circuito de coordenação: 17 escadas de coordenação; 17 deslocamento lateral entre redes; 17 agachar entre as varas; 5 repetições em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.								
							EX 1						EX 2								
							PARTE FUNDAMENTAL						30' / 20h30								
							OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA						OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA								
							Forma: Um fôlo a parer Número: 18 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'						Forma: Divido, pelas covas Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'								
							Descrição: Uma fila a parer.						Descrição: Distribuição de qual forma para diferentes posições, mesmo no 1 e 6 para o 12 jogador.								
							Descrição: Os atletas formam uma fila a parer. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 1'10". Ao longo final do círculo da fila ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem à fila os últimos passam para a frente e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final são duas voltas à volta da velocidade máxima.						Descrição: O jogador 1 corre em direção à varas e finaliza. Após o remate o bola do jogador 7 em 1ª velocidade para o 8. O jogador 2 tem de tentar impedir o 8 de marcar na seguinte saída.								
							EX 3						EX 4								
							PARTE FUNDAMENTAL						25' / 21h00								
							OBJ: JOGO 10X10														
							Forma: 6 jogadores Número: Todas Espaço: 4/5 campo Tempo: 20'						Forma: Número: Espaço: Tempo: 								
							Descrição: 3 repetições de 10.														
							EX 5						EX 6								
							Descrição: Início de jogo 10x10.														
							PARTE FINAL						5' / 21h25								
							ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS						Total 90'								
							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														
							agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade														

Anexo CXLVIII – Unidade de Treino 147

					JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DA	2F	03/04/2023						
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	9	HORA	20:00							
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	39	SESSÃO	147							
			90'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas	
2	Quante Ferreira	G				8		8		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00					
4	Diego Fandango	D				ACTIVAÇÃO Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
5	André Balança	D				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
6	David Pires	D				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
7	Gonçalo Ralvo	D				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
8	Hugo Carvalho	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
9	Vasco Abrantes	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
10	Hugo Miguel	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
11	Pedro Simões	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
12	David Lopes	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
13	Rodrigo Castro	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
15	Miguel Costa	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
16	Bruno Póla	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
17	Simão Domingues	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
19	André Bujaca	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
20	Filipe Gomes	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
21	Simão Santos	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 1					
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20					
						AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA Descrição: Intervalado a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.						EX 2					
						RECUPERAÇÃO ATIVA Descrição: Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.						EX 3					
PARTE PRINCIPAL												45' / 20h30					
						INTRODUÇÃO COM BOLA Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						EX 4					
						JOGO 11 X 11 Descrição: Jogo 6v6 + 6 jogadores. Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.						EX 5					
PARTE FINAL												5' / 21h05					
ALONGAMENTOS										Total		70'					
REFLEXÃO FINAL																	
REGISTO PRESENCAS																	
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CXLIX – Unidade de Treino 148

						ARÊMICO Clube Paranaense JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA	3F	04/04/2023
						EPOCA 22/23		MESOCICLO:	9	HORA	20:00	
						VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	MÉDIA/ALTA
ATLETAS						Força específica/Transição ofensiva						
P	E	A	OBJ UT:									
1	Miguel Gomes	G	Cofertes			Bolas	Realizadores	Varas	Escada Coord.	Balizas		
2	Saete Ferreira	G										
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diego Fandango	D										
5	André Balança	D										
6	David Pires	D										
7	Guilherme Rêgo	D										
8	Hugo Cavalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Berto	A										
19	André Rujeira	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO												
												
			Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de realocação arbitral, mobilidade e coordenação motora (20'). Quando reles, entregar trabalho específico com o Treinador de G.									
PARTE FUNDAMENTAL												
20' / 20h20												
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA												
												
			Descrição: Circuito de força, 21 - saltos em suspensão por 30s e um péu até ao chão; 21 - saltos de 30cm (horizontal, vertical e frontal) e um péu até ao chão; 21 - velocidade até à velocidade máxima; 21 - velocidade até à velocidade máxima; 21 - velocidade até à velocidade máxima; 21 - velocidade até à velocidade máxima.									
OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA												
												
			Descrição: 1 bola em cada campo e os jogadores dividem-se por 2 grupos de 5 jogadores. 2 grupos opostos.									
PARTE FUNDAMENTAL												
45' / 20h40												
OBJ: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)												
												
			Descrição: 1 bola em cada campo e os jogadores dividem-se por 2 grupos de 5 jogadores. 2 grupos opostos.									
OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS												
												
			Descrição: Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios não laterais são defensivos, devem procurar fazer as recuperações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.									
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Legend P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Anexo CL – Unidade de Treino 149

						ABITCO Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	Competitivo	DIA	4F	05/04/2023			
								MESOCICLO:	9	HORA	20:00				
								MICROCICLO:	39	SESSÃO	149				
						VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	ALTA				
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático								
1	Miguel Gomes	G						Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes		
2	Duarte Ferreira	G													
3	Guilherme Montebano	G													
4	Diego Randango	D						8	8	8	15	50	6	0	2
5	André Balthazar	D													
6	David Pires	D													
7	Gonçalo Bello	D													
8	Hugo Cavaleiro	L													
9	Vasco Abrantes	L													
10	Hugo Miguel	L													
11	Pedro Simões	L													
12	David Lopes	MA													
13	Rodrigo Castro	MA													
14	Alexandre Vieira	MA													
15	Miguel Costa	MA													
16	Bruno Pato	MA													
17	Sérgio Domingues	A													
18	Rodrigo Bento	A													
19	André Rajca	A													
20	Miguel Gomes	A													
21	Sérgio Santos	A													
AQUECIMENTO													20' / 20:00		
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA							
				Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: [Diagrama de campo com jogadores em posições específicas] Número: [Diagrama de campo com jogadores em posições específicas] Espaço: [Diagrama de campo com jogadores em posições específicas] Tempo: [Diagrama de campo com jogadores em posições específicas]							
				Organização: 2 grupos misturados. Realização de exercícios, individual e em grupo com movimentos livres.				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de toques, precisidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.							
PARTE FUNDAMENTAL													20' / 20h20		
				OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA							
				Forma: 4 grupos de 3 Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				Forma: 2 Grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'							
				Descrição: 1, 2 de cada grupo em 1 de cada lado.				Descrição: 1 com canibolagem lateral e indireta, após final, para no gol, no espaço e lançamento de bola com velocidade. 2 com canibolagem lateral e indireta.							
PARTE FUNDAMENTAL													45' / 21h:25		
				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10							
				Forma: 6X2 Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 2x2'				Forma: 6X + 6X + 6X + 6X Número: Todos Espaço: 4/5 Campo Tempo: 20'							
				Descrição: 2 grupos distribuídos com 10 jogadores (5 defensores e 5 atacantes) em cada lado.				Descrição: 10X10, onde um dos jogadores é o goleiro em 1, 2, 3 e 4. 1 e 2 em 1, 3 e 4 em 2, 5 e 6 em 3, 7 e 8 em 4, 9 e 10 em 5.							
GA Total				JC											
3				28				24							
OBSERVAÇÕES															
				Descrição: 2 grupos de 6 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. 1x os jogadores 1 e 2 defendem contra os atacantes 3, 4, 5 e 6 e ao final após conclusão a jogada os mesmos jogadores defendem os atacantes 3, 4 e 5. Os jogadores que não estão a defender só têm de cuidar de recuperar a bola, ou corrigir quando necessário. Após 2' as equipes trocam de função.				Descrição: Jogo livre 10x10 onde que uma equipa joga aproximadamente no sistema que temos 10x10 e a outra, aproximadamente no sistema que temos 10x10. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que temos utilizar.							
PARTE FINAL													5' / 21h:25		
AUMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS											Total		90'		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															

Legend
 P: Posição
 E: Equipa em treino
 A: Assiduidade

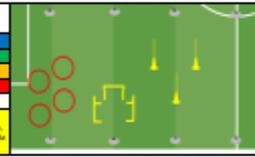
Anexo CLI – Unidade de Treino 150

				ABRICO Clube Parahense	JUNIORES	PERÍODO:	Competitivo	DIA	SF	06/04/2023
						MESOCICLO:	9	HORA	20:00	
						MICROCICLO:	39	SESSÃO	150	
				VOLUME	85'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA	
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização				
1	Miguel Gomes	G			Coletes Bolas Sinalizadores Varolas Escala Coord. Baixas					
2	Duarte Ferreira	G								
3	Guilherme Monteiro	G								
4	Diego Randango	D								
5	André Kalinka	D								
6	David Pires	D								
7	Samuel Rêgo	D								
8	Hugo Cavalho	L								
9	Vasco Abrantes	L								
10	Hugo Miguel	L								
11	Pedro Simões	L								
12	David Lopes	M								
13	Rodrigo Castro	M								
14	Alexandre Vieira	M								
15	Miguel Costa	M								
16	Bruno Paes	M								
17	Simão Domingues	A								
18	Rodrigo Bento	A								
19	André Nájica	A								
20	Ribeiro Gomes	A								
21	Simão Santos	A								
						AQUECIMENTO				
						20' / 20:00				
						OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				
						Forma: Circulo imp.				
						Número: todos				
						Espajo: 10m				
						Tempo: 20'				
						Organização: 2 grupos mistos para aquecimento, e 1 em direção e velocidade no meio				
						Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.				
						EX 1				
						PARTE FUNDAMENTAL				
						30' / 20h20				
						OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO		OBJ: FINALIZAÇÃO		
						Forma: 4 Grupos		Forma: Circulo de finalização		
						Número: Todos		Número: Todos		
						Espajo: 20x15		Espajo: 1/2 campo		
						Tempo: 12'		Tempo: 12'		
						Organização: distribuídos de igual forma em 4 grupos		Organização: entronco a câmara para 4 grupos para posição 1 e 2, mobiliza e defesa na posição 3, 2 e 3 e 4 e 5 para a bola		
						Descrição: Os atletas correm-se no meio dos cones e ao final o treinador dá duas corras e mais 10m. Tocar cada um por duas vezes pela ordem referida e depois fazer um sprint 20m ao longo da linha.		Descrição: Exercício de finalização. A bola parte do jogador 1 que passa para o 2, este controla e a envia para o 3. Este envia para o 4, faz um passe em profundidade para o 5 que se situa para a bola. O mesmo repete os passes entre todos, mantendo os movimentos. No volante vai para o 6, o 7 faz um passe a receção e pede, envia para o 8, este faz um passe em profundidade para o 9 que envia para a área. No volante vai para o 10, este controla e envia para o 11, este controla e envia para o 12, este controla e envia para a área.		
						EX2		EX3		
						PARTE FUNDAMENTAL				
						30' / 20h50				
						OBJ: ALINHAMENTO DEFENSIVO		OBJ: BOLAS PARADAS		
						Forma: 6 X 3		Forma: ...		
						Número: Todos		Número: Todos		
						Espajo: 2/3 de campo		Espajo: 1/2 de campo		
						Tempo: 10'		Tempo: 15'		
						Organização: 3 jogadores em linha e 3 jogadores em linha atrás		Organização: 10 jogadores dispostos segundo as linhas indicadas		
						Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada terá de se movimentar, preferencialmente para a lateral marcada. Outros fazem cobranças à vontade dentro e cruzam a bola para a área ou remetem à baliza. Não se forto para ambos os lados, inicialmente sem cruzadas na área, posteriormente com 2 atacantes.		Descrição:		
						EX4				
						PARTE FINAL				
						5' / 21h15				
						ALONGAMENTOS				
						REFLEXÃO FINAL				
						REGISTO PRESENCAS				
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.				
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO				
						Total				
						85'				
						AGENDA				
						P Posição				
						E Equipa em treino				
						A Assiduidade				

