

1 2 9 0



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE D
COIMBRA

João Pedro Bernardino Silva

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA
EQUIPA SUB-14 MASCULINA DO SPORTING
CLUBE RIBEIRENSE, NA ÉPOCA 2022/2023**

*“Relative age effect as an exclusion factor in the
recruitment of young athletes in soccer”*

Relatório de Estágio do Mestrado em Treino Desportivo, orientado pelo
Professor Doutor João Pedro Marques Duarte e apresentado à Faculdade de
Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

junho de 2023

João Pedro Bernardino Silva

2018286743

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA
EQUIPA SUB-14 MASCULINA DO SPORTING
CLUBE RIBEIRENSE, NA ÉPOCA 2022/2023

*“Relative age effect as an exclusion factor in the recruitment of
young athletes in soccer”*

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 em Treino Desportivo.

Orientador: Professor Doutor João Pedro Marques Duarte

Tutor do Núcleo de Treino: Pedro Miguel Silva Ilharco Moura

COIMBRA

2023

Este relatório de estágio deve ser citado como:

Silva, J. (2023). Relatório de Estágio desenvolvido na equipa sub-14 do Sporting Clube Ribeiense, na época 2022/2023. Relatório de estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Agradecimentos

A pouco tempo de concluir mais uma etapa importante na minha vida, fica o agradecimento a algumas das pessoas que fizeram com que este percurso não fosse ultrapassado sozinho:

Ao professor Doutor João Duarte, meu orientador deste último processo do mestrado, pelo à vontade com que me deixou desde o início, corrigindo quando necessário, mas conseguindo manter-me motivado durante este difícil processo.

Ao meu tutor do núcleo de treino, Pedro Ilharco, por me receber na sua casa, o Sporting Clube Ribeiense e por me direcionar ao longo do processo, facilitando a minha aprendizagem enquanto treinador e enquanto pessoa.

Aos meus colegas e amigos do clube, João Oliveira, Miguel Ramos e Vasco Vieira que sempre se mantiveram fiéis naquilo que ao meu desenvolvimento diz respeito, apoiando-me nos momentos menos bons, funcionando um pouco como uma segunda família.

Aos meus amigos por nunca me deixarem ir abaixo nos momentos menos bons e por me aconselharem em diversas situações.

Aos meus avós, pais e irmão por, apesar de longe, tentarem manterem uma ligação forte comigo e por estarem sempre lá, no fundo, eles são a minha grande motivação.

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 remete à atividade realizada no decorrer da época desportiva 2022/2023 na equipa masculina de futebol sub-14 do Sporting Clube Ribeiense que competiu no campeonato distrital de sub-15 (Iniciados), organizado pela Associação de Futebol de Coimbra. Este processo teve como linhas orientadoras o documento denominado de “Normas Orientadoras da Unidade Curricular de Estágio 2022/2023” e teve como objetivo a realização de uma descrição e reflexão no que ao trabalho que foi desenvolvido durante o período de estágio diz respeito. A realização do estágio e simultaneamente a elaboração do relatório permitiu aprimorar a minha formação académica com a aplicação prática dos conhecimentos obtidos ao longo dos anos de ensino superior. Durante o estágio o facto de desempenhar funções como treinador-adjunto fez com que conseguisse ganhar e desenvolver competências que são essenciais a um treinador de futebol, para além de conseguir começar a criar as minhas próprias ideias da forma como quero, no futuro, que uma equipa minha jogue.

Este documento está dividido em dois capítulos, sendo o primeiro referente ao Relatório de Estágio e consiste na contextualização e reflexão de todas as dinâmicas e tarefas realizadas no processo de estágio. O segundo capítulo é relativo à investigação desenvolvida paralelamente, na qual é realizada uma revisão sistemática com o objetivo de perceber se a idade relativa poderá ser um fator de exclusão no recrutamento de jovens atletas na modalidade de futebol.

Palavras-chave: Futebol; Efeito da Idade Relativa; Identificação; Seleção de Talentos.

Abstract

Within the scope of the internship curricular unit developed in the second year of the Master's Degree in Sports Training at the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of the University of Coimbra, it was proposed to prepare an Internship Report. This document refers to the activity carried out during the 2022/2023 sporting season in the Sporting Clube Ribeirense men's under-14 football team that competed in the under-15 district championship, organized by the Coimbra Football Association. This process had as guidelines the document called "Normas Orientadoras da Unidade Curricular de Estágio 2022/2023" and aimed to carry out a description and reflection on the work developed during the intership period. Completing the internship and simultaneously preparing the report improved my academic training by applying the knowledge acquired over the years of higher education. During the internship, the fact that I worked as an assistant coach meant that I was able to gain and develop a skill that is essential for a football coach, in addition to being able to start creating my own ideas of the way I want my team to play.

This document is divided into two chapters, the first of which refers to the Internship Report and consists of the contextualization and reflection of all the Dynamics and tasks carried out in the internship process. The second chapter is related to the investigation carried out ini parallel, in which a systematic review is done with the objective to perceiving if the relative age can be an exclusion factor in recruiting young athletes in soccer.

Keywords: Soccer; Relative Age Effect; Identification; Selection of Talents.

Índice

Agradecimentos	6
Resumo	7
Abstract.....	8
Índice	9
Lista de Siglas e abreviaturas	10
Índice de anexos	11
Índice de Figuras	13
Índice de tabelas	14
Capítulo I.....	15
Capítulo II.....	17
Capítulo III	31
Capítulo IV	47
Capítulo V	48
Referências Bibliográficas.....	59
Anexos	62

Lista de Siglas e abreviaturas

UT – Unidade de Treino

RAE – Relative Age Effect

Índice de anexos

Anexo I – Ficha de Estadística.....	62
Anexo II - UT - 04/10.....	63
Anexo III - UT - 11/10.....	64
Anexo IV - UT - 14/10.....	65
Anexo V - UT - 18/10.....	66
Anexo VI - UT - 20/10.....	67
Anexo VII - UT – 08/11.....	68
Anexo VIII - UT - 11/11.....	69
Anexo IX - UT - 15/11.....	70
Anexo X - UT - 18/11.....	71
Anexo XI - UT - 22/11.....	72
Anexo XII - UT - 25/11.....	73
Anexo XIII - UT - 29/11.....	74
Anexo XIV - UT - 02/12.....	75
Anexo XV - UT - 06/12.....	76
Anexo XVI - UT - 09/12.....	77
Anexo XVII - UT - 13/12.....	78
Anexo XVIII - UT - 16/12.....	79
Anexo XIX - UT - 20/12.....	80
Anexo XX - UT - 03/01.....	81
Anexo XXI - UT - 06/01.....	82
Anexo XXII - UT - 10/01.....	83
Anexo XXIII - UT - 13/01.....	84
Anexo XXIV - UT - 17/01.....	85
Anexo XXV - UT - 20/01.....	86
Anexo XXVI - UT - 24/01.....	87
Anexo XXVII - UT - 27/01.....	88
Anexo XXVIII - UT - 31/01.....	89
Anexo XXIX - UT - 03/02.....	90
Anexo XXX - UT - 07/02.....	91
Anexo XXXI - UT - 10/02.....	92
Anexo XXXII - UT - 14/02.....	93
Anexo XXXIII - UT - 24/02.....	94

Anexo XXXIV - UT - 28/02.....	95
Anexo XXXV - UT - 03/03.....	96
Anexo XXXVI - UT - 07/03.....	97
Anexo XXXVII – UT – 10/03.....	98
Anexo XXXVIII - UT - 14/03.....	99
Anexo XXXIX - UT - 17/03.....	100
Anexo XL - UT - 21/03.....	101
Anexo XLI - UT - 24/03.....	102
Anexo XLII - UT - 28/03.....	103
Anexo XLIII - UT - 31/03.....	104
Anexo XLIV - UT - 11/04.....	105
Anexo XLV - UT - 14/04.....	106
Anexo XLVI - UT - 18/04.....	107
Anexo XLVII - UT - 21/04.....	108
Anexo XLVIII - UT - 25/04.....	109
Anexo XLIX - UT - 28/04.....	110
Anexo L - UT - 02/05.....	111
Anexo LI - UT - 05/05.....	112
Anexo LII - UT - 09/05.....	113
Anexo LIII - UT - 12/05.....	114
Anexo LIV - UT - 16/05.....	115
Anexo LV - UT - 19/05.....	116
Anexo LVI - UT - 23/05.....	117
Anexo LVII - UT - 26/05.....	118
Anexo LVIII - UT - 30/05.....	119
Anexo LIX - UT - 06/06.....	120
Anexo LX - UT - 09/06.....	121

Índice de Figuras

Figura 1. Análise SWOT Sporting Clube Ribeiense.....	17
Figura 2. Campo do Sporting Clube Ribeiense.....	19
Figura 3. Organigrama Departamentos/áreas.	21
Figura 4. Organigrama Área Técnica.	21
Figura 5. Mapa de Conteúdos de Março.	32
Figura 6. Plano de Treino nº82.....	33
Figura 7. Plano de Treino nº84.....	34
Figura 8. Plano de Treino nº85.....	35
Figura 9. Plano de Treino nº87.....	36
Figura 10. Plano de Treino nº88.....	37
Figura 11. Plano de Treino nº90.....	38
Figura 12. Plataforma de Registo de Presenças.....	41
Figura 13. Aquecimento de Jogo.....	45
Figure 14. Flow Chart of the procedures used for the article search.....	50

Índice de tabelas

Tabela 1. Recursos Materiais do Clube.....	20
Tabela 2. Etapa Sub-7/Sub-9.....	24
Tabela 3. Etapa Sub-10/Sub-11.....	25
Tabela 4. Etapa Sub-12/Sub-13.....	26
Tabela 5. Etapa Sub-14/Sub-15.....	27
Tabela 6. Dados dos Atletas da Equipa Sub-14.....	29
Table 7 - Information on literature search, selection criteria, and considered moderator variables.....	51

Capítulo I

1.1. Introdução

O Relatório de Estágio surge no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Universidade de Coimbra, mais precisamente na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. O estágio foi realizado no Sporting Clube Ribeiense na modalidade de futebol, no escalão de Iniciados (Sub-14) e inclui tudo aquilo que diz respeito ao planeamento, programação, intervenção e avaliação que ao treinador diz respeito. Por sua vez o trabalho de investigação realizado é uma revisão sistemática com o tema “Idade Relativa como fator de exclusão no recrutamento de jovens atletas na modalidade de futebol”.

1.2. Expetativas iniciais para estágio

A escolha do Sporting Clube Ribeiense foi feita tendo em vista o projeto apresentado pelo clube que tem como objetivo a formação de jovens atletas desde os petizes até aos seniores, dando-lhes as ferramentas fundamentais para que se passam tornar jovens ativos, com gosto pela modalidade e, se possível, no futuro jogadores ao melhor nível possível. Para além do projeto ambicioso que já vem de há alguns anos também o facto de ter feito o primeiro estágio na licenciatura neste clube fez com que esta escolha fosse mais fácil, visto que se tornou a minha casa em Coimbra e, estando a grande maioria dos responsáveis pelo clube ligados à minha evolução como treinador até agora e foram também eles que permitiram e potenciaram a oportunidade de trabalhar diretamente com o Sporting Clube de Portugal.

Dito isto creio que, posso vir a ser uma grande mais-valia no planeamento das unidades de treino (UT) assim como no processo de mapeamento do mesmo no campo, estando, como sempre, disponível para ajudar naquilo que for necessário fora do campo, tal como já aconteceu em diversas ocasiões. Creio que tenho muito a melhorar naquilo que à instrução inicial de exercícios diz respeito, apesar de relativamente ao *feedback* ao longo dos exercícios consiga estar já bastante bem preparado para aquilo que me é pedido. Assim, olho para o Mister Pedro Ilharco como uma inspiração, não só por aquilo que já conseguiu atingir na sua carreira, mas também pela maneira como olha para o futebol,

tentando sempre dar o melhor às pessoas que consigo trabalham para garantir as melhores condições possíveis para que a área técnica possa desempenhar bem as suas funções. Também o seu entusiasmo pelo treino e durante o mesmo é algo que me fascina, pela forma como comunica e pela sua forma de estar, é este o modelo que quero seguir.

No final do primeiro semestre espero ter melhorado a componente da instrução inicial dos exercícios assim como a forma como reajo a imprevistos durante o processo de treino/jogo.

Por sua vez no final do segundo semestre espero ter absorvido o maior número de experiências enriquecedoras ao longo do acompanhamento da equipa e do Mister João Oliveira, de modo que me possa tornar num treinador mais completo e mais próximo daquilo que pretendo ser no futuro.

1.3. Objetivos do estágio

Os objetivos do estágio passam por desenvolver e vivenciar um conjunto de experiências desenvolvidas ao longo da época desportiva num contexto de futebol de 11, neste caso, ao nível distrital. Através deste estágio espero potenciar e desenvolver algumas características necessárias àquilo que a atuação de um treinador principal diz respeito, assim, espero ao longo do estágio criar uma boa relação de afetividade tanto com os membros do clube e da equipa técnica, mas também com todos os atletas que terei o gosto de poder vir a treinar, tendo, espero eu, a sensibilidade para conseguir lidar com todas as situações e adaptar-me a diferentes formas de estar. Sendo que os atletas com os quais vou lidar, estão na sua adolescência é imperativo que estes sintam justiça quer na forma de lidar, quer nas tomadas de decisão da equipa técnica pois é através deste processo transparente que se poderão vir a criar boas ligações entre os treinadores e os atletas.

Dito isto, um dos objetivos definidos para este estágio são a melhoria da qualidade do *feedback* que é dado aos atletas, devendo estar o conteúdo bem explícito para fácil entendimento, assim como a ajuda e a participação no planeamento das UT e na operacionalização dos mesmos.

Capítulo II

2.1. Caracterização da Instituição de acolhimento

O clube Sporting Clube Ribeirense foi fundado no dia 16 de agosto de 1957 em Ribeira de Frades, pertencente ao concelho de Coimbra. O clube ao longo da sua história disputou variadas vezes o campeonato da A.F Coimbra e a Taça da A.F Coimbra. Há cerca de 4 anos o Sporting Clube Ribeirense assinou uma parceria com o Sporting Clube Portugal, continuando ainda a ser Sporting Clube Ribeirense em determinada parte, mas por outra parte assumiu a forma, ficando conhecido também como Escola Academia Sporting – Ribeira de Frades.

Dito isto após a parceria tem-se tentado ao máximo potenciar jogadores de modo que estes possam um dia ingressar numa das equipas do Sporting Clube de Portugal e, tenta-se ao máximo inovar tanto nos processos de treino como na angariação de atletas para que estes comecem a sua fase de formação da forma mais breve e completo possível.



Figura 1. Análise SWOT Sporting Clube Ribeirense.

2.2. Propósitos da organização de acolhimento

O clube foi fundado por habitantes locais com objetivo de promover a prática desportiva, neste caso, futebolística, mas também foi criado no sentido de aproximar as pessoas que ali moravam, promovendo o constante convívio entre as mesmas. O Sporting Clube Ribeirense rege-se pelos valores também defendidos pelo Sporting Clube de Portugal e que têm em vista a dedicação dos seus atletas, a diversão, o espírito de equipa, a entreaajuda.

Em termos de formação o Sporting Clube Ribeirense é um clube que não realiza qualquer tipo de recrutamento de atletas e, por isso, vive um pouco daquilo que é a sua metodologia diferenciada de treino, focada no desenvolvimento individual de cada atleta, desde os petizes, até aos iniciados. Dito isto, qualquer atleta que esteja de momento no clube veio procurar algo diferente, desde a forma diferente como os atletas são tratados ao modelo de treino.

2.3. Organização da instituição de acolhimento

O Sporting Clube Ribeirense tem 6 departamentos distintos tal como podemos verificar na figura 2, sendo o responsável pelo clube o Mister Pedro Ilharco que tem um papel fundamental naquilo que é a gestão geral do clube. Para além disso o clube tem desde o escalão de Petizes até ao escalão de iniciados, com espaço de crescimento para que se possam criar no futuro próximo, escalões de Juvenis, Juniores que possam jogar numa já criada equipa de seniores que já compete no Campeonato Regional de Seniores.

2.4. Infraestruturas





O Sporting Clube Ribeirense dispõe do Campo Carlos Filipe, presente em Ribeira de Frades, que tem 3 balneários para atletas, 1 balneário para árbitros/treinadores, 1 sala de arrumação de material, 1 sala de reuniões pequena e 1 bar para utilização de todos. O campo por sua vez é de relva sintética, havendo um pavimento à volta do campo para facilitar a passagem de todos aqueles que se deslocam ao clube.



Figura 2. Campo do Sporting Clube Ribeirense.

2.5. Inventário de recursos materiais e humanos do clube

Tabela 1. Recursos Materiais do Clube.

Recursos Materiais	Quantidade
<p>Bases</p> 	- 84 bases de diferentes cores.
<p>Cones</p> 	- 20 cones pequenos - 30 cones altos
<p>Arcos</p> 	- 9 de diversas cores
<p>Bolas</p> 	- 15 bolas número 5
<p>Balizas</p> 	- 2 balizas de futebol de 11 - 4 balizas de futebol de 7 - 8 mini-balizas
<p>Barreiras</p> 	- 10 barreiras baixas - 8 barreiras médias - 10 barreiras altas
<p>Coletes</p> 	- 30 coletes de diversas cores para o escalão de iniciados
<p>Estacas</p> 	- 15 estacas + bases para estaca

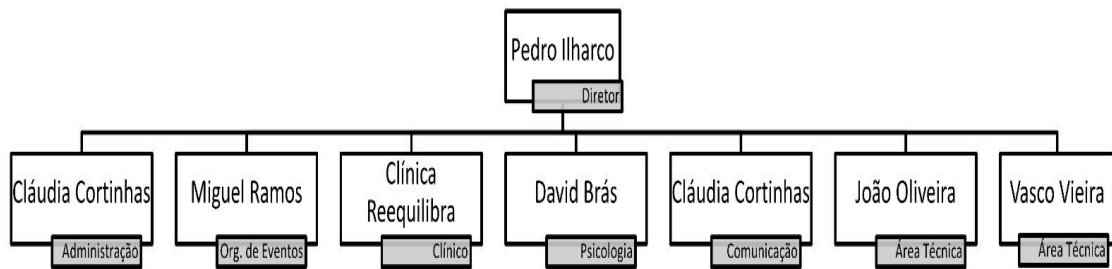


Figura 3. Organograma Departamentos/áreas.

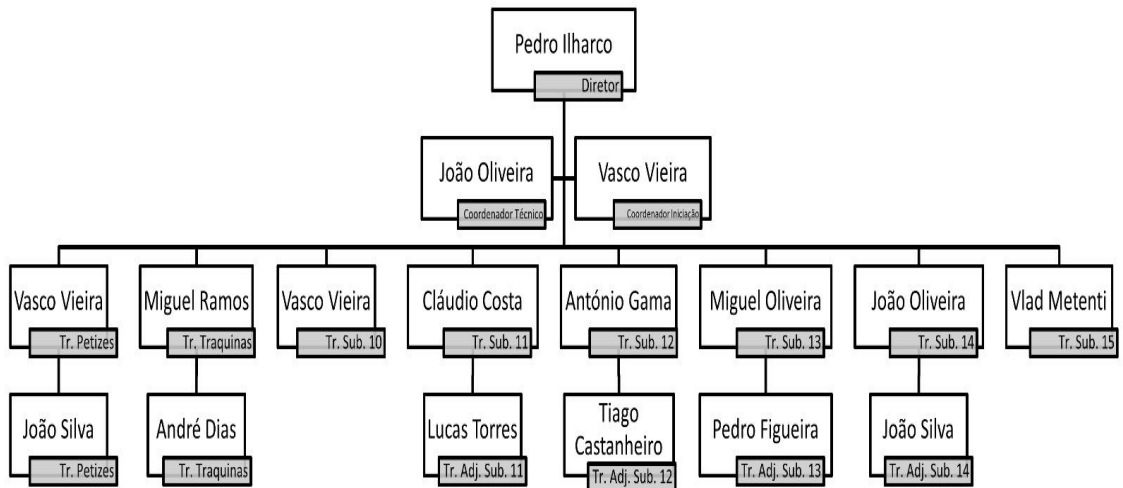


Figura 4. Organograma Área Técnica.

2.6. Estrutura do conhecimento da modalidade

Nunes *et al.* (2012) realizou um estudo com 21 atletas de futebol com uma média de idades de 22,67 anos que jogavam o campeonato paranaense da 1ª divisão. Todos com pelo menos 5 anos de competição e com 5 UT por semana e 4 horas diárias. Foram realizados variados testes tais como o teste incremental até à exaustão em passadeira e o teste de velocidade de 30 metros (capacidade de sprint repetido CSR). Quanto aos resultados das características fisiológicas dos atletas os 21 atletas apresentaram em média uma frequência cardíaca máxima de $189 \pm 10,7$ batimentos por minuto. Correspondente a uma percentagem de frequência máxima de $88,4 \pm 2,4$ batimentos por minuto, uma frequência cardíaca no limiar ventilatório de $167,1 \pm 10,8$ batimentos por minuto e um consumo máximo de oxigénio ($VO_{2max.}$) com média de $52,1 \pm 4,6$ ml/kg⁻¹/min⁻¹.

Em complementaridade à informação acima referida, depois do mundial realizado na Rússia em 2018, Júnior *et. al* (2020) estudaram e realizaram a caracterização e associação entre a distância total, velocidade máxima e o número de sprints, sendo que observaram que a velocidade máxima, em média foi de 32,2 Km/h e a distância total da equipa foi, em média 104,8 Km.

No que a sub-15 diz respeito um estudo realizado por Godinho *et al.* (2013) foram avaliados 30 atletas federados e filiados a diferentes clubes do escalão de iniciados, entre os 12 e os 14 anos. Observação e recolha de informação durante 6 jogos de 70' minutos do Campeonato Distrital. As posições dos jogadores monitorizados eram, por jogo, 2 defesas laterais e 3 médios-centro. Ao longo dos 6 jogos observados foram utilizados GPS's SPI Elite que permite a medição das acelerações, das desacelerações, as velocidades atingidas pelos atletas, as mudanças de direção, a distância percorrida numa forma geral e nas diferentes velocidades assim como o ritmo cardíaco ao longo de todo o jogo. As velocidades foram subdivididas em 4 janelas de velocidade sendo a primeira entre os 0 Km/h e os 10,0 Km/h, a segunda entre os 10,1 Km/h e 12,0 Km/h, a terceira entre os 12,1 Km/h e os 14,0 Km/h e a quarta e última acima dos 14,0 Km/h.

Quanto aos resultados, a maior distância percorrida por um atleta na primeira janela de velocidade (entre os 0 Km/h e os 10,0 Km/h) foi de 6387,8 metros estando o atleta posicionado como médio-defensivo. Por sua vez também a maior distância percorrida por um atleta na segunda janela de velocidade (entre os 10,1 Km/h e 12,0 Km/h) foi atingida por um médio- defensivo com 1358 metros percorridos. Para a maior

distância percorrida na terceira janela (entre os 12,1 Km/h e os 14,0 Km/h), foi também um médio-defensivo que se destacou com 1169,7 metros percorridos. Por último a maior distância percorrida por um atleta na quarta janela de velocidade (acima de 14,0 Km/h) foi atingida por um lateral-direito tendo este percorrido 1597,3 metros. Dito isto, é importante referir que o atleta que percorreu a maior distância total durante o jogo foi um médio-direito com 9598,5 metros percorridos ao longo dos 70 minutos.

No que toca à generalidade dos atletas avaliados, no que à média diz respeito, em todas as janelas de velocidade podemos identificar que os médios percorrem uma maior distância do que os defesas laterais. Relativamente à velocidade máxima, esta foi atingida neste caso por um lateral-direito que chegou aos 43,7 Km/h e, por sua vez o atleta com maior velocidade média curiosamente foi um lateral-esquerdo que jogou uma parte do jogo (35 minutos) e teve uma velocidade média de 6,8 Km/h.

Neste ponto, e contrariamente aquilo que se observou nas janelas de velocidade, são os defesas-laterais que têm, tanto uma velocidade média como uma velocidade máxima, em média, mais elevada que os médios.

Analisando as frequências cardíacas atingidas pelos mesmos jogadores durante os seus jogos é possível observar que o lateral-esquerdo que tem uma frequência cardíaca mínima mais alta (130 batimentos por minuto) é também o atleta que apresenta uma frequência cardíaca média mais elevada (177 batimentos por minuto), sendo que quando falamos da frequência cardíaca máxima existem vários atletas que atingiram os 199 batimentos por minuto. De uma forma geral, os defesas-laterais têm uma frequência cardíaca mínima, média e máxima, em média, mais baixa que os médios o que poderá estar relacionado com a distância total percorrida.

Por sua vez, o estudo de Teixeira *et al.* (2014) realizado em 16 atletas de 15 anos de uma equipa de sub-15 e comparando com os valores da média da frequência cardíaca acima referidos, este está acima daqueles (168 batimentos por minuto) o que poderá estar relacionado com o sistema tático, estratégia utilizada, estando as mesmas diretamente relacionadas com as ideias do treinador ou podem ainda estar interligados com a variabilidade interindividual dos atletas entre as quais, por exemplo, a idade.

2.7. Etapas de preparação desportiva da modalidade

Este foi criado com base na metodologia e nas propostas dadas pelo Sporting Clube de Portugal para as suas Academia Sporting, tendo assim o clube uma linha condutora naquilo que ao que os atletas devem ter adquirido no final de cada etapa diz respeito, tornando mais fácil o planeamento da UT de cada escalão e tornando possível treinadores de outras faixas etárias conseguirem dar um treino a outras etapas.

Tabela 2. Etapa Sub-7/Sub-9.

1ª ETAPA (Iniciação ao jogo)			
Sub-7/Sub-9 (Petizes e Traquinas)			
Objetivos:			
1- Além do carácter lúdico e a alegria que deve ser passada às crianças, também o gosto pela prática desportiva deve ser transmitido e estimulado. 2- Ensino da modalidade de forma relaxada e introdução aos poucos de conteúdos simples. 3- Criar boas bases para uma boa atitude em jogo (ser amigo dos adversários e colegas). 4- Foco principal nas Ações Técnicas Individuais (Gestos Técnicos). 5- Estimular a bilateralidade (Treino Multilateral). 6- Estimular reação à perda e posicionamento entre a bola e a baliza.			
Formas Jogadas:			
1x1, 2x2, 3x3, 4x4 e Gr+4x4+Gr			
CONTEÚDOS GERAIS			
Técnicos	Táticos	Físicos	Psicológicos
Passe	Contenção	Coordenação	Controlo da conduta
Receção	Progressão	Agilidade	Concentração nas tarefas
Remate		Velocidade	Diversão
Condução		Ritmo	
		Equilíbrio	
		Deslocamentos	

Tabela 3. Etapa Sub-10/Sub-11.

2ª ETAPA (Enquadramento do Ensino Técnico-Tático)			
Sub-10/Sub-11 (Benjamins)			
Objetivos:			
<p>1- Continuação da exercitação das capacidades motoras através de exercícios multilaterais e com diferentes estímulos e complexidade crescente.</p> <p>2- Foco na relação com bola.</p> <p>3- Introdução de coberturas ofensivas e defensivas.</p> <p>4- Utilização de jogos reduzidos para aumentar o número de ações por jogador e melhoria da tomada de decisão.</p>			
Formas Jogadas:			
4x4, Gr+4x4+Gr, 5x5, 6x6, Gr+6x6+Gr			
CONTEÚDOS GERAIS (em adição às das etapas anteriores)			
Técnicos	Táticos	Físicos	Psicológicos
Drible	Coberturas Of.	Multilateralidade	Ambiente Positivo
Desarme	Coberturas Def.	Flexibilidade	Normalizar o erro
	Mobilidade	Coordenação	Formação Ética
		Agilidade	Cooperação
		Equilíbrio	

Tabela 4. Etapa Sub-12/Sub-13.

3ª ETAPA (Desenvolvimento Individual)			
Sub-12/Sub-13 (Infantis)			
Objetivos:			
<ol style="list-style-type: none"> 1- Procurar bastante o uso de jogos reduzidos/condicionados tendo em conta os objetivos. 2- Fundamental passagem dos atletas por diferentes posições para que adquiram características diversificadas e sejam atletas mais versáteis posicionalmente. 3- Ocupação Racional do Espaço. 4- Equipa passa por diversos esquemas táticos. 5- Treino individualizado no que toca às capacidades motoras. 			
Formas Jogadas:			
4x4, Gr+4x4+Gr, 5x5, 6x6, Gr+6x6+Gr			
CONTEÚDOS GERAIS			
Técnicos	Táticos	Físicos	Psicológicos
Complexificação de finta, foco na execução	Organização Of./Def. Transição Of./Def. Ocupação Racional do Espaço	Flexibilidade Agilidade Coordenação Velocidade de Deslocamento	Responsabilidade Disciplina Cooperação Superação Entreajuda

Tabela 5. Etapa Sub-14/Sub-15.

4ª ETAPA (Treinar para competir)			
Sub-14/Sub-15 (Iniciados)			
Objetivos:			
1- Aperfeiçoamento das bases da modalidade. 2- Valorizar o empenho e não só o rendimento. 3- Especialização Tática (menos rotação entre posições) 4- Consolidação de aspetos técnicos através de jogos reduzidos/condicionados. 5- Contextos de jogo mais complexos tendo em vista o aumento do rendimento geral. 6- Focar nos princípios e fases do jogo. 7- Para além da parte técnica individual, focar nos comportamentos coletivos.			
Formas Jogadas:			
5x5, 6x6, Gr+6x6+Gr, Gr+10x10+Gr, 9x9			
CONTEÚDOS GERAIS			
Técnicos	Táticos	Físicos	Psicológicos
Consolidação dos aspetos técnicos gerais.	Ocupação Racional do Espaço Princípios Específicos do jogo.	Força Velocidade Resistência Flexibilidade Trabalho aeróbio e anaeróbio Prevenção de lesões	Resiliência Objetivos individuais e Coletivos

2.8. Caracterização da Equipa/Atletas

O plantel de sub-14 é constituído por 16 atletas, que podem vir a aumentar ou a diminuir o número devido ao facto de haver a possibilidade de alguns atletas sub-13 virem treinar com a equipa. Alguns dos atletas já vêm fazendo o processo de formação praticamente desde o início no clube, sendo que existem outros que entraram apenas na presente época no clube e na respetiva equipa, sendo necessário ajustar os conteúdos às dificuldades notadas pela equipa técnica no início da época, sendo necessário alterar um pouco a planificação inicial para a mesma.

Dito isto, jogo após jogo é feita a análise estatística relativa ao mesmo, sendo contabilizados minutos de jogo, golos marcados, golos sofridos e possíveis cartões. Principalmente os minutos jogados têm bastante importância para a equipa técnica, visto que um dos objetivos do clube é dar o mesmo tempo de jogo a todos os atletas, distribuindo esse tempo por jogos mais ou menos competitivos, ajustando o tempo de jogo desses atletas que poderão ter mais dificuldades.

Na tabela 6, foi feita uma breve caracterização da equipa em que foram feitas as medições de estatura, massa corporal, altura sentado e posteriormente calculado o valor de índice de massa corporal para cada um e constando também na caracterização de cada atleta o seu pé dominante e ainda a data de nascimento para que seja feita uma breve análise dos meses do ano em que os atletas nasceram.

Tabela 6. Dados dos Atletas da Equipa Sub-14.

Escalão	Nome	Data de Nascimento (Idade)	Estatura (cm)	Altura Sentado (cm)	Massa Corporal (Kg)	IMC (Kg/m ²)	Pé Dominante
Sub-14	Atleta 1	22/09/2009 (13 anos)	181,3	89,4	60,5	18,4	Direito
Sub-14	Atleta 2	2009 (13 anos)	178,5	85,3	68,4	21,5	Direito
Sub-14	Atleta 3	13/11/2009 (13 anos)	170,0	81,8	57,8	19,8	Direito
Sub-14	Atleta 4	14/08/2009 (13 anos)	163,4	78,1	54,2	20,3	Direito
Sub-14	Atleta 5	7/10/2009 (13 anos)	165,3	79,4	55,8	20,4	Direito
Sub-14	Atleta 6	12/11/2009 (13 anos)	167,1	80,8	63,3	22,7	Esquerdo
Sub-14	Atleta 7	5/1/2009 (13 anos)	169,6	80,4	56,8	19,7	Direito
Sub-14	Atleta 8	13/5/2009 (13 anos)	159,8	75,4	52,4	20,5	Direito
Sub-14	Atleta 9	16/12/2009 (13 anos)	158,5	73,9	51,9	20,7	Direito
Sub-14	Atleta 10	13/11/2009 (13 anos)	168,3	82,8	52,5	18,5	Direito
Sub-14	Atleta 11	7/11/2009 (13 anos)	169,5	81,9	55,6	19,4	Direito
Sub-14	Atleta 12	9/7/2009 (13 anos)	173,8	86,8	68,8	22,8	Direito

Sub-14	Atleta 13	17/11/2009 (13 anos)	167,4	80,2	54,7	19,5	Direito
Sub-14	Atleta 14	13/2/2009 (13 anos)	169,5	84,5	48,0	16,7	Direito
Sub-14	Atleta 15	2009 (13 anos)	174,6	87,4	58,4	19,2	Direito
Sub-14	Atleta 16	2009 (13 anos)	162,1	77,9	56,7	21,6	Direito
Média			168,7	81,6	57,2	20,1	

Analisando a tabela e os dados dos atletas da equipa de iniciados sub-14 do Sporting Clube Ribeirense podemos reter que a maioria dos atletas nasceu no quarto trimestre do ano com 8 atletas, por sua vez o primeiro e terceiro semestre têm apenas 2 nascidos em cada um dos espaços temporais, sendo o segundo semestre o menos representado com apenas 1 atleta nascido nesta janela temporal.

