



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Diogo Machiavelo Freitas Correia

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NO CLUBE UNIÃO
1919, JUNTO DA EQUIPA SUB16, NA ÉPOCA 2022/2023**

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DA ADAPTAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS DE
JOVENS ATLETAS DEVIDO AO EFEITO DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS PARA AS
DIFERENTES CAPACIDADES

**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

Diogo Machiavelo Freitas Correia

2018295644

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NO CLUBE
UNIÃO 1919, JUNTO DA EQUIPA SUB16 NA ÉPOCA
2022/2023

Relatório de Estágio apresentado à
Faculdade de Ciências do Desporto e
Educação Física - Universidade de
Coimbra com vista à Obtenção do grau de
Mestre em Treino Desportivo

**Orientador: Prof. Doutor João Pedro
Marques Duarte**

**Tutor do Núcleo de Treino: Bruno
Rodrigues**

COIMBRA

2023

Agradecimentos

A elaboração deste trabalho só foi possível com o apoio e incentivo de diversas pessoas e instituições que tiveram um importantíssimo papel durante todo o percurso, este sem dúvida resulta das colaborações construídas nesta caminhada.

Ao chegar à reta final desta etapa, gostaria de dirigir os meus sinceros agradecimentos a todos os envolvidos, que de forma direta ou indireta, me ajudaram ao longo do percurso académico e principalmente deixar um especial agradecimento a todos que me acompanharam nesta última etapa.

Primeiramente, agradecer à minha família e amigos, que serviram como um pilar para suportar todas as dificuldades que apareceram nesta fase da minha vida, sem dúvida são as pessoas que mais acreditaram em mim e permitiram a conclusão desta etapa, através do seu esforço e dedicação.

Ao meu orientador de estágio Professor João Duarte, agradecer pela orientação dada, a disponibilidade que me concedeu durante o estágio e pelos conselhos e esclarecimentos que me facilitaram a realização deste trabalho.

Um agradecimento em geral para toda a estrutura diretiva e técnica do Clube União 1919, em especial, aos coordenadores de estágio Bruno Rodrigues e Márcio Serra, aos treinadores da equipa sub16 Miguel Oliveira e Ruben Bento e a todos os atletas que estabeleci uma relação, pela forma que me receberam e ambiente fantástico que se formou. Não deixar de agradecer ao Sr. Artur por auxiliar todas as equipas com o seu trabalho prestado todos os dias.

Por fim, um enorme obrigado a todos aqueles que me apoiaram ao longo destes cinco anos dedicados à Licenciatura e ao Mestrado, e aos que possibilitaram a concretização desta experiência enriquecedora, sem dúvida foi o percurso mais importante da minha vida pessoal e profissional até ao momento presente.

Resumo

No âmbito da unidade curricular de estágio no ano letivo 2022/2023 inserido ao longo dos 3º e 4º semestres do 2º ano do 2º ciclo da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF), foi planeado a prática de um estágio anual, com elaboração do respetivo relatório, proporcionando a obtenção ao grau de Mestre em Treino Desportivo. Este Relatório de Estágio desenvolvido na equipa sub16 de juvenis B do Clube União 1919, teve como principal objetivo realizar a planificação, avaliação e controlo de treino e registar todo o processo. O estágio tem um papel fundamental na formação, pois é através do estágio que os estudantes podem ter o primeiro contacto com a sua área de trabalho, permitindo colocar em prática o conhecimento adquirido na sala de aula em atividades e situações num contexto real. Dando a oportunidade a de desenvolver capacidades, quer a nível do processo de treino, quer no acompanhamento de uma equipa, através de experiências em primeira pessoa. Uma vez que o processo de treino é complexo, dinâmico, criativo, diverso e fundamental na preparação de uma equipa de futebol, principalmente num contexto de formação, para um bom funcionamento do mesmo é necessário um bom profissional que desempenhe a função de treinador de modo exemplar. Este documento está dividido em duas partes, a primeira expõe as expectativas e objetivos da realização do estágio, como também a caracterização do clube e da equipa. Seguidamente, aborda a periodização e planeamento. Numa segunda parte do relatório, em conciliação com o estágio foi desenvolvido um trabalho de investigação tendo como objetivo observar e analisar a adaptação das capacidades físicas dos jovens atletas por efeito de exercícios específicos para as diferentes capacidades.

Palavras-chave: Futebol, Formação, Planeamento, Processo de treino, Jovens atletas.

Abstract

Within the framework of the internship module during the academic year 2022/2023, spanning the 3rd and 4th semesters of the 2nd year of the 2nd cycle at the Faculty of Sports Sciences and Physical Education (FCDEF), an annual internship was planned, along with the preparation of the corresponding report, leading to the attainment of a Master's degree in Sports Training. The primary objective of this internship report, conducted within the U-16 team of the Club União 1919, was to devise training plans, evaluate and monitor progress, while meticulously documenting the entire process. Internships assume a fundamental role in education, as they serve as an initial foray into the practical realm of one's chosen field, enabling the application of theoretical knowledge acquired within the classroom to real-life scenarios and activities. They allow students to cultivate invaluable skills, both in the realms of training procedures and team management, through firsthand experiences. Given the intricacy, dynamism, creativity, diversity, and intrinsic significance of the training process, particularly within a developmental context, a proficient and exemplary coach assumes a crucial role in ensuring its seamless operation. This document is bifurcated into two sections. The first segment expounds upon the expectations and objectives underlying the internship, while also providing an overview of the club and team in question. Subsequently, it delves into the aspects of periodization and planning. The second part of the report, in consonance with the internship, encompasses a research endeavor that seeks to observe and analyze the physical adaptation of young athletes through the implementation of specialized exercises targeting various capacities.

Keywords: Football, Formation, Planning, Training Process, Young athletes.

Lista de Siglas

FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

UEFA – União das Federações Europeias de Futebol

FIFA – Federação Internacional de Futebol Associado

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

IMC – Índice de Massa Corporal

UT – Unidade de Treino

Lista de Figuras

Figura 1. Emblema do Clube União 1919.....	14
Figura 2. Orgonograma da estrutura hierarquica do clube.....	15
Figura 3. Plano de treino 1.....	42
Figura 4. Plano de treino 2.....	43
Figura 5. Plano de treino 3.....	44
Figura 6. Plano de treino 30.....	49
Figura 7. Plano de treino 31.....	51
Figura 8. Plano de treino 63.....	55
Figura 9. Plano de treino 64.....	56
Figura 10. Plano de treino 65.....	58
Figura 11. Sistema de jogo “ofensivo”.....	61
Figura 12. Sistema de jogo “defensivo”.....	62
Figura 13. Exemplo de um esquema tático ofensivo.....	64
Figura 14. Exemplo de um esquema tático defensivo.....	65
Figura 15. Tabela classificatória da 1ª fase.....	66
Figura 16. Classificação ao longo das jornadas na 1ª fase.....	67
Figura 17. Número de concocatórias e jogos a titular por jogador.....	69
Figura 18. Minutos de jogo por jogador.....	70
<i>Figure 19. Full load of training exercises.....</i>	<i>71</i>

Lista de Tabelas

Tabela 1. Recursos materiais.....	17
Tabela 2. Recursos humanos.....	17
Tabela 3. Etapas do modelo LTDA (adaptado de Stafford, 2005).....	21
Tabela 4. Características individuais dos atletas.....	24
Tabela 5. Pontos fortes/fracos dos atletas.....	25
Tabela 6. Registo das presenças nas sessões de treino.....	32
Tabela 7. 1º Mesociclo, 1º Microciclo.....	41
Tabela 8. 3º Mesociclo, 1º Microciclo.....	47
Tabela 9. 6º Mesociclo, 1º Microciclo.....	53
Tabela 10. Estatísticas individuais dos atletas.....	68
Tabela 11. <i>Descriptive statistics for chronovariables, body size, and proportionality in under-16 outfield football players (n=14)</i>	77
Tabela 12. <i>Comparative statistics for field tests, considering different time moments</i>	77
Tabela 13. <i>Load control</i>	78
Tabela 14. <i>Borg scale</i>	82

Índice	
Resumo	4
Abstract	5
Lista de Siglas	6
Lista de Figuras	7
Lista de Tabelas	8
Capítulo I	12
1.1 Introdução	12
1.2 Expectativas iniciais para o estágio.....	13
1.3 Objetivos	13
1.3.1 Objetivos gerais	13
1.3.2 Objetivos específicos	14
1.3.3 Objetivos pessoais.....	14
Capítulo II.....	15
2.1 Caracterização instituição/clube, secção, organização e propósitos.	15
2.1.1 O Clube.....	15
2.1.2 Organização do clube	16
2.1.3 Propósitos	17
2.1.4 Infraestruturas.....	17
2.2 Inventário de recursos materiais e humanos do clube.....	18
2.2.1 Recursos materiais.....	18
2.2.2 Recursos Humanos	18
2.3 Estrutura de conhecimento da modalidade.	19
2.3.1 Futebol.....	19
2.3.2 Futebol profissional e futebol de formação (sub16).....	20
2.3.3 Federação / Associações/ Competição	21
2.4 Etapas de preparação desportiva da modalidade.....	21