Anexo CLII – Unidade de Treino 151

					ATLÉTICO CLUBE MARANHENSE	JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIÁ: 2ª	10/04/2023																			
EPOCA 22/23					Local de treino		MESOCICLO: 9	HORA: 20:00	SESSÃO: 151																			
VOLUME: 70'					Campo nº 3		Intensidade		BAIXA																			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2																						
1	Miguel Gomes	GC				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes																
2	Duante Ferreira	GC				8	8	8	15	50	0	0	2															
3	Guilherme Monteiro	GC				AQUECIMENTO						20' / 20:00																
4	Diego Randango	ID				OBJ: ACTIVACÃO																						
5	André Kalilza	ID				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>Círculo ind.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>todos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>10m</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>20'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	Círculo ind.			Número:	todos			Espaço:	10m			Tempo:	20'			
Forma:	Círculo ind.																											
Número:	todos																											
Espaço:	10m																											
Tempo:	20'																											
6	David Pires	ID				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>...</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>10x10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	...			Número:	8			Espaço:	10x10			Tempo:	10'			
Forma:	...																											
Número:	8																											
Espaço:	10x10																											
Tempo:	10'																											
7	Gonçalo Ruivo	ID				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>Organização 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>Todos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>2/3 do campo</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	Organização 2			Número:	Todos			Espaço:	2/3 do campo			Tempo:	10'			
Forma:	Organização 2																											
Número:	Todos																											
Espaço:	2/3 do campo																											
Tempo:	10'																											
8	Hugo Carvalho	L				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>...</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>10x10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	...			Número:	8			Espaço:	10x10			Tempo:	10'			
Forma:	...																											
Número:	8																											
Espaço:	10x10																											
Tempo:	10'																											
9	Vasco Abrantes	L				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>Organização 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>Todos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>2/3 do campo</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	Organização 2			Número:	Todos			Espaço:	2/3 do campo			Tempo:	10'			
Forma:	Organização 2																											
Número:	Todos																											
Espaço:	2/3 do campo																											
Tempo:	10'																											
10	Hugo Miguel	L				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>...</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>10x10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	...			Número:	8			Espaço:	10x10			Tempo:	10'			
Forma:	...																											
Número:	8																											
Espaço:	10x10																											
Tempo:	10'																											
11	Pedro Simões	L				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>Organização 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>Todos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>2/3 do campo</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	Organização 2			Número:	Todos			Espaço:	2/3 do campo			Tempo:	10'			
Forma:	Organização 2																											
Número:	Todos																											
Espaço:	2/3 do campo																											
Tempo:	10'																											
12	David Lopes	M				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>...</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>10x10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	...			Número:	8			Espaço:	10x10			Tempo:	10'			
Forma:	...																											
Número:	8																											
Espaço:	10x10																											
Tempo:	10'																											
13	Rodrigo Castro	M				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>Organização 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>Todos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>2/3 do campo</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	Organização 2			Número:	Todos			Espaço:	2/3 do campo			Tempo:	10'			
Forma:	Organização 2																											
Número:	Todos																											
Espaço:	2/3 do campo																											
Tempo:	10'																											
14	Alexandre Vieira	M				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>...</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>10x10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	...			Número:	8			Espaço:	10x10			Tempo:	10'			
Forma:	...																											
Número:	8																											
Espaço:	10x10																											
Tempo:	10'																											
15	Miguel Costa	M				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>Organização 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>Todos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>2/3 do campo</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	Organização 2			Número:	Todos			Espaço:	2/3 do campo			Tempo:	10'			
Forma:	Organização 2																											
Número:	Todos																											
Espaço:	2/3 do campo																											
Tempo:	10'																											
16	Bruno Pota	M				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>...</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>10x10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	...			Número:	8			Espaço:	10x10			Tempo:	10'			
Forma:	...																											
Número:	8																											
Espaço:	10x10																											
Tempo:	10'																											
17	Simão Domingues	A				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>Organização 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>Todos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>2/3 do campo</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	Organização 2			Número:	Todos			Espaço:	2/3 do campo			Tempo:	10'			
Forma:	Organização 2																											
Número:	Todos																											
Espaço:	2/3 do campo																											
Tempo:	10'																											
18	Rodrigo Bento	A				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>...</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>10x10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	...			Número:	8			Espaço:	10x10			Tempo:	10'			
Forma:	...																											
Número:	8																											
Espaço:	10x10																											
Tempo:	10'																											
19	André Bujaca	A				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>Organização 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>Todos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>2/3 do campo</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	Organização 2			Número:	Todos			Espaço:	2/3 do campo			Tempo:	10'			
Forma:	Organização 2																											
Número:	Todos																											
Espaço:	2/3 do campo																											
Tempo:	10'																											
20	Filipe Gomes	A				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>...</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>10x10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	...			Número:	8			Espaço:	10x10			Tempo:	10'			
Forma:	...																											
Número:	8																											
Espaço:	10x10																											
Tempo:	10'																											
21	Simão Santos	A				<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>Organização 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>Todos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>2/3 do campo</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Forma:	Organização 2			Número:	Todos			Espaço:	2/3 do campo			Tempo:	10'			
Forma:	Organização 2																											
Número:	Todos																											
Espaço:	2/3 do campo																											
Tempo:	10'																											
<p>EX 1 Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.</p>																												
PARTE PRINCIPAL																												
OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS																												
OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA																												
<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>Grupos de 3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>20x10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												Forma:	Grupos de 3			Número:	8			Espaço:	20x10			Tempo:	10'			
Forma:	Grupos de 3																											
Número:	8																											
Espaço:	20x10																											
Tempo:	10'																											
<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>...</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>10x10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												Forma:	...			Número:	8			Espaço:	10x10			Tempo:	10'			
Forma:	...																											
Número:	8																											
Espaço:	10x10																											
Tempo:	10'																											
<p>EX2 Descrição: 10' de corrida a 90% da velocidade máxima. 1 percurso (de 20m) cada 30s, repouso de 30". 8 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 10' no jogo passado realizam este exercício.</p>																												
<p>EX3 Descrição: Jogo de 10m. Apenas realiza este exercício quem jogou 10' ou mais.</p>																												
PARTE PRINCIPAL																												
OBJ: PADRONIZADO																												
OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)																												
<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>Organização 2/1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>Todos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>2/3 do campo</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												Forma:	Organização 2/1			Número:	Todos			Espaço:	2/3 do campo			Tempo:	10'			
Forma:	Organização 2/1																											
Número:	Todos																											
Espaço:	2/3 do campo																											
Tempo:	10'																											
<table border="1"> <tr> <td>Forma:</td> <td>6x6 + 6 apoios</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>21</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço:</td> <td>1/2 do campo</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>15'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												Forma:	6x6 + 6 apoios			Número:	21			Espaço:	1/2 do campo			Tempo:	15'			
Forma:	6x6 + 6 apoios																											
Número:	21																											
Espaço:	1/2 do campo																											
Tempo:	15'																											
<p>EX4 Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternamentos.</p>																												
<p>EX5 Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário essa equipa é que se vai.</p>																												
PARTE FINAL																												
ALONGAMENTOS																												
REFLEXÃO FINAL																												
REGISTO PRESENCAS																												
CONTRÓLE E AVALIAÇÃO DO TREINO																												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																												
<p>Legenda</p> <p>GC Posição</p> <p>L Equipa em treino</p> <p>M Atividade</p>																												
<table border="1"> <tr> <td>Total</td> <td>70'</td> </tr> </table>												Total	70'															
Total	70'																											

Anexo CLIII – Unidade de Treino 152

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	11/04/2023																								
							MESOCICLO:	9	HORA	20:00																									
							MICROCICLO:	48	SESSÃO	152																									
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA																										
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica																													
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varas	Escada Coord.	Balizas																							
2	David Ferreira	G						15	50	6	0	2																							
3	Guilherme Monteiro	G																																	
4	Diogo Fardango	D																																	
5	André Araújo	D																																	
6	David Pires	D																																	
7	Samuel Rêgo	D																																	
8	Hugo Carvalho	L																																	
9	Vasco Abrantes	L																																	
10	Hugo Miguel	L																																	
11	Pedro Simões	L																																	
12	David Lopes	M																																	
13	Rodrigo Castro	M																																	
14	Alexandre Vieira	M																																	
15	Miguel Costa	M																																	
16	Bruno Faria	M																																	
17	Sérgio Domingues	A																																	
18	Rodrigo Bento	A																																	
19	André Naves	A																																	
20	Ribeiro Gomes	A																																	
21	Sérgio Santos	A																																	
AQUECIMENTO																																			
20' / 20:00																																			
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO																																			
																																			
			Forma:	Círculo Ind.				Forma:																											
			Número:	Todas				Número:																											
			Espaço:	10m				Espaço:																											
			Tempo:	20'				Tempo:																											
			Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada), 5 em direção e 5 em direção oposta.																																
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição de bola, atividade de coordenação motora (20'). Quando receber o sinal, trabalhar especificamente com o Treinador de G. Ex 1																																
PARTE FUNDAMENTAL																																			
20' / 20h20																																			
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA																																			
							OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA																												
			Forma:	Círculo Ind.				Forma:	3 Grupos Círculo																										
			Número:	Todas				Número:	12 a 2																										
			Espaço:	1/4 campo				Espaço:	2a 1/4 campo																										
			Tempo:	20'				Tempo:	3'00' / 3 bolas de bola																										
			Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 jogador em cada círculo, atividade de 10' em direção para a esquerda.																																
			Descrição: Circuito de força: 10' - saltos em suspensão pelas arcos e sem joia até ao cone; 20' - saltos pelas arcos (frequência direita e esquerda e um joia até ao cone); 30' - velocidade até à vara da esquerda, contramão, de costas para a direita, contramão, velocidade até à vara da direita, contramão, de costas para a direita, contramão e sem joia até ao cone; 40' - 5 agachamentos com salto segurando um joia de 4kg um joia até ao cone.																																
			Descrição: Subjunta padronizado de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e trancado de bola com velocidade da combinação treino específica.																																
PARTE FUNDAMENTAL																																			
45' / 20h40																																			
OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA																																			
							OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS																												
			Forma:	Tudo				Forma:	3x 7x7 + 6 apoios																										
			Número:	Todas				Número:	Todas																										
			Espaço:	1/2 campo				Espaço:	1/2 Campo																										
			Tempo:	30'				Tempo:	30'																										
			Organização: 1 equipa no campo de pressão, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.																																
			Organização: 3 jogadores 3																																
			Descrição: 1 equipa de 7. 3 jogadores fixos no centro e 4 no meio-campo. O jogo começa com 2 jogadores a cada 3 jogadores no meio-campo. O jogo começa com 2 jogadores no meio-campo e 3 jogadores no meio-campo. O jogo começa com 2 jogadores no meio-campo e 3 jogadores no meio-campo. O jogo começa com 2 jogadores no meio-campo e 3 jogadores no meio-campo.																																
			Descrição: Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer as substituições e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.																																
PARTE FINAL																																			
5' / 21h25																																			
ALONGAMENTOS																																			
REFLEXÃO FINAL																																			
REGISTO PRESENCAS																																			
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																																			
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																																			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="11"></td> <td style="text-align: right;">Total</td> </tr> <tr> <td colspan="11"></td> <td style="text-align: right;">90'</td> </tr> </table>																							Total												90'
											Total																								
											90'																								
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>																																			