Dito isto, a grande maioria dos atletas é tem como pé dominante o pé direito com 14 atletas em 16, sendo os 2 atletas restantes esquerdinos. A média de estatura, em centímetros é de 168,25, a da massa corporal 57,23 kg sendo que, como consequência, a média do IMC é de 20,21 kg/m², estando esta média e segundo os valores tabelados pela Organização Mundial da Saúde (2010), dentro da zona saudável que se situa entre 18,50 kg/m² e 24,90 kg/m². Assim, apenas um dos atletas está abaixo dos 18,50 kg/m² com 16,81 kg/m² o que corresponde a “baixo peso”, devendo este atleta melhorar as suas rotinas alimentares de modo a conseguir aumentar a sua massa corporal.

Capítulo III

3.1. Periodização e planeamento do treino

Na componente da periodização e planeamento do treino segundo Cunha (2016) apresenta a ideia de que existem 5 tarefas (ou passos) que têm em vista o planeamento, sendo a primeira a análise da situação da equipa e de cada jogador individualmente, quer em termos técnicos, táticos, físicos, psicológicos e como equipa, quer termos psicológicos. Este é um passo fundamental para o passo seguinte que será a definição dos objetivos, quer para a prestação da equipa, quer a nível individual dos atletas nomeadamente ao nível técnico e dos comportamentos grupais e coletivos.

Depois deste passo é importante a operacionalização da UT tendo em vista os conteúdos que se pretende abranger ao longo dos treinos e ao longo de cada microciclo, sendo necessário executar, isto é, colocar em prática o treino para que se possa verificar aspetos a melhorar ao nível do processo do treino de uma forma geral, sendo feito *à posteriori* uma avaliação daquilo que foi feito e de tudo o que correu como planeado e daquilo que não correu como planeado, o porquê e as formas de melhoria.

Dito isto o planeamento das UT é feito semanalmente com base no mapa de conteúdos que é criado mensalmente pelo coordenador técnico não desprezando a análise da equipa técnica no momento da competição. Assim, cada microciclo é planeado no início da semana tendo em conta não só os conteúdos do mapa mensal, mas também adaptando os conteúdos quer técnicos, quer táticos, que se notaram estar num nível mais baixo na equipa no momento competitivo (jogo para o campeonato).

Este planeamento é feito pela equipa técnica através de uma discussão entre todos, dos aspetos a melhorar, sendo as partes iniciais de cada UT focadas na parte técnica individual e nas capacidades condicionais. Por sua vez a parte fundamental foca-se muitas vezes em jogos reduzidos e/ou trabalho setorial sendo que também como na questão do trabalho setorial, a parte final das UT enfatiza comportamentos que não estiveram tão bem no momento competitivo e que se pretende melhorar através destas situações.

Mapa Conteúdos Futebol 11 - Março							
Iniciados	Ações Técnicas	Princípios Of. Individuais	Princípios Of. Coletivos	Princípios Def. Individuais	Princípios Def. Coletivos	Formas Jogadas	Capacidades Motoras
	<p>Recepção Deslocar-se em direção à bola; Explorar diferentes superfícies de contacto; Perfilar o corpo antecipando a próxima ação;</p> <p>Passe Decisão mediante contexto (Colegas, Adversários e zona do campo); Passe Curto e passe Médio;</p> <p>Condução; Superfície de contacto e frequência de contacto com a bola; Utilização do pé condutor mais afastado ao adversário (proteção);</p> <p>Remate Finalização após cruzamentos c/s oposição Finalização após combinação fora da área.</p> <p>Cabeceamento – C/s Oposição Gesto técnico Ofensivo após cruzamento; Ação defensiva após passe longo /cruzamento adversário</p>	<p>Interpretação do espaço O seu, dos colegas e adversários; Posicionamento entre linhas do adversário Garantir “Campo Grande”</p> <p>Perfilar os Apoios Identificação do espaço livre; 1º Toque jogável para explorar espaço para progressão</p> <p>Viajar Junto Garantir equilíbrio ofensivo e coberturas ofensivas; Subir em bloco; Manter-se “ligado” no jogo apesar de estar fora do centro do jogo; Posicionamentos que previnam a perda da posse de bola;</p>	<p>Progressão Percepção do contexto; Tomar Iniciativa; Acelerar o ritmo do processo of; Utilização das ações TT suporte: Recepção orientada; Passe; Condução;</p> <p>Cobertura Of. Opção válida ao portador da bola; Linha de passe (preferencialmente diagonal – lateral ou atrasada) Manutenção do equilíbrio defensivo</p> <p>Mobilidade Desequilibrar através da dinâmica; Aproveitar o espaço livre – criação de linhas de passe</p> <p>Espaço – Garantir Largura e Profundidade Aumentar distâncias entre os adversários. Aumentar espaço efetivo da equipa;</p>	<p>Posicionamento dos Apoios Em função da sua posição, da bola e da própria baliza</p> <p>Basculação defensiva Deslocamento lateralizado pelos 3 corredores do campo em função do centro de jogo, garantindo equilíbrio defensivo.</p> <p>Unidade Defensiva Percecionar e ajustar o seu posicionamento em função da unidade coletiva.</p>	<p>Contenção Rápida aproximação ao defesa; Travagem progressiva distância aproximada do adv; Posição base; Olhar para a bola; Orientar progressão adv para espaços menos vantajosos / pé não dominante; Ter iniciativa no desarme;</p> <p>Cobertura Def Distância p/ o colega; Ângulo da cobertura – Posição intermédia (Bola, adv direto e baliza -intercepção de linhas de passe) Comunicação</p> <p>Equilíbrio Ajustar posicionamento mediante desmarcação do adv. Proteção de espaço e adversário diretos Evitar a inferioridade numérica.</p>	<p>Vagas 1x1 c/s GR 2x1 c/s GR 2x2 c/s GR 3x2 c/s GR 3X3 c/s GR</p> <p>Jogos Posição/Situação/MPB 3X1 s/GR 3x2 s/ GR 2X2 c/s GR 2X2+2 c/s GR 3X3 c/s GR 3x3 + 1 c/s GR 3X3 +2 c/s GR 4x2 s/GR 4x4+1 c/s GR 4X4 +2 c/s GR 4x4+3 c/s GR 6x4 ç GR 6x5 c/s GR 6x6+1 c/s GR 6x6+2 c/s GR 6x6+3 c/s GR 8x7 c/s GR 8x8+2 c/s GR</p>	<p>Mudanças de Direção</p> <p>Agilidade</p> <p>Deslocamentos retaguarda e cruzados</p> <p>Jogos de velocidade</p>

Figura 5. Mapa de Conteúdos de Março.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa																																			
Academia Sporting Ribeira de Frades	07/03/2023	7	20:00	Carlos Filipe	85	SUB 15																																			
Objectivos: Passa, Recepção, Cabeamento, Remate. Reação à perda: MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCJ			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-baixas, 6 estacas, 2 balizas fut. 5, 1 balizas fut.7																																						
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL																																									
			Objetivo: Ativação Geral. Equipa de finalização: Finalização 1 e 2: Extremo recebe bola orientando a recepção em direção à baliza, atleta deve desviar da estaca de finalizar em seguida. Finalização 3: Avançado recebe a bola de costas para a baliza, deve orientar a recepção para finalizar ao 2º toque na bola. Finalização 4: Médio realiza passe para TBE que devolve de frente para o avançado que deverá finalizar de primeira. Circulação de bola: Situação de circulação de bola com recepções orientadas e jogo de frente, sem oposição de forma a que os atletas criem rotinas, após circulação completa médio deve colocar a bola em profundidade para o lateral. Objetivo Específico: Passa, Recepção, Remate. Critérios de êxito: Recepção com a parte interna do pé mais ajustada à direção da recepção. Remate com o peito do pé. Passa com a parte interna do pé.		Forma: ... Tempo: 30(15+15) Espaço: Ex. L. Meio-campo fut.11 Número: Todos os atletas. Originais: Atletas divididos pelas posições iniciais.																																				
PARTE FUNDAMENTAL																																									
			Objetivo: 2 campos de jogos reduzidos 4x3 Equipa em posse de bola deve procurar ocupar o espaço de forma a garantir linhas de passe e deve também procurar realizar 8 passes antes de poder finalizar. Quando se dá posse de bola devem reagir rápido para tentar recuperar de forma rápida. Após recuperação pode haver finalização imediata (apt.) Objetivo Específico: Ocupação racional do espaço; MPB; Reação à perda de bola. Critérios de êxito: Equipa abre o campo para a criação de espaços. No momento da perda toda a equipa reage junta. Realização de 8 passes e respetiva finalização (1pt.)		Forma: 4x3 Tempo: 15' Espaço: Meio campo Número: Todos os atletas Originais: Atletas divididos nos 2 espaços.																																				
PARTE FINAL																																									
			Objetivo: 2 Campos de jogo reduzido. Equipa sem bola deverá tentar recuperar a bola a mais à frente possível. Caso a recuperação se dê no meio ofensivo a equipa ganha automaticamente 3 pontos. Objetivo Específico: Pressão Alta, Unidade Defensiva, Reação à perda. Critérios de êxito: Recuperação no meio campo ofensivo. Reação à perda.		Forma: 6V6+GR Tempo: 10x7 = 30' Espaço: Campo fut. 11 Número: 22 atletas. Originais: Atletas divididos em 2 equipas.																																				
PRESENCAS																																									
1 -		6 -		11 -		16 -																																			
2 -		7 -		12 -		17 -																																			
3 -		8 -		13 -		18 -																																			
4 -		9 -		14 -		19 -																																			
5 -		10 -		15 -		20 -																																			
ORGANIZAÇÃO DOS TREINADORES POR EXERCÍCIO																																									
<table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>																																									
EVOLUÇÕES NOS EXERCÍCIOS OU ADAPTAÇÕES:																																									
Devido ao reduzido número de atletas insperando e bastante abaixo do planeado foi necessário realizar e adaptar, quer a parte fundamental quer a parte final, realizando-se apenas ambas as situações num espaço. Apesar disso os objetivos conseguiram ser atingidos, havendo necessidade de algumas chamadas de atenção, nomeadamente na vertente atitudinal dos atletas, que nalguns momentos mostraram alguma desconcentração e falta de foco na tarefa a realizar.																																									
<table border="1"> <tr> <td>Equipa A J. Oliveira Manuel V. Gui M. Lapão</td> <td>Equipa B Rodrigo S. Sequeira Miranda Marlim Souza</td> <td>Equipa C Vilão António M. Sequeira Pimparel</td> <td>Equipa D Salumino Filipe Lameiro Henrique D. Gui Santos</td> <td>Equipa E Diogo Silva Gustavo D. Diogo N. Edu Furlado</td> <td>Equipa F Afonso F. Ivan Gabi Lucas G. Monteiro</td> <td></td> </tr> </table>							Equipa A J. Oliveira Manuel V. Gui M. Lapão	Equipa B Rodrigo S. Sequeira Miranda Marlim Souza	Equipa C Vilão António M. Sequeira Pimparel	Equipa D Salumino Filipe Lameiro Henrique D. Gui Santos	Equipa E Diogo Silva Gustavo D. Diogo N. Edu Furlado	Equipa F Afonso F. Ivan Gabi Lucas G. Monteiro																													
Equipa A J. Oliveira Manuel V. Gui M. Lapão	Equipa B Rodrigo S. Sequeira Miranda Marlim Souza	Equipa C Vilão António M. Sequeira Pimparel	Equipa D Salumino Filipe Lameiro Henrique D. Gui Santos	Equipa E Diogo Silva Gustavo D. Diogo N. Edu Furlado	Equipa F Afonso F. Ivan Gabi Lucas G. Monteiro																																				

Figura 8. Plano de Treino nº85.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa																				
Academia Sporting Ribeira de Frades	14/03/2023	7	20:00	Carlos Filipe	88	SUB 15																				
Objectivos: Reação à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCI Reação ao ganho; Reação à perda; Basculação Ofensiva e Defensiva.			Materiais: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balizas, 20 marcadores.																							
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL																										
			Descrição: (1) Ativação Geral c/ Ricardo Elias (Fut. 11+) (2) Circuito de Passe, Recepção e Primeiro Toque Orientado - Atletas realizam passe para o colega que se encontra dentro da porta, devendo o mesmo desviar-se para que a bola lhe possa chegar e devendo ser o seu primeiro toque suficiente para fazer com que a bola passe pela porta para que o mesmo realize passe para o colega do lado contrário.			Forma: - Tempo: 15' Espaço: - Número: Todos os atletas. Orgânica: Atletas dividem-se pelas posições. (2) Realiza-se em 2 espaços.																				
PARTE FUNDAMENTAL			Descrição: (3) Jogo de Situação 5x5 com 4 mini-balizas. Jogo decorre de forma normal, sendo que após a perda de bola, caso a equipa que perdeu a posse consiga reagir rapidamente e recuperar e mesmo dentro dos próximos segundos, soma automaticamente 3 pontos. Equipa que ganha a posse de bola deve garantir rapidamente campo grande de forma a conseguir a circulação de bola para manter a posse da mesma, tentando atacar as 2 mini-balizas adversárias. (4) Jogo de Situação 6x6+3GR's em que a equipa vermelha deverá procurar a circulação rápida de bola de modo a que consiga criar situação de finalização. Por outro lado a equipa verde deverá procurar ajustar o posicionamento defensivo ao lado da bola e, no momento do ganho da posse da mesma deverá atacar rapidamente uma das 2 balizas disponíveis.			Forma: 5x5/6x6+3GR Tempo: 15' Espaço: - Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos nos 2 espaços.																				
 			Objectivos Específicos: (1) Reação à perda, Pressão Alta, VCI. (4) Reação ao ganho VS Reação à perda; Basculação Ofensiva VS Defensiva.			Críticas de Falta: (3) Equipa reage junta no momento da perda de bola e consegue recuperar seguidas. (4) Equipas reagem e ajustam o seu comportamento segundo o ganho ou perda de bola. Equipa que ganha posse deverá procurar rapidamente uma das 2 balizas. Equipa em posse de bola deverá garantir campo grande para que possam ser criados espaços na organização defensiva.																				
PARTE FINAL																										
			Descrição: Jogo Formal.			Forma: GR+GR+GR/2x3+3 Tempo: 30x7 + 30' Espaço: Campo fut. 11 Número: 28 atletas. Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas																				
PRESENCAS			<table border="1"> <tr> <td>1 -</td> <td>6 -</td> <td>11 -</td> <td>16 -</td> </tr> <tr> <td>2 -</td> <td>7 -</td> <td>12 -</td> <td>17 -</td> </tr> <tr> <td>3 -</td> <td>8 -</td> <td>13 -</td> <td>18 -</td> </tr> <tr> <td>4 -</td> <td>9 -</td> <td>14 -</td> <td>19 -</td> </tr> <tr> <td>5 -</td> <td>10 -</td> <td>15 -</td> <td>20 -</td> </tr> </table>				1 -	6 -	11 -	16 -	2 -	7 -	12 -	17 -	3 -	8 -	13 -	18 -	4 -	9 -	14 -	19 -	5 -	10 -	15 -	20 -
1 -	6 -	11 -	16 -																							
2 -	7 -	12 -	17 -																							
3 -	8 -	13 -	18 -																							
4 -	9 -	14 -	19 -																							
5 -	10 -	15 -	20 -																							
ORGANIZAÇÃO DOS TREINADORES POR EXERCÍCIO																										
EVOLUÇÕES NOS EXERCÍCIOS OU ADAPTAÇÕES																										
Visto que apenas estiveram presentes 2 GR's apenas foi realizado jogo reduzido com 2 balizas de futebol de 7. Dito isto, foi necessário adaptar o espaço de jogo (largura do campo) devido ao facto de estar apenas presente uma baliza num dos lados.																										

Figura 10. Plano de Treino nº88.

3.2. Intervenção Desportiva e Pedagógica

O conhecimento aprofundado dos conteúdos por parte do treinador de futebol é fundamental para que consiga passar de diversas formas esse mesmo conhecimento aos seus jogadores como caminho para que os possa ajudar a ser melhor. Dito isto, a intervenção pedagógica do conteúdo tem uma grande importância relevante para que os atletas possam compreender a mensagem que é passada pelo treinador assim, o mesmo deverá adequar o seu discurso ao público (atletas) aos quais estará a tentar transmitir determinada mensagem.

O modelo de análise sistemática das intervenções pedagógicas do conteúdo de Gilbert *et al.* (1999) apresenta a ideia de que o *feedback* deverá ser adequado em quatro dimensões sendo elas o conteúdo do *feedback* que é transmitido através do *feedback* podendo este ser técnico, tático, energético-funcional, regras ou situações neutras; o momento em que o *feedback* é dado; a forma como a mensagem é transmitida podendo ser geral ou específico podendo também apresentar uma forma descritiva, prescritiva, de questionamento, positiva, negativa ou de encorajamento; e por último o recetor do *feedback* que pode ser individual, para um determinado subgrupo ou para a equipa no seu número total.

Ao longo da época foi notório que quando o treinador observa repetidamente os mesmos comportamentos com os quais não se identifica, é bastante importante por vezes parar o exercício para todos os atletas e corrigir esse comportamento visto que os atletas ficam com um exemplo prático o que facilita o seu entendimento daquilo que é pretendido. Dito isto a equipa técnica no decorrer da UT tinha um posicionamento que permitia o controlo dos atletas, fornecer *feedback* aos mesmos. Nesse sentido o treinador principal ficava responsável pelo *feedback* mais grupal e a restante equipa técnica responsável pelo *feedback* individual corrigindo posicionamentos em posições específicas por exemplo e dando muito *feedback* de encorajamento para que o treino tivesse uma intensidade o mais constante possível.

3.3. Acompanhamento e registo das sessões de treino

Ao longo da época desportiva, tive uma intervenção que considero ser fundamental numa equipa técnica, ficando responsável pelo planeamento e execução das partes iniciais de cada uma das UT. Por sua vez as partes fundamentais e finais de cada uma das UT eram discutidas sempre entre a equipa técnica, sendo a última decisão tomada pelo treinador principal que definia os objetivos prioritários para cada UT. A disposição do material para os exercícios também era feita por mim de forma que a transição entre exercícios da parte inicial e entre esta parte e a fundamental fosse realizada no menor tempo possível e da forma mais fluida possível, de modo que, no tempo que existiria hidratação dos atletas o mapeamento do campo já se encontrava pronto para o restante do treino que ocorreria em seguida.

Quando o número de atletas assim o implicava, sendo que como o grupo de sub-14 e sub-15 são ambos bastante permeáveis à entrada de atletas da outra equipa ou de novos atletas, os atletas eram divididos em dois grupos sendo que eu ficaria responsável por um grupo e o treinador principal pelo outro. Dito isto qualquer adaptação feita, quer à estrutura do treino, quer à disposição/mapeamento dos exercícios no decorrer do treino era feita normalmente com relativa liberdade entre os treinadores.

A minha integração na equipa de sub-14 ocorreu no final do mês de setembro, estando já o processo de treino preparado para me receber, funcionando como uma máquina bem oleada em que o planeamento e execução surgiam de forma fluida, possível através de uma boa comunicação dentro da equipa técnica, facilmente identificando as lacunas de cada um dos atletas individualmente, mas também tendo em conta aquilo que a equipa necessitava em determinados momentos da época.

Por último no final de cada treino era feito o registo das presenças através da plataforma das academias do Sporting Clube de Portugal, não sendo utilizada a componente da avaliação das cargas nem da escala subjetiva de esforço.

Registo	Tempo total	Avaliação de Performance	Escala subjetiva de esforço ?	Carga interna do atleta ?	Observações
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	
Presente ▾	90	▾	0 ▾	0	

Figura 12. Plataforma de Registo de Presenças.

3.4. Análise do modelo de orientação estratégica e comportamental do treinador

Segundo Almeida (2011) o ser treinador é muito mais do que fazer os atletas seguir o grupo para o cumprimento dos objetivos ou simplesmente por respeito à hierarquia e àquilo que o treinador representa, mas sim arranjar estratégias para fazer com que a vontade real dos atletas seja única, potenciando a individualidade de cada um dos seus atletas através do treino, mas também trabalhando a componente coletiva de cada um dos mesmos. Isto irá fazer com que, não só a nível individual, mas também a nível coletivo

os atletas melhorem o seu rendimento e comecem a ter mais sucesso em momentos de maior adversidade.

Para além do gosto pela modalidade o treinador deve também transmitir e formar os atletas a nível social, educativo, formativo e desportivo, visto que é importante ajudar os jovens a crescerem como pessoas integras. Para isto deve estar comprometido com as suas responsabilidades e manter uma comunicação constante com os seus envolventes de modo que consiga um estatuto em que se torne eticamente inatacável. Para além disto deve dominar as inovações a nível tecnológico sendo necessário para isto uma constante busca pelo conhecimento da modalidade.

Por sua vez o treinador deverá ser um líder que é reconhecido não só pelos atletas, mas por todos os elementos que rodeiam a própria equipa devendo assim ter comportamentos que poderão delinear o seu perfil sendo os mesmos a definição de objetivos a alcançar, a orientação para a concretização dos objetivos definidos, fazer cumprir normas coletivas definidas, passar os seus valores aos que estão envolvidos e ter inteligência emocional para que consiga lidar com cada atleta de forma a conseguir controlar emocionalmente os seus atletas mantendo-os comprometidos com a equipa (Lança, 2013). Assim, creio que não devemos tratar todos os atletas de forma igual, mas sim, adaptar a nossa forma de agir e comunicar ao recetor da mensagem, tal como defende Jorge Araújo (2002). A GLOBE – Global Leadership and Organizational Effectiveness em 2002 definiu a liderança como a “capacidade de um indivíduo para influenciar, motivar e habilitar outros a contribuírem para a eficácia e sucesso das organizações de que são membros” e penso que seja, ainda hoje aplicável ao contexto do treino de futebol, visto que cabe ao treinador ser o líder, motivar e influenciar os seus atletas, assim como habilitar através do treino e da competição os seus atletas para que estes consigam melhorar cada vez mais.

Dito isto, podemos destacar três estilos de liderança principais segundo Martens (1987) e Weinberg e Gould (1995) sendo os mesmos o estilo Autoritário em que o treinador/líder não dá espaço para que os atletas participem nas decisões tomadas, sendo a base da relação entre os intervenientes a obediência ao treinador, havendo normalmente um sentimento de antipatia. Outro dos estilos de liderança é o Democrático que é caracterizado pela partilha de ideias e empatia entre os intervenientes e as diretrizes são negociadas e decididas com todos os elementos assim como as tomadas de decisão necessárias. Por último, o estilo de liderança que é denominado de Liberal que tem como base o modelo democrático, mas todos os intervenientes têm liberdade máxima. Neste

tipo de liderança muitas vezes a posição de líder pode ser confundida visto que, no fundo, todos podem liderar, poderá levar em bastantes casos a equipa a situações de fragilidade e fracasso. Neste caso penso que o estilo de liderança “ideal” seria um misto entre o estilo Democrático e o Autoritário, visto que há determinados assuntos que não devem ser negociáveis como a bom comportamento em treino e o compromisso e respeito pela equipa, mas há outras que se podem negociar, tais como as multas que são aplicadas dentro do plantel em alguns casos.

Um dos aspetos que pode diferenciar um treinador de sucesso de um treinador de nível distrital é a forma como comunica com aqueles com quem lida na sua ação como profissional, devendo ajustar a sua comunicação a cada situação e a cada recetor da mensagem que pretende passar. A sua comunicação pode ser verbal ou não verbal, sendo a mensagem transmitida na verbal através do discurso oral ou escrito havendo ideias chave que devem ser respeitadas para que a mensagem possa chegar com o mínimo ruído ao recetor, este ruído pode surgir de diversas formas. Estas ideias chave que devem ser respeitadas são: um discurso curto e claro, objetivo, com toda a informação essencial, positivo e concreto havendo assim um sentimento de que o treinador é verdadeiro com aqueles à sua volta. Por outro lado, a comunicação não verbal é feita através da linguagem corporal que deverá ser coerente com a comunicação verbal transmitida, sendo também importante ao treinador saber ouvir os outros à sua volta de modo que haja predisposição dos próprios atletas para o momento em que recebem a mensagem do treinador, mas também para que sintam que a sua palavra também conta para o treinador.

O *feedback* segundo Fernandes (2020) é toda a mensagem em resposta a uma determinada ação podendo ser intrínseco ou extrínseco: o intrínseco define-se como o *feedback* que é recebido pelos canais sensoriais e que ajudam o próprio individuo a melhorar individualmente sem nenhum estímulo externo (noções de equilíbrio, precisão, etc.); por outro lado o *feedback* extrínseco é aquele que provém de uma fonte externa e no caso do treinador, deverá ser utilizado pelo mesmo para ajudar os atletas a melhorar questões motoras e execuções/ações técnico-táticas, este tipo de *feedback* irá ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento quer individual, quer coletivo. Dito isto, o *feedback* poderá ser avaliativo positivo ou negativo, prescritivo caso haja algum tipo de correção a determinada ação, descritivo quando há a identificação de determinado erro, interrogativo quando há o controlo da aquisição dos conhecimentos através do questionamento por parte do treinador e por último recordatório quando existe a necessidade, tal como o nome indica, de relembrar alguma ação anteriormente adquirida.

3.5. Análise da progressão da intervenção nas sessões de treino

Ao longo da época desportiva o meu papel e intervenção nas sessões de treino foi feita através do papel de treinador-adjunto, no planeamento e aplicação dos exercícios. Neste caso todo o planeamento era feito pela equipa técnica completa, sendo que antes desse planeamento eu já tinha algo previamente pensado a ser aprovado por todos e, caso houvesse um consenso daquilo que se iria fazer prosseguia-se dessa forma. Ao longo do decorrer da época a equipa técnica foi ajustando o seu planeamento, sendo necessário à terça-feira ter um treino um pouco diferente do treino de sexta-feira.

Dito isto, à terça-feira o foco seria mais coletivo visto que a grande maioria dos atletas que treinavam eram apenas sub-14, havendo o foco nos minutos iniciais do treino, na prevenção de lesões e/ou trabalho de coordenação, agilidade, velocidade ou força mais individualizado. Por sua vez à sexta-feira, e visto que o preparador físico não se podia encontrar presente nesse treino, a parte inicial era realizada por mim, numa pequena ativação e respetiva mobilização articular, depois disso, como tínhamos muitas vezes acima de 30 atletas foi necessário implementar uma metodologia com 3 estações pelas quais os atletas se dividiam: estas eram por vezes circuitos de passe, jogos reduzidos com diferentes variantes e trabalho de velocidade numa vertente mais de estafetas. Além dos treinos da equipa de sub-14 ajudei algumas vezes na equipa de seniores, quando os treinos coincidiam o que me ajudou a ter outra ideia e a pensar o futebol de uma forma diferente.

Nos momentos de competição a hora de concentração dos atletas era de uma hora e meia inicialmente, algo que passou a ser apenas uma hora e quinze minutos antes da hora de início do jogo, tendo em conta que, normalmente a palestra demorava por volta de 10 minutos e o aquecimento entre 25 a 30 minutos.

3.6. Acompanhamento dos atletas em situação de competição

No decorrer da época em momentos de jogo, quer amigável, quer do campeonato, o registo da estatística no decorrer dos jogos era realizado por mim, assim como a parte do aquecimento que foi inclusive sugestão minha ao Mister João Oliveira, o qual foi aprovado pelo mesmo.



Figura 13. Aquecimento de Jogo.

Para além do acima referido nos jogos da reta final do campeonato, e para que fosse criando a minha própria linha condutora de palestra, o Mister sugeriu que, em alguns jogos fosse eu a assumir a mesma, o que fez com que a minha evolução e o meu à-vontade fosse ainda maior para com os jogadores, melhorando também a minha comunicação pré-jogo.

A dinâmica do aquecimento tal como demonstrado na Figura 13 tinha uma dinâmica em que os atletas passavam de um espaço para outro sem ser necessário tirar qualquer tipo de material, o que facilitava a transição entre exercícios e ajudava naquilo que era a dinâmica pretendida ao longo do aquecimento.

Dito isto, os atletas iniciavam com mobilização articular perto da escada de coordenação passando em seguida com algumas variantes pela mesma, depois os atletas dividiam-se pelos corredores marcados com bases e, inicialmente, era lhes dada alguma liberdade de forma que se acostumassem ao terreno de jogo e à própria bola, ganhando assim logo ao início do aquecimento alguma confiança que poderia vir a ser determinante ao longo do próprio jogo. Depois de cerca de um minuto e meio a dois minutos eram estimulados a aproximarem-se progressivamente de forma a porem também em prática o passe mais curto, passando em seguida para o cabeceamento entre si com uma atleta a lançar para que o outro saltasse à bola.

O terceiro exercício do aquecimento passava por um jogo reduzido de quatro contra quatro com dois *jokers* em que os mesmo, em situações normais eram dois dos três médios que iriam ser titulares no jogo para que pusessem em prática as dinâmicas de jogar de frente, receção orientada entre outras. A pausa realizada a meio desta situação servia para que o treinador principal desse algum *feedback* em relação ao que não estaria a decorrer como o mesmo idealizava. A quarta situação do aquecimento trata-se de uma situação de combinação direta com o treinador em zona central rematando os atletas, em situações normais, de primeira servindo os primeiros remates apenas para desviarem o remate do guarda-redes para ganharem confiança, pondo nos seguintes ligeiramente mais força.

Por último os atletas voltavam à zona em que iniciavam o aquecimento para realizarem algumas saídas em velocidade antes de seguirem para o balneário. Antes de entrarem para o jogo o treinador principal explicava a forma como queria defendidas as bolas paradas da equipa adversária.

Ao longo da época, e tendo em conta a características dos jogadores optámos pelo sistema 1-4-3-3 visto ser aquele em que, na nossa perspetiva, seria mais fácil de incutir as nossas ideias e de integrar as dinâmicas pretendidas em contexto de jogo. Durante alguns jogos, em que sentimos que os atletas estavam a ter algumas dificuldades passámos também pelo sistema 1-3-5-2 o que acabou em alguns jogos por dar o resultado pretendido.

Capítulo IV

4.1. Reflexão Crítica

O facto de ter tido a oportunidade de integrar como treinador estagiário a equipa técnica dos sub-14 do Sporting Clube Ribeiense exigiu da minha parte máxima dedicação, algo que nem sempre foi fácil visto que trabalhando também diretamente com o Sporting Clube de Portugal no seu núcleo localizado na vila de Ançã. Este processo fez com que tivesse de maximizar o meu tempo ao longo do dia, desde planeamento para as diferentes vertentes a reuniões diárias diretamente com o Sporting que são uma constante no clube. Dito isto, tive oportunidade de partilhar o campo com um excelente treinador que é o João Oliveira que já teve algumas experiências em equipas técnicas de clubes de um nível relativamente elevado, quando comparado com o contexto em que nos encontrávamos, este ajudou-me e deixou-me à vontade desde o primeiro momento para colocar qualquer dúvida que me surgisse durante todo o processo, quer de planeamento das UT, quer após os próprios treinos relativamente a possíveis ajustes a aplicar em determinados exercícios e também no que ao *feedback* diz respeito.

Durante o decorrer da época dentro da equipa técnica conseguimos criar uma dinâmica muito interessante, quer no planeamento quer dentro do próprio treino, ajustando a nossa forma de atuar um ao outro, criando como que se de uma simbiose se tratasse, algo fundamental dentro de uma equipa técnica a qualquer nível competitivo. No que toca à evolução dos atletas esta foi acima da esperada visto que se perspetivavam bastantes dificuldades para os mesmos, visto que para todos era o primeiro ano a jogarem futebol de onze, não tendo nenhum dos mesmos passado pela transição que é o futebol de nove, o que achámos podia ser um entrave à evolução dos atletas. Pelo contrário, e surpreendendo-nos os atletas mostraram-se empenhados na maioria dos casos, o que ajudou no seu exponencial desenvolvimento quer técnico, quer ao nível do entendimento do próprio jogo e dos seus momentos.