2.5 Identificação dos pré-requisitos de recrutamento de atletas para o escalão/competição/modalidade.	23
2.6 Caracterização do grupo-equipas/atletas.....	24
2.6.1 Caracterização da equipa.....	24
2.6.2 Características individuais dos atletas.....	25
2.6.3 Pontos fortes/fracos.....	26
2.6.4 Equipa técnica.....	30
Capítulo III.....	30
3.1 Periodização e planeamento do treino.....	30
3.1.1 Macrociclo e Mesociclo.....	31
3.1.2 Microciclo.....	32
3.1.3 Unidade de treino.....	32
3.2 Intervenção desportiva pedagógica.....	33
3.2.2 Análise da progressão da intervenção nas sessões de treino.....	40
3.2.3 Acompanhamento e registo das sessões de treino.....	42
3.2.4 Análise do modelo de orientação estratégica e comportamental do treinador.....	60
3.2.5 Acompanhamento dos atletas em situação de competição.....	61
Capítulo IV.....	71
4.1 Reflexão crítica.....	71
Chapter V.....	73
5.1 Research Work.....	73
5.2 Abstract.....	73
5.3 Introduction.....	74
5.4 Methodology.....	75
5.4.1 Sample.....	75
5.4.2 Procedures.....	75
5.5 Results.....	78

5.5.1 Data collection from the 1 st and 2 nd evaluation:	78
5.5.2 Load control.....	79
5.6 Discussion	83
VI Bibliografia.....	89
Anexos	92

Capítulo I

1.1 Introdução

No âmbito da unidade curricular de estágio no ano letivo 2022/2023 inserido ao longo dos 3º e 4º semestres do 2º ano do 2º ciclo da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF), foi planeado a prática de um estágio anual, com elaboração do respetivo relatório, proporcionando a obtenção ao grau de Mestre em Treino Desportivo. A escolha da modalidade específica para a realização do estágio profissional foi imediata e coerente, visando sempre estagiar numa equipa de Futebol. A decisão consumada foi em virtude de ter sido atleta dessa modalidade e pelo valor e relevância que a modalidade tem em Portugal e no resto do mundo. A realização do estágio sucedeu por meio de protocolos entre a entidade formadora FCDEF e a entidade de acolhimento permitindo-me desempenhar o papel de treinador estagiário no Clube União 1919.

Com a realização do estágio pretende-se que os participantes atinjam os objetivos impostos e desenvolvam as suas competências, nomeadamente, preparar e planear uma época desportiva, combinando a formação teórica e o trabalho de campo. Este implica a realização de um Relatório de Estágio regular e sistemático que visa a aplicação de todo o conhecimento adquirido ao longo do mesmo de forma a potenciar o trabalho feito na equipa confiada e fazer evoluir os seus praticantes. O estágio sucedeu-se no Clube União, no escalão de sub16 B que compete no Campeonato Distrital AF Coimbra Juniores B série B 2022/23, esta escolha adveio de ter conhecimento do valor e grandeza do clube, uma vez que tinha realizado o estágio de licenciatura numa equipa de Benjamins no Clube União e ter relação com treinadores do mesmo.

Por fim, este relatório contém detalhadamente, todo o processo do estágio efetuado na equipa sub16. Na primeira parte expõe as expectativas e objetivos da realização do estágio, como também a caracterização do clube e da equipa. Seguidamente, aborda a periodização e planeamento, sendo feita uma análise pormenorizada dos principais pontos desses dessa área. Por último, inclui o trabalho de investigação efetuado no contexto de uma equipa de formação, que aborda a adaptação fisiológica dos atletas, por efeito da aplicação da carga de treino.

1.2 Expectativas iniciais para o estágio

Como condição optativa no 2º ano do Mestrado foi tomada a decisão de realizar o estágio. A base desta escolha deve-se pela procura de desenvolver a minha capacidade, quer a nível do processo de treino, quer no acompanhamento de uma equipa, através de experiências em primeira pessoa, e da oportunidade de pertencer ao corpo técnico de uma equipa de futebol de onze. Uma vez que executarei o cargo de treinador da modalidade de futebol, pretendo alcançar valências e competências técnicas, relacionais e organizacionais, que me permitam tornar um profissional competente.

As expectativas iniciais para o estágio no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo foram altas, conforme os objetivos que ambicionava alcançar no decorrer desta experiência. Neste seguimento, a maior expectativa foca-se no desenvolvimento de uma experiência positiva, contextualizada e vantajosa na minha futura profissão. Através deste percurso, procuro preparar-me para os futuros problemas que me depararei na área do treino desportivo. Inicialmente, as minhas expectativas foram centradas na minha integração na equipa e na função que desempenharia na parte prática, sempre com a intenção de contribuir através das minhas competências e capacidades.

Pretende-se com este estágio a realização de todos os objetivos pré-estabelecidos, assim como a conclusão com sucesso do estágio e dessa forma a obtenção do desejado Título de Treinador de Futebol de Grau II / UEFA B.

1.3 Objetivos

O processo de estágio considera um conjunto de necessidades, desse modo, o principal objetivo é solucionar essas exigências e deveres, principalmente no desenvolvimento da planificação, realização, avaliação e controlo de treino. Em consequência da realização de todas essas tarefas, pretendo melhorar o meu desempenho da função de treinador de futebol, objetivando a consolidação de competências científicas e técnicas adquiridas durante essa jornada. Os objetivos que o estágio me propôs foram bem definidos, isto é, claros e diretos, cada um com o seu foco e coerência, desta forma com a realização deste estágio pretendo ser capaz de:

1.3.1 Objetivos gerais

- Obter experiência numa equipa de formação, com perfil competitivo;
- Desenvolver aptidões e competências na área do treino desportivo;

- Melhorar a capacidade de aplicar o meu conhecimento obtido durante o 1º ano de Mestrado em contexto de treino/competição;
- Aprender a solucionar problemas em situações novas, relacionadas com o treino/competição;
- Estar ativo em todas as rotinas e atividades do clube/instituição e criar um bom relacionamento com os vários funcionários do grupo desportivo do Clube União 1919;
- Registrar todo o processo de estágio;

1.3.2 Objetivos específicos

- Desenvolver a capacidade de observação e análise;
- Adquirir competências de organizar, planear e conduzir as sessões de treino;
- Aprender a recolher e analisar dados durante e a posteriori da partida;
- Melhorar a articulação do conhecimento teórico com o desenvolvimento de métodos e técnicas de intervenção específicas;
- Desenvolver a capacidade reflexiva sobre situações de treino/competição;

Ao longo do estágio defini objetivos pessoais, associados à concretização profissional e nos relacionamentos que se formam dentro da equipa:

1.3.3 Objetivos pessoais

- Apoiar e acompanhar a equipa técnica da equipa de juvenis B (sub16) em todo o processo de treino e competição;
- Melhorar a forma de expressar e comunicar em situação profissional;
- Possibilitar momentos de prazer, divertidos e com proveito para os atletas;
- Conduzir da melhor forma os atletas individualmente e coletivamente, de forma a alcançarem as metas estabelecidas;
- Assimilar novas metodologias de treino;
- Ganhar confiança e alguma independência no trabalho realizado no processo de treino;

Capítulo II

2.1 Caracterização instituição/clube, secção, organização e propósitos.

2.1.1 O Clube

O Clube Futebol União de Coimbra (Clube União 1919), como o nome indica foi fundado em 1919, por volta de 2 de julho, onde um grupo de jovens com ligações à cidade, mais precisamente relacionados ao comércio e indústria, formaram o seu próprio clube de futebol, este foi batizado com o nome de “*União Foot-Ball Coimbra Club*”, devido a certas ocorrências, muito mais tarde mudaram o nome para o atual.

Este mostra uma rivalidade com a Associação Académica de Coimbra, sendo estes uns dos maiores clubes de Coimbra. Entrega uma grande história na modalidade do Futebol, e conta com várias conquistas e troféus ao longo dos anos, por exemplo em 1972 venceu a zona norte da 2ª divisão, garantindo a subida histórica à 1ª divisão, no ano anterior tinha sido campeão da 3ª divisão, mais recentemente em 2011/2012 este foi campeão do campeonato da 1ª divisão da série A da Associação de Futebol de Coimbra.

Passando quase um século de existência, o clube mostrou um período complicado, pois em 2009 quando subiu para a 3ª divisão, devido a problemas financeiros não conseguia se inscrever, nem sequer em outros escalões, acabando por suspender a equipa sénior. Mais tarde em 2016 o clube acabou, terminando com a atividade desportiva do clube, felizmente em 2018, alguns sócios e antigos dirigentes voltaram a reviver o clube, daí terem alterado o seu nome.