Anexo CLIV – Unidade de Treino 153

				ABRILCO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	12/04/2023			
								MESOCICLO:	9	HORA:	20:00				
								MICROCICLO:	48	SESSÃO:	153				
		VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA			
ATLETAS		P	E	A	Resistência específica/Pressão alta										
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	4	1	2			
3	Guilherme Monteiro	G													
4	Diogo Randango	D													
5	André Kalinka	D													
6	David Pires	D													
7	Samuel Rebelo	D													
8	Hugo Cavalho	L													
9	Vasco Abrantes	L													
10	Hugo Miguel	L													
11	Pedro Simões	L													
12	David Lopes	M													
13	Rodrigo Castro	M													
14	Alexandre Vieira	M													
15	Miguel Costa	M													
16	Bruno Pato	M													
17	Simão Domingues	A													
18	Rodrigo Bento	A													
19	André Nogueira	A													
20	Ricardo Gomes	A													
21	Simão Santos	A													
AQUECIMENTO													30' / 20:00		
		OBJ:				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:				COORDENAÇÃO	
		Forma: 5x2x20m Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'								Forma: 8 grupos circulos Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'					
		Organização: 2 grupos, sendo 4 jogadores em círculo, realizando a condução nos movimentos lateral e longitudinal nos movimentos lateral e longitudinal.								Organização: Distribuição de qual forma pelos 8 jogadores.					
		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.								Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 20 deslocamento lateral entre pontos; 10' agachar entre os cones; 5 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de 10'.					
PARTE FUNDAMENTAL													30' / 20h30		
		OBJ:				CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ:				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA	
		Forma: 2 grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'								Forma: Distrib. pelos cones Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'					
		Organização: 2 grupos em posições fixas.								Organização: Distribuição de qual forma pelos diferentes jogadores, mesmo no 1 e 2 para o 1 jogador.					
		Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e ao sinal devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuam 30' e voltam a repetir. São total de 5 repetições.								Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à unidade e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o 8. O jogador 1 tem de voltar repetir o 8 de marcar na respetiva altura.					
PARTE FUNDAMENTAL													25' / 21h00		
		OBJ:				JOGO 6vs 6 (AFOIOS)				OBJ:					
		Forma: 6x6x30m Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'													
		Organização: 2 equipes e jogar 10 min 5 pontos, 2 em cada lado e 2 no meio (1 a favor do aquecimento e outro modo controlado).													
		Descrição: Jogo 6vs6 com 6 jogadores. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se a sua equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma alérgica e colocar muitas unidades no meio. Quando a equipa tem de pressionar alta e tentar regular a velocidade de avanço. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (FC) e não de outro, partindo para o ataque.													
PARTE FINAL													5' / 21h25		
ALONGAMENTOS											Total		90'		
REFLEXÃO FINAL															
REGISTO PRESENCAS															
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															

Agenda
 P Posição
 F Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CLV – Unidade de Treino 154

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	5F	13/04/2023		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	9	HORA	20:00			
			VOLUME		90'		Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas	
2	David Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fardango	D											
5	André Araújo	D											
6	David Pires	D											
7	Genivaldo Rêgo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pota	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Santos	A											
19	André Rajca	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
30' / 20:00													
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO						
			<p>Forma: Círculo Ind.</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 10as</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, e coordenação e actividade no chão.</p>				<p>Forma: 8 Grupos</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 10as</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Descrição: 8x2 bolas de qual forma em 10s 10s 10s.</p>						
30' / 20h30													
			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO						
			<p>Forma: 3 Grupos Circular</p> <p>Número: 1,2 e 3</p> <p>Equipas: 2x 1/3 campo</p> <p>Tempo: 5'45' / 1 bola a do lado</p> <p>Descrição: 2 atletas em cada zona em 2 zonas diferentes pelas 2 zonas exteriores. 2 grupos separados.</p>				<p>Forma: Círculo de finalização</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 10min e 10min com 2 bolas por grupo 1, 2 e 3. 10min para a pressão e 10min para a pressão.</p>						
25' / 21h00													
			OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS						
			<p>Forma: 8x4</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 90'</p> <p>Descrição: 8 jogadores em cada zona em 2 zonas diferentes pelas 2 zonas exteriores. 2 grupos separados.</p>				<p>Forma: Todas</p> <p>Número: Todas</p> <p>Equipas: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 15'</p>						
GA	Total	JC											
1	28	24											
OBSERVAÇÕES													
			OBJ: EXS				OBJ: EXS						
			<p>Descrição: Introdução da bola da equipa adversária. pressão. Os jogadores 4 e 10 e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.</p>				<p>Descrição:</p>						
5' / 21h25													
ALONGAMENTOS										Total	90'		
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

Legenda
P Posição
E Equipa em treino
A Assiduidade

Anexo CLVI – Unidade de Treino 155

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	17/04/2023						
			ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	9	HORA	20:00							
			VOLUME	70'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade		BAIXA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas	
2	Duarte Ferreira	G				15		50		0		0		2			
3	Walther Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00					
4	Diego Fandango	D				OBS: ACTIVAÇÃO						OBS:					
5	André Balança	D															
6	David Pires	D				Forma: Círculo ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20' Organização: 2 grupos mobilização marcados em semicírculos, e coordenação e velocidade no ritmo.											
7	Gonçalo Ruivo	D				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
8	Hugo Carvalho	L				EX 1											
9	Vasco Abrantes	L				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
10	Hugo Miguel	L				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
11	Pedro Simões	L				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
12	David Lopes	M				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
13	Rodrigo Castro	M				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
15	Miguel Costa	M				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
16	Bruno Pola	M				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
17	Simão Domingues	A				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
19	André Bujaca	A				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
20	Filipe Gomes	A				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
21	Simão Santos	A				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20					
			OBJ:			EQUILIBRIO DE CARGAS						OBJ:			RECUPERAÇÃO ATIVA		
			Forma: Grupos de 3 Número: 6 Espaço: 20x10 Tempo: 30' Organização: Espaço de 3, 7 de 6 em linha de cada.									Forma: --- Número: 6 Espaço: 10x10 Tempo: 30' Organização: Formam uma roda e 1 cor em cada.					
			Descrição: Realizados a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 60". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.									Descrição: Jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.					
PARTE PRINCIPAL												35' / 20h30					
			OBJ:			POSSE DE BOLA						OBJ:			JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)		
			Forma: 6x6 + 6 Número: 18 Espaço: Círculo central Tempo: 12' Organização: 3 equipes de 6 elementos.									Forma: 6x6 + 6 (APOIOS) Número: 21 Espaço: 1/2 do campo Tempo: 30' Organização: 3 equipes de 6, 2 a jogar e outra a fazer de apoio.					
			Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.									Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, troca quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário esta equipa é que em cai.					
PARTE FINAL												5' / 21h17					
ALONGAMENTOS																	
REFLEXÃO FINAL																	
REGISTO PRESENCAS												Total		70'			
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	
Legenda P: Posição E: Equipa em treino A: Atividade																	

Anexo CLVII – Unidade de Treino 156

ABTICO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	18/04/2023				
ÉPOCA 22/23		Local de treino		MESOCICLO:	9	HORA:	20:00					
VOLUME		90'		MICROCICLO:	41		SESSÃO 156					
Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA						
ATLETAS		P	E	A	OBJ. UT: Força específica							
1	Miguel Gomes	G			Colchetes	Bolas	Sinalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes		
2	Guilherme Monteiro	G			B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G			AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diogo Bandeira	D			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
5	André Balthazar	D										
6	David Pires	D			<p>Forma: Círculo ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Espaço: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p>							
7	Gonçalo Bello	D			<p>Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores em círculo, e 5 em linha e 5 em linha na linha)</p>							
8	Hugo Carvalho	L			<p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: articular, funcionalidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de 01.</p>							
9	Vasco Abrantes	L			PARTE FUNDAMENTAL						20' / 20h20	
10	Hugo Miguel	L			OBJ: CIRCUITO DE FORÇA							
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	MA			<p>Forma: Círculo ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 30'</p>							
13	Rodrigo Castro	MA			<p>Organização: distribuídos pelos 10 pontos, 1 repetição em cada estação, duração de 30" e rodar para a esquerda</p>							
14	Alexandre Vieira	MA			<p>Descrição: circuito de força: 10' - todos os jogadores inicialmente estão no círculo central, 10' - 20' - 30' - 40' - 50' - 60' - 70' - 80' - 90' - 100' - 110' - 120' - 130' - 140' - 150' - 160' - 170' - 180' - 190' - 200' - 210' - 220' - 230' - 240' - 250' - 260' - 270' - 280' - 290' - 300'</p>							
15	Miguel Costa	MA			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA							
16	Bruto Pato	MA										
17	Simão Domingues	A			<p>Forma: 2 grupos círculo</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Espaço: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 10' / 10' / 10' / 10'</p>							
18	Rodrigo Bento	A			<p>Organização: 1 atleta em cada círculo e os outros divididos em 2 grupos: 2 jogadores em círculo, 2 jogadores em linha</p>							
19	André Rajala	A			<p>Descrição: repetição individual de combinações diretas e indiretas, após 10min, passar no pé no espaço e transporte de bola para velocidade. 02 combinações treino específica</p>							
20	Ribeiro Gomes	A			PARTE FUNDAMENTAL						45' / 20h40	
21	Simão Santos	A			OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA							
					<p>Forma: 3x3x3</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p>							
					<p>Organização: 3 grupos de 3</p>							
					OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS							
					<p>Forma: 7x7 + 6 apoios</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p>							
					<p>Organização: 3 grupos de 3</p>							
					<p>Descrição: situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são fixos, devem procurar fazer sobregraças e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>							
					PARTE FINAL						5' / 21h25	
					<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p>						Total	90'
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<p>Agenda</p> <p>P: Posição</p> <p>C: Equipa em treino</p> <p>L: Assiduidade</p>												

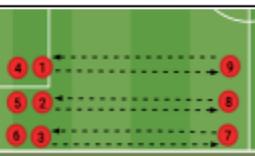
Anexo CLVIII – Unidade de Treino 157

				JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	19/04/2023		
						MESOCICLO:	9	HORA:	20:00			
						MICROCICLO:	41	SESSÃO:	157			
		VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA				
ATLETAS		P	E	A	Resistência específica/Pressão alta							
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	4	1	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Randango	D										
5	André Kalinka	D										
6	David Pires	D										
7	Samuel Rebelo	D										
8	Hugo Cavalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Mujica	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
OBJ UT:					Resistência específica/Pressão alta							
AQUECIMENTO												
30' / 20:00												
		OBJ:					OBJ:					
		AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO					COORDENAÇÃO					
		Forma: Círculo Imp. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'					Forma: 8 círculos circunsc. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'					
		Organização: 2 grupos mistos após 5 minutos de corrida, velocidade e coordenação nos movimentos laterais.					Organização: Circunscritos de qual forma pelos 8 estações.					
		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.					Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 20' de desaquecimento lateral entre as 10, 11, 12 e 13 estações; 5 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.					
		EX1					EX2					
PARTE FUNDAMENTAL												
30' / 20h30												
		OBJ:					OBJ:					
		CAPACIDADE AERÓBIA					ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
		Forma: Uma fileira a par. Número: 10 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'					Forma: Distrito, pelos cones. Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'					
		Organização: Uma fileira a par.					Organização: Distribuição de qual forma pelos diferentes jogadores, mesmo no 1 e 2 quando há 1 jogador.					
		Descrição: 10 atletas formam uma fileira a par. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao marca final os atletas da fileira ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegaram após isso os atletas para fazer a mesma e passam sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 3 vezes. No final são duas voltas a 100% da velocidade máxima.					Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varola e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o 8. O jogador 3 tem de bater segundo o 6 de marcar na respetiva baliza.					
		EX3					EX4					
PARTE FUNDAMENTAL												
25' / 21h00												
		OBJ:					OBJ:					
		JOGO 10X10										
		Forma: 10-10 Número: Todos Espaço: 1/3 Campo Tempo: 20'										
		Organização: 7 jogadores de 10										
GA	Total	JC										
3	28	24										
OBSERVAÇÕES												
		Descrição: Anexo de página 120/121					Descrição:					
		EX5										
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total		90'
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Anexo CLIX – Unidade de Treino 158