Apesar da grande maioria dos momentos ao longo da época, necessito de continuar numa constante aprendizagem e na procura por saber mais e por “beber” de outros treinadores, com outras ideias de forma que consiga cada vez mais criar o meu próprio processo.

5.1. Relative Age Effect as an exclusion factor in the recruitment of young athletes in soccer

Keywords: Relative age effect; soccer; talent selection; talent identification.

INTRODUCTION

Talent identification and consequent selection have been quite a popular topic, not only in soccer but in most sports. In addition, the relative age effect (RAE) has been considered because it is believed that it can greatly influence the future performance of young athletes, in this case, soccer players and therefore end up being able to influence the selection of talents. Some of the greatest talents in soccer have ended up, at least once, not being selected by some clubs who regretted the decision later; that said, considering as many relevant proven factors as possible in the identification and selection of talents tends to reduce the error rate of evaluators in predicting the potential of young athletes.

Studies about this subject matter suggest that early-born athletes are more likely to get to a high level, also mentioning that in early stages of practice, the RAE can lead some talents to abandon soccer because they feel discouraged by lack of success within the group. In a review of the possible RAE in the process of detection and selection of young players, Castro *et al.* (2021), analyzed 16 articles with different factors included in addition to RAE and concluded that only 1 of them didn't show evidence to the advantage of athletes born in the first two quartiles of the year.

This review aims to understand, in specific cases from different countries' soccer associations, if the RAE is an exclusion factor in the process of identification and selection of young talents in the soccer modality. This can help coaches decrease the number of times they will make mistakes when choosing athletes for their teams, leading to a clearer recruitment process, especially for clubs that depend on young talents to try to make the club financially profitable.

So, is the RAE an exclusion factor when it comes to identifying and selecting young talents in the soccer modality? Which quartile of the year is more likely to be selected? At what ages is the RAE more predominant?

METHODS

Search Strategy:

A systematic review of the available literature was conducted according to PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses) guidelines. To ensure article quality, the electronic database PubMed was searched for relevant publications by using the keywords “relative age effect”, this word was associated with the terms “soccer”, “talent”, “identification”, “selection”.

The publications included in the first search round met the following criteria: (1) contained relevant data concerning talent identification and/or selection; (2) were performed on healthy male young soccer players. Studies were excluded if they (1) included practitioners of other sports; (2) included athletes older than 19 years; (3) included females; (4) did not contain any relevant data on talent identification and/or selection.

Two reviewers (JS, RA) independently screened citations and abstracts to identify articles potentially meeting the inclusion criteria. For those articles, full-text versions were retrieved and independently screened by those reviewers to determine whether they met the inclusion criteria. Any disagreement regarding study eligibility was resolved in discussions including a third reviewer (JD). When the decision to include or exclude a given article was not unanimous, the author with greater experience in systematic reviews (JD) made the final decision.

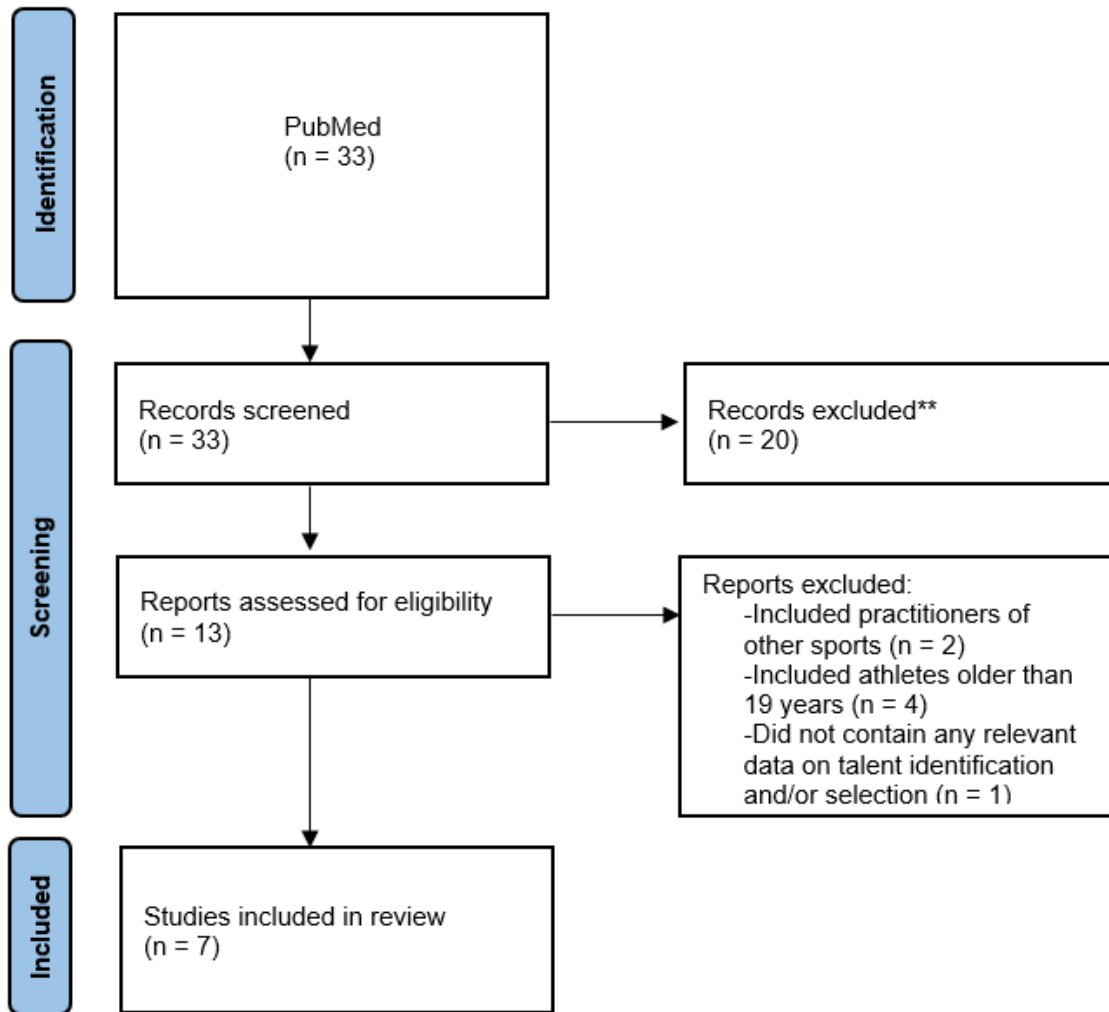


Figure 144. Flow Chart of the procedures used for the article search.

Table 7 - Information on literature search, selection criteria, and considered moderator variables.

Literature search	Search syntax	(Relative age effect) AND “soccer, (relative age effect) AND “talent”, (relative age effect) AND “identification”, (relative age effect) AND “selection”
	Population	Healthy male young soccer players (≤ 18.0 years)
Selection criteria (PICOS)	Intervention	Birth date distribution
	Comparator	Control groups or groups that have been subject to different protocols.
	Outcome	Months / quartiles / semesters
	Study design	Randomized control trials
Potential moderator variables	Chronological age	Youth (≤ 18.0 years)
	Sex	Males
	Expertise level	Trained

Protocol:

The study protocol was registered with PROSPERO (CRD42023412429).

Quality of the Studies and Extraction of Data

As recommended by Faber *et al.* (2016), the overall methodological quality of the studies was assessed using the Critical Review Forms in Law *et al.* (1998) for quantitative studies (counting 16 items).

Each quantitative study was assessed to determine whether they included the following 16 items: objective (item 1), the relevance of background literature (item 2), appropriateness of the study design (item 3), the sample included (items 4 and 5), informed consent procedure (item 6), outcome measures (item 7), the validity of measures

(item 8), details of the intervention procedure (item 9), the significance of results (item 10), analysis (item 11), clinical importance (item 12), description of drop-outs (item 13), conclusion (item 14), practical implications (item 15) and limitations (item 16).

The outcomes per item were 1 (meets criteria), 0 (does not meet the criteria fully), or NA (not applicable). A final score expressed as a percentage was calculated for each study by following the scoring guidelines of Faber *et al.* (2016). This final score corresponded to the sum of every score in each article divided by the total number of scored items for that specific research design. We adopted the classifications of Faber *et al.* (2016) and Wierike *et al.* (2013) and classified the articles as (1) low methodological quality: with a score $\leq 50\%$; (2) good methodological quality: score between 51 and 75%; and (3) excellent methodological quality: with score $> 75\%$.

A data extraction sheet (from Cochrane Consumers and Communication Review Group's data extraction template) was adapted to this review's study inclusion requirements and then tested on randomly selected studies.

Study	Sample	Procedures	Results	Quality score (%)
Dugdale <i>et al.</i> (2021)	1230 from U10 to U17 youth soccer players.	Athletes divided in age (Quartiles: Q1: January – March; Q2: April – June; Q3: July – September; Q4: October – December and Semesters: S1 – January – June; S2 – July - December) groups and playing levels: “Amateur” (recreational players), “Development” (lower ranked professional academies) and “Performance” (junior-elite academies). Birthdates were analyzed for each playing level and each age group irrespective of playing level.	Results indicate that players born in the first quarter of the year (Q1) had a higher representation than players born in the other quarters in the “Development” and “Performance” groups only. We also observed that the RAE was only prevalent in U12–U17 players, with no apparent RAE for U10–U11 players in the sample. For U10 and U11 player groups, the largest quartile distributions were observed in Q4 (29.6%) and Q3 (32.9%), respectively. However, this did not reach statistical significance. Players born in Q1 represented the largest birth quartile distribution for U12–U17 player groups (35.4–49.2%). For U12–U17 player groups, a progressive decline from Q1 to Q4 was observed. Odds ratio analyses revealed that an RAE existed across U12–U17 player groups, however, was highest for U17 players.	68.8%
Castillo <i>et al.</i> (2019)	111 elite youth males between under 14 years and under 18 years old who belonged to a soccer academy from the Spanish “La Liga” international club.	Players were classified into three age-categories (U14, U16 and U18). Athletes were distributed by birth-date Quarters: (Q1: January – March; Q2: April – June; Q3: July – September; Q4: October – December). Players were also categorized as selected for players who continued playing in the same Club during the following season, as opposed to the non-selected; And as promoted when the players whose sports career was to compete at higher standard of play, opposed to non-promoted.	The odds of playing for an elite soccer academy were 7.57 higher for players born at year onset (Q1) than for players born at the end of the year (Q4). The index of discrimination (ID) showed that players born in Q1 were 6.55 more likely to be part of the youth soccer elite academy. There was no association between Relative Age Effect and the selection process. There was not a significant association between the birth-date distribution and whether or not a player was selected to continue playing to the elite soccer academy in the following season. There was not a significant association between the birth-date distribution and whether or not a player competed at higher standard of play in their age.	75.0%

Hill <i>et al.</i> (2019)	202 players from U9 to U16 registered at the Southampton F.C.	<p>Players had their relative age (birth quarter) and were categorized by the quarter they were born: BQ1: between September 1st to November 30th. BQ2: between December 1st and February's end. BQ3: those born between March 1st through to May 31st and BQ4: between June 1st through to August 31st (Only players selected).</p> <p>Note: the cut-off date for the respective year group is August 31st.</p>	<p>54.8 % of all players were born in BQ1 of the selection year (September-November) corresponding percentages of players born in the other birth quarters were 17.3% in BQ2, 15.2% in BQ3 and 12.7% in BQ4. The RAE is present in every group from U9 through U16. This indicates there's a disproportionate number of youth players in each competitive age group born early in the selection year.</p>	68.8%
Tribolet <i>et al.</i> (2019)	<p>U10–U12 high-level academy trials (n = 514, age: 10.9 ± 0.9 years), young academy players aged U13–U15 (n = 277, age: 13.6 ± 0.9 years), older academy players aged U16–U19 (n = 131, age: 16.4 ± 1.0 years).</p>	<p>Players were classified into their respective birth quartiles (Q1: January – March, Q2: April – June, Q3: July – September, Q4: October – December) and birth halves (H1: January – June, H2: July – December) based on their birthdate.</p> <p>Players were distributed by: - U12 Academy Trial who consisted of young boys trialling for the high-level academy. The U12 Academy selected consisted of the boys selected into the academy from the trial group. (From 10 y.o. to 12 y.o.)</p> <p>The U15 Academy trial had players aged U13-U15 who were training within the academy. The U15 Academy selected group were players selected to progress within the academy.</p> <p>The U19 academy consisted of players aged U16-U19 training within the academy.</p>	<p>The Odds Ratios revealed that players selected for either entrance into the academy (i.e. U12 Academy) or continual transition in the academy program (i.e. U15 Academy Selected and U19 Academy) were more likely to have been born in the first two quartiles of the selection year compared to the fourth quartile. Through every age group there was a prevalence of athletes born in Q1 and Q2.</p>	87.5%

Práxedes <i>et al.</i> (2017)	1098 soccer player between 6 and 18 years old (U8 to U19) members of 4 Spanish federated clubs, of which main teams were in the 3 rd division or in lower category (amateur clubs) from medium-sized towns (50000 – 100000 inhabitants).	Athletes were distributed according to their expertise level and experience (the best players were assigned to teams A and B, while the not selected players were assigned to team C. Athletes classified into 4 quartiles (Q1: January – March; Q2: April – June; Q3: July – September; Q4: October – December).	The results obtained in the chi-squared test and d value (effect size) revealed the existence of RAE in the teams with the highest expertise level, "A" and "B". Between 30 and 35% of the players of these teams were born in Q1, and between 25 and 30% in Q2. Such differences were not observed in the third group (C).	75.0%
-------------------------------	---	---	---	-------

Romann & Fuchslocher (2013)	3271 athletes categorized as TD – Players of talent development teams and between U12 and U18.	<p>Birth Month of each player was recorded and then calculated for each quarter for each group of players' level. Divided by position.</p> <p>Players were categorized based on three levels of performance being the first for players who are interested in a specific sport (J+S). The second level is the national talent selection and development programme (J+S level 2), and the third level is the junior national teams.</p> <p>Athletes classified into 4 quartiles (Q1: January – March; Q2: April – June; Q3: July – September; Q4: October – December).</p>	<p>In the selected teams Q1 elite players were significantly overrepresented and Q4 elite players were significantly underrepresented compared to J+S. The development teams showed a distribution of more than 35% in Q1, and less than 15% in Q4. The RAE was large for U15 to U18 teams. Significant RAEs were found for the national junior selection in the U15, U16, U17 and U18 groups. The peak of the RAEs were found in the U18 team, where 76% of the players were born in the first half of the year. RAEs were present in the U12 talent development team: 70% of the players were born in the first half of the year.</p>	75.0%
Gutierrez <i>et al.</i> (2010)	4193 from U11 to U18 from 20 clubs belonging to the Spanish Professional League and Spanish soccer academies (amateur).	<p>Sample compiled using 3 different sources. Athletes were categorized as elite 1 (2005-2006) – Players who are from youth teams of 20 clubs belonging to the Spanish Professional Soccer League; elite 2 (2008-2009) – Players who are from youth teams of 20 clubs belonging to the Spanish Professional Soccer League; And Amateur who belonged to the youth teams at five amateur Spanish soccer academies. They were also categorized by their age (U11, U13, U15 and U18). Athletes were distributed by birth months by groups.</p>	<p>The collected data revealed an over-representation of players born in the first months of the selection year in all groups of analysis (Elite 2005-2006, Elite 2008-2009 and Amateurs), although only the Elite groups showed significant variations in birth-date distribution in relation to the Spanish population. The results showed a reduction in RAE from the 2005-2006 season to the 2008-2009 season. The results reveal the existence of RAE in Spanish youth soccer in all groups of players analyzed.</p>	75.0%

DISCUSSION:

According to the procedures of the articles analyzed, we can sort them into different groups considering both the techniques and the results of the articles, that said we decided to divide into two groups: the ones who divided the athletes by age in year quartiles, being the first one from January to March, the second from April to June, the third from July to September and the fourth from October to December. In this first group we include Dugdale *et al.* (2021), Castillo *et al.* (2019), Tribolet *et al.* (2019), Práxedes *et al.* (2017), Romann & Fuchslocher (2013) and Gutierrez *et al.* (2010). The other group comprise of a single article: Hill *et al.* (2019). This article categorizes the players by birth quarter; however, the first quarter starts on September 1st through November 30th and so on. Based on the results, we can divide the articles into three different groups: the first one consists of articles that, in their results, showed that players born in Q1 (January – March) represented the largest birth quartile distribution in most of the ages studied. That said, this first group was formed by Dugdale *et al.* (2021), Tribolet *et al.* (2019), Práxedes *et al.* (2017), Romann & Fuchslocher (2013), Gutierrez *et al.* (2010) and Castillo *et al.* (2019), this last article is both presented in the first group and the second group in which the results showed no association between RAE and the selection process. The third group was single-handedly formed by Hill *et al.* (2019) which guided that there was a disproportionate number of youth players born early (September-November) in each competitive age group.

The biggest evidence from the articles analyzed was that there is a bigger representation of athletes/players born in the first quartile of the year, based on the cut-off date of each study, than in the other quartiles and this shows that the odds of playing for an elite soccer academy are higher for players that were born early in the year and indicates there's a disproportionate number of youth players in each competitive age group born early in the selection year. Only one of the articles analyzed showed no association between RAE and the selection process and added that either in the selection process or on the fact that the player competed at the high standard of play in their age. Based on the age group, only one of the articles analyzed didn't have an apparent RAE for U10-U11 which had the largest quartile distributions in Q3 and Q4. Through other age groups (between U12 and U18) showed, a clear dominance of athletes born in the first half of the year, with differences between the high-level and the low-level players. The higher the level, the more RAE is prevalent, and the same happens with the ages, the older the age group, the more RAE is present. Castillo *et al.* (2019), in their article, reported that there was no association

between RAE and the selection process, this can show that maybe the mentality in Spanish international clubs' talent identification and selection processes is a lot different than in other European and world countries.

Comparing the results of previous studies related to this topic with those analyzed throughout this systematic review, it can be said that lately, there's been a clear tendency to have more players born in the first half of the year, as shown in the previous studies, this can lead to a flawed talent detection and selection process, harming the club.

A possible limitation of this systematic review is the number of articles reviewed is quite low, and it only focuses on the articles' information relative to the athletes' birth month. Also were only included articles from PubMed.

This systematic review shows a clear preference for athletes born in the first half of the year when the cut-off date coincides with the beginning of the calendar year. Also, it can help recruiters and observers of young athletes not to look at athletes only for their current performance but rather for their potential in the future, putting aside a little of what is relative age, which can lead to the mass abandonment of young athletes in soccer. In future works, it would be interesting to relate the relative age effect with factors such as the athletes' anthropometry, among others that may influence the look of the recruiter/observer.

Referências Bibliográficas

- Araújo Junior, W. L. de, Santos, S. S. F. dos, Gripp, F., & Santos, J. F. da S. (2021). Caracterização e associação entre distância total, velocidade máxima e número de sprints de jogadores de futebol durante a Copa do Mundo FIFA 2018. *RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício*, 14(94), 917-925.
- Almeida, N. (2011). *Treinador de Futebol – “De Aprendiz a Maestro: Um Caminho... Para a Excelência!”*. Porto: N. Almeida. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cochrane Consumers and Communication Review Group. Data extraction template for included studies. 2016. <http://cccr.org.cochrane.org/author-resources>. Accessed 10 Jan 2017.
- Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, V. & Mesquita, I. (2011). Ensino-Aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 9(2). Recuperado de <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3478>
- Faber IR, Bustin PM, Oosterveld FG, et al. Assessing personal talent determinants in young racquet sport players: a systematic review. *J Sports Sci*. 2016;34(5):395–410.
- Fernandes, G.M.R. (2020). *O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade Futebol no clube SF Damaiense*. Relatório de Estágio – Modalidade Futebol, Mestrado em Treino Desportivo. Instituto Superior de Ciências Educativa, Lisboa.
- Gilbert, W.; Trudel, P.; Gaumont, S. & Larocque, L. (1999). *Development and application of an instrument to analyse pedagogical content interventions of ice hockey coaches*. Ottawa university. Sosol-sociology of sport.
- Godinho, L.S., Figueiredo, A.J.B. e Vaz, L.M.T. (2013). Caracterização métrica em futebolistas Sub-15. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. **35**: 409-423.

Law M, Stewart D, Pollock N, et al. Critical review form: quantitative studies. Hamilton: MacMaster University; 1998.

Lopes, L.S. (2008). *Avaliação do Comportamento Tático no Futebol de Campo: Um estudo do perfil de tomada de decisão do atleta e sua relação com a percepção sobre o estilo de liderança do treinador*. Dissertação de mestrado em Educação Física. Faculdade de Educação Física – Universidade de Brasília, Brasília.

Mesquita, A. F. (2009). A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol profissional – estudo de caso. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, et al. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *BMJ*. 2009;339: b2535.

Nogic, G. (2014). *Estilo de Liderança dos Treinadores de Basquetebol em Portugal – Percepção, Preferência e Nível de Satisfação dos atletas da Liga Profissional Masculina*. Tese de Mestrado em Desporto, Treino Desportivo. Instituto Politécnico de Santarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior.

Paula, T.C., Oliveira, T.A.C., Fernandes, V.A.R., Belozo, F.L. (2021). As “Peneiras” no futebol: Um assassinato aos possíveis talentos. *Revista eletrônica FUNVIC*. 4(2): 17-23.

Teixeira, M.L., Cabido, C.E.T, Coelho, D.B. e Mendes, T.T. (2014). Intensidade de jogos e treinamentos de futebol na categoria sub-15. *Revista Brasileira De Futebol*. **06**: 60-68.

Wierike S, Van der Sluis A, Van den Akker-Scheek I, et al. Psychosocial factors influencing the recovery of athletes with anterior cruciate ligament injury: a systematic review. *Scand J Med Sci Sports*. 2013;23(5):527–40.

Anexo II - UT - 04/10.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	Página Nº	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	04/10/2022	5 1 1	20:00	Carlos Filipe		SUB 15
Objectivos: Organização ofensiva - Dinamica corredor central - último tempo Jogos de posição - passe e recepção perfilada Macroprincípios Ofensivos			Material: 3 jogos de coletes de fut 11, conjunto de sinalizadores. 2 Balizas, escada de coordenação, 4 barreiras			

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL



Descrição: Ex. 1 Mentos 6x2 - Um toque. 1 jogador interior

Ex. 2

Ex. 3. Situações de 1x0 1x1 2x1 2x2 3x2 3x3 com 2 guarda redes por vagas

Rodrigo Souza	Gui Marques
Lapão	Henrique Duarte
Miranda	Filipe
Sequeira	Gabriel Ferreira
Gustavo Duarte	André
Lucas	Rodrigo Monteiro
Salvador	Diogo Silva

Forma:
 Ex. 1 4
 Ex. 2 e 3 2x5 -> 10'
Espaço:
 Ex. 1 35x30
Número:
 Ex. 1 8 c/grupo
 Ex. 2 e 3 - 8 c/grupo
Orgânica:
 Ex. 2a3. 2 Exercícios em simultâneo.

Objectivo Específico: Ex. 1 Passe e recepção orientada;
 Ex. 2 Coordenação e aptidão -> Técnica de cabeceamento

Crítérios de êxito: Jogador ataca a recepção da bola, escuta a recepção orientada para o próximo passe. Executa passe com parte interna do pé. Finalização com superfície de contacto adequada ao contexto existente.

PARTE FUNDAMENTAL



Descrição: ex. 4 Exercício GR+8X8+GR

-> Organização defensiva e organização ofensiva
 -> Manutenção da posse de bola em largura -> movimentos de ataque ao espaço.

Obj. Circulação da bola pacífica até encontrar espaço para colocar bola na profundidade através de passe rastreado.

Gabriel Ferreira	Filipe
G. Duarte	Miranda
D. Silva	Sequeira
André	Leonardo
Lapão	Henrique Duarte
Gui Marques	Salvador
Rodrigo Monteiro	Lucas
Rodrigo Souza	

Forma:
 ex. 4 - GR+8X8+GR
Tempo:
 Ex. 4 - 10+10'
Espaço:
 ex. 4 - Meio campo
Número:
 Ex. 4 18
Orgânica:
 Todos no mesmo exercício

Objectivo Específico:
 Circulação pela largura com movimentação para superioridade numérica
 Movimentos de profundidade e ocupação do espaço gerado

Crítérios de êxito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e agarrar daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter baliza ao seu alcance.

PARTE FINAL



Descrição: Ex. 4 Torneo GR+5+(1X1)+5-gr + 4 spots externos

Lapão	Rodrigo Souza	Gustavo Duarte
Miranda	Diogo Silva	Gabriel Ferreira
Henrique Duarte	Rodrigo Monteiro	Filipe
André	Gui Marques	Sequeira
Lucas	Leo	Salvador

Forma:
 GR+10X10+GR
Tempo:
 6x3'
Espaço:
 Campo todo
Número:
 10 + 4 GR
Orgânica:
 todos no mesmo exercício

Objectivo Específico: Mapeamento dos 4 quadrantes do meio campo
 Linha defensiva
 Movimentos de profundidade e ocupação do espaço gerado

Crítérios de êxito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e apartir daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter baliza ao seu alcance.

PRESENCAS

Anexo III - UT - 11/10.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	Página Nº	Equipa	
Academia Sporting Ribeira de Frades	11/10/2022	1 3	20:00	Carlos Filipe		SUB 14	
Objectivos: Organização ofensiva - Explorar superioridades corredor Lateral / Variar centro de jogo em largura Tática Individual - "Ter as costas" -> passe e recepção perfilada Macroprincípios Defensivos - Coberturas linha defensiva - Posicionamento cruzamentos			Materiais: 2 varas, conjunto de sinalizadores. 2 Balizas, 2 Jogos de coletes				
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL							
<p>Ex. 1</p> 			<p>Ex. 2</p> 			<p>Descrição: Ex. 1 Meinhos GK2 - Um toque. Ex. 2 Estação de Passe e recepção com foco na interpretação do movimento das costas do elemento central do jogo. 3 variantes. Ex. 3. Situação específica de finalização após combinação direta. Mc em passe, aproximação do Av. que varia o centro de jogo com combinação direta com outro MC.</p>	<p>Forma: Tempo: Ex.1 5' Ex.2 e 3 3x2' -> 12' Espaço: Ex. 1. 35x30</p>
<p>Ex. 3</p> 			<p>Objetivo Específico: Ex. 1 Passe e recepção orientada; Ex.3. Finalização e passe vertical</p>	<p>Número: Ex.1 8 c/grupo Ex.2 e 3 - 9 c/grupo</p>	<p>Orgânica: Ex. 2e3. 2 Exercícios em simultâneo.</p>		
CRITÉRIOS DE ÊXITO: Jogador ataca a recepção da bola, executa a Recepção orientada para o próximo passe. Executa passe com parte interna do passe. Finalização com superfície de contacto adequada ao contexto existente.							
PARTE FUNDAMENTAL							
<p>Ex. 4</p> 			<p>Descrição: ex.4 Exercício GR+9X9+GR -> Organização defensiva x organização ofensiva -> Manutenção da posse de bola em largura -> movimentos de ataque ao espaço. Obj. Circularização da bola paciente até encontrar espaço para colocar bola na profundidade através de passe rasteiro.</p>	<p>Forma: GR+9X9+GR Tempo: ex.4- 10+10' Espaço: ex.4- Meio campo Número: Ex. 4 10 Orgânica: Todos no mesmo exercício</p>			
			<p>Gabriel Ferreira G. Duarte D. Silva André Henrique Rodrigo Monteiro Rodrigo Souza Iwan</p>	<p>Filipe Miranda Sequeira Leonardo Gui Marques Salvador Lucas Matilde</p>	<p>Objetivo Específico: Circularização pela largura com movimentação para superioridade numérica Movimentos de profundidade e ocupação do espaço gerado</p>		
CRITÉRIOS DE ÊXITO: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e apartir daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter baliza ao seu alcance.							
PARTE FINAL							
<p>Ex. 5</p> 			<p>Descrição: Ex. 4 Torneio GR+5+(2)X(2)+5+gr + 5 apoios externos</p>	<p>Forma: GR+5X5+GR + 2 Jokers Tempo: 6x3' - 18' Espaço: 40 X 10 Área Número: 20 + 4 GR Orgânica: todos no mesmo exercício</p>			
			<p>Matilde Miranda Henrique Duarte André Lucas</p>	<p>Rodrigo Souza Diogo Silva Rodrigo Monteiro Gui Marques Sequeira</p>	<p>Gustavo Duarte Gabriel Ferreira Filipe Leo Salvador Alfonso Ferreira - Jokers</p>	<p>Objetivo Específico: Explorar situações de 2x1. Procura do passe entre-linhas para atrair adversário dentro para posteriormente explorar corredores laterais.</p>	
CRITÉRIOS DE ÊXITO: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e apartir daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter baliza ao seu alcance.							

Anexo IV - UT - 14/10.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	Página Nº	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	14/10/2022	9 1 2	20:00	Carlos Filipe		SUB 15
Objectivos: Situações de finalização → 2x2 Técnica Individual → Passe e receção, finalização			Material: 2 mini-balizas, bases e bolas			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Ex. 1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Ex. 2</p>  </div> </div>		<p>Descrição: Ex. 1 MeINHOS de 4x2 - Objetivo criação de triângulos, variação da bola para espaço vazio. Ex. 2 Ativação Geral dinâmica com velocidade de reação e velocidade de deslocamento.</p> <p>Forma: Ex. 2. 4x2</p> <p>Tempo: Ex.1 2x4' → 8' Ex. 2 2x4' → 8'</p> <p>Espaço: Ex. 2. 20 x 20</p> <p>Número: Ex.1 6 Ex. 2</p> <p>Orgânica: 2 exercícios em simultâneo</p> <p>Objectivo Específico: Ex. 1 Passe, Controlo de bola Ex. 2 Ativação, preparação dos atletas para o restante do treino + velocidade.</p> <p>Crítérios de Êxito: Receção orientada para o próximo passe; passe com a superfície de contacto adequada ao contacto.</p>				
PARTE FUNDAMENTAL						
<div style="text-align: center;"> <p>Ex. 3</p>  </div>		<p>Ex. 3 Ex. de 1x0, 1x1, 2x1 e 2x2 com finalização rápida e aceleração e finta na direção da baliza. V2: 10 segundos para finalização.</p> <p>Forma: 1x0/1x1/2x1/2x2</p> <p>Tempo: 10' + 10'</p> <p>Espaço: 15x20m</p> <p>Número:</p> <p>Orgânica: N dividido em 2 exercícios.</p> <p>Objectivo Específico: Condução para fixar e isolar colega no 2x1</p> <p>Crítérios de Êxito: Atletas fintam em direção ao objetivo (baliza) e, sem oposição entre a bola e a baliza finalizam. Em superioridade numérica, passe e desmarcação para o espaço de modo a a criar linhas de passe para o colega.</p>				
PARTE FINAL						
<div style="text-align: center;"> <p>Ex. 4</p> </div>		<p>Descrição: Ex.4 jogo formal GR+10x10 +GR com objetivo de trabalhar organização defensiva</p> <p>2 dinâmicas: 1ª 4-1-4-1 organização 2/3 zona pressionante corredor. 2ª 4-4-2 losângulo com pressão a campo inteiro - Impedir adversário de jogar.</p> <p>Forma: GR+10x10+GR</p> <p>Tempo: 12'+12'</p> <p>Espaço: Campo Todo</p> <p>Número: 20+2 GR</p> <p>Orgânica: Todos no mesmo exercício</p> <p>Objectivo Específico: Organização Defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Def - Quando bola no corredor lateral, equipa concentra nos corredores central e lateral da bola; A defensor mantém-se em 4-1-4-1 com linhas juntas, empurrando adversário para o corredor. Equipa junta nos 2 setores + próximos da bola.</p>				

Anexo V - UT - 18/10.