Figura 1. Emblema do Clube União 1919.

2.1.2 Organização do clube

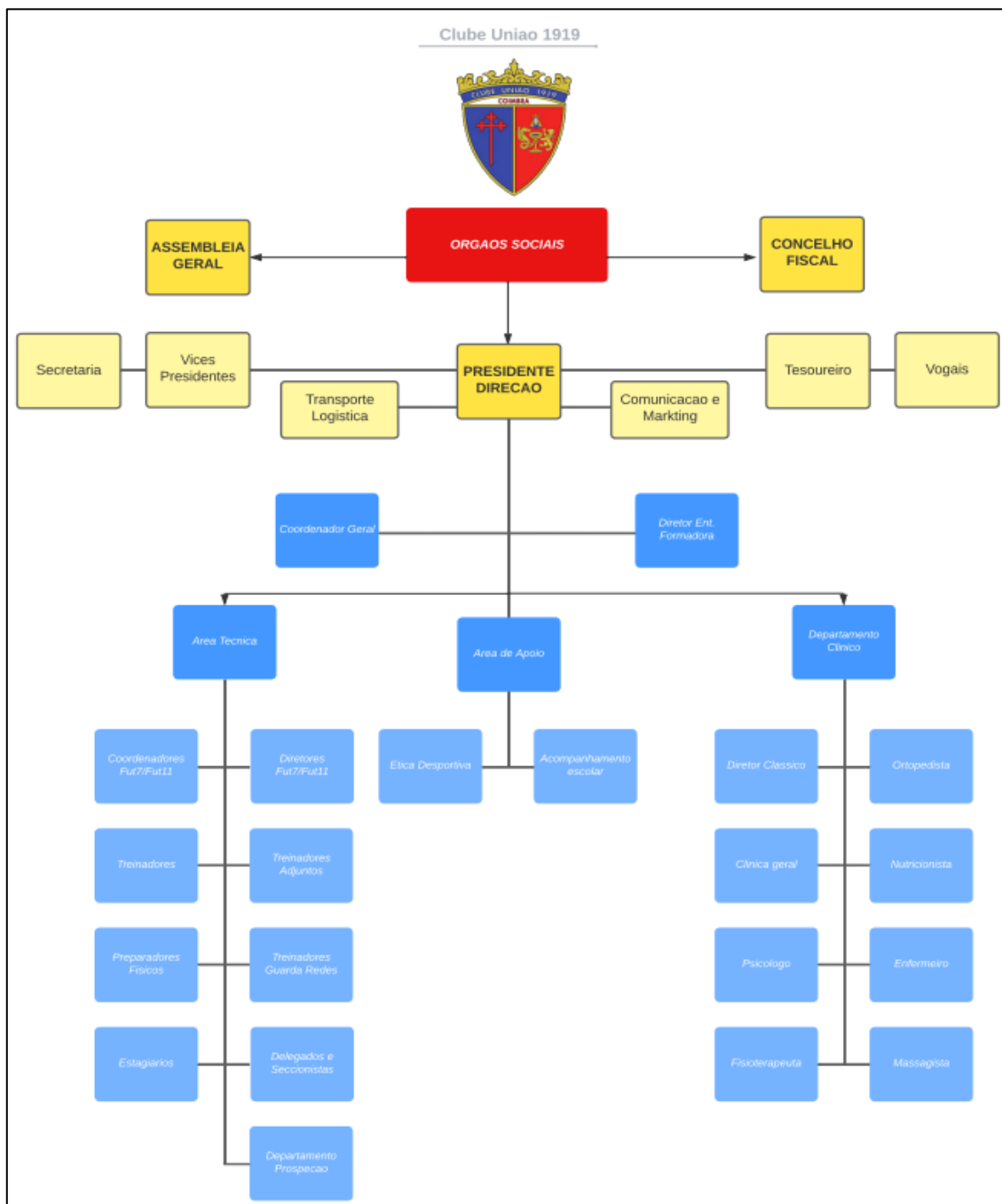


Figura 2. Organograma da estrutura hierárquica do clube.

A figura 2 representa o organograma do futebol de formação do Clube União, especificando minuciosamente todos os elementos. No topo situa-se assembleia geral composta pelos sócios ordinários seus filiados, pelos delegados dos árbitros, dos jogadores, dos treinadores, dos médicos e enfermeiros e o conselho fiscal composto por cinco membros, sendo estes: presidente, vice-presidente e três vogais. Dentro do clube, de uma maior posição está o presidente Fernando Soares, seguido do vice-presidente, a secretária e procede-se nessa sequência os restantes membros.

2.1.3 Propósitos

No presente, este clube é constituído por equipas masculinas de todos os escalões desde petizes a seniores, com o elevado número de atletas é possível dividir o escalão em equipa A e equipa B. O União iniciou um novo projeto em relação ao futebol feminino, criando a equipa feminina Sub14/15 – Futebol 11, no entanto não se dedica exclusivamente ao futebol, para além desta modalidade o União consolida-se na natação, no futsal e no bilhar.

O Clube União apresenta um projeto nomeado “Crescer com talento”, esta conta com a missão de fomentar a prática desportiva, como clube eclético que é, formando jovens atletas, numa estreita relação com elevados valores de conduta pessoal e social, incrementado um forte espírito de união, dedicação e luta para atingir altos níveis de competitividade, numa permanente promoção do lazer e qualidade de vida. Este inspira ser um clube de referência na formação de jovens atletas, através de um forte empenho no alcance da máxima qualidade, quer ao nível dos recursos humanos quer ao nível das infraestruturas de apoio. Como também, pretende acrescentar ou consolidar valores aos seus atletas, tais como:

- Esforço;
- Dedicação;
- Persistência;
- Energia positiva;
- Competitividade;
- Pensamento Criativo;
- Disciplina;
- Espírito de equipa;

2.1.4 Infraestruturas

O União dispõe de dois campos sendo o Campo Municipal da Arregaça o principal, inaugurado a 14 de outubro de 1919 e utiliza o Estádio Municipal Sérgio Conceição como campo de jogos. Também usufrui do campo da Adémia como espaço de treinos para a equipa dos juvenis B concretizarem o último treino da semana. No campo do União conta com quatro balneários, posto médico, rouparia, gabinete e bar. O campo apresenta relvado sintético, dentro das medidas oficiais de Futebol 11, dispõe de uma bancada com cobertura e oito projetores, é neste campo que ocorrem a maioria dos treinos e competições.

2.2 Inventário de recursos materiais e humanos do clube.

2.2.1 Recursos materiais

Tabela 1. Recursos materiais.

Materiais:	Quantidade:
a) Bolas	10
b) Sinalizadores	50
c) Cones grandes	10
d) Cones pequenos	10
e) Balizas de 11	2
f) Balizas de 7	2
g) Balizas de 5	2
h) Mini balizas	2
i) Coletes	12 (3 cores)
j) Escadas de coordenação	2
k) Arcos	8
l) Estacas	8
m) Barreiras grandes	10
n) Barreiras pequenas	10

2.2.2 Recursos Humanos

Tabela 2. Recursos humanos.

Supervisor Geral:	Bruno Rodrigues
Coordenador Técnico Futebol:	Márcio Serra
Escalão:	Treinador principal
a) 1º Passo	António Cabral
b) Petizes	Gonçalo Lousado
c) Traquinas B	Paulo Lopes
d) Traquinas A	João Amaral
e) Benjamins B	Gonçalo Pinto
f) Benjamins A	Ruben Belo
g) Infantis B	José Miguel

h) Infantis A	António Cabral
i) Infantis Fut9	Alexandre Silva
j) Futebol Feminino	José Pedro
k) Iniciados sub14	Gonçalo Lousado
l) Iniciados sub15	Gonçalo Pinto
m) Juvenis sub16	Miguel Oliveira
n) Juvenis sub17	Márcio Serra
o) Juniores sub18	Nuno Padilha
p) Juniores sub19	Gonçalo Lemos
q) Séniores sub23	António Cabral
r) Séniores A	João Duarte

2.3 Estrutura de conhecimento da modalidade.

2.3.1 Futebol

Ao longo do tempo, o futebol tem vindo a aumentar o seu público a nível de praticantes e espetadores, o que levou também ao crescente número de técnicos dessa área, como treinadores, árbitros, entre outros. O crescimento da modalidade resultou no aumento da sua importância na sociedade e na vida quotidiana das pessoas, amantes da modalidade de futebol. Por outras palavras o jogo de futebol na atualidade é, indiscutivelmente a modalidade desportiva de maior impacto na sociedade, sendo resultado da sua popularidade e da sua universalidade (Castelo, 1996). Consequentemente, o futebol tem vindo a se tornar mais complexo, no qual o processo de ensino e do treino vem a desempenhar um papel cada vez mais relevante na formação dos atletas.