				ABÍLICO Clube Parahyba	JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	29/04/2023	
						MESOCICLO:	9	HORA	20:00		
						EPOCA 22/23			SESSÃO	158	
		VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela			Intensidade	BAIXA/MÉDIA		
ATLETAS		P	E	A	OBI UT:	Velocidade/Movimentações defensivas [pressão]/ Finalização					
1	Miguel Gomes	CS			Colchetes Bolas Sinalizadores Varolas Escada Coord. Balizas						
2	Duarte Ferreira	CS									
3	Guilherme Monteiro	CS									
4	Diego Randango	D									
5	André Kalinka	D									
6	David Pires	D									
7	Samuel Rêgo	D									
8	Hugo Cavalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	SA									
13	Rodrigo Castro	SA									
14	Alexandre Vieira	SA									
15	Miguel Costa	SA									
16	Bruno Pato	SA									
17	Simão Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Nogueira	A									
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Simão Santos	A									
						AQUECIMENTO					30' / 20:00
		OBI:	AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO			OBI:	VELOCIDADE/REAÇÃO				
			Forma: 3 cones em linha Número: 10 bolas Espaço: 10m Tempo: 20'			Forma: 3 cones Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 10'					
			Organização: 2 grupos mistos após 5 minutos de atividade, a cada 5 minutos e a cada 10 minutos.			Organização: 2 grupos mistos após 5 minutos de atividade.					
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização atitudinal, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.			Descrição: Os atletas, ao sinal, partem do cone branco para o cone preto e ficam a contar até ao sinal do treinador; o treinador recolhe uma cor (por exemplo, verde ou amarelo) e comunicar com os atletas através do grito (por exemplo, verde todo direito), continuar a contar, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varola do lado oposto.					
						EX 1					30' / 20h30
		OBI:	INTRODUÇÃO COM BOLA			OBI:	FINALIZAÇÃO				
			Forma: 3 cones circulo Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 2-4' /Tudo o lado			Forma: Circulo de finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'					
			Organização: 1 atleta em cada varola em 2 minutos divididos por 2 grupos alternados. 2 grupos separados.			Organização: 10 bolas e 10 cones em círculo com 2 jogadores para a posição 1, 2 e 3. 10 minutos para a posição 4, 5 minutos para a posição 1 e 6.					
			Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o treino específico.			Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 3, este passa para o 1, este passa para o 4 que sinaliza o lado para o 5, este conduz um pontapé final em profundidade para o 6 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.					
						PARTE FUNDAMENTAL					25' / 21h00
		OBI:	TRABALHO TÁTICO			OBI:	BOLAS PARADAS				
			Forma: 6m Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 10'			Forma: Todos Número: Todos Espaço: 1/2 de campo Tempo: 10'					
			Organização: 1 jogador em cada posição em 2 minutos. 2 grupos separados.								
			Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.								
			Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.								
						EXS					
						PARTE FINAL					5' / 21h25
						ALONGAMENTOS			Total		90'
						REFLEXÃO FINAL					
						REGISTO PRESENCAS					
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO					
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.					
Agenda P. Posição E. Equipa em treino A. Assiduidade											

Anexo CLX – Unidade de Treino 159

			 Adético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DA	2F	24/04/2023	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	9	HORA	20:00		
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	42	SESSÃO	159		
			90'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2						
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes	
2	Quarta Ferreira	G			8	8	8	15	50	0	0	2
3	Guilherme Monteiro	G			AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D			OBJ: ACTIVAÇÃO							
5	André Balança	D										
6	David Pires	D			Forma:	Circuito ind.	Número:	todos	Espaço:	10m	Tempo:	10'
7	Gonçalo Ralvo	D			Organização:	2 grupos misturados	Descrição: 10' de corrida a alta intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.					
8	Hugo Carvalho	L			EX 1							
9	Vasco Abrantes	L			PARTE PRINCIPAL						10' / 20h20	
10	Hugo Miguel	L			OBJ: AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA			OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA				
11	Pedro Simões	L			Forma:	Grupos de 3	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M			Organização:	Grupos de 3, 2 de um lado e 1 do outro	Descrição: Intervalado a 100% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 60". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.					
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M			Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
16	Bruno Póla	M			Organização:	Formam uma rede e 1 no meio	Descrição: Jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.					
17	Simão Domingues	A			EX 2							
18	Rodrigo Bento	A			PARTE PRINCIPAL						45' / 20h30	
19	André Bujaca	A			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA			OBJ: JOGO 11 X 11				
20	Filipe Gomes	A			Forma:	2 grupos Circuito	Número:	12 a 2	Espaço:	2x 1/4 campo	Tempo:	6'x6' / Início de jogo
21	Simão Santos	A										
OK			Total	JC	Descrição: 2 equipes de 11, os jogadores que estão de fora correm a todo o campo.							
ii			28	24	Descrição: Jogo 6x6 + 6 jogadores. Os jogadores que ficam de fora são os que jogaram mais tempo no jogo passado.							
OBSERVAÇÕES			Descrição: Bola de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternância entre.									
			EX4						EX5			
			PARTE FINAL						5' / 21h05			
			ALONGAMENTOS						Total			70'
			REFLEXÃO FINAL									
			REGISTO PRESENCAS									
			CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO									
			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.									

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CLXII – Unidade de Treino 161

					ATLÉTICO CLUBE PARAHENSE JUNIORES		PERÍODO: Competitivo	DIA: 4F	26/04/2023		
			ÉPOCA 22/23				MESOCICLO: 9	HORA: 20:00	SESSÃO: 161		
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA		
ATLETAS			P	I	A	Resistência específica/ Assimilação do sistema tático					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varas	Escada Coord.	Balizas
2	David Ferreira	G									
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diego Fardango	D					15	50	6	0	2
5	André Araújo	D				AQUECIMENTO				20' / 20:00	
6	David Pires	D				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO		OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA			
7	Guilherme Rêgo	D									
8	Hugo Cavalho	L				Forma: Círculo Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'		Forma: 2 Grupos Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'			
9	Vasco Abrantes	L				Descrição: 2 grupos, cada grupo com 3 jogadores, 15 bolas, velocidade e resistência com cones e varas.		Descrição: 2 grupos com 6 jogadores, 6 cones, 2 varas, 1/2 campo.			
10	Hugo Miguel	L				Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição a 100m, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redirecionado trabalho específico com o Treinador de G.		Descrição: 10' com variações de direção e velocidade, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 20' continue o treino específico.			
11	Pedro Simões	L				PARTE FUNDAMENTAL				20' / 20h20	
12	David Lopes	M				OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA		OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA			
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M				Forma: 3 grupos de 3 Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'		Forma: 2 Grupos Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'			
15	Miguel Costa	M				Descrição: 3 grupos de 3 jogadores, 15 bolas, velocidade e resistência.		Descrição: 2 grupos com 6 jogadores, 6 cones, 2 varas, 1/2 campo.			
16	Bruno Peto	M				PARTE FUNDAMENTAL				45' / 21h:25	
17	Sérgio Domingues	A				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA		OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10			
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Rajca	A				Forma: 3G Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'		Forma: 10x10 Número: Todas Espaço: 1/2 Campo Tempo: 30'			
20	Ribeiro Gomes	A				Descrição: 3 grupos de 3 jogadores, 15 bolas, velocidade e resistência.		Descrição: 10x10 onde que uma equipa joga aproximadamente no sistema que treina utilizar e a outra, aproximadamente no sistema que treina refletir. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que treina utilizar.			
21	Sérgio Santos	A				PARTE FINAL				5' / 21h25	
			ALONGAMENTOS				Total		90'		
			REFLEXÃO FINAL								
			REGISTO PRESENCAS								
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											
OBSERVAÇÕES											
			EX8				EX5				
			Descrição: 2 grupos de 3 jogadores, 15 bolas, velocidade e resistência.				Descrição: 10x10 onde que uma equipa joga aproximadamente no sistema que treina utilizar e a outra, aproximadamente no sistema que treina refletir. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que treina utilizar.				

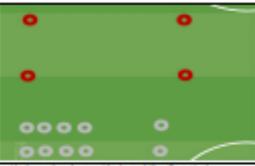
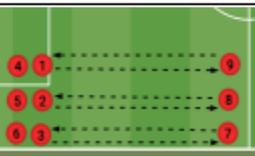
Legenda
 P Posição
 I Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CLXIII – Unidade de Treino 162

				JUNIORES		PERÍODO: Competitivo	DIA: 27/04/2023			
		EPOCA 22/23		MESOCICLO: 9	HORA: 20:00	SF: 162				
		VOLUME: 85'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BARRA/MÉDIA			
ATLETAS		P	E	A	OBI UT: Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização					
1	Miguel Gomes	G			Colchetes	Bolas	Finalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes
2	Duarte Pereira	G								
3	Guilherme Monteiro	G								
4	Diogo Fandango	D			8	8	8	15	50	6
5	André Salgueiro	D								
6	David Pires	D								
7	Gonçalo Bulco	D								
8	Hugo Carvalho	L								
9	Vasco Abrantes	L								
10	Hugo Miguel	L								
11	Pedro Simões	L			Forma: Círculo Int.			Forma: Círculo Int.		
12	David Lopes	M			Número: Todos			Número: Todos		
13	Rodrigo Castro	M			Equipas: 10m			Equipas: 10m		
14	Alexandre Vieira	M			Tempo: 20'			Tempo: 20'		
15	Miguel Costa	M								
16	Bruno Pato	M			Organização: 2 grupos misturados			Organização: 2 grupos misturados		
17	Sérgio Domingues	A			Resistência, coordenação, e velocidade e agilidade no chute			Resistência, coordenação, e velocidade e agilidade no chute		
18	Rodrigo Bento	A								
19	André Bujaca	A			Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de finalização articulada, precisão e coordenação motora (20'). Quando estes surgirem trabalhar especificamente o Trípode de dor.			Descrição		
20	Ribeiro Gomes	A			EX 1					
21	Sérgio Santos	A								
PARTE FUNDAMENTAL										
30' / 20h20										
		OBI: VELOCIDADE/REAÇÃO				OBI: FINALIZAÇÃO				
		Forma: A Grupos Número: Todos Equipas: 20x10 Tempo: 10' Organização: distribuição de que forma 2x4 grupos				Forma: Círculo de Finalização Número: Todos Equipas: 1/2 campo Tempo: 20' Organização: exercício 3 grupos Que finaliza para posição 1 e 2, metidos e difíceis na posição 1, 2 e 3 e avançados 2 e 3				
		Descrição: Os atletas, divididos em 4 grupos, jogam 2x4 grupos. Cada grupo jogará 10 minutos. Quando o árbitro apitar o fim do jogo, o grupo que estiver em posse de bola, deverá fazer um passe para o lado e depois fazer um chute para a baliza.				Descrição: Exercício de finalização, 4 grupos jogam 2x4 grupos. Cada grupo jogará 20 minutos. Quando o árbitro apitar o fim do jogo, o grupo que estiver em posse de bola, deverá fazer um passe para o lado e depois fazer um chute para a baliza. O grupo que estiver em posse de bola, deverá fazer um passe para o lado e depois fazer um chute para a baliza. O grupo que estiver em posse de bola, deverá fazer um passe para o lado e depois fazer um chute para a baliza.				
PARTE FUNDAMENTAL										
30' / 20h50										
		OBI: ALINHAMENTO DEFENSIVO				OBI: BOLAS PARADAS				
		Forma: 3x3 Número: Todos Equipas: 1/3 de campo Tempo: 10'				Forma: --- Número: Todos Equipas: 1/3 de campo Tempo: 15'				
		Descrição: Os atletas, divididos em 3 grupos, jogam 3x3 grupos. Cada grupo jogará 10 minutos. Quando o árbitro apitar o fim do jogo, o grupo que estiver em posse de bola, deverá fazer um passe para o lado e depois fazer um chute para a baliza.				Descrição: Os atletas, divididos em 3 grupos, jogam 15 minutos. Quando o árbitro apitar o fim do jogo, o grupo que estiver em posse de bola, deverá fazer um passe para o lado e depois fazer um chute para a baliza.				
		OBI: Total				OBI: JC				
		28				24				
OBSERVAÇÕES										
		Descrição: Os objetivos deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada tirar o de imediato, preferencialmente para a zona marcada. Os atletas deverão fazer combinações de velocidade e precisão. A bola para a zona da mancha à direita, não se tenta para ambos os lados, inicialmente com 2 atacantes na zona, posteriormente com 3 atacantes.				Descrição				
PARTE FINAL										
5' / 21h15										
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO										
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.										