Clube	Academia Sporting Ribeira de Frades	Data	18/10/2022	Nº Micro e Mesociclo	1 3	Hora	20:00	Campo	Carlos Filipe	Página Nº		Equipa	SUB 14																												
Objectivos: Organização ofensiva - Mobilidade e Cobertura Ofensiva Tática Individual - Recepção. 1º Toque direcionado. Passe Macroprincípios Defensivos - Coberturas Defensivas e Concentração						Material: 11 varas, 4 barreiras, conjunto de sinalizadores. 4 Balizas, 3 jogos de coletes																																			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL																																									
<p>Ex. 1</p> 		<p>Ex. 2</p> 		<p>Descrição: Ex. 1 Meinhos GK2 - 2 Toques. Quem perde a bola e quem lhe passa vai ao meio. Ex. 2 Atletas dividem-se pelas 6 bases. Os atletas com bola devem esperar pelos colegas para combinar com os mesmos. Após a combinação trocam de funções. Os atletas sem bola por sua vez realizam, numa primeira fase exercícios com saltos, acelerações e travagens e mudanças de direção e por fim combinam com o colega e ocupam o seu lugar.</p>				<p>Forma: Tempo: Ex.1 5' Ex.2 e 3 2x10' -> 12' Espaço: Ex. 1. 35x30 Ex.2 15 x20 Número: Ex.1 3 c/grupo Ex.2 e 3 - 10 c/grupo Orgânica: Ex. 2e3. 2 Exercícios em simultâneo.</p>																																	
<p>Ex. 3</p> 						<p>Objectivo Específico: Ex. 1 e 3 Passe e recepção orientada; Ex.2 Trabalho de força e agilidade</p>				<p>Crítérios de Êxito: Jogador ataca e recepção da bola, executa a recepção direccionando a bola para a sua frente alinhada já para o próximo passe. Executa passe com parte interna do pé.</p>																															
PARTE FUNDAMENTAL																																									
<p>Ex. 4</p> 		<p>Descrição: ex.4 Jogo de Posse 3 equipas. 1 equipa em cada espaço + 1 equipa (ao meio); Posse de bola até realizar 6 passes - em 3x(1)x2 num dos lados - Após 6 passes a equipa tem de fazer passe para o outro lado e a equipa do meio soma 1 ponto negativo. Equipa que tiver + pontos negativos apanha o material do exercício</p>				<p>Forma: 3 x(1) x 2 Tempo: ex.4- 6x2' -> 15' Espaço: ex.4- 7 x 16 Número: Ex. 4 2x 9 Orgânica: Todos no mesmo exercício</p>																																			
						<table border="1"> <thead> <tr> <th>Laranja</th> <th>S/Coletes</th> <th>Amarillo</th> <th>Jozer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Gaby</td> <td>Sequeira</td> <td>C. Duarte</td> <td>Leo</td> </tr> <tr> <td>Leo</td> <td>Henrique Duarte</td> <td>Salvador</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Luíto</td> <td>Guil Marques</td> <td>Alfonso Ferreira</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lucas</td> <td>Ivan</td> <td>Rodrigo Sousa</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Filipe</td> <td>Matilde</td> <td>M. Barreto</td> <td></td> </tr> <tr> <td>D.Silva</td> <td>André</td> <td>Miranda</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Laranja	S/Coletes	Amarillo	Jozer	Gaby	Sequeira	C. Duarte	Leo	Leo	Henrique Duarte	Salvador		Luíto	Guil Marques	Alfonso Ferreira		Lucas	Ivan	Rodrigo Sousa		Filipe	Matilde	M. Barreto		D.Silva	André	Miranda		<p>Objectivo Específico: Recepção orientada para espaço livre; Interpretação do espaço de jogo; Pressão no portador da bola;</p>			
Laranja	S/Coletes	Amarillo	Jozer																																						
Gaby	Sequeira	C. Duarte	Leo																																						
Leo	Henrique Duarte	Salvador																																							
Luíto	Guil Marques	Alfonso Ferreira																																							
Lucas	Ivan	Rodrigo Sousa																																							
Filipe	Matilde	M. Barreto																																							
D.Silva	André	Miranda																																							
						<p>Crítérios de Êxito: Jogador com bola tem pelo menos 2 linhas de passe asseguradas; Recebe a bola orientada para lado contrário da pressão; Passe rasado; Atletas dinâmicos a criar linhas de passe.</p>																																			
PARTE FINAL																																									
<p>Ex. 5</p> 		<p>Descrição: Ex. 4 Torneio 2 Campos GR=5 X 5+ GR</p>				<p>Forma: GR=5X5+GR Tempo: 6x3' - 18' - 20' Espaço: 40 X L.Área Número: 10 + 4 GR Orgânica: todos no mesmo exercício</p>																																			
						<table border="1"> <thead> <tr> <th>Laranja</th> <th>Amarillo</th> <th>S/Coletes</th> <th>Azul</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Gaby</td> <td>C. Duarte</td> <td>Sequeira</td> <td>Miranda</td> </tr> <tr> <td>Leo</td> <td>Salvador</td> <td>Henrique Duarte</td> <td>André</td> </tr> <tr> <td>Luíto</td> <td>Alfonso Ferreira</td> <td>Guil Marques</td> <td>Diogo Silva</td> </tr> <tr> <td>Lucas</td> <td>Rodrigo Sousa</td> <td>Ivan</td> <td>R. Norberto</td> </tr> <tr> <td>Filipe</td> <td>M. Barreto</td> <td>Matilde</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Laranja	Amarillo	S/Coletes	Azul	Gaby	C. Duarte	Sequeira	Miranda	Leo	Salvador	Henrique Duarte	André	Luíto	Alfonso Ferreira	Guil Marques	Diogo Silva	Lucas	Rodrigo Sousa	Ivan	R. Norberto	Filipe	M. Barreto	Matilde		<p>Objectivo Específico: Tomada de decisão em contextos de superioridade numérica.</p>							
Laranja	Amarillo	S/Coletes	Azul																																						
Gaby	C. Duarte	Sequeira	Miranda																																						
Leo	Salvador	Henrique Duarte	André																																						
Luíto	Alfonso Ferreira	Guil Marques	Diogo Silva																																						
Lucas	Rodrigo Sousa	Ivan	R. Norberto																																						
Filipe	M. Barreto	Matilde																																							
						<p>Crítérios de Êxito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e apartir daí procurar superioridades; Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter baliza ao seu alcance.</p>																																			

Anexo VI - UT - 20/10.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	Página Nº	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	20/10/2022	5 1	20:00	Carlos Filipe		SUB 14
Objectivos: Jogo com Sub.13 Dinâmicas Org Ofensiva - "Viajar Junto" / Circulação 3 corredores horizontais (Lateralização)			Material: 1 escada de coordenação, 2 varas, 1 conjunto sinalizadores, 1 saco de bolas, 1 jogo de coletes de 11 + 6 coletes de outra cor			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
<p>Ex. 1</p> 		<p>Ex. 2</p> 		<p>Descrição: Ex. 1, 2 campo de fut-volei e 2 mainhos 2X2 - Fut-volei; 4X1 - Mainhos</p> <p>Forma: Tempo: Ex. 1 e 2, 2x6' -> 12' Espaço: Ex. 1, 25 X Peq. área Número: Ex. 1, 3 gr. 4 jog Dinâmicas: 2 exercícios em simultâneo. Aos 10 troca</p> <p>Objectivo Específico: Ex. 1 Passe e receção orientada; Coordenação e agilidade Ex. 2 Formação de triângulos; Reações perfiladas para próximo passe.</p> <p>Críticos de Êxito: Ex. 2 Receção perfilada para passe seguinte; passe com parte interna do pé; Ex. 3 Formação de triângulos; Garantir Espaço para portador de bola decidir; 2 linhas de passe curtas e 1 mais longa;</p>		
PARTE FUNDAMENTAL						
<p>Ex. 3</p> 		<p>Ex. 4</p> 		<p>Descrição: Ex.3, Exercício GR + 5 X5 + 2 apoios Laterais -> 2 campos 1º Campo -> 2 setores Para ser golo toda a equipa tem de estar na frente da linha intermédia do campo. 2º Campo -> 3 setores para onde a bola tem de passar antes de fazer golo</p> <p>Forma: Ex. 3 e 4 GR +5X5 +2 Tempo: Ex. 3 e 4, 4x 7' -> 15' Espaço: Ex. 4 Meio Campo Número: Ex. 4 12+ 2 GR Dinâmicas: 2 exercícios em simultâneo, após 14' trocam de lado</p> <p>Objectivo Específico: Organização coletiva -> Manutenção da posse em largura -> Coberturas ofensivas Organização defensiva -> Pressão ao portador da bola, coberturas defensivas</p> <p>Críticos de Êxito: Ex. 3 - Equipa em posse faz campo grande. Reações orientadas para espaço livre. Comunicação entre colegas. Jogadores sem bola movimentam-se de modo a oferecer 3 linhas de passe ao portador da bola.</p>		
PARTE FINAL						
<p>Ex. 5</p> 		<p>Descrição: Ex.6 Jogo GR+10X10+GR</p> <p>Forma: GR+10X10+GR Tempo: 2x10' -> 20' Espaço: Campo Todo Número: 20+ 2 GR Dinâmicas:</p> <p>Objectivo Específico: Ocupação racional do corredor Central -> Dinâmicas de ataque profundidade - último terço</p> <p>Críticos de Êxito: Def - equipa em posse ocupa os 3 corredores verticais, 1 jogador garante cobertura ofensiva. Equipa que defende obriga adversário a ir para corredor lateral, concentra nos 2 corredores + próximos da bola, 1 jogador reduz espaço para homem com bola, Coberturas defensivas impedem linhas de passe verticais.</p>				

Anexo VII - UT – 08/11.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	Página Nº	Equipa									
Academia Sporting Ribeira de Frades	08/11/2022		20:00	Carlos Filipe		SUB 14									
Objectivos: MPB Técnica Individual → Passe e recepção, finalização			Material: 2 mini-balzas, bases e bolas												
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL															
 <p>Ex. 1</p>			 <p>Ex. 2</p>			<p>Descrição: Ex. 1 Meinhos de 4x2 - Objetivo criação de triângulos, variação da bola para espaço vazio. Ex. 2 Exercício de condução, passe e recepção + SAQ.</p> <p>Forma: Ex. 2. 4x2 Ex. 1 2x4' → 8' Ex. 2 2x4' → 8' Tempo: Ex. 1 6 Ex. 2 12 Orgânica: 2 exercícios em simultâneo</p> <p>Objectivo Específico: Ex. 1 Passe, controlo de bola Ex. 2 Ativação, preparação dos atletas para o restante do treino + SAQ.</p> <p>Crítérios de êxito: Recepção orientada para o próximo passe; passe com a superfície de contacto com a parte externa do pé. Condução com a parte externa do pé.</p>									
PARTE FUNDAMENTAL															
 <p>Ex. 3</p>			<p>Ex. 3 : 3 equipas de 3 jogadores em (3+3)x3. Equipas em posse de bola têm obrigatoriamente de realizar 8 passes para desbloquear as mini-balzas. Equipa em processo defensivo deve tentar recuperar a bola e caso consiga troca diretamente com a equipa que perdeu a posse da bola.</p> <p>Forma: - Tempo: 10' + 10' Espaço: 15x20m Número: 9 Orgânica: N dividido em 2 exercícios.</p> <p>Objectivo Específico: MPB. Mobilidade.</p> <p>Crítérios de êxito: Equipas em posse realizam 8 passes e finalizam nas mini-balzas.</p>												
PARTE FINAL															
 <p>Ex. 4</p>			<p>Descrição: Ex.4 Torneio GR+GR+GR + 6 Apolos externos</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Miranda Lucas Gomes Martim Barreto Filipe Santos</td> <td>Sequeira Henrique Duarte Rodrigo Monteiro Gabriel Ferreira</td> <td>Gustavo Duarte Matilde Afonso Ferreira Gui Marques</td> </tr> </tbody> </table> <p>Objectivo Específico: Organização Defensiva</p> <p>Crítérios de êxito Def: Quando bola no corredor lateral, equipa concentra nos corredores central e lateral da bola; A defensor mantém-se em 4-1-4-1 com linhas juntas, empurrando adversário para o corredor. Equipa junta nos 2 setores + próximos da bola.</p>			A	B	C	Miranda Lucas Gomes Martim Barreto Filipe Santos	Sequeira Henrique Duarte Rodrigo Monteiro Gabriel Ferreira	Gustavo Duarte Matilde Afonso Ferreira Gui Marques	<p>Forma: GR=10X10+GR Tempo: 12' + 12' Espaço: Campo Todo Número: 20+ 2 GR Orgânica: Todos no mesmo exercício</p>			
A	B	C													
Miranda Lucas Gomes Martim Barreto Filipe Santos	Sequeira Henrique Duarte Rodrigo Monteiro Gabriel Ferreira	Gustavo Duarte Matilde Afonso Ferreira Gui Marques													

Anexo VIII - UT - 11/11.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	Página Nº	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	11/11/2022		20:00	Carlos Filipe		SUB 15
Objectivos: Jogo de Posição - 1ª e 2ª fase ofensiva Técnica Individual → Passe e recepção - Perfilação do corpo antes de receber a bola Dinâmicas de ataque profundidade → último terço			Material: 1 escada de coordenação, 7 arcos, 4 varas, 1 conjunto sinalizadores, 1 são de bolas, 1 jogo de coletes de 11 + 6 coletes de outra cor			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
Ex. 1 		Ex. 2 		Descrição: Ex. 1. 3 grupos de 4 elementos - exercicios de coordenação e agilidade seguida de combinação direta. Ex. 2 12 jogadores realizam circuito de passe e recepção. 2 dinâmicas. 1. Passe simples para direita e esquerda Combinação direta seguida de passe no terceiro homem Ex. 3 3 grupos de 4x4+2 apoios ofensivos. 12 1/2 colete + 12 coletes laranja + 6 verdes 6 passes - 1 ponto. Objectivo Especifico: Ex. 1 Passe e recepção orientada; Coordenação e agilidade Ex. 3. Formação de triângulos; Recepções perfiladas para próximo passe. Apoios frontais quando pressão nas costas. Critérios de Êxito: Ex. 2 Recepção perfilada para passe seguinte; passe com parte interna do pé; b Ex. 3. Formação de triângulos; Garantir Espaço para portador da bola decidir; 3 linhas de passe curtas e 1 mais longa;		Forma: Ex. 1 4 (2) x4 (+ 2) Tempo: Ex. 1. e 2. 2x6' → 12' Ex. 3 3x3' → 10' Espaço: Ex. 1. 25 X 15q. área Ex. 2. 30 x 25 Ex. 3 Número: Ex. 1. 3 gr. 4 jog Ex. 2. 12 jogadores Ex. 3 3 gr. 10 Orgânica: 2 exercicios em simultâneo. Aos 10 troca
PARTE FUNDAMENTAL						
Ex. 3 		Ex. 4 		Descrição: Ex.4. Exercício GR + 4 X3 → construção desde GR para aproveitar vantagem numérica no corredor lateral. Ex.5. Jogo reduzido GR+ 5x5 GR - Caso exista cobertura ofensiva, jogador que executa passe é obrigado a executar movimento de ruptura no espço Objectivo Especifico: Velocidade de execução; recepções orientadas para o espaço; Cob de cobertura ofensiva e defensiva. Aproveitamento de situações de superioridade numérica Crítérios de Êxito: Ex. 5 - Equipa em posse faz campo grande. Recepções orientadas para espaço entre colegas. Jogadores sem bola movimentam-se de modo a oferecer 3 linhas de passe ao portador da bola.		Forma: Ex. 5. GR+5X5+GR Ex. 4 GR+4X3 Tempo: Ex. 5. 2x10' → 20' Ex. 4 2x10' → 20' Espaço: Ex. 5. 2/3 Meio campo Ex. 4 Meio Campo Número: Ex. 5. 3+2 Ex. 4 3+2 GR Orgânica: Todos no mesmo exercicio
PARTE FINAL						
Ex. 5 		Descrição: Ex.6 Torneio 3 equipas 5 - 4 apoios externos + 1 interno Objectivo Especifico: Ocupação racional do corredor Central → Dinâmicas de ataque profundidade último terço Crítérios de Êxito Def - equipa em posse ocupa os 3 corredores verticais; 1 jogador garante cobi Equipa que defende obriga adversário a ir para corredor lateral, concentra nos 2 corredores + próximos da bola, 1 jogador reduz espaço para homem com bola, Coberturas defensivas impedem linhas de passe verticais.		Forma: GR+5 (+1)(+1)+5+GR Tempo: 9x3' → 27' Espaço: Largura área x 40 mt Número: 15+ 2 GR Orgânica: 2 grupos em simultâneo		

Anexo IX - UT - 15/11.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	hora	Campo	Página Nº	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	15/11/2022		20:00	Carlos Filipe		SUB 15
Objectivos: Finalização Concentração; Pressão Portador da bola; Mobilidade Of.			Material: 1 escada de coordenação, 6 arcos, 4 varas, 1 conjunto sinalizadores. 1 saco de bolas. 1 jogo de coletes de 11 + 6 coletes de outra cor. 3 barreiras baixas; 3 barreiras médias.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
<p>Ex. 2</p> 		<p>Ex. 3</p> 		<p>Descrição: Ex. 1. Trabalho de prevenção de lesões. Ex. 2 Situação de finalização com 2 remates + cruzamento Ex. 3 Jogadores realizam passe e recepção no sentido indicado combinando com os jogadores nas posições centrais que devolvem o passe e se movimentam no sentido da rotação e ao estímulo do TRE, passam a realizar os elementos SAQ à volta do espaço. Quando o TRE volta a dar o estímulo, continua a situação de passe e recepção, havendo troca de funções.</p>		<p>Forma: - Tempo: 2x(5'W+1'P) Espaço: Ex. 2. 1/2 campo fut. 7 Ex. 3. 15x15 Número: Ex. 2. 7/8 Ex. 3. 7/8</p>
				<p>Objectivo Específico: Ex. 2. Finalização com os 2 pés Timing de entrada no espaço.</p>		<p>Orgânica: 2 exercícios em simultâneo. Aos 10' troca de ex.</p>
				<p>Crítérios de Fato: Ex. 2 Recepção perfilada para passe seguinte; passe com parte interna do pé remate com o peito do pé. Ex. 3. passe com parte interna do pé; bola rasteira jogável;</p>		
PARTE FUNDAMENTAL						
<p>Ex. 4</p> 				<p>Descrição: Ex.4. Jogo Holandês. 5x5 Quem finaliza passa a defender no lado contrário. Quem defende passa a atacar do lado contrário.</p>		<p>Forma: Ex. 4. GR+5X5+GR Tempo: Ex. 4. 2x10' --> 20' Espaço: Ex. 4. Meio campo Número: Ex. 4. 15+2GR Orgânica: Todos no mesmo exercício</p>
				<p>Objectivo Específico: Concentração/Pressão sobre o portador da bola. Mobilidade Of.</p>		
				<p>Crítérios de Fato: Ex. 4. ATT. Acelerar em direção à baliza, passe e desmarcação constante e DEF. Aproximação rápida ao portador da bola, cobertura defensiva de forma a fechar o corredor central.</p>		
PARTE FINAL						
<p>Ex. 5</p> 				<p>Descrição: Ex.6 Torneio 3 equipas GR+5x5+GR. Apoios têm 3 seg. com bola. Diferença de 3 golos troca ou 3'.</p>		<p>Forma: GR+5 X 5+GR + 6 Ap. Tempo: 6x3' = 20' Espaço: largura área x 40 mt Número: 15+ 2 GR Orgânica: Grupo todo junto</p>
				<p>Objectivo Específico: Pressão ao Portador da bola Cobertura Def.</p>		
				<p>Crítérios de Êxito Def - Equipa que defende obriga adversário a ir para corredor lateral, concentra nos 2 corredores + próximos da bola, 1 jogador reduz espaço para homem com bola, Coberturas defensivas impedem linhas de passe verticais.</p>		

Anexo X - UT - 18/11.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	Página Nº	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	27/09/2022	5 1 1	20:00	Carlos Filipe		SUB 15
Objectivos: Organização ofensiva - Dinamica corredor central Jogos deposição - passe e recepção perfilada Macroprincípios Ofensivas			Material: 3 jogos de coletes de fut 11, conjunto de sinalizadores. 4 Balcas, 10 conjunto de cones altos, arcos, escada de coordenação, 4 barreiras			

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL

Ex. 1



Ex. 2



Descrição: Ex. 1 Exercício coordenação e agilidade com grupos de 4 jogadores;

Forma:

Tempo:
Ex.1 e ex.2 2x8' - 16'
Ex.3 3x 2' -> 6'
Espaço:
Ex. 1. Meio campo

Ex. 2

Ex. 3. Manutenção posse de bola - 4x4+3 apoios e 3x3+2. Jogos de 4'

Número:
Ex.1 9 + 9 + 9

A	Salvador	B	Miranda	G. Duarte	C	Henrique D
Diogo Silva	Matlde	Gaby	Ivan	Filipe	Rodrigo M	
Lapão	Sequeira	Rodrigo S	Leonardo	Afonso F	Gui Marques	

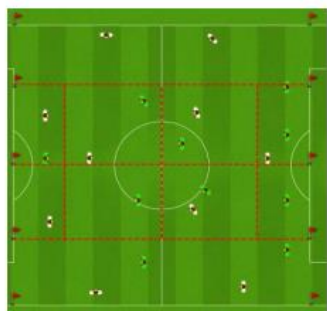
Orgânica:
Ex. 1. 2 Exercícios em simultâneo. A cada 3' trocam o lado da finalização e a cada 8' trocam o exercício

Objectivo Específico: Ex. 1 Passe e recepção orientada; Córdenação e agilidade

Crítérios de Êxito: Jogador ataca a recepção da bola, executa a Recepção orientada para o próximo passe. Executa passe com parte interna do passe. Finalização com superfície de contacto adequada ao contexto existente.

PARTE FUNDAMENTAL

Ex. 4



Descrição: ex.4 Exercício 10x10

Forma:

-> Organização defensiva x organização ofensiva
-> 4 corredores para procurar superioridade numérica

ex.4- 10x10

Obj. Circulação da bola paciente até encontrar espaço para colocar bola na profundidade através de passe rasante.

Tempo:
ex.4- 10x10'
Espaço:
ex.4- área x área
Número:
Ex. 4 20
Orgânica:

Objectivo Específico: Mapeamento dos 4 quadrantes do meio campo
Circulação pela largura com movimentação para superioridade numérica
Movimentos de profundidade e ocupação do espaço gerado

Crítérios de Êxito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e partir daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter balza ao seu alcance.

PARTE FINAL

Ex. 5



Descrição: Ex. 4 GR+10 +10 X GR

Forma: GR+10x10+GR

Mapeamento dos 4 quadrantes do meio campo
Linha defensiva
Movimentos de profundidade e ocupação do espaço gerado

Tempo: 2x10'

Sf Colete - Gaby, G. Duarte, D. Silva, André
Filipe, Afonso F, Lapão, Gui Marques, Rodrigo Souza
M. Barreto

Espaço: Campo todo

Número: 20 + 4 GR

Colete - Miranda, Leo, Sequeira
Henrique Duarte, Salvador, Rodrigo Monteiro, Matilde
Ivan e Lucas

Orgânica: todos no mesmo exercício

Objectivo Específico: Mapeamento dos 4 quadrantes do meio campo
Linha defensiva
Movimentos de profundidade e ocupação do espaço gerado

Crítérios de Êxito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e partir daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter balza ao seu alcance.

Anexo XI - UT - 22/11.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	Página Nº	Equipa									
Academia Sporting Ribeira de Frades	22/11/2022	1 3	20:00	Carlos Filipe		SUB 14									
Objectivos: Organização ofensiva - Dinâmicas de 3º Homem; Procura do Homem livre; Apoios frontais Organização Defensiva - Coberturas Defensivas Técnica/Tática individual - passe e recepção orientada; Finalização (Colocação do remate)			Material: 4 varas, 2 conjunto de sinalizadores. 4 Balizas, 3 jogos de coletes; 1 saco de bolas												
PRE / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL															
<p>Ex. 1</p> 	<p>Ex. 2</p> 	<p>Ex. 3</p> 	<p>Descrição: Ex. 1. Meirinhos de 4x2. Quem perde a quem lhe passa vai dentro. Toques Livres</p> <p>Ex. 2 Circuito de Passe e recepção. Estimular a dinâmica de 3º Homem.</p> <p>Ex. 3. Jogo Reduzido - Manutenção Posse de bola. Equipa só joga com os apoios de sua cor. Se 1 passe vai de apoio para apoio seguidamente tem de ir para zona interior.</p>	<p>Forma:</p> <p>Tempo: Ex.1 5' Ex.2 e 3 2x10' -> 12'</p> <p>Espaço: Ex. 1. 35x30 Ex.2 30 x20 Ex.3 20x 20</p> <p>Número: Ex.1 6 c/grupo Ex.2 e 3 - 8 c/grupo</p>	<p>Objectivo Específico: Ex. 1 e 2 Passe e recepção orientada; Ex.3 Interpretação do espaço de jogo; Dinâmicas de 3º Homem; Recepção orientada</p> <p>Crítérios de Êxito: Ex.1 Interpretação do espaço de jogo; Passe rasteiro; Leitura do adversário</p> <p>Ex.2 Jogador ataca e recepção da bola, executa a recepção direccionando a bola para a sua frente alinhada já para o próximo passe. Executa passe com parte interna do pé.</p> <p>Ex.3 Perceção do espaço de jogo; Mobilidade para espaço vazio garantindo linha de passe para portador da bola. Leitura do adversário para antecipar zona e espaço para receber a bola</p>	<p>Orgânica: Ex. 2e3. 2 Exercícios em simultâneo.</p>									
PARTE FUNDAMENTAL															
<p>Ex. 4</p> 	<p>Descrição: ex.4 Jogo de Situação competitiva 2 Campo dividido em 2 metades com 3 avançados e 2 defesas em metades distintas. 1 elemento do meio campo defensivo apenas pode subir para meio campo ofensivo após ser solicitado através de passe.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>S/ Colete</th> <th>Verde</th> <th>Laranja</th> <th>Azul</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Goby Lapão D.Silva</td> <td>Sequeira Henrique Duarte Gui Marques</td> <td>G. Duarte Salvador</td> <td>Leo André Miranda</td> </tr> <tr> <td>Lucas Filipe</td> <td>Juan Matilde</td> <td>Rodrigo Sousa M. Barreto</td> <td>R. Monteiro Alfonso Ferreira</td> </tr> </tbody> </table>	S/ Colete	Verde	Laranja	Azul	Goby Lapão D.Silva	Sequeira Henrique Duarte Gui Marques	G. Duarte Salvador	Leo André Miranda	Lucas Filipe	Juan Matilde	Rodrigo Sousa M. Barreto	R. Monteiro Alfonso Ferreira	<p>Forma: GR+SKS+GR</p> <p>Tempo: ex.4- 2x6' -> 15'</p> <p>Espaço: ex.4- 22 x 35</p> <p>Número: Ex. 4 GR+SKS+GR</p> <p>Orgânica: 2 Estações em simultâneo</p>	<p>Objectivo Específico: Recepção orientada para espaço livre; Interpretação do espaço de jogo; Pressão no portador da bola; Apoios frontais e Dinâmicas de 3º Homem</p> <p>Crítérios de Êxito: Jogador com bola tem pelo menos 2 linhas de passe asseguradas; recebe a bola orientada para espaço vazio. Equipa em posse procura linha de passe vertical para garantir apoio frontal e subida de 3º Homem.</p>
S/ Colete	Verde	Laranja	Azul												
Goby Lapão D.Silva	Sequeira Henrique Duarte Gui Marques	G. Duarte Salvador	Leo André Miranda												
Lucas Filipe	Juan Matilde	Rodrigo Sousa M. Barreto	R. Monteiro Alfonso Ferreira												
PARTE FINAL															
<p>Ex. 5</p> 	<p>Descrição: Ex. 4 Torneio 3 equipas Campo GR+6 X 6+ GR + 6 apoios externos Quando 1 equipa alcança diferença de 3 golos, imediatamente acaba o jogo; Sai quem perde; empate sai a equipa que jogou anteriormente;</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Laranja</th> <th>Amarelo</th> <th>S/Coletes</th> <th>Joker</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Goby Leo Miranda Lapão Lucas M. Barreto</td> <td>G. Duarte Salvador Alfonso Ferreira Diego Silva Juan Rodrigo Sousa</td> <td>Sequeira Henrique Duarte André Alfonso Ferreira Gui Marques Matilde</td> <td>R. Monteiro</td> </tr> </tbody> </table>	Laranja	Amarelo	S/Coletes	Joker	Goby Leo Miranda Lapão Lucas M. Barreto	G. Duarte Salvador Alfonso Ferreira Diego Silva Juan Rodrigo Sousa	Sequeira Henrique Duarte André Alfonso Ferreira Gui Marques Matilde	R. Monteiro	<p>Forma: GR+6X+GR + 6 apoios</p> <p>Tempo: 6x3 - 18' - 20'</p> <p>Espaço: 40 X L.Área</p> <p>Número: 19 + 4 GR</p> <p>Orgânica: todos no mesmo exercício</p>	<p>Objectivo Específico: Tomada de decisão em contextos de superioridade numérica.</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e apartir daí procurar superioridades. Jogador com espaço progredir com bola até atrair adversário/ ter baliza ao seu alcance.</p>				
Laranja	Amarelo	S/Coletes	Joker												
Goby Leo Miranda Lapão Lucas M. Barreto	G. Duarte Salvador Alfonso Ferreira Diego Silva Juan Rodrigo Sousa	Sequeira Henrique Duarte André Alfonso Ferreira Gui Marques Matilde	R. Monteiro												

Anexo XII - UT - 25/11.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	Página Nº	Equipa	
Academia Sporting Ribeira de Frades	25/11/2022	9 1 1	20:00	Carlos Filipe		SUB 15	
Objectivos: Organização Coletiva - 3-3-2; Situações de finalização -> conteúdos de superioridade numérica 1x0 e 2x1 Técnica Individual -> Lançamentos laterais e cabeceamentos.			Material: 15 Cones Altos, 1 conjunto de sinalizadores, 4 balizas				
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL							
<p>Ex. 1</p> 		<p>Ex. 2</p> 		<p>Descrição: Ex. 1 Melinhos de 8 X2. 1ª V: 2 toques máximos 2ª V: 1 toque máximos 2 últimos que tocam na bola antes de passe errado vão ao meio. Ex. 2 Atletas dividem-se pelos 5 Sinalizadores 1ª V: Mobilização articular 2ª V: Deslocamento Lateral entre cones 3ª V: Deslocamento frontal: retaguarda e mudança de velocidade 4ª V: Alternância de deslocamento frontal e retaguarda 5ª V: Saldas + longas - Aumento progressivo da amplitude do movimento.</p> <p>Objectivo Específico: Ex. 1 Passe, Recepção, orientação corporal, visão de jogo Ex. 2: Agilidade, Velocidade específica</p> <p>Crterios de Eito: Recepção orientada para o próximo passe, passe com a superfície de contacto ajustada ao contexto. Realizam exercício de coordenação e agilidade na máxima intensidade com postura correta e execução do passe e recepção com parte interna do pé.</p>			<p>Forma: Ex. 1 8x2</p> <p>Tempo: Ex. 1 2X5 -> 10' Ex. 2 2X5 -> 10'</p> <p>Espaço: Ex. 1 10 x 10</p> <p>Número: Ex. 1 10 - 3 grupos Ex. 2 5 grupos de 5</p> <p>Orgânica: Várias estações em simultâneo</p>
PARTE FUNDAMENTAL							
<p>Ex. 3 e 4</p> 		<p>Ex. 5</p>		<p>Ex. 3 e 4 2 estações. 1ª - 1X1 + GR -> 2X1 + GR / 2ª - 1XGR -> 1X1 + GR 2 grupos. Ações curtas de 1x0 e 1x1; 1x1 e 2x1 com 10 segundos para finalizar.</p> <p>Ex. 5</p> <p>Objectivo Específico: Encerrar defesa, drible e finalização; Cobertura ofensiva</p> <p>Crterios de Eito: Jogador ataca a recepção da bola, 3ª toque direciona a recepção para o objetivo, lê o espaço em redor e procura encerrar adversário para driblar/ finalizar ; Jogador sem bola executa movimento para fornecer linhas de passe ao portador da bola.</p>			<p>Forma: 1gr - 1x1+gr 1X1+GR - 2X1+GR</p> <p>Tempo: 3x 8'</p> <p>Espaço: 40 x L.linha</p> <p>Número: 10+10+10</p> <p>Orgânica: 3 exercícios em simultâneo</p>
PARTE FINAL							
<p>Ex. 6</p> 		<p>Descrição: Ex.4 Forma jogada GR+10X10+GR</p> <p>Objectivo Específico: Ocupação racional do espaço; Coberturas ofensivas; Momentos de provocar adversário através de passe ou condução</p> <p>Crterios de Eito Def - Quando bola no corredor lateral, equipa concentra nos corredores central e lateral da bola; A defender mantém-se em 5x3x2 com linhas juntas, empurrando adversário para o corredor. Equipa junta nos 2 setores + próximos da bola.</p>			<p>Forma: GR+10X10+GR</p> <p>Tempo: 12 + 12'</p> <p>Espaço: Campo Todo</p> <p>Número: 20+ 2 GR</p> <p>Orgânica: Todos no mesmo exercício</p>		

Anexo XIII - UT - 29/11.