O jogo de futebol é, numa forma básica de o descrever, um jogo de carácter lúdico, onde duas equipas de 11 jogadores competem entre si de uma forma desportiva a fim de uma vencer a outra. Segundo Castelo (1996) o jogo de futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os intervenientes estão agrupados em 2 equipas numa relação de rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse de bola, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza.

Apesar de o futebol parecer tão simples é um sistema complexo e dinâmico, devido a este ocorrer num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as

equipas estão numa disputa com objetivos comuns, lutam para se beneficiarem do tempo e do espaço, realizando em cada momento, ações reversíveis de contrário (ataque – defesa) alicerçadas em relações de (oposição – cooperação) (Garganta, 1997). Que resulta na necessidade de os atletas apresentarem um elevado rendimento desportivo, pois a performance do atleta no futebol provém do desenvolvimento de vários fatores, sendo estes: tática, técnica, física e psicológica. Os comportamentos técnico-táticos dos jogadores são de um elevado grau de complexidade, no âmbito do jogo do futebol esses comportamentos podem ser divididos em individuais e coletivos e dentro destes podem ainda ser subdivididos, de acordo com as fases do jogo, em ações individuais ofensivas e defensivas e ações coletivas ofensivas e defensivas.

2.3.2 Futebol profissional e futebol de formação (sub16)

A partida de futebol tem as mesmas regras independentemente do nível da competição, podendo as medidas variarem num intervalo estabelecido. O terreno de jogo tem um comprimento (90 – 120m) e largura (45 – 90m), é utilizada uma bola com circunferência (68 - 70cm) e peso (410 – 450g), por fim as balizas de futebol 11 de (7,32 x 2,44 m) (Federação Portuguesa de Futebol, 2018). No entanto, numa partida de futebol profissional, as exigências físicas já variam, onde os jogadores estão expostos a uma intensidade muito elevada, é exigido numa partida que o atleta, em média, percorra uma distância de 10 km durante 95 minutos, onde 626 m é uma corrida em alta velocidade, 110 m em sprint, 2,034 m em alta carga metabólica, por fim, percorre uma distância de 1,408 m explosiva e 406 m com explosões de alta intensidade (Reynolds *et al.*, 2021).

O jogo de futebol de formação, no caso da equipa sub16 do Clube União caracteriza-se por ser um desporto de participação, onde envolve jovens e adultos e tem como objetivo o entretenimento e o desenvolvimento de habilidades. Num contexto amador os atletas percorrem uma distância total de 10 km, onde 503 m é uma corrida em alta velocidade, 148 m em sprint e 29 m a alta intensidade em aceleração (Miguel *et al.*, 2022). Este apresenta-se como o início e desenvolvimento do rendimento nessa modalidade, há uma especialização posicional, complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos de jogo e potenciação das capacidades motoras específicas (Federação Portuguesa de Futebol, 2018).

2.3.3 Federação / Associações/ Competição

Segundo a Federação Portuguesa de Futebol (FPF), assume-se como uma entidade dinamizadora do futebol enquanto atividade desportiva, económica, social, educativa e de lazer, tem como objetivo coordenar, dinamizar, desenvolver e organizar o futebol em todas as suas dimensões e categorias. A federação é uma associação de futebol membro da FIFA e da UEFA. As Associações distritais ou regionais de Futebol integram a FPF, entende-se como uma instituição de utilidade pública. A Associação de Futebol de Coimbra junto das 21 associações de futebol portuguesas, tem como principal objetivo regulamentar e difundir a prática do Futebol no âmbito das respetivas competições reconhecidas pela FPF, numa determinada área geográfica, neste caso no distrito de Coimbra. De acordo com a FPF, as competições podem ser de carácter profissional ou não profissional, a competição que a equipa sub16 estava inserida era de carácter não profissional, ou seja, era reconhecida pela FPF, mas não se encontra abrangida na definição de competição de carácter profissional, pois os atletas eram jogadores amadores, exerciam a atividade desportiva mediante a celebração de um compromisso desportivo sem remuneração. (Federação Portuguesa de Futebol, 2023).

2.4 Etapas de preparação desportiva da modalidade

O desenvolvimento do atleta é o aspeto central da estrutura de treino na área do desporto. Durante a infância e adolescência o desenvolvimento foca-se no domínio biológico e psicológico. O domínio biológico, envolve as mudanças significativas que ocorrem na forma e estrutura do corpo relacionadas com os genes, hormônios, nutrientes e fatores externos, como por exemplo a carga de treino, conseqüentemente isso tem um impacto direto no desenvolvimento do condicionamento físico dos atletas (Bailey *et al.*, 2010). O domínio que mostra cada vez mais impacto na carreira de qualquer atleta é o domínio psicológico, visto que o atleta ao longo do seu percurso terá diferentes desafios para superar. Os fatores psicológicos desempenham um papel importante no desenvolvimento do atleta, pois o atleta precisa de certas características psicológicas para alcançar o maior sucesso no desporto, como por exemplo, definições de objetivos, as suas atitudes, emoções e desejos para alcançar o seu potencial, apreender novas habilidades, adaptar aos contratempos, independentemente do talento do individuo é necessário ter essas habilidades para manter a motivação e conseguir alcançar a excelência (Bailey *et al.*, 2010).

De acordo com a Federação Portuguesa de Futebol (2018) a etapa de desenvolvimento que corresponde ao escalão ou ao grupo de idades dos jogadores neste contexto, tem como principais características uma grande instabilidade emocional e maturidade sexual, mais precisamente a estabilização do crescimento, busca da identidade própria, da independência e também desejo de afirmação, poder e valor físico. Os objetivos passam por construir uma estrutura mental sólida, aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais, desenvolver comportamentos táticos coletivos e individuais dos diferentes momentos de jogo, e definição da posição específica.

Tabela 3. Etapas do modelo LTDA (adaptado de Stafford, 2005).

6	Retenção	
5	Treinar para ganhar (maximizar o rendimento)	18+ ♂ 17+ ♀
4	Treinar para competir (melhorar a condição física, as habilidades desportivas e a performance)	16 - 18 ♂ 15 - 17 ♀
3	Treinar para treinar (desenvolvimento da condição física e consolidação das habilidades desportivas específicas)	12 - 16 ♂ 11 - 15 ♀
2	Aprender a treinar (Aprender todas as habilidades desportivas)	9 - 12 ♂ 8 - 11 ♀
1	Fundamental (Construção genérica de habilidade motora)	6 - 9 ♂ 6 - 8 ♀

O desenvolvimento de jovens atletas depende de um treino adequado às suas necessidades, desenvolver ou melhorar as capacidades que os atletas já possuem de modo a tornarem-se mais aptos e conseqüentemente melhorar a sua performance. No futebol o atleta tem um desenvolvimento em diversas áreas, como a capacidade física, as competências nos planos tático-cognitivos, técnicos e sócio afetivos, a aprendizagem motora, a criatividade e habilidade (Sarmiento *et al.*, 2018).

O treinador tem como objetivo melhorar o desempenho individual de forma a obter melhores resultados coletivos. O escalão sub16 encontra-se na etapa “treinar para competir”, sendo assim, o principal objetivo desta equipa era otimizar a preparação das habilidades

desportivas específicas e da performance. Dá-se especial atenção em treinar a alta intensidade para a estrutura dos treinos simular situações realistas ao jogo, em função a isso o atleta tem de se esforçar para alcançar as vitórias, mas é necessário enfatizar a aprendizagem com essa experiência, ao invés de só ganhar. Stafford, (2005) afirma que existe uma relação entre o escalão, os objetivos da competição e os conteúdos abordados durante os treinos, nesta fase etária, coletivamente, é necessário a especialização na preparação tática, nos princípios específicos e gerais dos processos ofensivos e defensivos. Individualmente procura-se melhorar a condição física através do treino focado na força, resistência e velocidade, preparar os atletas para a situação de competição, onde a competição nesta etapa tem uma enorme importância no processo de formação. De acordo com essas ideias, o Clube União tem preocupação no processo de desenvolvimento do atleta na sua formação, dessa forma divide os atletas em grupos, por idade, formando diversos escalões, tendo certas contrariedades nessa divisão, quando o atleta demonstra elevada aptidão para o seu escalão ou haja dificuldades relacionadas ao elevado ou reduzido número de atletas do mesmo ano.

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

No futebol, existe a necessidade de descobrir o talento o mais cedo possível, de forma a o clube desenvolvê-lo e futuramente ter um aproveitamento financeiro e desportivo com a sua aquisição. Para que isso aconteça as pessoas ligadas ao *scouting*, isto é, ligadas a análise e observação de jogadores, tem de perceber os fatores que identifique um jovem talento. O talento referente à área do desporto tem várias definições, não se encontra um consenso objetivo e preciso entre todas. O talento é associado à noção de pré-condição do atleta para o sucesso, isto é, tem um potencial inato, mostram-se um nível acima da média (Sarmiento *et al.*, 2018). O atleta até pode ter habilidade ou capacidade para alcançar o nível de elite, todavia este precisa de um desenvolvimento através da prática, para não estagnar.