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CLXIV – Unidade de Treino 163

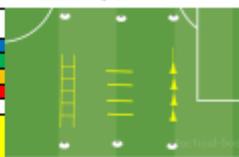
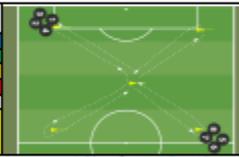
			 Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	01/05/2023										
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00											
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	43	SESSÃO	163											
			70'		Campo nº 3		Intensidade		BAIXA												
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2															
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas					
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2				
3	Wallferme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00				
4	Diego Randango	D				OBJ: ACTIVACÃO											OBJ:				
5	André Kallala	D																			
6	David Pires	D				Forma: Circuito ind.		Número: todos		Espaço: 10m		Tempo: 20'		Forma: ---		Número: 8		Espaço: 10x10		Tempo: 10'	
7	Gonçalo Ruivo	D				Organização: 2 grupos mobilidade baseada no movimento, a coordenação e velocidade no chão		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de Gd.													
8	Hugo Carvalho	L				EX 1															
9	Vasco Abrantes	L				PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20				
10	Hugo Miguel	L				OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS					OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA										
11	Pedro Simões	L																			
12	David Lopes	M				Forma: Grupos de 3					Forma: ---										
13	Rodrigo Castro	M				Número: 9					Número: 8										
14	Alexandre Vieira	M				Espaço: 20x10					Espaço: 10x10										
15	Miguel Costa	M				Tempo: 10'					Tempo: 10'										
16	Bruno Pota	M				Organização: Grupos de 3, 1 de um lado da linha					Organização: Formam uma roda e 1 no meio										
17	Simão Domingues	A				Descrição: Intermitente a 90% de velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada 20sec, repouso de 30". 3 sets. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.					Descrição: Jogo de ritmo. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.										
18	Rodrigo Bento	A				EX 2															
19	André Bujaca	A				PARTE PRINCIPAL											35' / 20h30				
20	Filipe Gomes	A				OBJ: PADRONIZADO					OBJ: JOGO 6X6 + 6 (APÓCIS)										
21	Simão Santos	A																			
OK			Total		JC		Forma: Organização af					Forma: Alternância de apoios									
							Número: Todos					Número: 21									
							Espaço: 2/3 do campo					Espaço: 1/2 do campo									
							Tempo: 10'					Tempo: 25'									
							Organização: 2 jogadores por cada posição					Organização: 3 jogadores de 6, 2 a jogar a bola e 6 sem de apoios									
							Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.					Descrição: Jogo 6x6 + 6 (japotes). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário essa equipa é qz em cas.									
							EX 4														
							EX 5														
							PARTE FINAL											5' / 21h05			
							ALONGAMENTOS														
							REFLEXÃO FINAL											Total			
							REGISTO PRESENCAS											70'			
							CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO														
							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														
<p>Legenda</p> <p>● Posição</p> <p>■ Equipa em treino</p> <p>○ Atividade</p>																					

Anexo CLXV – Unidade de Treino 164

						ARBITRIO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO: Temporada MESOCICLO: 10 MICROCICLO: 43		DIA: 3F 02/05/2023 HORA: 20:00	
ÉPOCA 22/23				VOLUME: 90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA	
ATLETAS				P E A		OBI UT:		Força específica					
1	Miguel Gomes	G											
2	Duarte Pereira	G											
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fandango	D											
5	André Salgueiro	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Bulco	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abreu	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujaco	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
AQUECIMENTO													
20' / 20:00													
				OBI:		AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBI:			
				Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'						Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'			
				Descrição: 2 grupos misturados. Realização de circuitos, a ser dirigidos e avaliados no caso.						Descrição:			
				EX 1		10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de circuitos, especificidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.				Descrição:			
PARTE FUNDAMENTAL													
20' / 20h20													
				OBI:		CIRCUITO DE FORÇA				OBI:		INTRODUÇÃO COM BOLA	
				Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 30'						Forma: 3 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5'00' / Jogo de bola			
				Descrição: Circuito de força. 21 - todos os jogadores devem andar e não ficar ao correr. 20' - todos os jogadores devem andar e não ficar ao correr. 21' - velocidade até à zona da esquerda, contornar, de volta para a direita, contornar, velocidade até à zona da direita, contornar, de volta para a direita, contornar e um jogo até ao correr. 22' - ligeiramente com salto seguindo um ritmo de 30" a cada 30" ao correr.						Descrição: 1 atleta em cada campo e os jogadores dividem-se por 2 grupos, 6 jogadores.		Descrição: 1 atleta em cada campo e os jogadores dividem-se por 2 grupos, 6 jogadores.	
				EX2		10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de circuitos, especificidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.				Descrição:		Descrição:	
PARTE FUNDAMENTAL													
45' / 20h40													
				OBI:		PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA				OBI:		SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS	
				Forma: Bolas Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 30'						Forma: 30 x 30 + 10 x 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 30'			
				Descrição: 1 equipa no campo de 7 jogadores, 1 no campo central e outra no campo da direita.						Descrição: 1 equipa de 6		Descrição: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são jogadores, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.	
				EX3		10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de circuitos, especificidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.				Descrição:		Descrição:	
PARTE FINAL													
5' / 21h25													
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS													
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
Total 90'													

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CLXVI – Unidade de Treino 165

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	03/05/2023							
							MESOCICLO:	10	HORA:	20:00								
							MICROCICLO:	43	SESSÃO:	165								
			VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	ALTA									
ATLETAS			P	E	A	Resistência específica/Pressão alta												
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas							
2	David Ferreira	G					15	50	4	1	2							
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fandango	D																
5	André Araújo	D																
6	David Pires	D																
7	Guilherme Rêgo	D																
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pato	M																
17	Sérgio Domingues	A																
18	Rodrigo Santos	A																
19	André Nogueira	A																
20	Ribeiro Gomes	A																
21	Sérgio Santos	A																
AQUECIMENTO																		
30' / 20:00																		
			OBJ:				AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ:							
			Forma: Círculo Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'								Forma: 3 grupos Circulo Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'							
			Descrição: 2 grupos realizando 10 repetições em círculo, velocidade e coordenação com cones sobre o campo.				Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de 20'.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 escadas de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre as varotas; 5 repetições em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de 20'.							
PARTE FUNDAMENTAL																		
30' / 20h30																		
			OBJ:				CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ:							
			Forma: 2 grupos Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'								Forma: Dividido, pelas covas Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'							
			Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e os dois devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. São total de 5 repetições.				Descrição: 2 grupos em posição inicial.				Descrição: O jogador 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 7 em profundidade para o 8. O jogador 2 tem de tentar impedir o 8 de marcar na respetiva cova.							
PARTE FUNDAMENTAL																		
25' / 21h00																		
			OBJ:				JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)				OBJ:							
			Forma: 18 jogadores e 6 apoios Número: Todas Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'								Forma: Número: Espaço: Tempo: 							
			Descrição: 2 repetições a jogar 6 contra 6. 15min, 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro medio centro).															
			EXS															
PARTE FINAL																		
5' / 21h25																		
ALONGAMENTOS										Total		90'						
REFLEXÃO FINAL																		
REGISTO PRESENCAS																		
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.																		

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CLXVII – Unidade de Treino 166

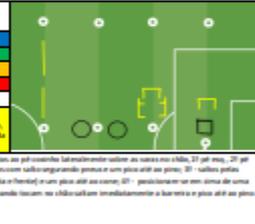
					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	04/05/2023	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00		
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade		BAIXA/MÉDIA	
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização						
1	Miguel Gomes	G				Caleças		Bolas	Realizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes
2	Duarte Pereira	G						15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Salgueiro	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulco	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaca	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
AQUECIMENTO												30' / 20:00
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO					
			Forma: Círculo Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 3 Grupos Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 10'					
			Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores: circulos, e coordenador a circularidade no chão.				Descrição: dois grupos de quatro em cada 3 metros.					
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes engagem trabalho específico com o treinador de des.				Descrição: 3x artilharia, 30 segundos, pattern (viradas para a frente, viradas para a direita, viradas para a esquerda, de costas, deitado no chão, viradas de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.					
INTRODUÇÃO COM BOLA												30' / 20h30
			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO					
			Forma: 2 Grupos Círculo Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5' x 4' / bola e do lado				Forma: Círculo de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'					
			Descrição: 2 atletas em cada círculo e realizador distribuir pelas 2 áreas circulares. 2 grupos separados.				Descrição: 10 minutos e depois com velocidade pelo espaço 1, 2 e 3. Distribuição para a posição 4, manobra de cruzar para a posição 5 e 6.					
			Descrição: 10 minutos de trabalho de combinações diretas e indiretas, após 10 minutos, passe no pé, na cabeça e transporte de bola com velocidade, de conteúdos e treinos específicos.				Descrição: 10 minutos de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que amarrar a bola para o 2, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 5 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.					
PARTE FUNDAMENTAL												25' / 21h00
			OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS					
			Forma: 8m Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 30'				Forma: 8m Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15'					
			Descrição: 8 jogadores em círculo com 2 jogadores em cada posição.									
GA	Total	JC										
1	28	24	Descrição: 10 minutos de trabalho de combinações diretas e indiretas, após 10 minutos, passe no pé, na cabeça e transporte de bola com velocidade, de conteúdos e treinos específicos.									
OBSERVAÇÕES												
			OBJ: OBSERVAÇÕES				OBJ: OBSERVAÇÕES					
			Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores # a massa e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando o jogo pressionar a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.				Descrição:					
PARTE FINAL												5' / 21h25
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total	90'	
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CLXVIII – Unidade de Treino 167