Clube Academia Sporting Ribeira de Frades	Data 29/11/2022	Nº Micro e Mesociclo 1 3	Hora 20:00	Campo Carlos Filipe	Página Nº	Equipa SUB 14
Objectivos: Organização ofensiva - Dinâmicas de 3º Homem; Procura do Homem Livre; Apoios frontais. Organização Defensiva - Coberturas Defensivas Técnica/Tática individual - passe e recepção orientada; Finalização (Colocação do remate)			Material: 4 varas, 2 conjunto de sinalizadores. 2Ballas, 3 jogos de coletes; 1 saco de bolas, 4 mini ballazs			

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL

Ex. 1

Ex. 2



Descrição: Ex. 1 Mobilização Articular + Programa RFA 11 - Prevenção de lesões

Forma:

Ex. 2 Atletas realizam passe e recepção segundo a imagem devendo, antes de ir para onde realizaram o passe, passar pelo elemento SAQ segundo o sentido da rotação.
2ª Variante: Introdução de uma segunda bola e sem passagem pelos elementos SAQ.

Tempo:
Ex.1 10'
Ex.2 e 3 2x10' -> 12'
Espaço:
Ex. 1. 35x15
Ex.2 30 x20

Objectivo Específico Ex.1 Aumento da FC, Exercícios de Prevenção de Lesão e Mobilização geral.
Ex.2 Passe e recepção orientada + SAQ

Número:
Ex.1 Todos
Ex.2 9 cada grupo

Críticas de Êxito EX.2 Jogador ataca a recepção da bola, executa a recepção direccionando a bola para a sua frente alinhada já para o próximo passe. Executa passe com parte interna do pé.

Orgânica:
Ex. 2 2 estações em simultâneo.

PARTE FUNDAMENTAL

Ex. 3



Descrição: ex.3 Jogo de Situação competitiva

Forma: 3x3+3

1 Campo dividido em 3 setores.
Quando 1 jogador realiza passe tem de movimentar-se para o setor seguinte.
Excepção: Quando é o último Homem mantém posição de equilíbrio.

Tempo:
ex.4- 3x6 -> 18'

S/Colete	Verde	Laranja	Azul
Gulby	Sequeira	G. Duarte	Leo
Lapão	Henrique Duarte	Rodrigo Sousa	Gui Santos
D.Silva	Gui Marques	M. Barreto	
Lucas		André	
Filipe	Matilde	Miranda	
Ivan	Alfonso Ferreira	R. Monteiro	
	Salvador		

Espaço:
ex.4- 30 x 20

Número:
Ex. 4 9

Orgânica:
2 Estações em simultâneo

Objectivo Específico:

Apoio Frontal, Mobilidade e progressão.

Críticas de Êxito Jogador com bola tem pelo menos 2 linhas de passe asseguradas; Recebe a bola orientada para espaço vazio. Equipa em posse procura linha de passe vertical para garantir apoio frontal e subda de 3º Homem. Jogador que executa passe em função do contexto, toma decisão de progredir para setor seguinte ou garantir equilíbrio

PARTE FINAL

Ex. 4



Descrição: Ex. 4 Torneio 3 equipas Campo GR+6 X 6+ GR + 6 apoios externos
Quando 1 equipa alcança diferença de 3 golos, imediatamente acaba o jogo;
Sai quem perde, empatie sai a equipa que jogou anteriormente;

Forma:
GR+6X6+GR + 6 apoios

Laranja	Amarelo	S/Coletes	Joker
Gulby	G. Duarte	Sequeira	Gui Marques
Leo	Salvador	Henrique Duarte	
Miranda	Alfonso Ferreira	André	
Lapão	Diogo Silva	Matilde	
Lucas	Ivan	R. Monteiro	
	Rodrigo Souza		

Tempo:
6x3 - 18' - 20'

Espaço:
40 X 15 Área

Número: 19 + 4 GR

Orgânica: todos no mesmo exercício

Objectivo Específico: Tomada de decisão em contextos de superioridade numérica.

Críticas de Êxito Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar equipa interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e partir daí procurar superioridades. Jogador com equipa progride com bola até atrair adversário/ ter balza ao seu alcance.

Anexo XIV - UT - 02/12.

Objectivos: Variação do centro de jogo - alternância de jogo interior e exterior
Recepções orientadas
Combinações diretas e indiretas

Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balizas, 20 marcadores.

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL



Descrição: 1) Exercício misto de passe e recepção com elementos de coordenação e agilidade.
Após passe frontal no 1º sinalizador saem em direção ao sinalizador diagonal para realizar Combinação direta.

2) Exercício de passe e recepção com aproximação de defesa nas costas.

3) Membro 8x2 por duplas
Estímulos de reação após perda.
Cada equipa fica 20 segundos dentro, com o objetivo de recuperar máx. de vezes a bola possível.
Todos os jogadores jogam dentro do espaço delimitado;
Bola nunca pode parar.

Objectivo Específico: SAQ, Passe e Recepção.

Crítérios de Êxito: Combinação direta ao primeiro toque; abrir o corpo preparando o corpo p. recepção com um pé e passe com o outro.

Forma: 3) 8x2

Tempo: 18' (6x3)

Espaço: Campo fut.11

Número: 32 atletas

Orgânica: Atletas divididos pelos 3 espaços.

PARTE FUNDAMENTAL



Descrição: 3 jogos competitivos de 4x4+2.
3 campos dimensões diferentes, forma de pontuação diferente.
Estimular a combinação direta e indireta.
Variação do centro de jogo para explorar corredor desprotegido

Objectivo Específico:

Crítérios de Êxito: Equipa sem posse de bola fecha as linhas de passe para os avançados; at. aproxima-se do atleta com a posse da mesma, os restantes ajustam o seu posicionamento para garantir o fecho.

Forma: 4x4+2)
GR=4x4+GR(+2)

Tempo: 20'

Espaço: 30x45m

Número: 32 atletas.

Orgânica: Atletas divididos nos 3 espaços de jogo

PARTE FINAL



Descrição: 2 campos de jogo GR+8x8+GR

Objectivo Específico: Variação do Centro de Jogo; Utilização dos 3 corredores - AqDe de igualdade ou superioridade numérica nos corredores

Crítérios de Êxito: Ocupação do corredores em posse de bola;
Ocupação do corredor central sem bola;
Equipa reage junta no momento da perda.

Forma: GR+8x8+GR

Tempo: 30'

Espaço: 2 campos fut.7

Número: 32 atletas

Orgânica: 4 equipas de 8 atletas cada.

Anexo XV - UT - 06/12.

Objectivos: Prevenção de Lesões
MPB

Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balizas, 20 marcadores.

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL



Descrição: 1) Exercício de posse de bola.
2) Exercício de finalização e bloqueio.
3) Velocidade de reação com passe.

Forma: -

Tempo: 15' (5x3)

Espaço: Campo fut.11

Número: Todos os atletas.

Orgânica: Atletas divididos pelos 3 espaços.

Objectivo Específico: SAO, Passe e Recepção.

Crítérios de Fato: Combinação direta ao primeiro toque, abrir o corpo preparando o corpo para recepção com um pé e passe com o outro.

PARTE FUNDAMENTAL



Descrição: Jogo de situação com 4 zonas limitadas; jogo inicia-se no setor central com uma das equipas em posse de bola com o objetivo de circular rapidamente para abrir espaço na linha defensiva que não pode ultrapassar a linha a meio do espaço, no momento em que houver espaço equipa em posse deve procurar ligar com os avançados que, no momento em que recebem realizam situação reduzida de 3x2. Cada equipa tem hipótese de tentar ligar 3 vezes com os avançados. Após essas tentativas posse de bola passa para a equipa contrária.

Forma: (3x2)+(4x4)+(3x2)

Tempo: 20'

Espaço: 30x45m

Número: 18 atletas.

Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas.

Objectivo Específico: Fecho, VCI, Basculação Defensiva.

Crítérios de Fato: Equipa sem posse de bola fecha as linhas de passe para os avançados; até aproxima-se do atleta com a posse da mesma, os restantes ajustam o seu posicionamento para garantir o fecho.

PARTE FINAL



Descrição: Espaço de jogo formal, um deles com GR+9d+GR de área a área.

Forma: GR+6x6+GR

Tempo: 20'

Espaço: 1/2 campo fut.11

Número: 20

Orgânica: 2 equipas.

Objectivo Específico: Ocupação racional do espaço.
MPB
Reação à perda

Crítérios de Fato: Ocupação do corredores em posse de bola;
Ocupação do corredor central sem bola;
Equipa reage junta no momento da perda.

Anexo XVI - UT - 09/12.

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL



Descrição: 1) Circuito SAQ: Atletas passam pelas estacas em zigue-zague, realizam skipping lateral nas barreiras, deslocamento lateral entre os cones e passam pela escada de coordenação antes de trocarem de fila.

2) Prevenção de lesões c/ Ricardo Elias.

3) Situações de diferentes combinações como demonstradas na imagem.

Forma: -

Tempo: 15' (5x3)

Espaço: Campo fut.11

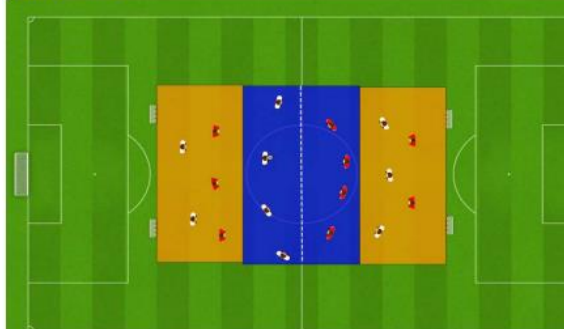
Número: Todos os atletas.

Orgânica: Atletas divididos pelos 3 espaços.

Objectivo Específico: SAQ, Passe e Recepção.

Crítérios de Êxito: Combinação direta ao primeiro toque, abrir o corpo preparando o corpo p recepção com um pé e passe com o outro.

PARTE FUNDAMENTAL



Descrição: Jogo de situação com 4 zonas limitadas; jogo inicia-se no setor central com uma das equipas em posse de bola com o objetivo de circular rapidamente para abrir espaço na linha defensiva que não pode ultrapassar a linha a meio do espaço, no momento em que houver espaço equipa em posse deve procurar ligar com os avançados que, no momento em que recebem realizam situação reduzida de 3x2. Cada equipa tem hipótese de tentar ligar 3 vezes com os avançados. Após essas tentativas posse de bola passa para a equipa contrária.

Forma: (3x2)+(4x4)+(3x2)

Tempo: 20'

Espaço: 30x45m

Número: 18 atletas.

Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas.

Objectivo Específico: Fechto, VCI, Basculação Defensiva.

Crítérios de Êxito: Equipa sem posse de bola fecha as linhas de passe para os avançados; atle aproxima-se do atleta com a posse da mesma, os restantes ajustam o seu posicionamento para garantir o fecho.

PARTE FINAL



Descrição: Espaço de jogo formal, um deles com GR+9x9+GR de área à área.

Forma: GR+6x6+GR

Tempo: 20'

Espaço: 1/2 campo fut.11

Número: 20

Orgânica: 2 equipas.

Objectivo Específico: Ocupação racional do espaço.

MPB
Reação à perda

Crítérios de Êxito: Ocupação do corredores em posse de bola;
Ocupação do corredor central sem bola;
Equipa reage junta no momento da perda.

Anexo XVII - UT - 13/12.

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL	
	<p>Descrição: 1) Solidas em velocidade com diferentes variantes: V1: Atleta realiza skipping lateral nas barreiras antes de cair em velocidade até passar entre as estacas. V2: Atleta realiza skipping lateral nas barreiras contorna uma das estacas e sai em velocidade na diagonal. V3: Atleta realiza skipping lateral nas barreiras e ao estímulo do TRE deve sair em velocidade, contornar a estaca e tocar na cor estimulada.</p> <p>Objetivo Específico: Velocidade de deslocamento, velocidade de reação.</p> <p>Critérios de Fato: -</p> <p>Forma: - Tempo: 15' Espaço: Campo fut.11 Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos pelos 3 espaços.</p>
PARTE FUNDAMENTAL	
	<p>Descrição: 2 Espaços distintos com 2 campos em cada. Cada atleta tem um número definido entre a equipa. Logo decorre normalmente até ao momento do estímulo do TRE e nesse momento atletas com o número estimulado devem trocar de campo em velocidade. Golos durante a transição de espaço valem 2pts.</p> <p>Objetivo Específico: MPB, Ocupação Racional do Espaço, Reação à perda.</p> <p>Critérios de Fato: Ocupação do corredores em posse de bola; Ocupação do corredor central sem bola; Equipa reage junta no momento da perda. Atletas transitam rapidamente de espaço ao estímulo do TRE.</p> <p>Forma: 5x5 Tempo: 20' Espaço: 1/2 fut.11 Número: 27 atletas. Orgânica: 8 equipas de 3 atletas com 3 jokers.</p>
PARTE FINAL	
	<p>Descrição: 2 Espaços de jogo formal, um deles com GR+6x6+GR(+1) e o outro com GR+7x7+GR.</p> <p>Objetivo Específico: Ocupação racional do espaço. MPB Reação à perda</p> <p>Critérios de Fato: Ocupação do corredores em posse de bola; Ocupação do corredor central sem bola; Equipa reage junta no momento da perda.</p> <p>Forma: GR+6x6+GR Tempo: 20' Espaço: 1/2 campo fut.11 Número: 30 Orgânica: 4 equipas.</p>

Anexo XVIII - UT - 16/12.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	16/12/2023		20:00	Carlos Filipe		SUB 15
Objetivos: Velocidade de deslocamento e Agilidade, Ocupação racional do espaço e VCI.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balizas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: 1) Estafetas: Atletas ultrapassam as barreiras, contornam as estacas e colocam as bases da cor da sua equipa no cone. Depois disso voltam em velocidade, tocando na mão do colega para que o mesmo possa iniciar o percurso.</p> <p>2) Jogo de Posse de bola: 2 equipas de 4 elementos cada com 2 jokers em espaço reduzido de modo a potenciar a VCI e a ocupação racional do espaço.</p> <p>3) Jogo em vaga 2x1 com linha de fora de jogo: 2 atletas saem em progressão contra 1 defesa, após ter a bola fora de jogo, assim atacantes devem procurar o momento certo para fixar a defesa e realizar o passe para que o colega possa finalizar.</p>			<p>Forma: 2) 4x4+2 3) 2x1</p> <p>Tempo: 3x10'</p> <p>Espaço: 1/2 campo fut.11</p> <p>Número: Todos os atletas</p> <p>Orgânica: Atletas divididos pelos 3 espaços.</p>
Objetivo Específico: Velocidade de deslocamento. VCI e Ocupação racional do espaço. Progressão.			Crítérios de Êxito: Atletas ocupam os 3 corredores em posse de bola; Atletas devem progredir em direção ao defesa e realizar o passe ou enfrentar o mesmo no momento certo para criação de situações de finalização.			
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição: Jogo de situação: 4 Médios como jokers e equipas de 8 atletas uma contra a outra. Equipa em posse de bola deve procurar ocupação dos 3 corredores enquanto que a equipa em organização defensiva deve procurar ocupar, no máximo, 2 corredores.</p>			<p>Forma: 8x8+4</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço:</p> <p>Número: 20 atletas.</p> <p>Orgânica: 2 equipas com 4 jokers.</p>
Objetivo Específico: Organização Ofensiva VS Organização Defensiva			Crítérios de Êxito:			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo de Situação: Em meio campo de fut. 11 equipas de 11 atletas em organização ofensiva contra organização defensiva.</p>			<p>Forma:</p> <p>Tempo:</p> <p>Espaço:</p> <p>Número: 22</p> <p>Orgânica: 2 equipas.</p>
Objetivo Específico: Organização Defensiva VS Organização Defensiva			Crítérios de Êxito:			

Anexo XIX - UT - 20/12.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	Página Nº	Equipa	
Academia Sporting Ribeira de Frades	20/12/2022		20:00	Carlos Filipe	54	Iniciados (Sub-14 + Sub-15)	
Objectivos: Técnica Individual -> Passe e recepção; Manutenção da posse de bola; Reação rápida à perda; Variação do centro de jogo; Ocupação Racional do espaço			Material: mini-baixas; bolas nº5; estacas, barreiras, escadas de coordenação; arcos, cones altos.				
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL							
			Descrição: Ex. 1 - Fut. Vôlei, com mínimo de 3 toques. Ex. 2 - Ativação Geral dinâmica com velocidade de reação e velocidade de deslocamento.				Forma: Ex. 1. 1x1 Tempo: Ex.1 2x4' -> 8' Ex. 2 2x4' -> 8' Espaço: Ex. 2. 20 x 20 Número: Ex.1 e Ex. 2 - Todos os atletas. Orgânica: Divididos a pares e posteriormente todos juntos.
PARTE FUNDAMENTAL			Objectivos Específicos: Ex. 1 Controlo de bola. Ex. 2 Ativação, preparação dos atletas para o restante do treino.				
			Ex. 3 Atletas divididos pelas estacas e na zona central do exercício. Os atletas posicionados nas estacas realizam passe e recepção orientada no sentido da rotação, enquanto que os restantes na zona central realizam continuamente os elementos de coordenação e agilidade. Após 1min30seg trocam de funções.				Forma: - Tempo: 10' Espaço: 1/2 campo fut.7 Número: 14 atletas. Orgânica: Grupo dividido em atletas na zona central do exercício e os restantes fora.
PARTE FINAL			Objectivo Específico: Passe e Recepção orientada. Coordenação + Agilidade.				
			Ex. 4 Jogador de situação - 2 equipas de 7 atletas com 2 mini-baixas a defender para cada uma delas. V1 - Recuperação no meio-campo ofensivo vale automaticamente 3 pts. V2 - Recuperação dentro dos 7 segundos após a perda de bola, em qualquer zona do campo, vale 3 pts. Ex. 5 - Jogo em meio-campo com o feedback direcionado para a reação à perda de bola.				Forma: 7x7+1 Tempo: 2x(7'W+1P) = 15' Espaço: 15x20m Número: 15 atletas. Orgânica: 2 equipas
			Objectivo Específico: Reação à perda VS Manutenção da posse de bola/Variação do centro de jogo.				
			Critérios de Êxito: Def. - Após perda da posse de bola equipa reage rapidamente não permitindo à equipa adversária VCI. Of. - No momento da recuperação de bola procurar VCI e ocupação racional do espaço de forma a garantir linhas de passe.				

Anexo XX - UT - 03/01.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	Página Nº	Equipa	
Academia Sporting Ribeira de Frades	03/01/2023	58	20:00	Carlos Filipe		Iniciados (Sub-14 + Sub-15)	
Objectivos: Técnica Individual → Passe e recepção; Manutenção da posse de bola; Reação rápida à perda; Variação do centro de jogo; Ocupação Racional do espaço			Material: mini-baixas; bolas nº5; estacas, barreiras, escadas de coordenação; arcos, cones altos.				
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL							
 <p>Ex. 1</p>			 <p>Ex. 2</p>			Descrição: Ex. 1 - Ativação Geral. Ex. 2 - Exercício de passe e recepção: - Passe e recepção segundo o sentido da rotação com deslocamento para o local para onde se faz o passe. Ex. 3 - Trabalho específico físico c/ preparador.	
			Objectivo Especifico: Ex. 1 Ativação, preparação dos atletas para o restante do treino. Ex. 2 Passe e recepção.			Forma: Ex. 1 1 Tempo: Ex.1 2x4' → 8' Ex. 2 2x4' → 8' Espaco: Ex. 2. 20 x 20 Número: Ex.1 e Ex. 2 - Todos os atletas. Orgânica: Divididos a pares e posteriormente todos juntos.	
			Crítérios de Eito: Ajustar o corpo à trajetória da bola; Utilizar superfície corporal mais adequada (parte interna); Recepção orientada.				
PARTE FUNDAMENTAL							
 <p>Ex. 3</p>			Ex. 3 Método Holandês 2x2/3x3: Atletas dividem-se pelos 2 campos ocorrendo as duas situações em simultâneo. Equipa que defende sai. Equipa que ataca passa a defender a equipa que entra na baliza para a qual atacam.			Forma: 2x2/3x3 Tempo: 10' Espaco: Número: 22 atletas. Orgânica: Várias equipas de 2 e 3 elementos.	
			Objectivo Especifico: Coberturas Defensivas; Orientar Adversários para pé li dominante e zonas menos vantajosas.				
			Crítérios de Eito: Atletas a defender impedem a progressão ofensiva; Atletas pressionam o portador da bola;				
PARTE FINAL							
 <p>Ex. 4</p>			Descrição: Ex.4 Jogo de Situação GR+10x10+GR: Jogo de situação com entrada na zona demarcada com desmarcação e passe para essa mesma zona. Av. deve procurar recuar no terreno de jogo para receber de costas para a baliza.			Forma: GR+10x10+GR Tempo: 2x(7'W+1P) = 15' Espaco: Campo fut.11 Número: 22 atletas. Orgânica: 2 equipas	
			Objectivo Especifico: Desmarcação e passe entrelinhas				
			Crítérios de Eito Def.: - Após perda da posse de bola equipa reage rapidamente não permitiu VCI. Of. - No momento da recuperação de bola procurar VCI e ocupação racional do espaço de forma a garantir linhas de passe. Desmarcação Of. para a zona limitada.				

Anexo XXI - UT - 06/01.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	06/01/2023	/7	20:00	Carlos Filipe	60	SUB 15
Objectivos: Velocidade Pressão ao Portador da bola. Reação à perda. Cobertura Def. VCJ.MPB.			Material: 1 escada de coordenação, 6 arcos, 4 varas. 1 conjunto sinalizadores. 1 saco de bolas. 1 jogo de coletes de 11 + 6 coletes de outra cor. 3 barreiras baixas; 3 barreiras médias.			

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL

Ex. 1



Ex. 2



Descrição: Pré-Treino: Trabalho de mobilização articular e ativação geral.
Ex. 1. Meirinhos 7x2.
Ex. 2. Estafetas competitivas: atletas transportam a bola na mão, passam em zigue-zague pelos cones e entregam a bola ao colega à sua frente que realiza o percurso si verso. Exercício termina quando atletas voltam à posição inicial.

Forma: -
Tempo: 2x(5W+1P)
Espaço:
Ex. 1. 10x10
Ex. 2. 20x40
Número:
Ex. 1. Todos os atletas.
Ex. 2. Todos os atletas.
Orgânica:
 2 exercícios em simultâneo. Aos 10' troca de ex.

Objectivo Específico: Ex. 1. MPB/Ativação.
 Ex. 2. Velocidade de deslocamento.

Crítérios de Êxito: Ex. 1. Atletas em posse de bola realizam 30 passes.

PARTE FUNDAMENTAL

Ex. 3



Descrição: Ex3. Jogos de Situação.

Forma:
Ex. 3
 GR+7x8+GR/GR+6x6+GR
Tempo:
Ex. 3. 2x10' -> 20'
Espaço:
Ex. 3. Meio campo
Número:
Ex. 3. 15+2GR
Orgânica:
 Todos no mesmo exercício

Objectivo Específico: Princípios Of. VS Princípios Def.

Crítérios de Êxito: Ex. 3. ATT. Variação do centro de jogo (VCJ) para procurar o espaço. DEF. Coberturas defensivas, aproximar do portador da bola.

PARTE FINAL

Ex. 4



Descrição: Ex.4 Jogo formal com ênfase nos objetivos dos jogos reduzidos anteriores.

Forma: GR+10 X 10+GR
Tempo: 6x3' = 20'
Espaço: Campo fut.11
Número: 20 + 2 GR
Orgânica: Grupo todo junto

Objectivo Específico: Pressão ao Portador da bola
 Reação à perda.
 Cobertura Def. VCJ.
 MPB.

Crítérios de Êxito Def -
 Equipa que defende obriga adversário a ir para corredor lateral, concentra nos 2 corredores + próximos da bola, 1 jogador reduz espaço para homem com bola, Coberturas defensivas impedem linhas de passe verticais.
Ofe. - Viscaulação ofensiva, procurar lado mais favorável, com espaço acelerar em direção ao objetivo.

Anexo XXII - UT - 10/01.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa	
Academia Sporting Ribeira de Frades	10/01/2023	Meso 7	20:00	Carlos Filipe	61	SUB 15	
Objectivos: Transição defensiva/Ofensiva Combinações ofensivas e Finalização			Material: 30 bases, 15 bolas, 4 mini-balizas.				
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL							
Ex. 2 			Descrição: Ex. 1. Trabalho de prevenção de lesões + ativação geral Ex. 2. MeINHOS 7x2.				Forma: - Tempo: 2x(5'W+1'P) Espaço: Ex. 2. 10mx10m Número: Ex. 2. Todos os atletas. Orgânica:
			Objectivo Especifico: Ex. 2. MPB				
			Crítérios de Exito: Atletas de fora do meinho realizam 10 passes; Atletas no interior tentar recoberturas defensivas (fechar o meio).				
PARTE FUNDAMENTAL							
Ex. 3 			Descrição: Ex. 3 Jogo de transições a 3 equipas. Campo dividido em 3 zonas sendo a zona intermédia neutra onde os defesas não podem entrar. Equipa em posse de bola procura atacar mini-balizas e equipa em processo defensivo garantir contenção sobre o portador da bola e cobertura defensiva no espaço. No momento da recuperação equipa que recupera deve transitar rapidamente em direção à zona neutra passando a atacar no espaço onde se encontra a equipa em espera. Em caso de golo a equipa que ataca recebe bola perto das mini-balizas e a equipa que defendia deve impedir progressão para a zona neutra.				Forma: Ex. 3 - 5x5x5 Tempo: Ex. 3. 2x10' -> 20' Espaço: Ex. 3. Meio campo Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos em 3 equipas de 5 atletas.
			Objectivo Especifico: Ex. 3 Transição Ofensiva/Transição Defensiva				
			Crítérios de Exito: Ex. 3 Após recuperação equipa em posse transita rapidamente para a zon				
PARTE FINAL							
Ex. 4 			Descrição: Ex.4 Jogo Formal.				Forma: GR + 10x10 + GR Tempo: 6x3' + 20' Espaço: Linha de fundo à área de fut. 11 Número: 15+ 2 GR Orgânica: Grupo todo junto
			Objectivo Especifico: Reação à perda da bola; VCJ para procurar espaço entre-linhas.				
			Crítérios de Exito: Equipa que perde a posse da bola reage rapidamente pressionando imediatamente o jogador que recupera. Ao recuperar equipa deve procurar ver o lado contrário evitando zonas com pouco espaço.				


Anexo XXIII - UT - 13/01.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	13/01/2023	7	20:00	Carlos Filipe	63	SUB 15
Objectivos: Finalização Concentração; Pressão Portador da bola; Mobilidade Of; Vasculação			Material: 1 escada de coordenação, 6 arcos, 4 varas. 1 conjunto sinalizadores. 1 saco de bolas. 1 jogo de coletes de 11 + 6 coletes de outra cor. 3 barreiras baixas; 3 barreiras médias.			

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL

Ex. 1	Ex. 2	Descrição	Forma
		<p>Descrição: Ex. 1. Passe e Recepção + coordenação e agilidade Atletas realizam passe e recepção com o colega na sua zona frontal e trocam de fila segundo a esquematização.</p> <p>Ex. 2. Passe e Recepção com combinação com o atletas na zona central.</p>	<p>Forma: -</p> <p>Tempo: 2x(5'W+1'P)</p> <p>Espaço: Ex. 2. 25x25m Ex. 3. 15x15 m</p> <p>Número: Ex. 2. 7/8 Ex. 3. 7/8</p> <p>Orgânica: 2 exercícios em simultâneo. Aos 10' troca de ex.</p>
		<p>Objectivo Especifico: Ex. 2. e Ex. 3 - Passe e Recepção</p>	
		<p>Crítérios de Exito: Ex. 2 Recepção perfilada para passe seguinte; passe com parte interna do pé remate com o peito do pé.</p> <p>Ex. 3. passe com parte interna do pé; bola rasteira jogável;</p>	

PARTE FUNDAMENTAL

Ex. 4	Descrição	Forma
	<p>Descrição: Ex.4. Exercício de finalização competitiva. Atleta sai da base vermelha, contorna em ziguezague os cones e recebe passe do colega da base azul e deve finalizar antes da linha demarcada. Equipa com mais golos marcados vence.</p>	<p>Forma: Ex. 4. 3x3x3x3</p> <p>Tempo: Ex. 4. 6'</p> <p>Espaço: Ex. 4. 20x15m</p> <p>Número: Ex. 4. 12 atletas</p> <p>Orgânica: Divididos em 4 equipas de 3 atletas.</p>
		<p>Objectivo Especifico: Finalização.</p>
		<p>Crítérios de Exito: Ex. 4: Marcar golo antes da linha demarcada, remate com o peito do pé.</p>

PARTE FINAL

Ex. 5	Descrição	Forma
	<p>Descrição: Ex.5 9x9 no campo maior (jogo formal) 2 Campos reduzidos - 3x3(+3)- 1 apoio dentro e 2 apoios laterais.</p>	<p>Forma: GR=5 X 5+GR + 6 Ap.</p> <p>Tempo: 6x3' = 20'</p> <p>Espaço: Largura área x 40 mt</p> <p>Número: 15+ 2 GR</p> <p>Orgânica: Grupo todo junto</p>
		<p>Objectivo Especifico: Coberturas Defensivas. Mobilidade</p>
		<p>Crítérios de Exito: Fechar o corredor central; Vasculação rápido no momento do ganho da bola</p>

Anexo XXIV - UT - 17/01.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	17/01/2023	/7	20:00	Carlos Filipe	84	SUB 15
Objectivos: VCI; Passe e Recepção; Organização Ofensiva; Pressão Alta;			Material: Bases; Barreiras; Cones; Mini-balizas; Balizas.			
PRE / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
<p>Ex. 1</p>  <p>Ex. 2</p> 			<p>Descrição: Pré-Treino: Trabalho de mobilização articular e ativação geral. Ex. 1. Meinhos 7x2. Ex. 2. Múltiplas combinações - Combinações com deslocamentos, recepção orientada e finalização como mostra a imagem.</p> <p>Forma: - Tempo: 2x(5'W+1'P) Espaço: Ex. 1. 10x10 Ex. 2. 20x40 Número: Ex. 1. Todos os atletas. Ex. 2. Todos os atletas. Orgânica: 2 exercícios em simultâneo. Aos 10' troca de ex.</p> <p>Objectivo Específico: Ex. 1. MPB/Ativação. Ex. 2. Posse e Recepção Orientada e finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Ex. 1. Atletas em posse de bola realizam 10 passes. Ex. 2. Passe e recepção realizados com a parte interna do pé; Recepções orientadas para o local onde o jogador vai em seguida.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL						
<p>Ex. 3</p>  <p>Ex. 4</p> 			<p>Descrição: Ex.3. Estafeta lúdica - Atletas dividem-se em diversas filas e devem entregar a bola ao colega seguinte devendo o seu colega receber a bola, dominando-a com o peito. Ex.4. Jogo de situação com 2 equipas, equipa em posse de bola deve procurar vasculação rápida para poder progredir pelos 2 portas laterais. Caso consiga soma automaticamente 1 ponto. Por outro lado a equipa em Organização Defensiva deve procurar pressionar alto de modo a impedir que a equipa em posse passe nas portas, devendo ajustar rapidamente ao lado da bola (vasculação defensiva).</p> <p>Forma: Ex. 3. GR+10x10+GR Ex. 4. 2x10' -> 20' Espaço: Ex. 4. Da linha até ao comprimento completo Número: Ex. 3. 22 atletas. Orgânica: Todos no mesmo exercício</p> <p>Objectivo Específico: Organização ofensiva VS Pressão alta.</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa em posse de bola varia centro de jogo rápido para passar nas portas Pressão alta da equipa em processo defensivo.</p>			
PARTE FINAL						
<p>Ex. 5</p> 			<p>Descrição: Ex.5 Jogo de Situação com 2 equipas , equipa em posse de bola deve procurar vasculação rápida para poder ligar com o médio centro através de passe. Caso consiga soma automaticamente 1 ponto. Por outro lado a equipa em Organização Defensiva deve procurar pressionar alto de modo a impedir que a equipa em posse realize passe através das portas, devendo ajustar rapidamente ao lado da bola (vasculação defensiva).</p> <p>Forma: GR+10 X 10+GR Tempo: 6x3' = 20' Espaço: Campo fut.11 Número: 20 + 2 GR Orgânica: Grupo todo junto</p> <p>Objectivo Específico: Equipa em posse de bola varia centro de jogo rápido para abrir espaços entre linhas, principalmente na zona central</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa em processo ofensiva consegue realizar passe entre linhas para o processo de construção.</p>			

Anexo XXV - UT - 20/01.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	20/01/2023	Meso 7	20:00	Carlos Filipe	66	SUB 15
Objectivos: Concentração Jogar de frente quando de costas Viajar juntos Cobertura ofensiva - linha de passe mais atrás garantida			Material: 30 bases, 15 bolas, 4 mini-baixas.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
Ex. 1 			Descrição: Ex. 1. Meios 7x2. Ex. 2. Passe e Recepção com combinação de terceiro homem.		Forma: - Tempo: 2x(5'W+1'V) Espaço: Ex. 2. 10m x 10m Número: Ex. 2. Todos os atletas. Orgânica:	
			Objetivo Específico: Passe e Recepção.		Críticas de Fato: Atletas de fora do meio realizam 10 passes; Atletas no interior tentar realizar coberturas defensivas (fechar o meio).	
PARTE FUNDAMENTAL						
			Descrição: Ex. 3 Velocidade + Cabeceamento - Equipa que marcar mais golos vence. Atletas realizam percurso entre as estacas em velocidade e cabeceiam para a mini-baliza.		Forma: - Tempo: 7' x 2 Espaço: Meio campo Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos nas 3 estações	
			Objetivo Específico: Velocidade; Técnica de cabeceamento; Passe e Recepção.		Críticas de Exato: Passe e recepção com a parte interna. Temporizar o salto e cabecear com a testa.	
PARTE FINAL						
			Descrição: Ex. 5 Jogos de situação Jogos de situação com 2 apoios 7x7.		Forma: GR + 7x7 + GR GR + 7x7 + GR Tempo: 10x1' = 30' Espaço: Linha de fundo à meia lua do meio-campo contrário. Número: 15+ 2 GR. Orgânica: Grupo todo junto	
			Objetivo Específico: Concentração Def. Jogar de frente quando de costas. Viajar juntos. Cobertura Of. - Linha de passe, pelo menos 1 atrás.		Críticas de Fato: Central do lado contrário à jogada, ajusta posição mais atrás para garantir linha de passe aos restantes colegas e prevenir o perda de bola. Equipa progride ou recua toda junta.	