O recrutamento do Clube União acontece durante o período de férias com a divulgação dos treinos de captação ao público, este é um evento aberto com o objetivo de alcançar o maior número de jovens da região de Coimbra, de maneira a participarem dos mesmos. Os treinos de captação são um meio de identificar jogadores que cumprem com os requisitos do clube, isto é, com o modelo de jogador predefinido e que satisfaçam as necessidades das equipas. Na maioria das vezes não são excluídos nenhum jogador, visto que a maioria das equipas que constituem o clube competem num contexto amador, estes treinos têm como principal objetivo aproximar os

atletas e encarregados de educação ao clube. Ainda assim, o Clube identifica jovens talentos que surgem nos treinos com o objetivo de formar um contrato, para isso o atleta numa primeira fase tem de apresentar preditores de talento, sendo estes: habilidade técnica e tática, atributos psicológicos, físicos e antropométricos. Após o início do processo de treino para o atleta corresponder às expectativas tem de existir por parte do mesmo, muita prática, boa captação de instruções, influências socioculturais e recursos (Sarmiento *et al.*, 2018).

2.6 Caracterização do grupo-equipas/atletas

2.6.1 Caracterização da equipa

O Estágio foi realizado na equipa sub16, composta por vinte jogadores, neste plantel três não se inscreveram no campeonato, apenas treinavam com a equipa devido à falta de documentação necessária para a inscrição. A equipa é constituída por um guarda-redes, sete defesas, cinco médios e sete avançados. A atribuição das posições a cada atleta levou em consideração as suas características físicas, técnicas e táticas, visando obter o melhor desempenho individual e coletivo da equipa. No entanto, alguns jogadores tiveram que se adaptar a posições que não coincidiam às suas posições habituais para solucionar contratemplos ao longo da época e também devido a necessidades iniciais da organização estrutural da equipa.

A equipa participou no Campeonato Distrital AF Coimbra Juniores B série B 2022/23. Na primeira fase, o campeonato foi disputado com mais doze equipas, realizado a uma volta, ou seja, houve apenas um confronto com cada equipa, totalizando doze partidas cumpridas. Concluída a 1ª fase, a meio da época, os quatro piores classificados de cada série disputaram a Taça de Encerramento sub16, nesta fase já foi a duas voltas contabilizando um total de dezoito partidas. O processo de treino exercido pela equipa consistia em três treinos semanais com duração de oitenta minutos cada, respetivamente terça-feira (20:15h), quarta-feira (19:30h) e sexta-feira (19:00h), ao fim-de-semana sucedia-se a competição, sendo esta um jogo ao domingo de manhã, assim sendo o trabalho realizado pela equipa ao longo da semana era aproximadamente cinco horas e 20 minutos, considerando o tempo de jogo.

2.6.2 Características individuais dos atletas

Tabela 4. Características individuais dos atletas.

Atleta	Nº	Posição	Ano	Pé Dominante	Clube Anterior (2021 / 2222)	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC (kg/m²)
Atleta 1	1	GR	2006	Direito	Académica SF (Jun.B S17C)	165	53	19,5
Atleta 2	2	DD	2007	Direito	União 1919 (Jun.B S17 B)	170	60	20,8
Atleta 3	4	DC	2007	Esquerdo	União 1919 (Jun.C S15)	186	70	20,2
Atleta 4	5	DC	2006	Direito	União 1919 (Jun.B S17 B)	179	66	20,6
Atleta 5	7	ED	2007	Direito	União 1919 (Jun.C S15)	174	52	17,2
Atleta 6	8	MI	2006	Direito	União 1919 (Jun.B S17 B)	167	60	21,5
Atleta 7	14	DC	2007	Direito	União 1919 (Jun.C S15)	174	60	19,8
Atleta 8	15	MI	2006	Direito	-	168	54	19,1
Atleta 9	16	MC	2006	Direito	União 1919 (Jun.A S19 B)	185	63	18,4
Atleta 10	17	MI	2006	Direito	Condeixa (Jun.A S17)	173	60	20,0
Atleta 11	18	MC	2007	Esquerdo	União 1919 (Jun.C S15)	161	50	19,3
Atleta 12	19	ED	2007	Direito	Mocidade FC (Jun.C S15)	1,67	64	23,0
Atleta 13	20	PL	2007	Direito	-	162	47	17,9
Atleta 14	21	DC	2007	Direito	União 1919 (Jun.C S15)	175	64	20,9
Atleta 15	22	DC	2006	Direito	União 1919 (Jun.B S17 B)	180	60	18,5
Atleta 16	23	PL	2007	Direito	Vigor Mocidade (Jun.B S17)	176	54	17,4
Atleta 17	28	PL	2006	Direito	União 1919 (Jun.A S19 B)	178	76	24,0
Atleta 18	30	DE	2006	Direito	Rigor (Jun.A S17)	169	55	19,3
Atleta 19	-	PL	2006	Direito	-	180	56	17,3
Atleta 20	-	EE	2006	Direito	-	181	65	19,8

Ao analisar a equipa em relação à estatura e ao peso podemos observar que apresenta uma média de massa corporal de 59,45 kg, estatura média de 174 cm e um Índice de Massa Corporal de 19,7 kg/m². Todos os atletas encontram-se na faixa etária de 15-16 anos. Dos vinte atletas apenas dois são esquerdinos, que corresponde a 10% da equipa. Uma parte significativa da equipa é composta por jogadores que já representavam o Clube União na época anterior,

totalizando onze jogadores, o que equivale a 55%, um terço dos jogadores vieram de outros clubes que disputam a mesma competição e os restantes não estavam inscritos na modalidade de futebol nos anos anteriores. Os atletas que pertenciam ao Clube União eram da equipa sub16 ou subiram dos sub15, o que facilitou a adaptação e o desenvolvimento da união de grupo, uma vez que a maioria já se conhecia. Apesar da equipa ser constituída por vinte jogadores, apenas dezassete estão inscritos no União, devido a três atletas não apresentarem a documentação necessária para a inscrição. Dos restantes atletas, um desistiu a meio do campeonato e dois atletas lesionaram-se logo após a competição ter iniciado, portanto a equipa contava apenas com quatorze atletas para competir na primeira fase.

2.6.3 Pontos fortes/fracos

Tabela 5. Pontos fortes/fracos dos atletas.

Jogador 1 (GR)	
Características:	<ul style="list-style-type: none">▪ Bom posicionamento;▪ Habilidade em defender remates rasteiros e média altura, pelo contrário muita dificuldade em defender remates altos;▪ Falta de segurança fora dos postes;▪ Dificuldade em jogar curto, na 1ª fase de construção;

Jogador 2 (DD)	
Características:	<ul style="list-style-type: none">▪ Rápido com e sem bola;▪ Bom no desarme e interceção;▪ Bom fisicamente e taticamente, por outro lado falha um pouco na parte técnica;

Jogador 3 (DC)	
Características:	<ul style="list-style-type: none">▪ Bom em disputas (1vs1);▪ Boa capacidade física;▪ Mau no jogo aéreo;▪ Dificuldade em jogar para os dois lados;

Jogador 4 (MC)

Características:

- Bom posicionamento;
- Boa capacidade de antecipação;
- Mediano nas capacidades físicas;

Jogador 5 (EE)

Características:

- Rápido com e sem bola;
- Excelente tecnicamente e taticamente;
- Falta de criatividade no momento de criação em partes subidas do campo;

Jogador 6 (MI)

Características:

- Excelente visão de jogo;
- Domínio técnico elevado, executa passes de todas as distâncias.
- Falha no posicionamento defensivo;

Jogador 7 (DC)

Características:

- Bom na proteção do corpo com a bola;
- Excelente no desarme e antecipação;
- Fraco tecnicamente, nas ações básicas;
- Perde a concentração;

Jogador 8 (MI)

Características:

- Apresenta muita intensidade, guarda bem a bola;
- Bom posicionamento em ações defensivas;
- Bom finalizador;
- Mau no primeiro toque;

Jogador 9 (MI)

Características:

- Excelente visão de jogo;
 - Boa percepção e aproveitamento do espaço;
 - Falta foco e intensidade;
-

Jogador 10 (MI)

Características:

- Excelente no transporte da bola;
- Boa visão de jogo;
- Fraco fisicamente, dificulta nas disputas físicas;
- Fraca finalização;

Jogador 11 (MC)

Características:

- Excelente na finta e drible, bom controlo de bola;
- Bom posicionamento;
- Fraca tomada de decisão com pressão;
- Tem momentos muito individualista;