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	08/05/2023			
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00				
			VOLUME		70'	Local de treino	Campo nº 3		SESSÃO	167				
									Intensidade	BAIXA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2								
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes		
2	Quarta Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	0	2	
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00		
4	Diego Fandango	D												
5	André Kalicha	D				ACTIVAÇÃO								
6	David Pires	D												
7	Gonçalo Ralvo	D				Forma: Circuito ind.		Forma: [Diagrama]		Forma: [Diagrama]				
8	Hugo Carvalho	L				Número: todos		Número: [Diagrama]		Número: [Diagrama]				
9	Vasco Abrantes	L				Espaço: 10m		Espaço: [Diagrama]		Espaço: [Diagrama]				
10	Hugo Miguel	L				Tempo: 10'		Tempo: [Diagrama]		Tempo: [Diagrama]				
11	Pedro Simões	L				Organização: 2 grupos misturados		Organização: [Diagrama]		Organização: [Diagrama]				
12	David Lopes	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.		Descrição: [Diagrama]		Descrição: [Diagrama]				
13	Rodrigo Castro	M				EX 1								
14	Alexandre Vieira	M				PARTE PRINCIPAL						10' / 20h20		
15	Miguel Costa	M												
16	Bruno Póla	M				Forma: Grupos de 3		Forma: [Diagrama]		Forma: [Diagrama]				
17	Simão Domingues	A				Número: 6		Número: [Diagrama]		Número: [Diagrama]				
18	Rodrigo Bento	A				Espaço: 20x10		Espaço: [Diagrama]		Espaço: [Diagrama]				
19	André Bujaca	A				Tempo: 10'		Tempo: [Diagrama]		Tempo: [Diagrama]				
20	Filipe Gomes	A				Organização: Grupos de 3, 2 de um lado de cada		Organização: [Diagrama]		Organização: [Diagrama]				
21	Simão Santos	A				Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". 6 vts. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.		Descrição: [Diagrama]		Descrição: [Diagrama]				
							PARTE PRINCIPAL						35' / 20h30	
							Forma: 3x3 TA		Forma: [Diagrama]		Forma: [Diagrama]			
							Número: 18		Número: [Diagrama]		Número: [Diagrama]			
							Espaço: Circuito central		Espaço: [Diagrama]		Espaço: [Diagrama]			
							Tempo: 12'		Tempo: [Diagrama]		Tempo: [Diagrama]			
							Organização: 3 equipes de 6 jogadores		Organização: [Diagrama]		Organização: [Diagrama]			
							EX 2		EX 3					
							Descrição: Posses de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.		Descrição: [Diagrama]		Descrição: [Diagrama]			
							PARTE PRINCIPAL						5' / 21h17	
							ALONGAMENTOS		REFLEXÃO FINAL		REGISTO PRESENCAS		Total	70'
							CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO							
							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade														

Anexo CLXIX – Unidade de Treino 168

				JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	09/05/2023		
						MESOCICLO:	10	HORA:	20:00			
						MICROCICLO:	44	SESSÃO:	168			
		VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA			
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Força específica							
1	Miguel Gomes	G			Caleças		Bolas	Realizadores	Varas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Pereira	G										
3	Guilherme Moreira	G										
4	Diogo Fandango	D			8	8	8	15	50	6	0	2
5	André Salgueiro	D									20' / 20:00	
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulho	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaco	A										
20	Rafael Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO												
		Forma: Circuito Ind.				Forma: Indiv.						
		Número: Todas				Número: Indiv.						
		Espaço: 1/4 campo				Espaço: Indiv.						
		Tempo: 20'				Tempo: Indiv.						
		Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada grupo, 5 em cada lado e 5 minutos no lado)				Organização: Indiv.						
		Distribuição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.				Distribuição: Indiv.						
		EX 1				EX 1						
PARTE FUNDAMENTAL												
20' / 20h20												
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA												
		Forma: Circuito Ind.				Forma: 3 Grupos Circuito						
		Número: Todas				Número: 12 x 2						
		Espaço: 1/4 campo				Espaço: 2x 1/4 campo						
		Tempo: 30'				Tempo: 5'00' / 15min de bola						
		Organização: distribuídos pelos 3 grupos. 1 repetição em cada estação, intervalo de 30" e rodar para a esquerda				Organização: 1 atleta em cada zona e os outros dividem os 2 grupos em 2 grupos. 2 grupos opostos.						
		Distribuição: circuito de força: 2' - 10' de trabalho por estação (alternando entre as zonas de 10', 20', 30', 40', 50', 60', 70', 80', 90', 100' de trabalho) e um jogo de 10' de trabalho. 30' - 10' de trabalho por estação (alternando entre as zonas de 10', 20', 30', 40', 50', 60', 70', 80', 90', 100' de trabalho) e um jogo de 10' de trabalho. 30' - 10' de trabalho por estação (alternando entre as zonas de 10', 20', 30', 40', 50', 60', 70', 80', 90', 100' de trabalho) e um jogo de 10' de trabalho.				Distribuição: 1 atleta em cada zona e os outros dividem os 2 grupos em 2 grupos. 2 grupos opostos.						
		EX2				EX2						
PARTE FUNDAMENTAL												
45' / 20h40												
OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA												
		Forma: Bolas				Forma: 3x 8x8 + 10x10 + 8 apoios						
		Número: Todas				Número: Todas						
		Espaço: 1/2 campo				Espaço: 1/2 campo						
		Tempo: 30'				Tempo: 30'						
		Organização: 1 equipa no campo de treino, 1 no campo central e outra no campo de treino.				Organização: 1 equipa de 6						
		Distribuição: 2 equipas de 6. A equipa anterior faz no primeiro central e tenta marcar a bola à equipa que tem a posse. A posse começa com 2 elementos e cada 5 segundos entra mais um. A equipa que não pode entrar no jogo quando tiverem 4 jogadores da equipa adversária a possession. Se a equipa que está a pressionar marcar a bola livre como objetivo marcar golo no final mais próximo. A equipa que está a pressionar tenta ao fim de 2'.				Distribuição: Situação de jogo 6 x 6 + 8 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer sobrecarga e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.						
		EX6				EX6						
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
		Total				Total		90'				

Legenda
 P Posição
 G Equipa em treino
 L Assiduidade

Anexo CLXX – Unidade de Treino 169

				ABRÍCO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	10/05/2023								
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA:	20:00									
				VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA									
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:															
					Resistência específica/Pressão alta															
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas					
2	Duarte Ferreira	G			B		B		B		15		50		4					
3	Guilherme Monteiro	G																		
4	Diogo Randango	D																		
5	André Kalinka	D																		
6	David Pires	D																		
7	Samuel Rêgo	D																		
8	Hugo Cavalho	L																		
9	Vasco Abrantes	L																		
10	Hugo Miguel	L																		
11	Pedro Simões	L																		
12	David Lopes	M																		
13	Rodrigo Castro	M																		
14	Alexandre Vieira	M																		
15	Miguel Costa	M																		
16	Bruno Pato	M																		
17	Simão Domingues	A																		
18	Rodrigo Bento	A																		
19	André Mujica	A																		
20	Ribeiro Gomes	A																		
21	Simão Santos	A																		
					AQUECIMENTO								30' / 20:00							
					OBJ:				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ:							
					Forma: Circulo Imp.								Forma: 8 Linhas Circulo							
					Número: Todos								Número: Todos							
					Espaço: 10m								Espaço: 1/4 campo							
					Tempo: 20'								Tempo: 10'							
					Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores em círculo, 4 jogadores em linha) e 2 jogadores em círculo na linha.								Organização: Distribuição de qual forma para 8 estações.							
					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de 0-1.								Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 20 deslocamento lateral entre linhas; 10 sprints entre as linhas; 5 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de 0-1.							
					EX 1								EX 2							
					PARTE FUNDAMENTAL								30' / 20h30							
					OBJ:				CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ:				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA			
					Forma: Uma file a par								Forma: Distrib. pelas linhas							
					Número: 10								Número: Todos							
					Espaço: 1/2 campo								Espaço: 1/2 campo							
					Tempo: 20'								Tempo: 20'							
					Organização: Uma file a par.								Organização: Distribuição de qual forma pelas diferentes posições, mesmo no 1 e 2 para o 1 jogador.							
					Descrição: 10 atletas formam uma file a par. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao marcao final os atletas da file abrangem todos e passam para primeiro, assim que chegarem dão sinal aos últimos para fazer a mesma e passam sucessivamente até todos serem abrangidos. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final dá duas voltas a 100% da velocidade máxima.								Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à coroa e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o 8. O jogador 3 tem de bater segundo o 8 de marcar na respetiva linha.							
					EX 3								EX 4							
					PARTE FUNDAMENTAL								25' / 21h00							
					OBJ:				JOGO 10X10				OBJ:							
					Forma: 10-10-10								Forma:							
					Número: Todos								Número:							
					Espaço: 1/3 Campo								Espaço:							
					Tempo: 20'								Tempo:							
					Organização: 3 jogos de 10															
					EX 5								EX 6							
					PARTE FINAL								5' / 21h25							
					ALONGAMENTOS								Total				90'			
					REFLEXÃO FINAL															
					REGISTO PRESENCAS															
					CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
Agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																				

Anexo CLXXI – Unidade de Treino 170

					AMÉRICO Clube Marítimo		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	SF:	11/05/2023				
					EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA:	20:00					
					VOLUME		90'		MICROCICLO:	44	SESSÃO:	170					
					Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		BAIXA/MÉDIA						
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização											
1	Miguel Gomes	G				Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas	
2	Duarte Pereira	G						15		50		6		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diogo Fandango	D															
5	André Salgueiro	D															
6	David Pires	D															
7	Gonçalo Bulo	D															
8	Hugo Carvalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Pato	M															
17	Sérgio Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Bujaca	A															
20	Ribeiro Gomes	A															
21	Sérgio Santos	A															
														30' / 20:00			
							OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO						
							Forma: Círculo Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 2 Grupos Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 10'						
							Descrição: 2 grupos movimentam-se livremente no espaço, a velocidade e a coordenação motora são trabalhadas.				Descrição: dois jogadores de cada grupo em frente a outro jogador.						
														30' / 20h30			
							OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO						
							Forma: 2 Grupos Círculo Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5' x 4' / bola e do lado				Forma: Círculo de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'						
							Descrição: 2 atletas em cada círculo e 2 atletas a receberem a bola. 2 grupos.				Descrição: 1 atleta em frente a outro jogador, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 2, este passa para o 1 que apresenta a bola para o 2, este conduz um pouco para o 1 que vai passar para o 2. O mesmo se repete para o outro lado.						
														25' / 21h00			
							OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS						
							Forma: 8m Número: Todos Espaço: 1/2 do campo Tempo: 30'				Forma: Todos Espaço: 1/2 de campo Tempo: 15'						
							Descrição: 2 atletas em frente a outro jogador, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 2, este passa para o 1 que apresenta a bola para o 2, este conduz um pouco para o 1 que vai passar para o 2. O mesmo se repete para o outro lado.				Descrição: realização do canto estudado e do livre estudado						
														5' / 21h25			
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS														Total		90'	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	
legenda P Posição E Equipe em treino A Assiduidade																	

Anexo CLXXII – Unidade de Treino 171

					JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DA	2F	15/05/2023
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00	
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade	BAIXA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Signalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes
2	Quente Ferreira	G				8	8	8	15	50	0
3	Guilherme Monteiro	G								0	2
4	Diego Fandango	D				AQUECIMENTO					20' / 20:00
5	André Balança	D				ACTIVAÇÃO					
6	David Pires	D									
7	Gonçalo Ralvo	D				Forma:	Círculo ind.	Número:	todos	Espaço:	10m
8	Hugo Carvalho	L				Tempo:	10'	Organização:	2 grupos misturados (avaliado em coordenação, e coordenação e velocidade no chute)		
9	Vasco Abrantes	L				Descrição:	10' de corrida a alta intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.				
10	Hugo Miguel	L				EX 1					
11	Pedro Simões	L				PARTE PRINCIPAL					10' / 20h20
12	David Lopes	M				AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA					
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M				Forma:	Grupos de 3	Número:	6	Espaço:	x10
15	Miguel Costa	M				Tempo:	10'	Organização:	Grupos de 3, 2 de um lado e 1 de outro		
16	Bruno Póla	M				Descrição:	Intermittente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". A vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.				
17	Simão Domingues	A				EX 2					
18	Rodrigo Bento	A				RECUPERAÇÃO ATIVA					
19	André Bujaca	A									
20	Filipe Gomes	A				Forma:	---	Número:	8	Espaço:	10x10
21	Simão Santos	A				Tempo:	10'	Organização:	Formam uma rede e 1 no meio		
						Descrição:	Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.				
						PARTE PRINCIPAL					45' / 20h30
						INTRODUÇÃO COM BOLA					
						Forma:	2 grupos circulares	Número:	12 a 2	Espaço:	2x 1/4 campo
						Tempo:	6'x6' / Início de lado	Organização:	1 atleta em cada círculo e os restantes dividem os pases. 2 passes alternados. 2 grupos separados.		
						EX 4					
						JOGO 11 X 11					
						Forma:	NR + 3 x 3 + 1 G	Número:	8	Espaço:	CAMPO 7
						Tempo:	10'	Organização:	2 equipes de 11, os jogadores que estão de fora correm a todo o campo.		
						EX 5					
						Descrição:	Jogo 6x6 + 6 jogadores. Os jogadores que ficam de fora os que jogaram mais tempo no jogo passado.				
						PARTE FINAL					5' / 21h05
						ALONGAMENTOS					
						REFLEXÃO FINAL					Total
						REGISTO PRESENCAS					70'
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO					
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.					