Anexo XXVI - UT - 24/01.

Objectivos: Organização ofensiva - Dinamica corredor central
Jogos deposição - passe e recepção perfilada
Macroprincípios Ofensivas

Material: 3 Jogos de coletes de fut 11, conjunto de sinalizadores. 4 Balcas, 10 conjunto de cones altos, escada de coordenação, 4 barreiras

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL

Ex. 1

Ex. 2



Descrição: Ex. 1 Exercício coordenação e agilidade com grupos de 4 jogadores;

Forma:

Tempo:
 Ex.1 e ex.2 2x8' - 16'
 Ex.3 3x 2' -> 6'
Espaço:
 Ex. 1. Meio campo

Ex. 2

Ex. 3. Manutenção posse de bola 4x4+3 apoios e 3x3+2. Jogos de 4'

Diogo Silva	A	Salvador	Gaby	B	Miranda	G. Duarte	C	Henrique D
Lapão		Matilde	Ivan		Lucas	Filipe		Rodrigo M
Barreto		Sequeira	Rodrigo S		Leonardo	Afonso F		Gui Marques

Número:

Ex.1 9 + 9 + 9

Orgânica:

Ex. 1. 2 Exercícios em

simultâneo. A cada 3'

trocamos o lado da

finalização e a cada 8'

trocamos o exercício

Objetivo Específico: Ex. 1 Passe e recepção orientada; Coordenação e agilidade

Crterios de Êxito: Jogador ataca a recepção da bola, executa a Recepção orientada para o próximo passe. Executa passe com parte interna do passe. Finalização com superfície de contacto adequada ao contexto existente.

PARTE FUNDAMENTAL

Ex. 4



Descrição: ex.4 Exercício 10x10

Forma:

ex.4- 10x10

-> Organização defensiva x organização ofensiva
 -> 4 corredores para procurar superioridade numérica

Tempo:

ex.4- 10x10'

Obj.: Circulação da bola pacientemente até encontrar espaço para colocar bola na profundidade através de passe rasteiro.

Espaço:

ex.4- área x área

Número:

Ex. 4 20

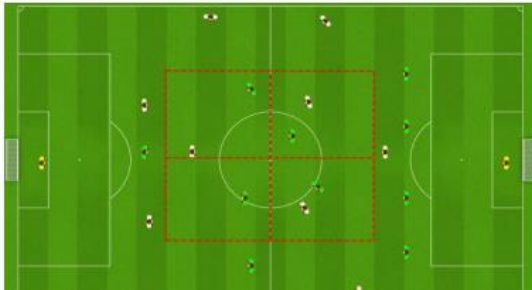
Orgânica:

Objetivo Específico: Mapeamento dos 4 quadrantes do meio campo
 Circulação pela largura com movimentação para superioridade numérica
 Movimentos de profundidade e ocupação do espaço gerado

Crterios de Êxito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e apartir daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter balta ao seu alcance.

PARTE FINAL

Ex. 5



Descrição: Ex. 4 GR+10 +10 X GR

Forma: GR+10X10+GR

Mapeamento dos 4 quadrantes do meio campo
 Linha defensiva
 Movimentos de profundidade e ocupação do espaço gerado

Tempo: 2x10'

Espaço: Campo todo

S/ Colete - Gaby, G. Duarte, D. Silva, André
 Filipe, Afonso F, Lapão, Gui Marques, Rodrigo Souza
 M. Barreto

Número: 20 + 4 GR

Colete - Miranda, Leo, Sequeira
 Henrique Duarte, Salvador, Rodrigo Monteiro, Matilde
 Ivan e Lucas

Orgânica: todos no mesmo exercício

Objetivo Específico: Mapeamento dos 4 quadrantes do meio campo
 Linha defensiva
 Movimentos de profundidade e ocupação do espaço gerado

Crterios de Êxito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e apartir daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter balta ao seu alcance.

Anexo XXVII - UT - 27/01.

Objectivos: Jogo de Posição - 1ª e 2ª fase ofensiva
Técnica Individual -> Passe e recepção - Perfilção do corpo antes de receber a bola
Dinâmicas de ataque profundidade -> último terço

Materiais: 1 escada de coordenação, 7 arcos, 4 varas. 1 conjunto sinalizadores. 1 são de bolas. 1 jogo de coletes de 11 + 6 coletes de outra cor

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL

Ex. 1



Ex. 2



Descrição: Ex. 1. 3 grupos de 4 elementos - exercícios de coordenação e agilidade seguida de combinação direta.

Forma: Ex. 1 4 (+2) x 4 (+2)

Ex. 2. 12 jogadores realizam circuito de passe e recepção. 2 dinâmicas.

Tempo: Ex. 1 e 2. 2x6' -> 12'

1. Passe simples para direita e esquerda

Ex. 3. 3x3 -> 10'

Combinação direta seguida de passe no terceiro homem

Espaço: Ex. 1. 25 x Pequ. área

Ex. 3. 3 grupos de 4x4+2 apoios ofensivos.

Ex. 2. 30 x 25

12 s/colete + 12 coletes laranja + 6 verdes

Ex. 3

6 passes - 1 ponto.

Número: Ex. 1. 3 gr. 4 jog

Objetivo Específico: Ex. 1. Passe e recepção orientada; Condensação e agilidade

Ex. 2. 12 jogadores

Ex. 3. Formação de triângulos; Recepções perfiladas para próximo passe. Apoios frontais quando pressão nas costas.

Ex. 3. 3 gr. 10

Orgânica: 2 exercícios em simultâneo. Aps: 10 troca

CrITÉrios de Êxito: Ex. 2 Recepção perfilada para passe seguinte; passe com parte interna do pé; b

Ex. 3. Formação de triângulos; Garantir Espaço para portador da bola decidir; 3 linhas de passe curtas e 1 mais longa;

PARTE FUNDAMENTAL

Ex. 3



Ex. 4



Descrição: Ex. 3. Exercício GR + 4 X3 -> construção desde GR para aproveitar vantagem numérica no corredor lateral.

Forma: Ex. 5. GR+5X5+GR

Ex. 5. Jogo reduzido GR+ 5x5 GR - Caso exista cobertura ofensiva, jogador que executa passe é obrigado a executar movimento de ratura no espço

Ex. 4. GR+4X3

Tempo: Ex. 5. 2x10' -> 20'

Ex. 4. 2x10' -> 20'

Espaço: Ex. 5. 2/3 Meio campo

Ex. 4. Meio Campo

Número: Ex. 5. 5+2

Ex. 4. 9+ 2 GR

Orgânica: Todos no mesmo exercício

Objetivo Específico: Velocidade de execução; recepções orientadas para o espaço; Vões de cobertura ofensiva e defensiva. Aproveitamento de situações de superioridade numérica

CrITÉrios de Êxito: Ex. 5 - Equipa em posse faz campo grande. Recepções orientadas para espaço entre colegas. Jogadores sem bola movimentam-se de modo a oferecer 3 linhas de passe ao portador da bola.

PARTE FINAL

Ex. 5



Descrição: Ex. 6. Torneio 3 equipas: 5 - 4 apoios externos + 1 interno

Forma: GR+5 (+1)X(+1)+ 5+GR

Tempo: 9x3' -> 27'

Espaço: Largura área x 40 mt

Número: 15+ 2 GR

Orgânica: 2 grupos em simultâneo

Objetivo Específico: Ocupação racional do corredor Central -> Dinâmicas de ataque profundidade último terço



CrITÉrios de Êxito: Def - equipa em posse ocupa os 3 corredores verticais, 1 jogador garante cob

Equipas que defende obriga adversário a ir para corredor lateral, concentra nos 2 corredores + próximos da bola, 1 jogador reduz espaço para homem com bola, Coberturas defensivas impedem linhas de passe verticais.

Anexo XXVIII - UT - 31/01.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	31/01/2023	Meso 7	20:00	Carlos Filipe	70	SUB 15
Objectivos: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate, Coordenação, Agilidade, Mobilidade, Coberturas Def., Coberturas Of.			Material: 30 bases, 15 bolas, 4 mini-balizas.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			Descrição: Ex. 1 - Circuito de passe e recepção - Atletas realizam passe para o atleta na posição central e deslocam-se para onde fazem o passe. Ex. 2 - Circuito de Técnica Individual.		Forma: - Tempo: 2x(5'W+1'P) Espaço: Ex. 2. 10mx10m Número: Ex. 2. Todos os atletas. Orgânica: Atletas todos juntos numa estação	
Objectivo Específico: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate, Coordenação e Agilidade.			Crítérios de Êxito: Cabeceamento com a testa em direção ao colega, atrás da estaca; Recepção com a parte interna do pé mais ajustado à direção da recepção. Remate com o peito do pé.			
PARTE FUNDAMENTAL						
			Descrição: Exercício 1: Jogo de Situação - Foco nas coberturas ofensivas e, caso um dos atletas se aproxime para garantir linha de passe, outro deve ocupar o espaço vazio deixado como consequência desse movimento. P.E.: Avançado recua e extremo ataca a profundidade. Icentivar 1x1 com espaço. Exercício 2: Jogo de situação de linha defensiva, trabalho de coberturas e de ocupação de espaços mediante a circulação de bola.		Forma: GR+5x5+GR/4x4 Tempo: 6' x 2 + T = 15' T = Transições Espaço: Meio campo Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos nos 2 campos.	
Objectivo Específico: 1- Permutas, ataque da profundidade, ocupação do espaço vazio. 2- Coberturas defensivas.			Crítérios de Êxito: 1- Atletas aproveitam espaço vazio nas costas da defesa, circulação rápida finalização rápida. 2 - Defesa mais próximo da bola aproxima-se para realizar contenção. Os restantes colegas dão cobertura fechando o corredor imediatamente, mediante seja o corredor central ou lateral ocupar 1 ou 2 corredores.			
PARTE FINAL						
			Descrição: Jogo Formal com 3 corredores marcados para melhor compreensão do espaço pelos atletas. Objectivos dos exercícios anteriores mantêm-se.		Forma: GR+8x8+GR Tempo: 10x3' = 30' Espaço: Da profundidade à área de fut.11 Número: 18 atletas. Orgânica: -	
Objectivo Específico: Coberturas Ofensiva VS Coberturas Defensivas.			Crítérios de Êxito: 1- Atletas aproveitam espaço vazio nas costas da defesa, circulação rápida finalização rápida. 2 - Defesa mais próximo da bola aproxima-se para realizar contenção. Os restantes colegas dão cobertura fechando o corredor imediatamente, mediante seja o corredor central ou lateral ocupar 1 ou 2 corredores.			

Anexo XXIX - UT - 03/02.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	03/02/2023	Meso 7	20:00	Carlos Filipe	72	SUB 15
Objectivos: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate, Coordenação, Agilidade, Mobilidade, Coberturas Def., Coberturas Of.			Material: 30 bases, 15 bolas, 6 mini-balizas, 6 estacas, 2 balizas fut. 5, 2 balizas fut.7			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição:</p> <p>Ex. 1 - Contenção - Atleta entre as mini-balizas realiza passe e deve acelerar até próximo do colega para realizar contenção. O colega que recebe a bola deve procurar progredir em direção a uma das balizas de forma a finalizar depois da zona sinalizada.</p> <p>Ex. 2 - Competição cabeceamento - Atleta acelera para contornar a estaca e, colega da outra equipa lança a bola para que o mesmo finalize na baliza de fut. 5. Depois disso quem finalizou irá para a baliza defender, podendo desviar a bola com todas as partes do corpo excetando as mãos e os braços.</p> <p>Ex. 3 - Circuito de passe e recepção - Passe e recepção segundo o sentido da rotação. Atletas deslocam-se para onde fazem o passe. 2º V.: Quem recebe devolve de frente.</p> <p>Ex. 4 - Atletas aceleram para contornar as estacas e em seguida TRE coloca bola no espaço central para realização de 1x1 desviando para as zonas laterais da baliza de fut.11.</p> <p>Objetivo Específico: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate, Velocidade de Deslocamento, Contenção.</p> <p>Crterios de Êxito: Cabeceamento com a testa em direção ao colega, atrás da estaca; Recepção com a parte interna do pé mais ajustado à direção da recepção. Remate com o peito do pé. Apoios na diagonal para direcionar quem progride para longe da baliza (zona lateral).</p>		<p>Forma: -</p> <p>Tempo: 4x5' (V+1'P)</p> <p>Espaço: Ex. 2. 10m x 10m</p> <p>Número: Todos os atletas.</p> <p>Orgânica: Atletas divididos pelas 4 estações.</p>	
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição:</p> <p>Campo Jogo de Situação 1/2 campo - Atletas dividem-se em 2 equipas sendo uma situação de circulação de bola por parte da equipa que tem a posse, devendo a equipa em processo defensivo bascular dependendo do lado em que a bola se encontra, procurando direcionar o jogo do adversário para zonas desvantajosas (zonas laterais ou para trás).</p> <p>Campos Reduzidos - 1 dos campos com foco no trabalho de contenção e cobertura defensiva.</p> <p>Por outro lado no outro campo, trabalho focado na cobertura/linha de passe mais atrás, mobilidade e respetivo ajuste para garantir linha de passe atrás.</p> <p>Objetivo Específico: Contenção e Cobertura Def. Cobertura ofensiva, mobilidade.</p> <p>Crterios de Êxito: Fecho dos 2 corredores mais próximos da bola. Progressão para o espaço vazio para criação de mais espaços. Atletas mais recuado garante linha de passe aos restantes colegas, podendo atacar o espaço vazio, obrigando ao ajuste do colega.</p>		<p>Forma: GR + 7 x 7 + GR GR + 3 x 3 + 3bz</p> <p>Tempo: 6' x 3 + T = 20' T = Transições</p> <p>Espaço: Meio campo</p> <p>Número: Todos os atletas</p> <p>Orgânica: Atletas divididos nos 2 campos.</p>	
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo Formal. Objetivos dos exercícios anteriores mantêm-se.</p> <p>Objetivo Específico: Coberturas Ofensiva VS Coberturas Defensivas.</p> <p>Crterios de Êxito: 1- Atletas aproveitam espaço vazio nas costas da defesa, circulação rápida finalização rápida. 2 - Defesa mais próximo da bola aproxima-se para realizar contenção. Os restantes colegas dão cobertura fechando o corredor imediatamente, mediante seja o corredor central ou lateral ocupar 1 ou 2 corredores.</p>		<p>Forma: GR+8x8+GR</p> <p>Tempo: 10x3' = 30'</p> <p>Espaço: Da profundidade à área de fut.11</p> <p>Número: 18 atletas.</p> <p>Orgânica: -</p>	



Anexo XXX - UT - 07/02.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	07/02/2023	Meso 8	20:00	Carlos Filipe	73	SUB 15
Objectivos: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate, Coordenação, Agilidade Mobilidade, Coberturas Def., Coberturas Of.			Material: 30 bases, 15 bolas, 6 mini-baixas, 6 estacas, 2 balizas fut. 5.; 1 balizas fut.7			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: Atletas dividem-se pelas posições marcadas com bases e realizam o circuito conforme está representado na imagem.</p>		<p>Forma: - Tempo: 4x(5W+1P) Espaço: Ex. 1. Meio-campo fut.11 Número: Todos os atletas. Orgânica: Atletas divididos pelas posições iniciais.</p>	
			<p>Objectivo Específico: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate, Agilidade.</p>			
			<p>Crítérios de Êxito: Cabeceamento com a testa em direção ao colega, atrás da estaca; Recepção com a parte interna do pé mais ajustado à direção da recepção. Remate com o peito do pé.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição: Manutenção da posse de bola - Após 2 passes fora, obrigatório passe dentro. A cada passe dentro com sucesso a equipa soma 1 pt., a cada recuperação 1 pt. Jogo de situação - Equipa que marca passa atacar/mantém-se a atacar para a baliza de fut.11.</p>		<p>Forma: 3(+2)x3 3blz+3x3+GR Tempo: 10' x 2 + T = 25' T = Transições Espaço: Meio campo Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos nos 2 campos.</p>	
			<p>Objectivo Específico: Contenção e Cobertura Def. Cobertura ofensiva, mobilidade.</p>			
			<p>Crítérios de Êxito: Fecho dos 2 corredores mais próximos da bola. Progressão para o espaço vazio para criação de mais espaços. Atletas mais recuado garante linha de passe aos restantes colegas, podendo atacar o espaço vazio, obrigando ao ajuste do colega. Linhas de passe interiores.</p>			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo Formal. Objectivos dos exercícios anteriores mantêm-se.</p>		<p>Forma: GR+B6+GR Tempo: 10x3' = 30' Espaço: Da profundidade à área de fut.11 Número: 18 atletas. Orgânica: -</p>	
			<p>Objectivo Específico: Coberturas Ofensiva VS Coberturas Defensivas.</p>			
			<p>Crítérios de Êxito: 1- Atletas aproveitam espaço vazio nas costas da defesa, circulação rápida finalização rápida. 2- Defesa mais próximo da bola aproxima-se para realizar contenção. Os restantes colegas dão cobertura fechando o corredor imediatamente, mediante seja o corredor central ou lateral ocupar 1 ou 2 corredores.</p>			

Anexo XXXI - UT - 10/02.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	10/02/2023	Meso 8	20:00	Carlos Filipe	75	SUB 15
Objectivos: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate, Coordenação, Agilidade, Mobilidade, Coberturas Def., Coberturas Of.			Material: 30 bases, 15 bolas, 6 mini-balizas, 6 estacas, 2 balizas fut. 5.; 1 balizas fut.7			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: Atletas dividem-se pelas posições marcadas com bases e realizam o circuito conforme está representado na imagem.</p> <p>Forma: - Tempo: 4x(4'W+1'P) Espaço: Ex. 1. Meio-campo fut.11 Número: Todos os atletas. Orgânica: Atletas divididos pelas posições iniciais.</p> <p>Objectivo Específico: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate, Agilidade, Contenção, Cobertura.</p> <p>Crítérios de Êxito: Recepção com a parte interna do pé mais ajustado à direcção da recepção. Remate com o peito do pé. Contenção - Parar perto do adversário, ajustar apoios na diagonal e direccionar atacante para zona favoráveis para o defesa.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição: Jogo de situação - Organização Ofensiva VS Organização Defensiva. Jogo de situação (Campo Reduzidos) - Equipa que marca passa atacar/mantem-se a atacar para a bola de fut.11.</p> <p>Forma: 3(1-2)x3 3b1+3x3+GR Tempo: 10' x 2 + T = 25' T = Transições Espaço: Meio campo Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos nos 3 campos.</p> <p>Objectivo Específico: Contenção e Cobertura Def. Cobertura ofensiva, mobilidade. Organização Ofensiva, Organização Defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Fecho dos 2 corredores mais próximos da bola. Progressão para o espaço vazio para criação de mais espaços. Atletas mais recuado garante linha de passe aos restantes colegas, podendo atacar o espaço vazio, obrigando ao ajuste do colega. Linhas de passe interiores.</p>			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo Formal. Objectivos dos exercícios anteriores mantêm-se.</p> <p>Forma: GR+8x8+GR/GR+5x5+GR Tempo: 10x3' = 30' Espaço: Da profundidade à área de fut.11 Número: 30 atletas. Orgânica: Atletas divididos pelos 2 campos.</p> <p>Objectivo Específico: Coberturas Ofensiva VS Coberturas Defensivas.</p> <p>Crítérios de Êxito: 1- Atletas aproveitam espaço vazio nas costas da defesa, circulação rápida; finalização rápida. 2- Defesa mais próximo da bola aproxima-se para realizar contenção. Os restantes colegas dão cobertura fechando o corredor imediatamente, mediante seja o corredor central ou lateral ocupar 1 ou 2 corredores.</p>			

Anexo XXXII - UT - 14/02.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	14/02/2023	Meso 8	20:00	Carlos Filipe	76	SUB 15
Objectivos: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate, Coordenação, Agilidade Mobilidade, Coberturas Def., Coberturas Of.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balzas, 6 estacas, 2 balizas fut. 5.; 1 balizas fut.7			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			Descrição: Atletas dividem-se pelas posições marcadas com bases e realizam o circuito conforme está representado na imagem.		Forma: - Tempo: 3x(4'W+1'P) Espaço: Ex. 1. Meio-campo fut.11 Número: Todos os atletas. Orgânica: Atletas divididos pelas posições iniciais.	
			Objectivo Específico: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate, Agilidade.			
			Crítérios de Êxito: Recepção com a parte interna do pé mais ajustado à direção da recepção. Remate com o peito do pé. Temporizar salto para o cabeceamento.			
PARTE FUNDAMENTAL						
			Descrição: Manutenção da posse de bola (2 espaços iguais) : 3x3+2 apoios dentro do espaço. No momento da recuperação da posse de bola apoios devem sair fora do espaço para garantir linha de passe e procurar a baliza livre. Quem perde a posse de bola deve reagir rapidamente.		Forma: 3x3+2 Tempo: 15' Espaço: Meio campo Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos nos 2 espaços.	
			Objectivo Específico: Contenção e Cobertura Def. Cobertura ofensiva, mobilidade. Reação à perda.			
			Crítérios de Êxito: Progressão para o espaço vazio para criação de mais espaços. Linhas de passe interiores.			
PARTE FINAL						
			Descrição: Jogo Formal. Campo dividido em corredores e setores para dar estímulo visual aos atletas da ocupação dos 3 corredores em organização ofensiva e de, no máximo 2 corredores em organização defensiva. - Quando a bola é recuperada obrigatória variar centro de jogo através da circulação pelos 3 corredores; - Só vale golo se a equipa estiver nos 2 setores mais adelantados (viajar juntos).		Forma: GR+8x8+GR Tempo: 10x3' = 30' Espaço: Campo fut. 11 Número: 22 atletas. Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas	
			Objectivo Específico: Organização ofensiva VS Organização defensiva.			
			Crítérios de Êxito: 1- Atletas aproveitam espaço vazio nas costas da defesa, circulação rápida finalização rápida. 2 - Defesa mais próximo da bola aproxima-se para realizar contenção. Os restantes colegas dão cobertura fechando o corredor imediatamente, mediante seja o corredor central ou lateral ocupar 1 ou 2 corredores. 3 - Linha defensiva acompanha a progressão da equipa no campo.			

Anexo XXXIII - UT - 24/02.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	24/02/2023	Meso 8	20:00	Carlos Filipe	81	SUB 15
Objectivos: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate, Coordenação, Agilidade, Mobilidade, Coberturas Def., Coberturas Of.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balizas, 6 estacas, 2 balizas fut. 5; 1 balizas fut.7			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: Ativação Geral.</p> <p>Forma: - Tempo: 3x(4'W+1'F) Espaço: Ex. 1: Meio-campo fut.11 Número: Todos os atletas. Orgânica: Atletas divididos pelas posições iniciais.</p> <p>Objectivo Específico: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate, Agilidade.</p> <p>Crítérios de Falto: Recepção com a parte interna do pé mais ajustado à direção da recepção. Remate com o peito do pé. Temporizar salto para o cabeceamento.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição: Estação 1 - Situação de passe + coordenação - Atletas realizam passe com esquematizado e realizam o elemento de coordenação antes de seguírem a bola. Circuito de passe e devolução de frente 1x0/1x1/2x1/2x2 - Situação de finalização e reação rápida para a transição defensiva.</p> <p>Forma: 1x0/1x1/2x1/2x2 Tempo: 20' divididos pelas 3 estações Espaço: Meio campo Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos nos 3 espaços.</p> <p>Objectivo Específico: Transição Defensiva; Velocidade de deslocamento.</p> <p>Crítérios de Falto: Passe com a parte interna e recepção com a mesma parte do pé. Recepção orientada para o sentido para onde o passe vai ser feito em seguida. Mudança de velocidade em direção ao objetivo.</p>			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo Formal.</p> <p>Forma: GR+10x10+GR 3x3-3 Tempo: 10x3' = 30' Espaço: Campo fut. 11 Número: 30 atletas. Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas e pelos 3 espaços.</p> <p>Objectivo Específico: Circulação pelos 3 corredores, Reação à perda.</p> <p>Crítérios de Falto:</p>			

Anexo XXXIV - UT - 28/02.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	28/02/2023	6	20:00	Carlos Filipe	82	SUB 15
Objectivos: Passe, Recção, Cabeçamento, Remate, Coordenação, Agilidade			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-baixas, 6 estacas, 2 balizas fut. 5.; 1 balizas fut.7			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: Pré-Estações- Ativação Geral c/ preparador físico</p> <p>Estação 1 - Exercício de contenção, passe, cruzamento e finalização.</p> <p>Estação 2 - Exercício de finalização + SAG. 2ª Variante: Receber antes da estaca, desviar da mesma e finalizar.</p> <p>Objectivo Específico: Passe, Recção, Finalização, Agilidade, Cruzamento.</p> <p>Critérios de Êxito: Recção com a parte interna do pé mais ajustado à direção da recção. Remate com o peito do pé. (Atacadores) Cruzamento para a frente do colega. Cabeçamento com a testa. Contenção com apoia na diagonal.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL			<p>Descrição: Jogo de Posição - Jogo com atletas a ocupar a sua posição de jogo formal com 2 apoios laterais (uma equipa com 3 defesas 3 médios e 1 avançado, outra com 2 defesas 3 médios e 2 avançados). Quando a bola está no apoio lateral do lado contrário, o apoio oposto deve atacar zonas de finalização interiores.</p> <p>Objectivo Específico: VCI Acelerar com espaço</p> <p>Critérios de Êxito:</p>			
			<p>Forma: 3x3+2</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: Meio campo</p> <p>Número: Todos os atletas</p> <p>Orgânica: Atletas divididos nos 2 espaços.</p>			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo Formal.</p> <p>Objectivo Específico: Pressão Alta, Unidade Defensiva, Reação à perda.</p> <p>Critérios de Êxito: Equipa vira junta em organização ofensiva, reage à perda de forma imediata portador da bola. Ocupa os 3 corredores em organização. Atletas a garantir apoios frontais e, quando não for possível virar-se para a frente, "jogar de frente".</p>			
			<p>Forma: GR+GR+GR</p> <p>Tempo: 10x3' = 30'</p> <p>Espaço: Campo fut. 11</p> <p>Número: 22 atletas.</p> <p>Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas</p>			

Anexo XXXV - UT - 03/03.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipe
Academia Sporting Ribeira de Frades	03/03/2023	7	20:00	Carlos Filipe	84	SUB 15
Objetivos: Passe, Recção, Cabeceamento, Remate, Coordenação, Agilidade, Mobilidade, Coberturas Def., Coberturas Of.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balizas, 6 estacas, 2 balizas fut. 5.; 1 balizas fut.7			
PRE / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: Ativação Geral. Velocidade de Reação + Velocidade de deslocamento. 1x1 em vaga. Passe e Recção - Segundo o sentido de rotação bola passe pela posição central.</p> <p>Forma: - Tempo: 3x(2'W+1'P) Espaço: Ex. 1. Meio-campo fut.11 Número: Todos os atletas. Orgânica: Atletas divididos pelas posições iniciais.</p> <p>Objectivos Específicos: Passe, Recção, Remate, Agilidade, Velocidade</p> <p>Crítérios de facto: Recção com a parte interna do pé mais ajustado à direcção da recção. Remate com o pé do pé. Reagir rápido às cores que o TRE disser.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição: 3 campos de jogos reduzidos.</p> <p>Forma: 3x3/4x4 Tempo: 15' Espaço: Meio campo Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos nos 3 espaços.</p> <p>Objectivos Específicos: VCI; Ocupação racional do espaço.</p> <p>Crítérios de facto: Com bola equipe procura ocupar os 3 corredores. Jogar de Frente</p>			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo Formal. Trabalho de finalização com cruzamento. Objetivos + Critérios dos jogos reduzidos anteriores.</p> <p>Forma: GR+8x8+GR Tempo: 10x2' = 30' Espaço: Campo fut. 11 Número: 22 atletas. Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas</p> <p>Nota: Quer os objetivos específicos quer os critérios de êxito se mantiveram do exercício</p> <p>Objectivos Específicos:</p> <p>Crítérios de facto:</p>			




Anexo XXXVI - UT - 07/03.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	07/03/2023	7	20:00	Carlos Filipe	85	SUB 15
Objectivos: Passe, Recepção, Cabeceamento, Remate. Reação à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCI			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balzas, 6 estacas, 2 balizas fut. 5.; 1 balizas fut.7			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: Ativação Geral.</p> <p>Espaço de finalização: Finalização 1 e 2: Extremo recebe bola orientando a recepção em direção à baliza, atleta deve desviar da estaca de finalizar em seguida. Finalização 3: Avançado recebe a bola de costas para a baliza, deve orientar a recepção para finalizar ao 2º toque na bola. Finalização 4: Médio realiza passe para TRÉ que devolve de frente para o avançado que deverá finalizar de primeira;</p> <p>Circulação de bola: Situação de circulação de bola com recepções orientadas e jogo de frente, sem oposição de forma a que os atletas criem rotinas, após circulação completa médio deve colocar a bola em profundidade para o lateral.</p> <p>Objectivo Específico: Passe, Recepção, Remate.</p> <p>Critérios de Êxito: Recepção com a parte interna do pé mais ajustado à direção da recepção. Remate com o peito do pé. Passe com a parte interna do pé.</p>			<p>Forma:</p> <p>Tempo: 3x(5'W+1'P)</p> <p>Espaço: Ex. 1. Meio campo fut.11</p> <p>Número: Todos os atletas.</p> <p>Orgânica: Atletas divididos pelas posições iniciais.</p>
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição: 2 campos de jogos reduzidos 4x4+3 Equipa em posse de bola deve procurar ocupar o espaço de forma a garantir linhas de passe e deve também procurar realizar 8 passes antes de poder finalizar. Quando se dá perda de posse de bola devem reagir rápido para tentar recuperar de forma rápida. Após recuperação pode haver finalização imediata (3pts.)</p> <p>Objectivo Específico: Ocupação racional do espaço; MPB; Reação à perda de bola.</p> <p>Critérios de Êxito: Equipa abre o campo para a criação de espaços; No momento da perda toda a equipa reage junta; Realização de 8 passes e respetiva finalização (1pt.)</p>			<p>Forma: 4x4+3</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: Meio campo</p> <p>Número: Todos os atletas</p> <p>Orgânica: Atletas divididos nos 2 espaços.</p>
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: 2 Campos de jogo reduzido. Equipa sem bola deverá tentar recuperar a bola o mais à frente possível. Caso a recuperação se dê no meio ofensivo a equipa ganha automaticamente 3 pontos.</p> <p>Objectivo Específico: Pressão Alta, Unidade Defensiva, Reação à perda.</p> <p>Critérios de Êxito: Recuperação no meio campo ofensivo. Reação à perda.</p>			<p>Forma: GR+8x8+GR</p> <p>Tempo: 10x3' = 30'</p> <p>Espaço: Campo fut. 11</p> <p>Número: 22 atletas.</p> <p>Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas</p>