Jogador 12 (ED)

Características:

- Rápido com e sem bola;
- Excelente na receção e passe;
- Muito focado e disponível para trabalhar, mas fica muito ansioso à espera dos resultados;
- Apressado, o que dificulta na tomada de decisão;

Jogador 13 (PL)

Características:

- Boa finalização;
- Dificuldade tecnicamente e taticamente;
- Porte físico fraco;

Jogador 14 (DC)

Características:

- Bom posicionamento;
 - Dá segurança e estabilidade em zonas mais baixas;
 - Falta de velocidade e resistência;
-

Jogador 15 (DC)

Características:

- Defesa completo tanto em ações ofensivas, como defensivas;
- Forte no jogo aéreo;
- Dificuldade no controlo da profundidade;

Jogador 16 (PL)

Características:

- Boa finalização;
- Excelente na finta e drible, bom controlo de bola;
- Lento na reação à perda da posse de bola;
- Pouca disponibilidade para defender;

Jogador 17 (PL)

Características:

- Boa potência de remate;
- Bom tecnicamente;
- Muito apressado, o que dificulta na decisão e execução;

Jogador 18 (DE)

Características:

- Bom ao juntar-se em ações ofensivas;
- Bom tecnicamente;
- Mau posicionamento nas ações defensivas;

Jogador 19 (PL)

Características:

- Boa capacidade física;
- Dificuldade tecnicamente e taticamente;
- Mau posicionamento;

Jogador 20 (EE)

Características:

- Bom tecnicamente;
 - Falta de intensidade nas suas ações;
 - Muito veloz, grande aceleração, mas tem pouca resistência;
-

2.6.4 Equipa técnica

No início da época, a equipa técnica delineou os objetivos a curto e a longo prazo, que tipo de modelo de jogo e os métodos necessários para obter o melhor proveito de todos elementos da equipa adequando as unidades de treino (UT) às características da equipa. Na resolução de problemas todos os treinadores eram envolvidos para conseguir chegar à melhor solução. Os treinadores-adjuntos, se possível ficavam responsáveis por operacionalizar os exercícios no treino, permitindo ao treinador principal observar as ações dos jogadores e se concentrar na recolha de informação, proporcionando tomadas de decisões mais precisas.

A equipa técnica era composta por cinco elementos, nomeadamente:

- 1) Miguel Oliveira, treinador principal, possui o curso de treinador UEFA C. Apesar de ser considerado um treinador jovem apresenta experiência no campeonato distrital de Coimbra, pois é um ex-jogador, que contabiliza muitos anos de prática neste âmbito desportivo. Mostra um nível elevado de conhecimento técnico, tático, psicológico, emocional e físico. Teve um excelente desempenho como líder da equipa.
- 2) Ruben Bento, treinador-adjunto, ainda jogador de futebol amador numa equipa sénior. Conhecido do treinador principal, foi escolha pessoal demonstra um excelente relacionamento e trabalho em equipa com o mesmo.
- 3) Diogo Correia, treinador estagiário, nesta equipa desempenhava as funções de um treinador-adjunto.
- 4) Diogo Serra, treinador de guarda-redes, realizava os treinos com os guarda-redes de vários escalões, incluindo o guarda-redes da equipa sub16.
- 5) Paulo Fonseca, médico da equipa, responsável pela intervenção de cuidados aos atletas nos dias de competição.

Capítulo III

3.1 Periodização e planeamento do treino

A periodização tradicional como o nome indica é a divisão de um determinado tempo em menores fragmentos, em que cada período está organizado e estruturado, procurando facilitar o planeamento de uma temporada de futebol. Segundo Bompa e Haff (2012), a periodização é a base do planeamento do treino de um atleta. Estes autores afirmam que a periodização é um

método pelo qual o treino é dividido em segmentos menores, visando facilitar o planeamento e controlo do treino. O ajuste gradual e sistemático da carga de treino é a base da periodização. Nessa abordagem as fases são sequenciadas para desenvolver progressivamente componentes específicos do desempenho (físico, técnico e tático), com foco especial nas habilidades motoras. Isso ocorre porque o desempenho atlético depende das adaptações fisiológicas do atleta ao treino, combinado com a capacidade de desenvolver e dominar as capacidades e habilidades exigidas pela modalidade (Bompa & Haff, 2012).

Atendendo às limitações da periodização tradicional diante as necessidades da evolução do futebol, a periodização tática procura encontrar respostas para a adequação da metodologia de treino ao longo da época. Esta periodização consiste em distribuir ao longo do tempo a aquisição de comportamentos inerentes a uma determinada forma de jogar, estando subjacentes a dimensões técnico táticas, físicas e mentais. Cabe a periodização ordenar cronologicamente os métodos e exercícios de treino, de modo que sejam coerentes e permitam a evolução da equipa, respeitando os vários princípios de treino. A periodização tática é uma orientação metodológica que recusa a divisão tradicional da época em períodos, mas se baseia na estruturação base do microciclo, que deverá reproduzir a progressiva aquisição do modelo de jogo (Magalhães, 2021).

3.1.1 Macroциclo e Mesociclo

O Macroциclo refere-se ao período de uma época desportiva na modalidade de futebol. Este é distribuído por ciclos competitivos, sendo que um número repetido de mesociclos compõe o macroциclo. Geralmente, na equipa sub16, cada mesociclo correspondia a 1 mês composto geralmente por 4 ou 5 microциclos. Um macroциclo de treino consiste em um conjunto de microциclos destinados a abordar um ou mais objetivos específicos do período correspondente (Castelo *et al.*, 1996).

De modo a organizar a época e ter um controlo melhor de treino, é elaborado um macroциclo. Na equipa sub16, esse macroциclo é composto por um período preparatório de aproximadamente 3 semanas, com o objetivo de preparar os atletas para o próximo período. Em seguida, inicia-se o período competitivo, que tem como objetivo melhorar a forma desportiva adquirida, ou seja, melhorar as características gerais físicas, técnicas, táticas e psicológicas, resultando num maior desempenho desportivo dos atletas. Na modalidade de futebol, o período

competitivo é o mais longo, pois geralmente há um jogo competitivo todos os domingos durante esse período, que teve início em outubro de 2022 e terminou em junho de 2023, no final da época ainda tem um período transitório.

3.1.2 Microciclo

De acordo com Castelo *et al.* (1996), o microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino, geralmente distribuídos ao longo de uma semana. Pode-se afirmar que o microciclo é a ferramenta do planeamento mais importante do processo de treino. A sua estrutura e o conteúdo são elaborados de acordo com os objetivos, volume, intensidade e métodos planeados. O microciclo corresponde a um programa de treino semanal que se enquadra em um programa anual (macrociclo). Para a sua elaboração, o treinador precisa avaliar a situação da equipa no momento, o adversário do próximo jogo e também as informações obtidas do jogo anterior, isso permite a escolha adequada dos estímulos, método e procedimentos para as sessões de treino.

3.1.3 Unidade de treino

Sendo o futebol um jogo de alta intensidade, é necessário que o atleta alcance o máximo do seu desempenho, a fim de contribuir positivamente para a performance coletiva. Para isso, são fundamentais métodos de treino especializados e direcionados, tanto em nível individual quanto coletivo. Segundo Castelo (2002), o treino é estruturado com exercícios de dimensão intelectual ou motora, com carácter geral ou especializado, de modo que os atletas melhorem o seu desempenho individual e coletivo. O mesmo autor relata que o treinador seleciona os exercícios mais adequados com base nas capacidades de rendimento do atleta e da equipa naquele momento, modificando o volume (número de repetições), a intensidade (exigência em relação à capacidade máxima do praticante), a estrutura (forma de organização do exercício) e a densidade (relação entre a execução de cada exercício e as pausas de recuperação).

A UT é a estrutura mais simples do processo de treino. Na equipa sub16, o treino inicia-se com um aquecimento, geralmente sem bola. Na segunda parte, são realizados um a dois exercícios de iniciação ao treino. A fase principal do treino aborda o conteúdo específico definido, e, por fim, se houver tempo, é realizado um jogo reduzido relacionado ao conteúdo do treino. O treinador visa proporcionar uma sequência lógica dos exercícios ao longo das sessões de treino, ou seja, alinhados e interligados entre si. A estrutura do treino geralmente engloba a parte preparatória, parte principal e a parte final. É necessário ter compreensão do nível e das características do grupo de atletas para delinear esses exercícios.

3.2 Intervenção desportiva pedagógica

3.2.1 Registo das presenças nas sessões de treino

Tabela 6. Registo das presenças nas sessões de treino.