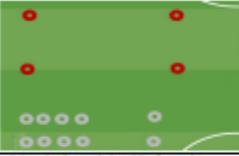
legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CLXXIII – Unidade de Treino 172

				ABRÍCO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA	3F	16/05/2023
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00	
				VOLUME		90'	Local de treino	MICROCICLO:	45	SESSÃO	172	
						Campo da Portela				Intensidade	MÉDIA/ALTA	
ATLETAS				P	E	A	Força específica/ Transição ofensiva					
1	Miguel Gomes	G										
2	Duarte Pereira	G										
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Salgueiro	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Rufin	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abreu	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaco	A										
20	Rafael Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
PARTE FUNDAMENTAL												
20' / 20h20												
CIRCUITO DE FORÇA												
INTRODUÇÃO COM BOLA												
PARTE FUNDAMENTAL												
45' / 20h40												
PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)												
SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS												
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CLXXIV – Unidade de Treino 173

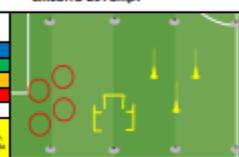
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Resistência específica/ Assimilação do sistema tático							
1	Miguel Gomes	G			Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varas	Escada Coord.	Balizas			
2	David Ferreira	G											
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fardango	D			8	8	8	8	0	2			
5	André Salgueiro	D			AQUECIMENTO					20' / 20:00			
6	David Pires	D			AQUECIMENTO/ATIVACÃO					<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>OBJ:</p> <p>Forma: Círculo Ind.</p> <p>Número: todas</p> <p>Espaço: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realização de passes, velocidade e circulação com movimentos de campo.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>OBJ:</p> <p>Forma: 2 Grupos</p> <p>Número: Todas</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Descrição: 2 F's com condições de defesa e ofensiva, apoio frontal, passe no pé, no espaço e lançamento de bola com velocidade. (2) continuar o treino específico</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> </div>			
7	Guilherme Rêgo	D			PARTE FUNDAMENTAL						20' / 20h20		
8	Hugo Cavalho	L			CAPACIDADE AERÓBIA						<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>OBJ:</p> <p>Forma: 3 grupos de 3</p> <p>Número: Todas</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 3 grupos de 3 jogadores. 1 em movimento.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>OBJ:</p> <p>Forma: 2 Grupos</p> <p>Número: Todas</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Descrição: 2 F's com condições de defesa e ofensiva, apoio frontal, passe no pé, no espaço e lançamento de bola com velocidade. (2) continuar o treino específico</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> </div>		
9	Vasco Abrantes	L			PARTE FUNDAMENTAL							45' / 21h:25	
10	Hugo Miguel	L			ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA							<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>OBJ:</p> <p>Forma: 3x2</p> <p>Número: Todas</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 2 grupos de 3 jogadores cada, sendo 1 em movimento e 2 em defesa. (2) continuar o treino específico</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>OBJ:</p> <p>Forma: 6x3 + 3x3 + 3x3</p> <p>Número: Todas</p> <p>Espaço: 2/3 Campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Descrição: jogo livre 10x10 onde que uma equipa joga aproximadamente no sistema que treina e a outra, aproximadamente no sistema que treina o defensor. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que treina utilizar</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> </div>	
11	Pedro Simões	L			PARTE FINAL								5' / 21h25
12	David Lopes	M			ALONGAMENTOS								Total
13	Rodrigo Castro	M			REFLEXÃO FINAL								90'
14	Alexandre Vieira	M			REGISTO PRESENCAS								
15	Miguel Costa	M			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.								
16	Bruno Pêlo	M			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.								
17	Sérgio Domingues	A			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.								
18	Rodrigo Bento	A			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.								
19	André Rajca	A			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.								
20	Ribeiro Gomes	A			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.								
21	Sérgio Santos	A			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.								

Legenda
 P Posição
 E Equipa em treino
 A Assiduidade

Anexo CLXXVI – Unidade de Treino 175

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DATA:	2ª	15/05/2023							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA:	20:00								
			VOLUME		70'		MICROCICLO:	46	SESSÃO:	178								
			Local de treino		Campo nº 3		Intensidade		BAIXA									
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1	Miguel Gomes	CS				Caletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas		
2	Quarta Ferreira	CS						15		50		0		0		2		
3	Guilherme Monteiro	CS																
4	Diogo Fandango	D																
5	André Estêvão	D																
6	David Pinel	D																
7	Gonçalo Ruivo	D																
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L				Forma:	Círculo ind.			Forma:								
12	David Lopes	MJ				Número:	todos			Número:								
13	Rodrigo Castro	MJ				Espaço:	10m			Espaço:								
14	Alexandre Vieira	MJ				Tempo:	20'			Tempo:								
15	Miguel Costa	MJ																
16	Bruno Póla	MJ				Organização: 2 grupos mobilização												
17	Simão Domingues	A				baseado no controlo, e coordenação e												
18	Rodrigo Bento	A				eficiência no chute.												
19	André Bujaca	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular,												
20	Filipe Gomes	A				EX 1												
21	Simão Santos	A				velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico												
								com o Treinador de G.										
										PARTE PRINCIPAL		10' / 20h20						
			OBJ:		EQUILIBRIO DE CARGAS				OBJ:		RECUPERAÇÃO ATIVA							
			Forma:		Grupos de 3				Forma:		---							
			Número:		6				Número:		6							
			Espaço:		20x10				Espaço:		10x10							
			Tempo:		10'				Tempo:		10'							
			Organização:		Espaço de 3, 2 de um lado e 1 do outro.				Organização:		Formam uma rede e 1 no centro.							
			Descrição:		Intermitentes a 90% da velocidade máxima. 5 penaltis (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 10' no jogo passado realizam este exercício.				Descrição:		Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 10' ou mais.							
						PARTE PRINCIPAL		35' / 20h30										
			OBJ:		PADRONIZADO				OBJ:		JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)							
			Forma:		Organização 2/1				Forma:		4x4x2x2x2x2x2x2x2							
			Número:		Tribos				Número:		21							
			Espaço:		2/3 do campo				Espaço:		1/2 do campo							
			Tempo:		10'				Tempo:		25'							
			Organização:		2 jogadores por cada posição.				Organização:		2 jogadores de 4, 2 a jogar e outro a fazer de apoio.							
			Descrição:		Basta de bola padronizado com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.				Descrição:		Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário essa equipa é que em cai.							
										PARTE FINAL		5' / 21h05						
										ALONGAMENTOS								
										REFLEXÃO FINAL								
										REGISTO PRESENCAS		Total 70'						
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																		
<p>Legenda</p> <ul style="list-style-type: none"> CS Posição D Equipa em treino L Associação 																		

Anexo CLXXVII – Unidade de Treino 176

					AMTICO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	16/05/2023	
					EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA:	20:00		
					VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA	
ATLETAS					P		E		A		OBJ. UT:			
1	Miguel Gomes	G			Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.	Balizes
2	Duarte Pereira	G			8		8		8		15		50	
3	Guilherme Monteiro	G									6		0	
4	Diogo Fandango	D											2	
5	André Salgueiro	D												
6	David Pires	D												
7	Gonçalo Bulco	D												
8	Hugo Carvalho	L												
9	Vasco Abreu	L												
10	Hugo Miguel	L												
11	Pedro Simões	L			Forma: Circuito Ind.									
12	David Lopes	M			Número: Todos									
13	Rodrigo Castro	M			Espaço: 1/4									
14	Alexandre Vieira	M			Tempo: 20'									
15	Miguel Costa	M												
16	Bruno Pato	M			Organização: 2 grupos mistos									
17	Simão Domingues	A			Resolução: 20' de controlo e 10' de controlo moderado, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos os grupos trabalharem especificamente a velocidade de 20'.									
18	Rodrigo Bento	A			Distribuição: 20' de controlo e 10' de controlo moderado, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos os grupos trabalharem especificamente a velocidade de 20'.									
19	André Bujaco	A			EX 1									
20	Rafael Gomes	A												
21	Simão Santos	A												
AQUECIMENTO													20' / 20:00	
PARTE FUNDAMENTAL													20' / 20h:20	
					OBJ:		CIRCUITO DE FORÇA				OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA	
					Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20' Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes, 1 repetição em cada direção, duração de 20' a realizar para a esquerda.						Forma: 3 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 20' / 15min de jogo Organização: 1 atleta em cada zona e os restantes dividem os 20' pelos 2 grupos, 2 grupos opostos.			
					DISTRIBUIÇÃO:		EX2				DISTRIBUIÇÃO:		EX3	
PARTE FUNDAMENTAL													45' / 20h:40	
					OBJ:		PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA				OBJ:		SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS	
					Forma: Bolas Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20' Organização: 1 equipa no centro do campo, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.						Forma: 20 x 20 + 20 x 20 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20' Organização: 1 repetição 5			
					DISTRIBUIÇÃO:		EX4				DISTRIBUIÇÃO:		EX5	
PARTE FINAL													5' / 21h:25	
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS													Total 90'	
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO														
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														
Legenda: P Posição G Equipa em treino A Assiduidade														

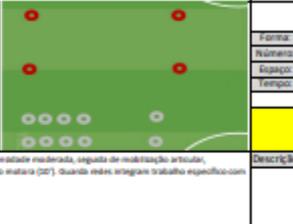
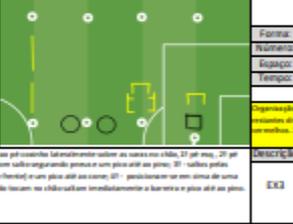
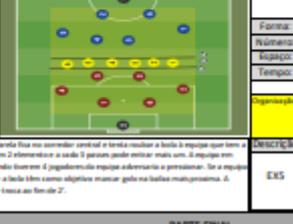
Anexo CLXXVIII – Unidade de Treino 177