Anexo XXXVII – UT – 10/03.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa	
Academia Sporting Ribeira de Frades	10/03/2023	7	20:00	Carlos Filipe	87	SUB 15	
Objetivos: Reação à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCI			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-baixas, 20 marcadores.				
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL							
						<p>Descrição: Ativação Geral: MeINHOS 6x2 com 2 apoios por dentro: Atletas em posse têm o objetivo de ligar com os colegas que estão por dentro e os mesmos devem procurar jogar de frente.</p> <p>Ativação + Coordenação: Atletas passam pelas barreiras e pelas escadas de coordenação e deslocam-se até à base à sua frente, voltando depois para trás da sua fila.</p>	<p>Forma: 6x2</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: -</p> <p>Número: Todos os atletas.</p> <p>Orgânica: 2 ou 3 filas de atletas.</p>
PARTE FUNDAMENTAL						<p>Descrição: Trabalho por setores: Médios em jogo de situação com 3 setores. Defesas em situação de cruzamentos defensivos.</p>	<p>Forma: 6x4/5x7</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: -</p> <p>Número: Todos os atletas</p> <p>Orgânica: Atletas divididos nos 3 espaços.</p>
PARTE FINAL						<p>Descrição: Jogo Formal.</p>	<p>Forma: GR=8x8=GR/3x3+1</p> <p>Tempo: 10x3' = 30'</p> <p>Espaço: Campo fut. 11</p> <p>Número: 28 atletas.</p> <p>Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas</p>
			<p>Objetivo Específico: Ativação dos atletas</p> <p>Critérios de Êxito: -</p>				
			<p>Objetivo Específico: Médios: Ocupação racional do espaço; MPB; Reação à perda de bola.</p> <p>Critérios de Êxito: Médios: Equipa abre o campo para a criação de espaços; No momento da perda toda a equipa reage junta;</p>				
			<p>Objetivo Específico: Pressão Alta, Unidade Defensiva, Reação à perda.</p> <p>Critérios de Êxito: Equipa viaja junta em organização ofensiva, reage à perda de forma imediata portador da bola. Ocupa os 3 corredores em organização. Atletas a garantir apoios frontais e, quando não for possível virar-se para a frente, "jogar de frente".</p>				

Anexo XXXVIII - UT - 14/03.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	14/03/2023	7	20:00	Carlos Filipe	88	SUB 15
Objectivos: Reacção à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCI Reacção ao ganho; Reacção à perda; Basculação Ofensiva e Defensiva.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-baixas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: (1) Ativação Geral c/ Ricardo Elias (fut. 11+)</p> <p>(2) Circuito de Passe, Recepção e Primeiro Toque Orientado - Atletas realizam passe para o colega que se encontra dentro da porta, devendo o mesmo desviar-se para que a bola lhe possa chegar e devendo ser o seu primeiro toque suficiente para fazer com que a bola passe pela porta para que o mesmo realize passe para o colega do lado contrário.</p> <p>Forma: - Tempo: 15' Espaço: - Número: Todos os atletas. Orgânica: Atletas dividem-se pelas posições. (2) Realiza-se em 2 espaços.</p> <p>Objectivo Específico: (1) Preparação dos atletas para o restante do treino (2) Passe e Recepção; Recepção Orientada.</p> <p>Critérios de Êxito: Recepção e passe com a parte interna; Recepção Orientada para fazer com q. outro lado da porta; Oitar para o colega antes de fazer o passe.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição: (3) Jogo de Situação 5x5 com 4 mini-baixas. Jogo decorre de forma normal, sendo que após a perda de bola, caso a equipa que perdeu a posse consiga reagir rapidamente e recuperar a mesma dentro dos próximos 3 segundos, soma automaticamente 3 pontos. Equipa que ganha a posse de bola deve garantir rapidamente campo grande de forma a conseguir a circulação de bola para manter a posse da mesma, tentando atacar as 2 mini-baixas adversárias.</p> <p>(4) Jogo de Situação 5x6+3GR's em que a equipa vermelha deverá procurar a circulação rápida de bola de modo a que consiga criar situação de finalização. Por outro lado a equipa verde deverá procurar ajustar o posicionamento defensivo ao lado da bola e, no momento do ganho da posse da mesma deverá atacar rapidamente uma das 2 baixas disponíveis.</p> <p>Forma: 5x5/6x6+3GR Tempo: 15' Espaço: - Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos nos 2 espaços.</p> <p>Objectivo Específico: (3) Reacção à perda; Pressão Alta, VCI. (4) Reacção ao ganho VS Reacção à perda; Basculação Ofensiva VS Defensiva</p> <p>Critérios de Êxito: (3) Equipa reage junta no momento da perda de bola e consegue recuperar seguintes. (4) Equipas reagem e ajustam o seu comportamento segundo o ganho ou perda de bola. Equipa que ganha posse deverá procurar rapidamente uma das 2 baixas. Equipa em posse de bola deverá garantir campo grande para que possam ser criados espaços na organização defensiva.</p>			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo formal.</p> <p>Forma: GR=8x8+GR/3x3+1 Tempo: 10x3' = 30' Espaço: Campo fut. 11 Número: 28 atletas. Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas.</p> <p>Objectivo Específico: Pressão Alta, Unidade Defensiva, Reacção à perda.</p> <p>Critérios de Êxito: Equipa viaja junta em organização ofensiva, reage à perda de forma imediata portador da bola. Ocupa os 3 corredores em organização. Atletas a garantir apoios frontais e, quando não for possível virar-se para a frente, "jogar de frente".</p>			

Anexo XXXIX - UT - 17/03.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	14/03/2023	7	20.00	Carlos Filipe	90	SUB 15
Objectivos: Reação à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCJ Reação ao ganho; Reação à perda; Basculação Ofensiva e Defensiva.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-baixas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL			 <p>Descrição: (1) MeINHOS (2) Circuito de Passe, Recepção e Primeiro Toque Orientado - Atletas realizam passe para o colega que se encontra dentro da porta, devendo o mesmo desviar-se para que a bola lhe possa chegar e devendo ser o seu primeiro toque suficiente para fazer com que a bola passe pela porta para que o mesmo realize passe para o colega do lado contrário. (3) Circuito SAQ com finalização de primeira - Atletas contornam as estacas numa primeira fase, atacando a bola que vem do passe feito pelo colega devendo finalizar de primeira na mini-baixa.</p> <p>Objectivos Específicos: (1) Preparação dos atletas para o restante do treino (2) Passe e Recepção; Recepção Orientada. (3) Velocidade e Finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Recepção e passe com a parte interna; Recepção Orientada para fazer com q; outro lado da porta; Olhar para o colega antes de fazer o passe. Finalização com a parte do pé mais conveniente (interna ou peito do pé).</p> <p>Forma: - Tempo: 15' Espaço: - Número: Todos os atletas. Orgânica: Atletas dividem-se pelas posições. (2) Realiza-se em 2 espaços.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL			 <p>Descrição: (3) Jogo de situação 2x2+2 - Situação de jogo reduzido com 2 apoios laterais. Equipa que perde passa para apoio, em caso de empate vai a equipa que está há mais tempo dentro. Exercício decorre da mesma forma em 2 campos.</p> <p>Objectivos Específicos: Passe e Desmarcação. Ocupação racional do espaço. Coberturas defensivas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa em Organização Defensiva procura que o jogador mais próximo de o respetivo colega garanta cobertura.</p> <p>Forma: 2x2+2 Tempo: 15' Espaço: - Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos nos 2 espaços.</p>			
PARTE FINAL			 <p>Descrição: Jogo Formal.</p> <p>Objectivos Específicos: Pressão Alta, Unidade Defensiva, Reação à perda.</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa viaja junta em organização ofensiva, reage à perda de forma imedi portador da bola. Ocupa os 3 corredores em organização. Atletas a garantir apoios frontais e, quando não for possível virar-se para a frente, "jogar de frente".</p> <p>Forma: GR+6x6+GR Tempo: 10x3' - 30' Espaço: Campo fut. 11 Número: 14 atletas. Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas</p>			

Anexo XL - UT - 21/03.

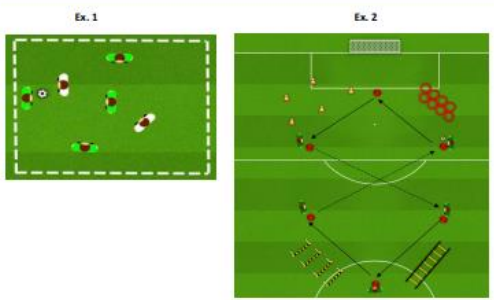
Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	21/03/2023	9	20:00	Carlos Filipe	91	SUB 15
Objectivos: Reação à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCI Reação ao ganho; Reação à perda; Basculação Ofensiva e Defensiva. Transição Ofensiva e Defensiva			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balizas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL			Descrição: (1) Ativação Geral c/ Ricardo Elias (Fut. 11+) (2) Exercício de finalização com dinâmica de terceiro homem - Atleta de um dos lados combina com o apoio frontal do avançado, que devolve de frente para o outro apoio, sendo que o atleta que realiza o primeira passe deve atacar o espaço nas costas do avançado finalizando com a bola no espaço. Equipa que realizar menos golo começa no meio no exercício seguinte.			
			Forma: - Tempo: 10' + 10' Espaço: Meio-Campo fut.7 Número: Todos os atletas. Orgânica: 3 equipas.			
PARTE FUNDAMENTAL			Descrição: (3) Jogo de Transição - Atletas divididos em 3 equipas de 6 elementos com 3 elementos a pressionarem a zona da equipa em posse com o objetivo de recuperar e ligar com a equipa em espera, enquanto outros 3 elementos da equipa realizam basculação defensiva em zona neutra podendo intercalar tentativa de ligação. Caso a equipa em posse consiga realizar 7 passes pode tentar ligar com a equipa em espera. (4) Jogo de Reação - Atletas divididos em 3 equipas com 1 equipa em espera fora do espaço de jogo. Em caso de golo a equipa que sofre sai para fora do espaço, entrando a equipa em espera. Inicia em posse de bola a equipa que fica em jogo.			
			Forma: 6x3+3+6 Tempo: 10'+10' Espaço: - Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos em 3 equipas			
PARTE FINAL			Descrição: Jogo Formal.			
			Forma: GR+10x10+GR Tempo: 10x3' = 30' Espaço: Campo fut. 11 Número: 22 atletas. Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas			
			Objectivo Específico: Pressão Alta, Unidade Defensiva, Reação à perda.			
			Crítérios de Êxito: Equipa viaja junta em organização ofensiva, reage à perda de forma imediata, portador da bola. Ocupa os 3 corredores em organização. Atletas a garantir apoios frontais e, quando não for possível virar-se para a frente, "jogar de frente".			

Anexo XLI - UT - 24/03.

Objectivos:
MPB
Técnica Individual -> Passe e receção, finalização

Material: 2 mini-baixas, bases e bolas

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL



Descrição: Ex. 1 Meinhos de 4x2 - Objetivo criação de triângulos, variação da bola para espaço vazio.
Ex. 2 Exercício de condução, passe e receção + SAQ.

Forma:
Ex. 2. 4x2
Tempo:
Ex. 1 2x4' -> 8'
Ex. 2 2x4' -> 8'
Espaço:
Ex. 2. 20 x 20

Número:
Ex. 1 6
Ex. 2 12

Orgânica:
2 exercícios em simultâneo

Objectivo Específico:
Ex. 1 Passe, Controlo de bola
Ex. 2 Ativação, preparação dos atletas para o restante do treino + SAQ.

Crítérios de Êxito: Receção orientada para o próximo passe; passe com a superfície de contacto com a parte externa do pé.
Condução com a parte externa do pé.

PARTE FUNDAMENTAL



Ex. 3 : 3 equipas de 3 jogadores em (3+2)x3. Equipas em posse de bola têm obrigatoriamente de realizar 8 passes para desbloquear as mini-baixas. Equipa em processo defensivo deve tentar recuperar a bola e caso consiga troca diretamente com a equipa que perdeu a posse da bola.

Forma: -
Tempo: 10' + 10'
Espaço: 15x20m
Número: 9
Orgânica: N dividido em 2 exercícios.

Objectivo Específico: MPB. Mobilidade.

Crítérios de Êxito: Equipas em posse realizam 8 passes e finalizam nas mini-baixas.

PARTE FINAL



Descrição: Ex.4 Torneio GR+6X6+GR + 6 Aposos externos

A	B	C
Miranda	Sequeira	Gustavo Duarte
Lucas Gomes	Henrique Duarte	Matilde
Martim Barreto	Rodrigo Monteiro	Afonso Ferreira
Filipe Santos	Gabriel Ferreira	Gui Marques

Forma: GR+10X10+GR
Tempo: 12' +12'
Espaço: Campo Todo
Número: 20+ 2 GR
Orgânica: Todos no mesmo exercício

Objectivo Específico: Organização Defensiva

Crítérios de Êxito: Def - Quando bola no corredor lateral, equipa concentra nos corredores central e lateral da bola; A defender mantém-se em 4-1-4-1 com linhas juntas, empurrando adversário para o corredor. Equipa junta nos 2 setores + próximos da bola.

Anexo XLII - UT - 28/03.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipe
Academia Sporting Ribeira de Frades	28/03/2023	9	20:00	Carlos Filipe	94	SUB 15
Objetivos: Reação à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCI Reação ao ganho; Reação à perda; Basculação Ofensiva e Defensiva.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balizas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: (1) Ativação Geral cf Ricardo Elias (Fut. 114)</p> <p>(2) Passe e Recepção cf combinação direta: Circulação pelos 3 corredores antes realizar combinação direta com o médio do seu lado. Atletas seguem para onde realizarem o passe com exceção</p> <p>(3) 2x2 em viga: Atletas usam em velocidade acelerando em direção ao objetivo, quem ataca passa a defender.</p>			<p>Forma: -</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: -</p> <p>Número: Todos os atletas.</p> <p>Orgânica: Atletas dividem-se pelas posições.</p>
PARTE FUNDAMENTAL			<p>Objetivos Específicos: (2) Passe e Recepção, Combinação Direta. (3) Mudança de atitude no momento para passar a defender. Reação rápida</p> <p>Critérios de Êxito: Atletas afastam-se da estaca para receber o passe vindo do colega. Passe interno e recepção com a mesma parte do pé. Olhar dirigido para onde vai realizar o passe. Recepção orientada para o sentido de rotação.</p>			<p>Forma: 4x4-4</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: -</p> <p>Número: Todos os atletas</p> <p>Orgânica: Atletas divididos 3 equipas.</p>
			<p>Descrição: Ex. 3 Jogo de transição 3 equipas. Campo dividido em 3 zonas sendo a zona intermédia neutra onde os defesas não podem entrar. Equipa em posse de bola procura realizar 6 passes para ligar do lado contrário e equipa em processo defensivo garantir cobertura sobre o portador de bola e cobertura defensiva no espaço. No momento da recuperação equipa que recupera deve transitar rapidamente em direção à zona neutra passando a atacar no espaço onde se encontra a equipa em espera. Em caso de gol a equipa que ataca recebe bola perto das mini-balizas e a equipa que defende deve impedir progressão para a zona neutra. (2 espaços).</p>			<p>Objetivos Específicos: Ex. 3 Transição Ofensiva/Transição Defensiva</p> <p>Critérios de Êxito: (3) Ex. 3 Após recuperação equipa em posse transita rapidamente para a c</p>
PARTE FINAL			<p>Descrição: Jogo de Situação com último setor a "ahunilar", sendo o canto uma zona intermédia a todos os jogadores. O Objetivo do exercício é a procura de movimentação em diagonal da zona lateral para a zona de baliza por parte dos extremos/ alas.</p>			<p>Forma: 6H+7x7+6H</p> <p>Tempo: 10x3' = 30'</p> <p>Espaço: 1/2 Campo fut. 11</p> <p>Número: 16 atletas.</p> <p>Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas</p>
			<p>Objetivos Específicos: Jogo posicional ofensivo; variabilidade entre jogo interior e exterior; Procura de chegada a área através de passe vertical interior</p> <p>Critérios de Êxito: Movimentação dos alas e extremos em direção ao objetivo (baliza). Ataque</p>			

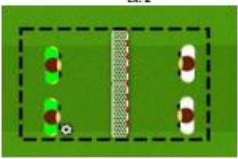
Anexo XLIII - UT - 31/03.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	31/03/2023	9	20:00	Carlos Filipe	95	SUB 15
Objectivos: Reação à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCI Reação ao ganho; Reação à perda; Basculação Ofensiva e Defensiva.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balizas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL			 <p>Descrição: (1) Abrvação Geral c/ Ricardo Elias (fut. 11+) (2) 2x2 Holandês: Equipes de 2 atletas com a equipa que ataca a passar a defender, processo que se dá em vaga. O atleta mais próximo do adversário com bola garante contenção e o que está mais longe garante cobertura defensiva. (3) Velocidade de Reação: Jogadores colocam-se em cima da linha e reagem ao estímulo da cor do TRÉ que tem bases de diferentes cores na mão. Condicionantes: b) atletas devem-se deslocar para a linha que não tem a cor do estímulo. Objectivo Específico: (2) Cobertura Defensiva, Progressão em direção ao objetivo. Crítérios de Efeito: (2) Atleta com bola deve procurar progredir em direção à baliza. Equipa sem posicionamento procurando direcionar os adversários para zonas menos vantajosas para os mesmos (zonas laterais ou para trás).</p> <p>Forma: (2) - 2x2 Tempo: 2x8 Espaço: - Número: Todos os atletas. Orgânica: Atletas dividem-se pelas 2 estações.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL			 <p>Descrição: Ex. 4 Basculação Defensiva: Circulação VS Basculação Defensiva - Equipa a defender deve procurar ajustar o seu posicionamento de forma a fechar a baliza, sendo que o atleta mais próximo da bola deverá realizar contenção e a restante equipa ajustar o seu posicionamento para garantir as devidas coberturas defensivas. Equipa com bola procura circular rápida para arranjar espaço para atacar a baliza. Ex. 5 Jogo de Situação 3x3-3 apoios: Jogo de situação com 3 apoios (2 frontais) e um interior. Golo com assistência do apoio frontal vale 3. Objectivo Específico: Ex. 4 Basculação Defensiva. Crítérios de Efeito: (4) Após recuperação equipa em posse transmite rapidamente para a zona r</p> <p>Forma: 5x5-GH/3x3(+3) Tempo: 15' Espaço: - Número: Todos os atletas Orgânica: (4) Atletas divididos em 2 equipas. (5) Atletas divididos em 3 equipas.</p>			
PARTE FINAL			 <p>Descrição: Jogo Formal. Forma: GR+7x7+GR Tempo: 10x3' = 30' Espaço: 1/2 Campo fut. 11 Número: 16 atletas. Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas Objectivo Específico: Pressão Alta, Unidade Defensiva, Reação à perda. Crítérios de Efeito: Equipa vicia junta em organização ofensiva, reage à perda de forma imediata portador da bola. Ocupa os 3 corredores em organização. Atletas a garantir apoios frontais e, quando não for possível virar-se para a frente, "jogar de frente".</p>			

Anexo XLIV - UT - 11/04.

Objectivos: Jogo com Sub.13 Dinâmicas Org Ofensiva - "Viajar Junto" / Circulação 3 corredores horizontais (Lateralização)	Materiais: 1 escada de coordenação, 2 varas, 1 conjunto sinalizadores, 1 saco de bolas, 1 jogo de coletes de 11 + 6 coletes de outra cor
--	---

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL

Ex. 1 	Ex. 2 	Descrição: Ex. 1. 2 campo de fut-volei e 2 matinhos 2X2 - Fut-volei 4X1 - Matinhos Forma: Ex. 1. e 2. 2x6' -> 12' Tempo: Ex. 1. 25 X Pequ. área Espaço: Ex. 1. 3 gr. 4 jog Número: Ex. 1. 3 gr. 4 jog Orgânica: 2 exercícios em simultâneo. Aos 10 troca
Objectivo Específico: Ex. 1 Passe e receção orientada; Coordenação e agilidade Ex. 2. Formação de triângulos; Reações perfiladas para próximo passe.		
Críticos de êxito: Ex. 2 Reação perfilada para passe seguinte; passe com parte interna do pé; Espaço para portador de bola decidir; 2 linhas de passe curtas e 1 mais longa;		

PARTE FUNDAMENTAL

Ex. 3 	Ex. 4 	Descrição: Ex.3. Exercício GR + 5 XS + 2 apoios Laterais -> 2 campos 2º Campo -> 2 setores Para ser golto toda a equipa tem de estar na frente da linha intermédia do campo. 2º Campo -> 3 setores para onde a bola tem de passar antes de fazer golto Forma: Ex. 3 e 4 GR + 5XS + 2 Tempo: Ex. 3 e 4 4x 7' -> 15' Espaço: Ex. 4 Meio Campo Número: Ex. 4 12x 2 GR Orgânica: 2 exercícios em simultâneo, após 14' trocam de lado
Objectivo Específico: Organização coletiva -> Manutenção da posse em largura -> Coberturas ofensivas Organização defensiva -> Pressão ao portador de bola, coberturas defensivas		
Críticos de êxito: Ex. 5 - Equipa em posse faz campo grande. Reações orientadas para espaço livre. Comunicação entre colegas. Jogadores sem bola movimentam-se de modo a oferecer 3 linhas de passe ao portador de bola.		

PARTE FINAL

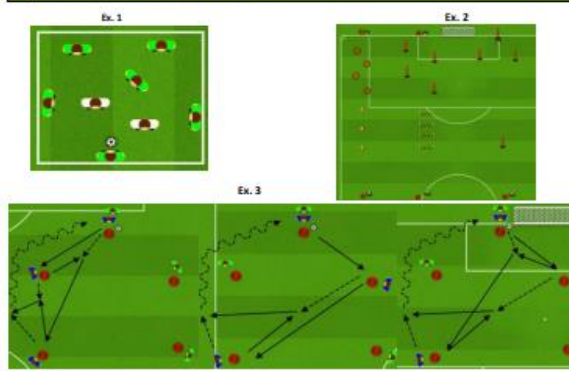
Ex. 5 	Descrição: Ex.6 Jogo GR+10X10+GR Forma: GR+10X10+GR Tempo: 2x10' -> 20' Espaço: Campo Todo Número: 20+ 2 GR Orgânica: -
Objectivo Específico: Ocupação racional do corredor Central -> Dinâmicas de ataque profundidade - último terço	
Críticos de êxito: Def - equipa em posse ocupa os 3 corredores verticais, 1 jogador garante cobertura omeiva. Equipa que defende obriga adversário a ir para corredor lateral, concentra nos 2 corredores + próximos da bola, 1 jogador reduz espaço para homem com bola, Coberturas defensivas impedem linhas de passe verticais.	

Anexo XLV - UT - 14/04.

Objetivos: Organização ofensiva - Mobilidade e Cobertura Ofensiva
Tática Individual - Recepção: 1º toque direcionado. Passe
Macropincípios Defensivos - Coberturas Defensivas e Concentração

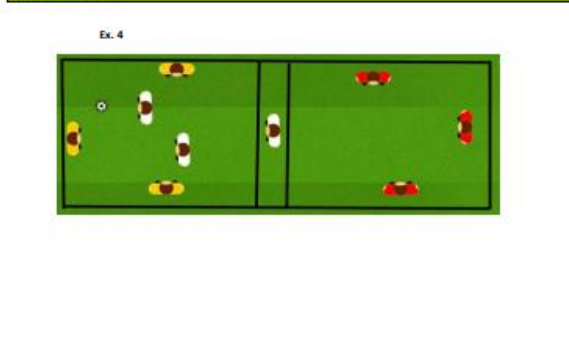
Material: 11 varas, 4 barreira, conjunto de sinalizadores. 4 Balcas, 3 jogos de coletes

PRE / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL



Descrição: Ex. 1. Meios 6x2 - 2 Toques. Quem perde a bola e quem lhe passa vai ao meio.
 Ex. 2 Atletas dividem-se pelas 6 balas. Os atletas com bola devem esperar pelos colegas para combinar com os mesmos. Após a combinação trocam de funções. Os atletas sem bola por sua vez realizam, numa primeira fase exercícios com saltos, acelerações e travagens e mudanças de direção e por fim combinam com o colega e ocupam o seu lugar.
Forma:
 Ex. 1 5'
 Ex. 2 e 3 2x10' -> 12'
Tempo:
 Ex. 1 35x30
 Ex. 2 15 x20
Espaço:
 Ex. 1 3 c/grupo
 Ex. 2 e 3 - 10 c/grupo
Número:
 Ex. 1 3 c/grupo
 Ex. 2 e 3 - 10 c/grupo
Orgânica:
 Ex. 2e3. 2 Exercícios em simultâneo.
Objectivo Especifico: Ex. 1 e 3 Passe e recepção orientada;
 Ex. 2 Trabalho de força e agilidade
Crterios de Eito: Jogador ataca a recepção da bola, executa a recepção direcionando a bola para a sua frente alinhada já para o próximo passe. Executa passe com parte interna do pé.

PARTE FUNDAMENTAL



Descrição: ex.4 Jogo de Posse 3 equipas.
 3 equipas em cada espaço + 1 equipa (ao meio);
 Posse de bola até realizar 6 passes - em 3x1x2 num dos lados - Após 6 passes a equipa tem de fazer passe para o outro lado e a equipa do meio soma 1 ponto negativo.
 Equipa que tiver + pontos negativos apanha o material do exercício

Laranja	S/Colete	Amarillo	Joker
Gaby	Sequeira	C. Duarte	Leo
Leo	Henrique Duarte	Salvador	
Lagão	Gui Marques	Alfonso Ferreira	
Lucas	Juan	Rodrigo Sousa	
Filipe	Matilde	M. Barreto	
D.Silva	André	Miranda	

Forma: 3 (1) X 2
Tempo: ex.4- 6x2' -> 15'
Espaço: ex.4- 7 x 16
Número: Ex. 4 2x 3
Orgânica: Todos no mesmo exercício
Objectivo Especifico: Recepção orientada para espaço livre; Interpretação do espaço de jogo; Pressão no portador da bola;
Crterios de Eito: Jogador com bola tem pelo menos 2 linhas de passe asseguradas; Recebe a bola orientada para lado contrário da pressão. Passe rasteiro. Atletas dinâmicos a criar linhas de passe.

PARTE FINAL



Descrição: Ex. 4 Torneio 2 Campo GR+5 X 5+ GR

Laranja	Amarillo	S/Colete	Azul
Gaby	C. Duarte	Sequeira	Miranda
Leo	Salvador	Henrique Duarte	André
Lagão	Alfonso Ferreira	Gui Marques	Diogo Silva
Lucas	Rodrigo Sousa	Juan	R. Nogueira
Filipe	M. Barreto	Matilde	

Forma: GR+5X5+ GR
Tempo: 6x3' - 18' - 20'
Espaço: 40 X L Área
Número: 19 + 4 GR
Orgânica: todos no mesmo exercício
Objectivo Especifico: Tomada de decisão em contextos de superioridade numérica.
Crterios de Eito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e apartar daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atravessar adversário ter baliza ao seu alcance.

Anexo XLVI - UT - 18/04.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	18/04/2023	10	20:00	Carlos Filipe	103	SUB 15
Objectivos: Reação à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCJ Reação ao ganho; Reação à perda; Basculação Ofensiva e Defensiva.			Materiais: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-baixas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
 			<p>Descrição: (1) Adivinhação Geral c/ Ricardo Elias (Fut. 11+)</p> <p>(2) Meios 4x2: Atletas dividem-se em duplas, em caso de perda de bola, dupla que está a tentar recuperar a bola muda.</p> <p>(3) Situações de passe : Diferentes situações de passe e receção com diferentes tipos de combinação.</p> <p>Forma: - Tempo: 2x8' Espaço: - Número: Todos os atletas. Orgânica: Atletas dividem-se pelas 2 estações.</p> <p>Objectivo Específico: (2) MPB; (3) Passe, Receção e condução.</p> <p>Crítérios de Êxito: (3) Passe com a parte interna assim como a receção. Atletas devem olhar p realizam o passe, no momento do contacto do pé com a bola, atletas devem forçar-se apenas na bola.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL						
 			<p>Descrição: Ex. 4 Situações de finalização (circulação): Circulação pelos 3 corredores de forma a desposicionar a linha defensiva. Após identificação do espaço, combinações como esquematizado, e após uma primeira movimentação, atletas devem tomar a decisão para ataque de zonas de finalização</p> <p>Forma: 6x4 (2 espaços) Tempo: 15' Espaço: Meio-Campo fut. 11 Número: Todos os atletas Orgânica: 4 Defesas x 6 [1 AV. + 3 Méd. + 2 Ext.]</p> <p>Objectivo Específico: Ex. 4 VCJ. Criatividade Ofensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: (4) Equipa em posse varia rapidamente para arranjar espaços na linha def. finalização.</p>			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo Formal</p> <p>Forma: GR=7x7+GR Tempo: 10x3' = 30' Espaço: 1/2 Campo fut. 11 Número: 16 atletas. Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas</p> <p>Objectivo Específico: Pressão Alta, Unidade Defensiva, Reação à perda.</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa viaja junta em organização ofensiva, reage à perda de forma imedi. portador da bola. Ocupa os 3 corredores em organização. Atletas a garantir apoios frontais e, quando não for possível virar-se para a frente, "jogar de frente".</p>			

Anexo XLVII - UT - 21/04.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	20/04/2023	10	20:00	Carlos Filipe	104	SUB 15
Objectivos: Reação à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCJ Reação ao ganho; Reação à perda; Basculação Ofensiva e Defensiva.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-baixas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: (1) Jogos de Velocidade de Reação: No primeiro jogo os atletas reagem a diferentes estímulo, podendo estes ser uma cor, o lado correspondente a um número par/ímpar etc.</p> <p>Na outra situação os atletas reagem a diferentes partes do corpo, sendo que vence o atleta que reagir mais rápido e consequentemente agarra o cone ao estímulo do TRE.</p>		<p>Forma: -</p> <p>Tempo: 2x8'</p> <p>Espaço: -</p> <p>Número: Todos os atletas.</p> <p>Orgânica: Atletas dividem-se pelas 2 estações.</p>	
			<p>Objectivo Específico: Velocidade de Reação, Agilidade.</p>			
			<p>Crítérios de Êxito: Atletas reagem e pensam rápido ao estímulo do TRE.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição: Ex. 3 Conquista de zonas: jogo de situação 6x6+6 apoios por fora, em que o objetivo da equipa em posse é circular a bola pelas 4 zonas, mantendo a posse de bola e que para pontuar deverá fazer no mínimo 7 passes. Equipa em posse deve procurar utilizar, quer os apoios por fora, quer os apoios por dentro do espaço, sendo a superioridade de quem tem a posse de bola constante.</p> <p>1ª Variante: 7 passes = 1 pt. 2ª Variante: 7 passes e finalização em mini-baixa = 1pt.</p>		<p>Forma: 6x6+(+3)</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: Meio-Campo fut.11</p> <p>Número: Todos os atletas</p> <p>Orgânica: 3 equipas de 6 atletas com 3 jokers.</p>	
			<p>Objectivo Específico: Ex. 3 - MPB, Reação à perda e ao ganho, Ocupação Racional do espaço.</p>			
			<p>Crítérios de Êxito: (3) Atletas ocupam o espaço vazio e circulam a bola rapidamente realizando, numa primeira variante, sendo que na segunda conseguem realizar os passes e consequentemente finalizar numa das mini-baixas.</p>			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo Formal.</p>		<p>Forma: GR+7x7+GR</p> <p>Tempo: 10x3' = 30'</p> <p>Espaço: 1/2 Campo fut. 11</p> <p>Número: 16 atletas.</p> <p>Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas</p>	
			<p>Objectivo Específico: Pressão Alta, Unidade Defensiva, Reação à perda.</p>			
			<p>Crítérios de Êxito: Equipa viaja junta em organização ofensiva, reage à perda de forma imediata portador da bola. Ocupa os 3 corredores em organização. Atletas a garantir apoios frontais e, quando não for possível virar-se para a frente, "jogar de frente".</p>			

Anexo XLVIII - UT - 25/04.

Objectivos:

Situações de finalização -> 2x2

Técnica Individual -> Passe e recepção, finalização

Material: 2 mini-balizas, bases e bolas

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL

Ex. 1



Ex. 2



Descrição: Ex. 1 Meinhos de 4x2 - Objetivo criação de triângulos, variação da bola para espaço vazio.
Ex. 2 Ativação Geral dinâmica com velocidade de reação e velocidade de deslocamento.