Aluno	Diogo Machiavelo Freitas Correia				
Clube	Clube União 1919				
Tutor	João Pedro Marques Duarte				

	Semana 1				TOTAL
	Treino nº1 27-09-2022	Treino nº2 28-09-2022	Treino nº3 30-09-2022	Jogo nº x	
Preparação	27	20	30	0	77
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	0	0
Competição	0	0	0	0	0

	Semana 2				TOTAL
	Treino nº4 04-10-2022	Treino nº5 05-10-2022	Treino nº6 07-10-2022	Jogo nº x	
Preparação	30	25	30	0	85
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	0	0
Competição	0	0	0	0	0

	Semana 3				TOTAL
	Treino nº7 11-10-2022	Treino nº8 12-10-2022	Treino nº9 14-10-2022	Jogo nº1 16-10-2022	
Preparação	25	25	27	15	92
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

	Semana 4				TOTAL
	Treino nº10 18-10-2022	Treino nº11 19-10-2022	Treino nº12 21-10-2022	Jogo nº2 23-10-2022	
Preparação	30	25	25	15	95
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 5					
	Treino nº13 25-10-2022	Treino nº14 26-10-2022	Treino nº15 28-10-2022	Jogo nº3 30-10-2022	TOTAL
Preparação	27	20	30	15	92
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 6					
	Treino nº x	Treino nº16 02-11-2022	Treino nº17 04-11-2022	Jogo nº x	TOTAL
Preparação	0	30	30	0	60
Treino	0	80	80	0	160
Relatórios/Análise	0	0	0	0	0
Competição	0	0	0	0	0

Semana 7					
	Treino nº18 08-11-2022	Treino nº19 09-11-2022	Treino nº20 11-11-2022	Jogo nº4 13-11-2022	TOTAL
Preparação	25	25	27	15	92
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 8					
	Treino nº21 15-11-2022	Treino nº22 16-11-2022	Treino nº23 18-11-2022	Jogo nº5 20-11-2022	TOTAL
Preparação	32	25	22	15	94
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 9					
	Treino nº24 22-11-2022	Treino nº25 23-11-2022	Treino nº26 25-11-2022	Jogo nº6 27-11-2022	TOTAL
Preparação	30	25	25	15	95
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 10					
	Treino nº27 29-11-2022	Treino nº28 30-11-2022	Treino nº29 02-12-2022	Jogo nº7/8 01-12-2022 04-12-2022	TOTAL
Preparação	30	20	20	30	100
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	30	30
Competição	0	0	0	160	160

Semana 11					
	Treino nº30 06-12-2022	Treino nº x	Treino nº31 09-12-2022	Jogo nº9/10 08-12-2022 11-12-2022	TOTAL
Preparação	27	0	13	30	70
Treino	80	0	80	0	160
Relatórios/Análise	0	0	0	30	30
Competição	0	0	0	160	160

Semana 12					
	Treino nº32 13-12-2022	Treino nº x	Treino nº33 16-12-2022	Jogo nº11 18-12-2022	TOTAL
Preparação	25	0	20	15	60
Treino	80	0	80	0	160
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 13					
	Treino nº34 20-12-2022	Treino nº35 21-12-2022	Treino nº x	Jogo nº x	TOTAL
Preparação	30	15	0	0	45
Treino	80	80	0	0	160
Relatórios/Análise	0	0	0	0	0
Competição	0	0	0	0	0

Semana 14					
	Treino nº36 27-12-2022	Treino nº37 28-12-2022	Treino nº x	Jogo nº x	TOTAL
Preparação	27	15	0	0	42
Treino	80	80	0	0	160
Relatórios/Análise	0	0	0	0	0
Competição	0	0	0	0	0

Semana 15					
	Treino nº38 03-01-2023	Treino nº39 04-01-2023	Treino nº40 06-01-2023	Jogo nº12 08-01-2023	TOTAL
Preparação	30	20	15	15	80
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 16					
	Treino nº41 10-01-2023	Treino nº42 11-01-2023	Treino nº43 13-01-2023	Jogo nº x	TOTAL
Preparação	30	20	20	0	70
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	0	0
Competição	0	0	0	0	0

Semana 17					
	Treino nº44 17-01-2023	Treino nº45 18-01-2023	Treino nº46 20-01-2023	Jogo nº x	TOTAL
Preparação	30	20	27	0	77
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	0	0
Competição	0	0	0	0	0

Semana 18					
	Treino nº47 24-01-2023	Treino nº48 25-01-2023	Treino nº49 27-01-2023	Jogo nº amigável 29-01-2023	TOTAL
Preparação	27	22	15	15	79
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	0	0
Competição	0	0	0	80	80

Semana 19					
	Treino nº50 31-01-2023	Treino nº51 01-02-2023	Treino nº52 03-02-2023	Jogo nº x	TOTAL
Preparação	30	25	30	0	85
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	0	0
Competição	0	0	0	0	0

Semana 20					TOTAL
Treino nº53 07-02-2023	Treino nº54 08-02-2023	Treino nº55 10-02-2023	Jogo nº x		
Preparação	30	20	27	0	77
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	0	0
Competição	0	0	0	0	0

Semana 21					TOTAL
Treino nº x	Treino nº56 15-02-2023	Treino nº57 17-02-2023	Jogo nº13 19-02-2023		
Preparação	0	20	20	15	55
Treino	0	80	80	0	160
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 22					TOTAL
Treino nº x	Treino nº58 22-02-2023	Treino nº59 24-02-2023	Jogo nº14 26-02-2023		
Preparação	0	20	15	15	50
Treino	0	80	80	0	160
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 23					TOTAL
Treino nº60 28-02-2023	Treino nº61 01-03-2023	Treino nº62 03-03-2023	Jogo nº15 05-03-2023		
Preparação	32	25	22	15	94
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 24					TOTAL
Treino nº63 07-03-2023	Treino nº64 08-03-2023	Treino nº65 10-03-2023	Jogo nº16 12-03-2023		
Preparação	30	20	15	15	80
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 25					
	Treino nº66 14-03-2023	Treino nº67 15-03-2023	Treino nº x	Jogo nº x	TOTAL
Preparação	27	22	0	0	49
Treino	80	80	0	0	160
Relatórios/Análise	0	0	0	0	0
Competição	0	0	0	0	0

Semana 26					
	Treino nº68 21-03-2023	Treino nº x	Treino nº69 24-03-2023	Jogo nº17/18 22-03-2023 26-03-2023	TOTAL
Preparação	20	0	25	30	75
Treino	80	0	80	0	160
Relatórios/Análise	0	0	0	30	30
Competição	0	0	0	160	160

Semana 27					
	Treino nº70 28-03-2023	Treino nº71 29-03-2023	Treino nº72 31-03-2023	Jogo nº19 02-04-2023	TOTAL
Preparação	30	30	20	15	95
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 28					
	Treino nº73 04-04-2023	Treino nº74 05-04-2023	Treino nº x	Jogo nº20 07-04-2023	TOTAL
Preparação	27	22	0	15	64
Treino	80	80	0	0	160
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 29					
	Treino nº75 11-04-2023	Treino nº76 12-04-2023	Treino nº x	Jogo nº21 16-04-2023	TOTAL
Preparação	25	25	0	15	65
Treino	80	80	0	0	160
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 30					
	Treino nº77 18-04-2023	Treino nº78 19-04-2023	Treino nº79 21-04-2023	Jogo nº22 23-04-2023	TOTAL
Preparação	15	15	10	15	55
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 31					
	Treino nº x 26-04-2023	Treino nº80 28-04-2023	Treino nº81 30-04-2023	Jogo nº23 30-04-2023	TOTAL
Preparação	0	20	20	15	55
Treino	0	80	80	0	160
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 32					
	Treino nº82 02-05-2023	Treino nº83 03-05-2023	Treino nº84 05-05-2023	Jogo nº24 07-05-2023	TOTAL
Preparação	15	20	15	15	65
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 33					
	Treino nº85 09-05-2023	Treino nº86 10-05-2023	Treino nº87 12-05-2023	Jogo nº25 14-05-2023	TOTAL
Preparação	15	20	15	15	65
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

Semana 34					
	Treino nº88 16-05-2023	Treino nº89 17-05-2023	Treino nº90 19-05-2023	Jogo nº26 21-05-2023	TOTAL
Preparação	17	15	10	15	57
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

	Semana 35				TOTAL
	Treino nº91 23-05-2023	Treino nº92 24-05-2023	Treino nº93 26-05-2023	Jogo nº27 28-05-2023	
Preparação	15	15	10	15	55
Treino	80	80	80	0	240
Relatórios/Análise	0	0	0	15	15
Competição	0	0	0	80	80

3.2.2 Análise da progressão da intervenção nas sessões de treino

Na equipa sub16, desempenhava a função de um adjunto, o que significa que fornecia apoio ao técnico principal, colaborando na constante troca de ideias, na observação do desempenho individual e coletivo da equipa, na orientação dos treinos durante a semana, no planeamento e construção dos treinos e na preparação dos jogos.