				ABRÍCO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	17/05/2023		
								MESOCICLO:	10	HORA:	20:00			
								MICROCICLO:	46	SESSÃO:	177			
				VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		
												ALTA		
ATLETAS		P	E	A	Resistência específica/Pressão alta									
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.	
2	Duarte Ferreira	G			B		B		B		15		4	
3	Guilherme Monteiro	G											1	
4	Diogo Randango	D											2	
5	André Kalinka	D												
6	David Pires	D												
7	Samuel Rebelo	D												
8	Hugo Carvalho	L												
9	Vasco Abrantes	L												
10	Hugo Miguel	L												
11	Pedro Simões	L												
12	David Lopes	M												
13	Rodrigo Castro	M												
14	Alexandre Vieira	M												
15	Miguel Costa	M												
16	Bruno Pato	M												
17	Simão Domingues	A												
18	Rodrigo Bento	A												
19	André Nájica	A												
20	Ribeiro Gomes	A												
21	Simão Santos	A												
					AQUECIMENTO									
					OBJ:				OBJ:					
					AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				COORDENAÇÃO					
					Forma: Divisão Imp. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 8 Grupos Circulo Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'					
					Organização: 2 grupos misto (4 jogadores em círculo, 4 jogadores em círculo com marcadores à frente)				Organização: Distribuição de qual forma pelos 8 jogadores					
					Descrição: 10' de corrida a uma velocidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de Df.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 20 deslocamento lateral entre pontos; 10' agachar entre as cordões; 5 repetições em cada estação. Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de Df.					
					EX 1				EX 2					
					PARTE FUNDAMENTAL									
					OBJ:				OBJ:					
					CAPACIDADE AERÓBIA				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
					Forma: 2 grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'				Forma: Divisão pelos corais Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'					
					Organização: 2 grupos em posição inicial.				Organização: Distribuição de qual forma pelos diferentes jogadores, mesmo no 1 e 8 quando há 1 jogador.					
					Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e ao sinal devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuam 30' e voltam a repetir. São total de 5 repetições.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à corais e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o 8. O jogador 1 tem de bater segundo o 8 de marcar na respetiva corais.					
					EX 3				EX 4					
					PARTE FUNDAMENTAL									
					OBJ:				OBJ:					
					JOGO 6X5 + 5 (AFOIOS)									
					Forma: Substituição à igual Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'				Forma:					
					Organização: 2 equipes a jogar a 5 em 5. 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro modo controlado)									
					Descrição: Jogo 6x5 com 5 jogadores. O jogo começa no meio campo da equipa que tem o bola e só se pode jogar se a sua equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma alérgica e colocar muitas unidades no meio. Quando a equipa tem de pressionar alta e tentar regular a velocidade de avanço. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (FC) e não de outro, portanto para o ataque.				Descrição:					
					EX 5									
					PARTE FINAL									
					ALONGAMENTOS				Total					
					REFLEXÃO FINAL				90'					
					REGISTO PRESENCAS									
					CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO									
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.									
Agenda P: Posição F: Equipa em treino A: Assiduidade														

Anexo CLXXIX – Unidade de Treino 178

				AMÉRICO Clube Maranhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	18/05/2023
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00	
				VOLUME		90'		MICROCICLO:	46	SESSÃO	178	
				Local de treino		Campo da Portela				Intensidade	BAIXA/MÉDIA	
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização					
1	Miguel Gomes	G										
2	Duarte Pereira	G										
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D				8	8	8	15	50	6	0
5	André Balbino	D										2
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulco	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujada	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
AQUECIMENTO												30' / 20:00
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO				
				<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 15m</p> <p>Tempo: 20'</p>				<p>Forma: 3 Grupos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 15m</p> <p>Tempo: 10'</p>				
				<p>Operação: 2 grupos misturados. Realização de circuitos, e variação de intensidade no caso</p>				<p>Operação: 3 grupos de qualificação com 3 vezes 10 minutos</p>				
				<p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de circuitos, variando a coordenação motora (2x). Durante estes engajam trabalho específico com o treinador de des.</p>				<p>Descrição: 3x 10min, 30 segundos, partem fixados para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, deitados no chão, unidades de costas de um core branco até ao core branco à frente em velocidade máxima.</p>				
30' / 20h30												
				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO				
				<p>Forma: 2 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Equipas: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 5x40' / bola e do lado</p>				<p>Forma: Circuito de Finalização</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p>				
				<p>Operação: 2 atletas em cada versão em 2 versões diferentes pelas 2 vezes com 10 minutos. 2 grupos separados.</p>				<p>Operação: 10min e depois com velocidade pelo espaço 1, 2 e 3. 10 minutos para a posição 1, 10 minutos para a posição 2 e 10 minutos para a posição 3.</p>				
				<p>Descrição: Equipa padronizada de combinações direitas e indiretas, após 10min, passar no pé, na equipa e transporte de bola com velocidade, de conteúdos e treino específicos</p>				<p>Descrição: Sequência de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que amarrasse a bola para o 2, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 1 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.</p>				
PARTE FUNDAMENTAL												25' / 21h00
				OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS				
				<p>Forma: 8m</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 30'</p>				<p>Forma: Todos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 15'</p>				
				<p>Operação: 2 atletas em cada versão em 2 versões diferentes pelas 2 vezes com 10 minutos. 2 grupos separados.</p>								
				<p>Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores # e a massa e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando o jogo pressionam a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.</p>								
OBSERVAÇÕES												
				OBJ: OBSERVAÇÕES				OBJ: OBSERVAÇÕES				
				<p>Operação: 2 atletas em cada versão em 2 versões diferentes pelas 2 vezes com 10 minutos. 2 grupos separados.</p>								
				<p>Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores # e a massa e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando o jogo pressionam a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.</p>								
PARTE FINAL												5' / 21h25
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<p>legenda</p> <p>P Posição</p> <p>S Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>												

Anexo CLXXXI – Unidade de Treino 180

				JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3ª	23/05/2023		
						MESOCICLO:	10 <th>HORA:</th> <td colspan="2">20:00</td>	HORA:	20:00			
						MICROCICLO:	47 <th>SESSÃO:</th> <td colspan="2">180</td>	SESSÃO:	180			
		VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	MÉDIA/ALTA				
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Força específica							
1	Miguel Gomes	SI			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	SI			B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	SI										
4	Diogo Randango	SI										
5	André Kalinka	SI										
6	David Pires	SI										
7	Samuel Rebelo	SI										
8	Hugo Carvalho	SI										
9	Vasco Abrantes	SI										
10	Hugo Miguel	SI										
11	Pedro Simões	SI										
12	David Lopes	SI										
13	Rodrigo Castro	SI										
14	Alexandre Vieira	SI										
15	Miguel Costa	SI										
16	Bruno Pato	SI										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Naves	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO												
												
<p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Equipas: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada grupo, 5 em direção e 5 em direção oposta)</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>												
PARTE FUNDAMENTAL												
20' / 20h20												
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA												
												
<p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 repetição em cada quadrante, intervalo de 30" no meio para a seguinte</p> <p>Descrição: Circuito de força: 15' - saltos em pé (vertical lateralmente sobre as pernas no chão, 10' no chão, 20' no ar); 20' - 10' agachamento com salto (engate, pênalti e um pé atrás ao chão); 10' - saltos sobre barreiras (profundidade, altura e frente) e um pé atrás ao chão; 10' - posicionam-se em cima de uma caixa, desçam no chão e quando tocam no chão saltam imediatamente a barreira e um pé atrás ao chão.</p>												
OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA												
												
<p>Forma: 2 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 e 2</p> <p>Equipas: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 10' / 15' (para de lado)</p> <p>Organização: 1 atleta em cada campo e os restantes divididos em 2 grupos: 2 jogadores em cada grupo.</p> <p>Descrição: Programa planeado de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 10' combinações técnicas específicas</p>												
PARTE FUNDAMENTAL												
45' / 20h40												
OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA												
												
<p>Forma: 6x6</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' no centro e 10' no lado do campo de ataque.</p> <p>Descrição: 10' no centro e 10' no lado do campo de ataque. 10' no centro e 10' no lado do campo de ataque. 10' no centro e 10' no lado do campo de ataque.</p>												
OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS												
												
<p>Forma: 7x7 + 6 apoios</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10'</p> <p>Descrição: Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer subtrações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>												
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p>												
<p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</p>												
<p>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</p>												
<p>Total 90'</p>												
<p>Agenda</p> <p>P: Posição</p> <p>F: Equipa em treino</p> <p>A: Assiduidade</p>												

Anexo CLXXXIII – Unidade de Treino 182

					ARMICO Clube Maranhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	5F	25/05/2023					
					ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00						
					VOLUME		90'		MICROCICLO:	47	SESSÃO	182						
					Local de treino		Campo da Portela				Intensidade	BAIXA/MÉDIA						
ATLETAS			P	E	A	OBI UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização												
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas		
2	David Ferreira	G																
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diego Fandango	D																
5	André Balança	D																
6	David Pires	D																
7	Genivaldo Rêgo	D																
8	Hugo Cavalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pota	M																
17	Sélio Domingues	A																
18	Rodrigo Santos	A																
19	André Rajca	A																
20	Ribeiro Gomes	A																
21	Sélio Santos	A																
													AQUECIMENTO		30' / 20:00			
			OBI:				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBI:				VELOCIDADE/REAÇÃO			
			Forma: Círculo Ind. Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 20'								Forma: 2 Grupos Número: Todas Espaço: 10m Tempo: 10'							
			Descrição: 2 grupos realizando movimentos circulares, e variação e atividade no local.				Descrição: 11 jogadores em círculo com 1 bola.				Descrição: 2 grupos de jogadores, um grupo de jogadores para a frente e ficam a correr para os lados do treinador; o treinador escolhe uma cor (laranja, verde, azul ou amarelo) e os jogadores devem ir para o lado dessa cor (por exemplo, verde lado direito), contornar a varas, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varas de lado oposto.							
													EX 1		EX 2			
													30' / 20h30					
			OBI:				INTRODUÇÃO COM BOLA				OBI:				FINALIZAÇÃO			
			Forma: 3 Grupos Circulo Número: 1,2 e 3 Espaço: 2x 1/3 campo Tempo: 5'45" / 1x e de 1 lado								Forma: Círculo de Finalização Número: Todas Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'							
			Descrição: 3 atletas em cada círculo e 1 bola. Realizar movimentos de deslocamento para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.				Descrição: 3 grupos realizando movimentos de deslocamento, após 10 minutos, passar no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores a treinar específicos.				Descrição: 11 jogadores em círculo com 1 bola. Realizar movimentos de deslocamento para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.				Descrição: 11 jogadores em círculo com 1 bola. Realizar movimentos de deslocamento para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.			
			EX3				EX4											
													PARTE FUNDAMENTAL		25' / 21h00			
			OBI:				TRABALHO TÁTICO				OBI:				BOLAS PARADAS			
			Forma: 3x3 Número: Todas Espaço: 1/2 do campo Tempo: 9'								Forma: Todas Número: Todas Espaço: 1/2 do campo Tempo: 15'							
			Descrição: 3 jogadores em cada grupo realizando movimentos de deslocamento para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.				Descrição: 3 jogadores em cada grupo realizando movimentos de deslocamento, após 10 minutos, passar no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores a treinar específicos.				Descrição: 11 jogadores em círculo com 1 bola. Realizar movimentos de deslocamento para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.				Descrição: 11 jogadores em círculo com 1 bola. Realizar movimentos de deslocamento para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.			
			EX5				EX6											
													PARTE FINAL		5' / 21h25			
													ALONGAMENTOS		Total		90'	
													REFLEXÃO FINAL					
													REGISTO PRESENCAS					
													CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO					
													SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.					
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																		