Forma:
Ex. 2. 4x2
Tempo:
Ex. 1 2x4' -> 8'
Ex. 2 2x4' -> 8'
Espaço:
Ex. 2. 20 x 20
Número:
Ex. 1 6
Ex. 2
Orgânica:
2 exercícios em simultâneo

Objectivo Específico:

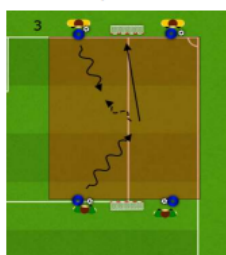
Ex. 1 Passe, Controlo de bola

Ex. 2 Ativação, preparação dos atletas para o restante do treino + velocidade.

Crítérios de Êxito: Recepção orientada para o próximo passe; passe com a superfície de contacto

PARTE FUNDAMENTAL

Ex. 3



Ex. 3 Ex. de 1x0, 1x1, 2x1 e 2x2 com finalização rápida e aceleração e finta na direção da baliza.
V2: 10 segundos para finalização.

Forma: 1x0/1x1/2x1/2x2
Tempo: 10' + 10'
Espaço: 15x20m
Número:
Orgânica: N dividido em 2 exercícios.

Objectivo Específico: Condução para fixar e isolar colega no 2x1

Crítérios de Êxito: Atletas fintam em direção ao objetivo (baliza) e, sem oposição entre a bola e a baliza finalizam. Em superioridade numérica, passe e desmarcação para o espaço de modo a a criar linhas de passe para o colega.

PARTE FINAL

Ex. 4

Descrição: Ex. 4 Jogo formal GR+10x10 +GR com objetivo de trabalhar organização defensiva
2 dinâmicas:
1ª 4-1-4-1 organização 2/3 zona pressionante corredor.
2ª 4-4-2 losângulo com pressão a campo inteiro - Impedir adversário de jogar.

Forma:
GR+10x10+GR
Tempo: 12'+12'
Espaço:
Campo Todo
Número: 20+2 GR
Orgânica: Todos no mesmo exercício

Objectivo Específico: Organização Defensiva

Crítérios de Êxito-Def: Quando bola no corredor lateral, equipa concentra nos corredores central e lateral da bola; A defensor mantém-se em 4-1-4-1 com linhas juntas, empurrando adversário para o corredor; Equipa junta nos 2 setores + próximos da bola.

Anexo XLIX - UT - 28/04.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	28/04/2023		20:00	Carlos Filipe		SUB 15
Objectivos: Reação à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCJ Reação ao ganho; Reação à perda; Basculação Ofensiva e Defensiva.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balzas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: (1) Velocidade de deslocamento competitivo: Atletas dividem-se em pares pelos diversos espaços e competem, sendo inicialmente um defesa a defender as portas e o outro deve tentar transpor a porta sem ser tocado pelo defesa. A cada repetição trocam de funções. Porta mais próxima 1pt.; porta mais longe 2pts.</p> <p>(2) Circuito de passe: Atletas afastam-se da estaca e recebem orientado para onde irão realizar o passe em sequência. Quando a bola chegar à última estaca o atleta deverá conduzir a bola até aos cones, contornar os mesmos e realizar passe para a posição inicial. Atletas deslocam-se para onde realizam o passe.</p> <p>Forma: - Tempo: 2x8' Espaço: Meio-campo fut.11 Número: Todos os atletas. Orgânica: Atletas dividem-se pelas 2 estações.</p> <p>Objectivo Específico: Velocidade de deslocamento; Passe, Recepção e condução.</p> <p>Crítérios de Êxito: (1) Atletas conseguem transpor as portas; (2) Passe com a parte interna e parte do pé sendo a mesma orientada.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição: Ex. 4 Jogo de Transição: Transição Def/Of. 3x2 em que o TRE coloca bola do lado contrário e os defesas saem da mesma linha dos elementos atacantes. Após situação de finalização inicial TRE coloca bola no GR desse lado e entra atleta perto do meio do campo para garantir apoio frontal aos restantes colegas. A partir daí dá-se um situação de 3x3.</p> <p>Forma: 3x2/3x3 Tempo: 15' Espaço: Meio-Campo fut.11 Número: Todos os atletas Orgânica: 3 equipas de 6 atletas com 3 jogadores.</p> <p>Objectivo Específico: Transição defensiva VS Ofensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Defesas devem procurar colocar-se entre a bola e a baliza antes de ocorrer cobertura.</p>			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo de situação a 3 equipas. Equipa que sofre golo sai imediatamente e a equipa que marcou deverá trocar de baliza para a qual ataca, tocando nas bases ao lado da baliza contrária.</p> <p>Forma: GR=5x5+GR Tempo: 10x3' = 30' Espaço: 1/2 Campo fut. 11 Número: 16 atletas. Orgânica: Atletas divididos em 3 equipas</p> <p>Objectivo Específico: Pressão Alta, Unidade Defensiva, Reação à perda.</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa viaja junta em organização ofensiva, reage à perda de forma imediata portador da bola. Ocupa os 3 corredores em organização. Atletas a garantir apoios frontais e, quando não for possível virar-se para a frente, "jogar de frente".</p>			

Anexo L - UT - 02/05.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	02/05/2023	/11	20:00	Carlos Filipe	108	SUB 15
Objectivos: Reação à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCJ Reação ao ganho; Reação à perda; Basculação Ofensiva e Defensiva.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balizas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL			 <p>Descrição: (1) Comunicação entre colegas: Atletas dividem-se em pares estando um dos elementos vendado e deve percorrer o percurso de obstáculos com ajuda da comunicação do colega. A cada objeto derrubado o atleta vendado deve realizar flexões de braços segundo o número de obstáculos derrubados, quem estava a guiar enche o dobro do colega. Trocam de funções no final de cada percurso. 2ª Variante C/ bola.</p> <p>(2) Círculo técnico: Circuito realizado por tempo: na primeira estação atletas realizam busca de coordenação e devem finalizar de primeira após passe do colega. Na segunda estação TRE encontra-se a colocar bola para o cabeceamento do atleta que deve saltar por cima do obstáculo para realizar o cabeceamento. Na terceira estação atletas conduzem a bola em direção ao obstáculo central, realizam finta com saída para o lado direito, entregando a bola ao seu colega.</p> <p>Forma: - Tempo: 2x10' Espaço: Meio-campo fut.11 Número: Todos os atletas. Orgânica: Atletas dividem-se pelas 2 estações.</p> <p>Objectivo Específico: Comunicação; Passe e Recepção; Finalização; Cabeceamento</p> <p>Crítérios de Êxito: Atletas comunicam entre si para que não se derrube nenhum obstáculo; Pé parte interna do pé assim como a recepção; Cabeceamento realizado com a testa e com temporização do tempo de salto.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL			 <p>Descrição: Ex. 3: Jogo de Situação 4x4+2 (2 espaços): Atletas dividem-se em 2 equipas com 2 jokers, sendo que cada joker apenas pode jogar no seu meio-campo. Cada equipa deve procurar circulação rápida de forma a conseguir realizar passe pelas portas. Após passe numa das portas deve procurar outra porta diferente. Cada passe que ultrapasse a porta soma automaticamente 1pt.</p> <p>Forma: 4x4+2 Tempo: 15' Espaço: Meio-Campo fut.11 Número: Todos os atletas Orgânica: 2 equipas de 4 atletas + 2 jokers</p> <p>Objectivo Específico: MPB, VCJ.</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa em posse circula rapidamente a bola para conseguir arranjar espaço.</p>			
PARTE FINAL			 <p>Descrição: Atletas divididos em 2 equipas, estando a zona central dividido em 4 quadrantes devendo estar os 4 devidamente ocupados de forma a facilitar a circulação de bola.</p> <p>Forma: GR+10x10+GR Tempo: 10x3' = 30' Espaço: Campo fut. 11 Número: 22 atletas. Orgânica: Atletas divididos em 2 equipas</p> <p>Objectivo Específico: Ocupação Racional do Espaço.</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa em posse de bola deve procurar ocupar os 3 corredores assim com centrais.</p>			

Anexo LI - UT - 05/05.

Objectivos: Organização ofensiva - Explorar superioridades corredor Lateral / Variar centro de jogo em largura
Tática Individual: "Ler as costas" -> passe e recepção perfilada
Macroprincípios Defensivos: Coberturas linha defensiva - Posicionamento cruzamentos

Materiais: 2 varas, conjunto de sinalizadores. 2 Balizas, 2 jogos de coletes

PRE / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL



Descrição: Ex. 1. Meinhos 6X2 - Um toque.
 Ex. 2 Estação de Passe e recepção com foco na interpretação do movimento das costas do elemento central do jogo. 3 variantes.
 Ex. 3. Situação específica de finalização após combinação direta.
 MC em passe, aproximação do Av. que varia o centro de jogo com combinação direta com outro MC.

Forma:
Tempo:
 Ex.1 5'
 Ex.2 e 3 3x2' -> 12'
Espaço:
 Ex. 1. 35x30
Número:
 Ex.1 8 c/grupo
 Ex.2 3 - 9 c/grupo
Orgânica:
 Ex. 2e3. 2 Exercícios em simultâneo.

Objectivo Específico: Ex. 1 Passe e recepção orientada;
 EX.3. Finalização e passe vertical

Crterios de Êxito: Jogador ataca a recepção da bola, executa a Recepção orientada para o próximo passe. Executa passe com parte interna do passe. Finalização com superfície de contacto adequada ao contexto existente.

PARTE FUNDAMENTAL



Descrição: ex.4 Exercício GR=9X9+GR
 -> Organização defensiva x organização ofensiva
 -> Manutenção da posse de bola em largura -> movimentos de ataque ao espaço.
 Obj. Circulação da bola paciente até encontrar espaço para colocar bola na profundidade através de passe rasteiro.

Gabriel Ferreira	Filipe
G. Duarte	Miranda
D. Silva	Sequeira
André	Leonardo
Henrique	Gui Marques
Rodrigo Monteiro	Salvador
Rodrigo Souza	Lucas
Ivan	Matilde

Forma: GR=9X9+GR
Tempo: ex.4- 10+10'
Espaço: ex.4- Médio campo
Número: Ex. 4 18
Orgânica: Todos no mesmo exercício

Objectivo Específico:
 Círculo pela largura com movimentação para superioridade numérica
 Movimentos de profundidade e ocupação do espaço gerado

Crterios de Êxito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e apartir daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter baliza ao seu alcance.

PARTE FINAL



Descrição: Ex. 4 Torneio GR=5+(2)X2)+5+gr + 5 apoios externos

Matilde	Rodrigo Souza	Gustavo Duarte
Miranda	Diogo Silva	Gabriel Ferreira
Henrique Duarte	Rodrigo Monteiro	Filipe
André	Gui Marques	Leo
Lucas	Sequeira	Salvador
		Alfonso Ferreira - Jokers

Forma: GR=5X5+GR + 2 Jokers
Tempo: 6x3' - 18'
Espaço: 40 X L.Área
Número: 20 + 4 GR
Orgânica: todos no mesmo exercício

Objectivo Específico: Explorar situações de 2x1.
 Procura do passe entre-linhas para atrair adversário dentro para posteriormente explorar corredores laterais.

Crterios de Êxito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e apartir daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter baliza ao seu alcance.

Anexo LII - UT - 09/05.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	09/05/2023	/11	20:00	Carlos Filipe	111	SUB 15
Objectives: Reação à perda; MPB; Ocupação Racional do Espaço; VCI Reação ao ganho; Reação à perda; Basculação Ofensiva e Defensiva.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-baixas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL			 <p>Descrição: Trabalho de Prevenção de Lesões c/ Ricardo Elias. Ex. 1: Meirinhos 4x2 por tempo. Cada dupla deverá contabilizar o número de recuperações feitas no tempo determinado.</p> <p>Forma: 1) 4x2</p> <p>Tempo: 6x2'</p> <p>Espaço: 8mxdm</p> <p>Número: Todos os atletas.</p> <p>Orgânica: Atletas divididos pelos 3 espaços e em duplas.</p> <p>Objetivo Específico: Contenção, Cobertura Def., Circulação</p> <p>Crítérios de Efeito: Atletas no meio recuperam o máximo número de vezes a bola.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL			 <p>Descrição: Jogo de Situação: Equipa em posse de bola procura realizar 6 passes para poder ligar com o apoio na zona neutra e todos transitam para o outro quadrado continuando com a mesma dinâmica.</p> <p>Forma: 3x3+1</p> <p>Tempo: 3x4'</p> <p>Espaço: 35m x 15m</p> <p>Número: 18 atletas.</p> <p>Orgânica: 3 equipas de 3 atletas em 2 espaços diferentes.</p> <p>Objetivo Específico: VCI, Mobilidade, Ocupação Racional do Espaço.</p> <p>Crítérios de Efeito: Equipa em posse consegue realizar os 6 passes e ligar com o apoio na zona. Deve procurar garantir contenção sobre o portador de bola e cobertura no fecho dos espaços.</p>			
PARTE FINAL			 <p>Descrição: Jogo de Situação: Em saída baixa equipa em posse tem de, obrigatoriamente, circular a bola até conseguir passar para o setor intermédio no tempo limite de 10 segundos, e mesma situação se passa até passarem para o seu meio-campo ofensivo. Caso não aconteça, a posse de bola passa para a equipa adversária.</p> <p>Forma: GR+10x10+GR</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Espaço: Campo Fut.11</p> <p>Número: 18 atletas</p> <p>Orgânica: 2 equipas.</p> <p>Objetivo Específico: VCI, Mobilidade, Ocupação Racional do Espaço.</p> <p>Crítérios de Efeito: Equipa em posse deverá ocupar os 3 corredores e avançar dentro dos 10 segundos. Assim, a circulação terá como objetivo a progressão.</p>			

Anexo LIII - UT - 12/05.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	12/05/2023	/11	20:00	Carlos Filipe	113	SUB 15
Objectivos: Velocidade de deslocamento e Agilidade, Ocupação racional do espaço e VCI.			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balizas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: 1) Estafetas: Atletas ultrapassam as barreiras, contornam as estacas e colocam as bases da cor da sua equipa no cone. Depois disso voltam em velocidade, tocando na mão do colega para que o mesmo possa iniciar o percurso.</p> <p>2) Jogo de Posse de bola: 2 equipas de 4 elementos cada com 2 jokers em espaço reduzido de modo a potenciar a VCI e a ocupação racional do espaço.</p> <p>3) Jogo em voga 2x1 com linha de fora de jogo: 2 atletas saem em progressão contra 1 defesa, após linha saíste fora de jogo, assim atacantes devem procurar o momento certo para fixar a defesa e realizar o passe para que o colega possa finalizar.</p>			<p>Forma: 2) 4x4+2 3) 2x1</p> <p>Tempo: 3x10'</p> <p>Espaço: 1/2 campo fut.11</p> <p>Número: Todos os atletas</p> <p>Orgânica: Atletas divididos pelos 3 espaços.</p>
PARTE FUNDAMENTAL			<p>Descrição: Jogo de situação: 4 Médios como jokers e equipas de 8 atletas uma contra a outra. Equipa em posse de bola deve procurar ocupação dos 3 corredores enquanto que a equipa em organização defensiva deve procurar ocupar, no máximo, 2 corredores.</p>			<p>Forma: 8x8+4</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço:</p> <p>Número: 20 atletas.</p> <p>Orgânica: 2 equipas com 4 jokers.</p>
			<p>Objectivo Específico: Organização Ofensiva VS Organização Defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito:</p>			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo de Situação: Em meio campo de fut. 11 equipas de 11 atletas em organização ofensiva contra organização defensiva.</p>			<p>Forma:</p> <p>Tempo:</p> <p>Espaço:</p> <p>Número: 22</p> <p>Orgânica: 2 equipas.</p>
			<p>Objectivo Específico: Organização Defensiva VS Organização Defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito:</p>			

Anexo LIV - UT - 16/05.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo
Academia Sporting Ribeira de Frades	16/05/2023	/11

Objetivos:

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL

PARTE FUNDAMENTAL

PARTE FINAL

PRESENCAS

Anexo LV - UT - 19/05.

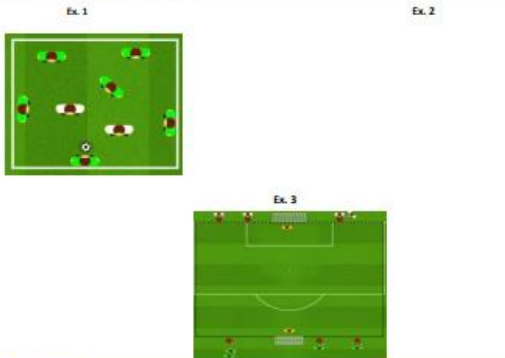
Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	16/05/2023	/11	20:00	Carlos Filipe	116	SUB 15
Objectivos: Finalização e Velocidade			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-baixas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: 1) Exercício de finalização (2 espaços com a mesma dinâmica). Competitivo entre 2 equipas, atleta perto da baliza realiza passe para o colega que deverá receber e conduzir a bola em direção à estaca devendo depois finalizar. Após fazer o passe atleta passa pela escada de coordenação e pelas barreiras alargando a passada e ficando na fila para a qual passou. O atleta que rematou desloca-se para a fila do colega do qual recebeu o passe.</p> <p>2) Estafetas Lúdicas: Atletas devem contornar a estaca em velocidade e deve para no arco posicionado e colocar o que o colega tem à sua frente para que a equipa possa avançar.</p> <p>Forma: -</p> <p>Tempo: 3x10'</p> <p>Espaço: Campo fut.11</p> <p>Número: Todos os atletas.</p> <p>Orgânica: Atletas divididos pelos 3 espaços.</p> <p>Objectivo Específico: Finalização, Velocidade.</p> <p>Crítérios de Fato: Finalização com o peito do pé, desviar o remate do GR, passe tenso em dire com a parte interna.</p>			
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição: Jogo de situação com velocidade de reação. Jogo 8x8 com 4 mini-baixas nos vértices e estacas com diferentes cores ao longo dos limites do campo assim como campo dividido em 4 quadrantes. Jogo decorre de forma normal até ao momento em o TRE estimula uma das cores. Nesse momento atletas devem procurar contornar uma estaca da cor estimulada num quadrante diferente do que em que se encontram antes de entrarem em campo. O primeiro atleta a entrar em campo novamente recebe a posse da bola.</p> <p>Forma: 8x8</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: 1/2 fut.11</p> <p>Número: 16 atletas.</p> <p>Orgânica: 2 equipas de 8 atletas.</p> <p>Objectivo Específico: Velocidade de Reação e de Deslocamento. Cobertura Defensiva VS Cobertura Ofensiva Ocupação Racional do Espaço.</p> <p>Crítérios de Fato: Equipa em organização defensiva deve procurar bascular de forma a impedir em posse nas mini-baixas.</p>			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo com regras de jogo formal, equipa em posse deve procurar ocupar os 3 corredores tentando variar entre jogo interior e exterior.</p> <p>Forma: GR+8x8+GR</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Espaço: 1/2 campo fut.11</p> <p>Número: 18</p> <p>Orgânica: 2 equipas.</p> <p>Objectivo Específico:</p> <p>Crítérios de Fato:</p>			

Anexo LVI - UT - 23/05.

Objectivos: Organização ofensiva - Dinâmica corredor central - último tempo
Jogos de posição - passe e recepção perfilada
Macroprincípios Ofensivos

Material: 3 jogos de coletes de fut 11, conjunto de sinalizadores. 2 Balizas, escada de coordenação, 4 barreiras

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL



Descrição: Ex. 1 Minutos 02.2 - Um toque. 1 jogador interior
Ex. 2
Ex. 3. Situações de 1x0 1x1 2x1 2x2 3x2 3x3 com 2 guarda redes por vagas
 Rodrigo Souza
 Lapão
 Miranda
 Sequira
 Gustavo Duarte
 Lucas
 Salvador
 Gui Marques
 Henrique Duarte
 Filipe
 Gabriel Ferreira
 André
 Rodrigo Monteiro
 Diogo Silva
Forma:
Tempo:
 Ex.1 4'
 Ex.2 e 3 2x5' -> 10'
Espaço:
 Ex. 1. 35x30
Número:
 Ex.1 8 c/grupo
 Ex.2 e 3 - 8 c/grupo
Organiza:
 Ex. 2x3. 2 Exercícios em simultâneo.
Objectivo Específico: Ex. 1 Passe e recepção orientada;
 EX.2 Coordenação e agilidade -> Técnica de cabeceamento
Critérios de Êxito: Jogador ataca a recepção da bola, executa a Recepção orientada para o próximo passe. Executa passe com parte interna do passe. Finalização com superfície de contacto adequada ao contexto existente.

PARTE FUNDAMENTAL



Descrição: ex.4 Exercício GR+5x5+GR
 -> Organização defensiva e organização ofensiva
 -> Manutenção da posse de bola em largura -> movimentos de ataque ao espaço.
 Obj. Circulação da bola paciente até encontrar espaço para colocar bola na profundidade através de passe rastreado.
 Gabriel Ferreira
 G. Duarte
 G. Silva
 André
 Lapão
 Gui Marques
 Rodrigo Monteiro
 Rodrigo Souza
 Filipe
 Miranda
 Sequira
 Leonardo
 Henrique Duarte
 Salvador
 Lucas
Forma:
 ex.4 GR+5x5+GR
Tempo:
 ex.4 10+10'
Espaço:
 ex.4- Meio campo
Número:
 Ex. 4 18
Organiza:
 Todos no mesmo exercício
Objectivo Específico:
 Circulação pela largura com movimentação para superioridade numérica
 Movimentos de profundidade e ocupação do espaço gerado
Critérios de Êxito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e agarrar daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter baliza ao seu alcance.

PARTE FINAL



Descrição: Ex. 4 Torneio GR+5+(1X1)+5+gr + 4 apoios externos
 Lapão
 Miranda
 Henrique Duarte
 André
 Lucas
 Rodrigo Souza
 Diogo Silva
 Rodrigo Monteiro
 Gui Marques
 Leo
 Gustavo Duarte
 Gabriel Ferreira
 Filipe
 Sequira
 Salvador
Forma:
 GR+10X10+GR
Tempo:
 6x3'
Espaço:
 Campo todo
Número:
 10 + 4 GR
Organiza:
 todos no mesmo exercício
Objectivo Específico:
 Mapeamento dos 4 quadrantes do meio campo.
 Linha defensiva
 Movimentos de profundidade e ocupação do espaço gerado
Critérios de Êxito: Equipa em posse ocupa os 3 corredores do campo, faz a bola circular pela largura até encontrar espaço interior para ultrapassar 1ª linha de pressão e agarrar daí procurar superioridades. Jogador com espaço progride com bola até atrair adversário/ ter baliza ao seu alcance.

PRESENCAS

Anexo LVII - UT - 26/05.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	26/05/2023	/11	20:00	Carlos Filipe	119	SUB 15
Objectivos: Finalização e Velocidade			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-baixas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: 1) Exercício de finalização: Exercício inicia-se com condução em direção à estaca seguida de finalização. Depois dessa primeira situação o atleta que finaliza dá apoio frontal junto à estaca central. Em seguida à finalização na zona central atleta que rematou aproxima-se da estaca realiza o passe para a zona da linha final, atacando a zona do 2º poste, e o atleta que realizou o passe na situação central ataca o primeiro poste.</p> <p>2) Estafetas Lúdicas: Atletas devem contornar a estaca em velocidade e deve para no arco posicionado e colocar o que o colega tem à sua frente para que a equipa possa avançar.</p> <p>3) Exercício por vagas: Exercício inicia em 1x0 e progressivamente evolui até 3x3. Golo em inferioridade numérica vale 2pts.</p>		<p>Forma: -</p> <p>Tempo: 3x10'</p> <p>Espaço: Campo fut.11</p> <p>Número: Todos os atletas</p> <p>Orgânica: Atletas divididos pelos 3 espaços.</p>	
<p>Objectivo Específico: Finalização, Velocidade, Reação à perda e Progressão.</p> <p>Crítérios de Êxito: Finalização com o peito do pé, desviar o remate do GR, passe tenso em direcção com a parte interna.</p>						
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição: Jogo de situação com velocidade de reação: 2 equipas de jogo 5x5 com 4 mini-baixas. Jogo decorre de forma normal até ao momento do estímulo do TRE e nesse momento atletas devem contornar uma das bases junto das mini-baixas adversárias e sair em velocidade para se reposicionarem defensivamente. A primeira equipa a reposicionar-se recebe posse de bola.</p>		<p>Forma: 5x5</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: 1/2 fut.11</p> <p>Número: 20 atletas.</p> <p>Orgânica: 4 equipas de 5 atletas.</p>	
<p>Objectivo Específico: Velocidade de Reação e de Deslocamento. Cobertura Defensiva VS Cobertura Ofensiva. Ocupação Racional do Espaço.</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa em organização defensiva deve procurar bascular de forma a limpar em posse nas mini-baixas.</p>						
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: Jogo com regras de jogo formal, equipa em posse deve procurar ocupar os 3 corredores tentando variar entre jogo interior e exterior.</p>		<p>Forma: GR+8xB+GR</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Espaço: 1/2 campo fut.11</p> <p>Número: 18</p> <p>Orgânica: 2 equipas.</p>	
<p>Objectivo Específico:</p> <p>Crítérios de Êxito:</p>						

Anexo LVIII - UT - 30/05.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa	
Academia Sporting Ribeira de Frades	26/05/2023	/11	20:00	Carlos Filipe	119	SUB 15	
Objectivos: Finalização e Velocidade			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-baixas, 20 marcadores.				
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL							
			<p>Descrição: 1) Exercício de finalização: Exercício inicia-se com condução em direção à estaca seguida de finalização. Depois dessa primeira situação o atleta que finaliza dá apoio frontal junto à estaca central. Em seguida à finalização na zona central atleta que rematou aproxima-se da estaca realiza o passe para a zona da linha final, atacando a zona do 2º poste, e o atleta que realizou o passe na situação central ataca o primeiro poste.</p> <p>2) Estafetas Lúdicas: Atletas devem contornar a estaca em velocidade e deve para no arco posicionado e colocar o que o colega tem à sua frente para que a equipa possa avançar.</p> <p>3) Exercício por vagas: Exercício inicia em 1x0 e progressivamente evolui até 3x3. Golo em inferioridade numérica vale 2pts.</p> <p>Objectivo Específico: Finalização, Velocidade, Reação à perda e Progressão.</p> <p>Crítérios de Êxito: Finalização com o peito do pé, desviar o remate do GR, passe tenso em direcção com a parte interna.</p>				<p>Forma: -</p> <p>Tempo: 3x10'</p> <p>Espaço: Campo fut.11</p> <p>Número: Todos os atletas</p> <p>Orgânica: Atletas divididos pelos 3 espaços.</p>
PARTE FUNDAMENTAL							
			<p>Descrição: Jogo de situação com velocidade de reação: 2 equipas de jogo 5x5 com 4 mini-baixas. Jogo decorre de forma normal até ao momento do estímulo do TRE e nesse momento atletas devem contornar uma das bases junto das mini-baixas adversárias e sair em velocidade para se repositonarem defensivamente. A primeira equipa a repositonar-se recebe posse de bola.</p> <p>Objectivo Específico: Velocidade de Reação e de Deslocamento. Cobertura Defensiva VS Cobertura Ofensiva. Ocupação Racional do Espaço.</p> <p>Crítérios de Êxito: Equipa em organização defensiva deve procurar bascular de forma a limpar em posse nas mini-baixas.</p>				<p>Forma: 5x5</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Espaço: 1/2 fut.11</p> <p>Número: 20 atletas.</p> <p>Orgânica: 4 equipas de 5 atletas.</p>
PARTE FINAL							
			<p>Descrição: Jogo com regras de jogo formal, equipa em posse deve procurar ocupar os 3 corredores tentando variar entre jogo interior e exterior.</p> <p>Objectivo Específico:</p> <p>Crítérios de Êxito:</p>				<p>Forma: GR+8xB+GR</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Espaço: 1/2 campo fut.11</p> <p>Número: 18</p> <p>Orgânica: 2 equipas.</p>

Anexo LIX - UT - 06/06.

Clube	Data	Nº Micro e Mesociclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	06/06/2023	/12	20:00	Carlos Filipe	123	SUB 15
Objectivos: Prevenção de Lesões MPB			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-balizas, 20 marcadores.			

PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL



Descrição: 1) Trabalho de prevenção de lesões.	Forma: -
	Tempo: 30'
	Espaço: Campo fut.11
	Número: Todos os atletas
	Orgânica: Atletas divididos pelos 3 espaços.
Objectivo Específico: -	
Crítérios de Falta: -	

PARTE FUNDAMENTAL



Descrição: Exercício de Manutenção da posse de bola. Atletas devem procurar ocupar os 3 corredores quando a sua equipa tem a posse da bola; por sua vez a equipa sem a posse da mesma deverá ocupar os corredores de modo a realizar o fecho de zona central e do corredor onde se encontra a bola. Após perda de bola equipa que a perde deverá reagir rapidamente para tentar recuperar.	Forma: 5v5
	Tempo: 15'
	Espaço: 1/2 fut.11
	Número: 20 atletas.
	Orgânica: 4 equipas de 5 atletas.
Objectivo Específico: MPB, Ocupação Racional do Espaço, Reação à perda.	
Crítérios de Falta: Ocupação do corredores em posse de bola; Ocupação do corredor central sem bola; Equipa reage junta no momento da perda.	

PARTE FINAL



Descrição: Torneio a 3 equipas. Equipa que ganha soma 3 pts. Empate vale 1pt. e derrota 0 pts. Jogo com "arbitragem" e cartões.	Forma: GR+GR+GR
	Tempo: 20'
	Espaço: 1/2 campo fut.11
	Número: 20
	Orgânica: 3 equipas.
Objectivo Específico: Ocupação racional do espaço. MPB Reação à perda	
Crítérios de Falta: Ocupação do corredores em posse de bola; Ocupação do corredor central sem bola; Equipa reage junta no momento da perda.	

Anexo LX - UT - 09/06.

Clube	Data	Nº Micro e Meseciclo	Hora	Campo	UT	Equipa
Academia Sporting Ribeira de Frades	09/06/2023	/12	20:00	Carlos Filipe	125	SUB 15
Objectivos: Prevenção de Lesões MPB			Material: 30 bases, 15 bolas, 8 mini-baixas, 20 marcadores.			
PRÉ / TRABALHO COMPLEMENTAR - PARTE INICIAL						
			<p>Descrição: 1) Saldas em velocidade com diferentes variantes: V1: Atletas realiza skiping lateral nas barreiras antes de sair em velocidade até passar entre as estacas. V2: Atleta realiza skiping lateral nas barreiras contorna uma das estacas e sai em velocidade na diagonal. V3: Atletas realiza skiping lateral nas barreiras e ao estímulo do TRE deve sair em velocidade, contornar a estaca e tocar na cor estimulada.</p>		<p>Forma: - Tempo: 15' Espaço: Campo fut.11 Número: Todos os atletas Orgânica: Atletas divididos pelos 3 espaços.</p>	
			<p>Objectivo Especifico: Velocidade de deslocamento, velocidade de reação.</p>			
			<p>Crítérios de Efeito: -</p>			
PARTE FUNDAMENTAL						
			<p>Descrição: 2 Espaços distintos com 2 campos em cada. Cada atleta tem um número definido entre a equipa. Jogo decorre normalmente até ao momento do estímulo do TRE e nesse momento atletas com o número estimulado devem trocar de campo em velocidade. Golos durante a transição de espaço valem 2pts.</p>		<p>Forma: 5x5 Tempo: 20' Espaço: 1/2 fut.11 Número: 27 atletas. Orgânica: 8 equipas de 3 atletas com 3 jokers.</p>	
			<p>Objectivo Especifico: MPB, Ocupação Racional do Espaço, Reação à perda.</p>			
			<p>Crítérios de Efeito: Ocupação do corredores em posse de bola; Ocupação do corredor central sem bola; Equipa reage junta no momento da perda. Atletas transitam rapidamente de espaço ao estímulo do TRE.</p>			
PARTE FINAL						
			<p>Descrição: 2 Espaços de jogo formal, um deles com GR+6x6+GR+1) e o outro com GR+7x7+GR.</p>		<p>Forma: GR+6x6+GR Tempo: 20' Espaço: 1/2 campo fut.11 Número: 30 Orgânica: 4 equipas.</p>	
			<p>Objectivo Especifico: Ocupação racional do espaço. MPB Reação à perda</p>			
			<p>Crítérios de Efeito: Ocupação do corredores em posse de bola; Ocupação do corredor central sem bola; Equipa reage junta no momento da perda.</p>			