Especificamente nos treinos, o trabalho estava voltado para a preparação física dos atletas, o que estava relacionado com o trabalho de investigação que propôs realizar. Tinha liberdade e autonomia na parte preparatória e final das sessões de treino. No início dos treinos, era responsável pela ativação e iniciação ao treino, o que me permitiu melhorar a minha capacidade de aplicar os exercícios, a nível da comunicação com os atletas e a qualidade dos *feedbacks*. Os exercícios eram específicos para cada capacidade física, de acordo com os objetivos estabelecidos. Era necessário preparar os exercícios e registar as suas cargas. Além disso, tinha a oportunidade de conduzir o treino em certas ocasiões.

Durante as situações de competição tinha a responsabilidade de realizar todo o aquecimento pré-jogo. Esse aquecimento tinha duração de 20 e 25 minutos e tinha como objetivo preparar psicologicamente e fisicamente os atletas para o jogo iminente. A intensidade aumentava gradualmente, começando com exercícios simples de passe e receção, mobilização articular e flexibilidade dinâmica, um exercício de posse de bola e, por fim, finalização. Durante o jogo, também realizava uma recolha de dados quantitativos.

Antes de aprofundar no processo do planeamento realizado na equipa sub16, é importante mencionar que o planeamento sempre teve como condição compreender a realidade em que a equipa estava inserida. Era necessário contar com a participação de todos os envolvidos, manter uma boa relação interpessoal e ter objetivos comuns. O Planeamento consiste na escolha de objetivos a curto, médio e longo prazo, bem como na previsão dos recursos necessários para alcançá-los. Conforme Mesquita (2000) planejar é delinear antecipadamente aquilo deve ser

realizado. Portanto, o planeamento precisava responder às seguintes questões: “Porquê? Para quê? O quê? Quando? Como?” (Magalhães, 2021). Dentro desse planeamento, a tomada de decisão era essencial para alcançar os objetivos, determinando os meios mais adequados para a sua realização. O processo de planeamento permitiu manter a coerência entre o modelo de treino com o modelo de jogo adotado pela equipa, uma vez que a forma de treinar influencia diretamente a forma de jogar. Os métodos de treino foram divididos em três vertentes: métodos de preparação geral, métodos específicos de preparação geral e métodos específicos de preparação. Esses métodos foram planeados e organizados durante as sessões de treino, levando em consideração os dias da semana correspondentes aos dias de treino, o número de treinos e dias de folga durante o microciclo, bem como as características das competições anteriores e futuras. Tal abordagem estabeleceu uma sólida relação entre o processo de planeamento, a execução dos treinos e os resultados obtidos.

3.2.3 Acompanhamento e registo das sessões de treino

3.2.2.1 1º Mesociclo, 1º Microciclo

Tabela 7. 1º Mesociclo, 1º Microciclo.

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
1	1	26/09/2022	02/10/2022	1	Pré-competição	1 a 3

Mesociclo 1	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 1						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	
Duração do Treino		80'	80'		80'	
Carga estimada						
Volume		(-)	(+)		(+)	
Intensidade		(+++)	(++)		(+)	
velocidade		(+)	(-)		(++)	
Folga	Aquecimento					
		-Mobilidade articular; -Flexibilidade;	- Corrida;		- -Mobilidade articular; -Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força + resistência (Estações);	Capacidade motora predominante: - Resistência (Circuito);		Capacidade motora predominante: - Velocidade (reação, aceleração, mudança de direção);	
	Atividade principal					
		- Transições OF e DEF;	- MPB - c/transições A-D-A;		- MPB;	
	Complementar					
		Técnico/tático específicos: 1ª fase de construção;	- Princípios ofensivos e defensivos;		-Técnico/tático específicos: 1ª fase de construção;	
	Conteúdos					
		- M.P.B c/ transições A-D-A; -Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Esquema tático ofensivo/defensivo	- M.P.B c/ transições A-D-A; - Jogo reduzidos (2x2+1), (aprofundar subprincípios);	Folga	- M.P.B; -Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Esquema tático ofensivo/defensivo;	

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 1	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 27-09-2022, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material bolas, coletes, estacas, saltos, bases, balizas pequenas	Objetivos Gerais Organização ofensiva Transição, condicionar e pressionar a equipa adversária, provocar o erro e ganhar a posse de bola.	Objetivos Específicos Condicional de força reação à perda Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa
---	---	---

Condicional de Força



Objetivo(s) específico(s)
Melhorar capacidade condicional de resistência

3x cada
15'
tempo

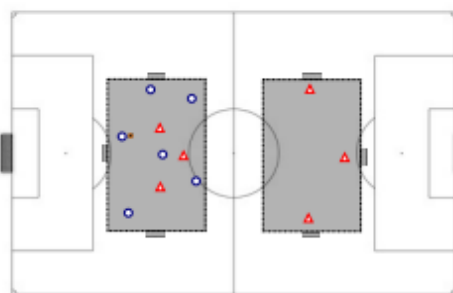
Descrição e Organização Metodológica

- Condicional de Força + Resistência
- a) Skipping + Salom + Velocidade
 - b) 5 flexões + corrida passada longa + velocidade
 - c) 5 abdominais + 2 saltos + velocidade
 - d) 5 agachamentos com peso + velocidade

4 em cada
estação
número

1/2 campo
espaço

Metaespecializados - Transições 6 x 3



Objetivo(s) específico(s)
- Transição.
- Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

20'
tempo

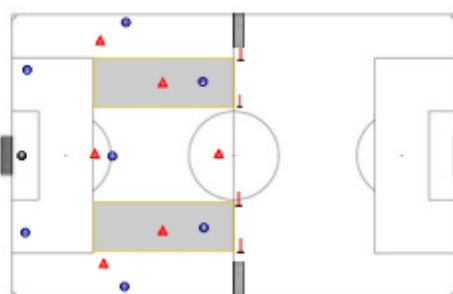
Descrição e Organização Metodológica

- A equipa em posse de bola tem que garantir a posse de bola pelo máximo de tempo.
- A equipa que defende tem de ir ao campo adversário com 3 jogadores para recuperar a bola e marcar golo nas balizas pequenas rapidamente.
- Se for golo, ou a bola sair do campo, a bola vai para o campo contrario e os vermelhos regressam ao seu campo e os verdes tem de pressionar com 3 jogadores.

6 x 6
número

30 x 18
espaço

Padronizados - 1ª fase de construção



Objetivo(s) específico(s)
- Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa, de forma a criar situações na 1ª fase de construção.
- Estimular determinados comportamentos e tomadas de decisão dos jogadores.

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Jogar a partir de trás - 1ª fase
- Situação 1: Equipa defensiva recua dos extremos e deixa sair a jogar.
- Situação 2: Equipa defensiva, controla as distâncias e pressiona o portador da bola.
- Situação 3: Equipa defensiva não deixa sair a jogar.

14
número

1/2 campo
espaço

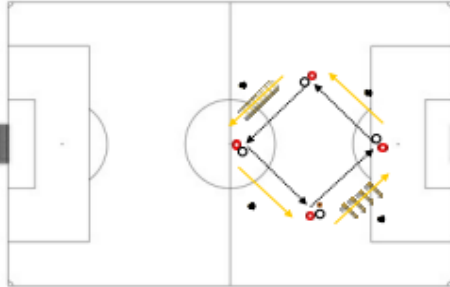



Figura 3. Plano de treino 1.

Plano de Treino





Nº Jogadores 16	Microciclo 1	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 27-09-2022, terça-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material bolas, coletes, bases, escadas coordenação, saltos, mini-balizas	Objetivos Gerais Manutenção da posse de bola Ações individuais e coletivas nas fases do jogo	Objetivos Específicos Condicional de resistência Princípios ofensivos e defensivos
---	---	---

Condicional de resistência

	Objetivo(s) específico(s) Melhorar capacidade condicional de resistência;	 15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Duas bolas a circular faz o passe e efetua o circuito; roda sentido do relógio; a) saltos; b) sprint; c) escadas de coordenação; d) sprint	 14 número
		 25x25 espaço

Manutenção da posse de bola - Rondo 8x4

	Objetivo(s) específico(s) Manutenção da posse de bola;	 7'30" x 3 tempo
	Descrição e Organização Metodológica - equipa com posse de bola deve efetuar o maior número de passes, equipa que defende recupera, organiza e troca as funções. Condiçionates: - livre; - 2 toques; - não pode devolver a quem faz o passe;	 4+4 vs 4+4 número
		 40x20 espaço

Metaespecializados -2x2+1





	Objetivo(s) específico(s) - Trabalhar os dois primeiros Princípios ofensivos e defensivos; - Penetração: criação de vantagem espacial e numérica; - Cobertura ofensiva: apoio ao companheiro com bola; - Contenção: marcação hxx sobre o portador da bola; - Cobertura defensiva: apoio ao companheiro que marca o adversário com bola;	 30' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Jogo reduzido 2 x 2 + 1,	 2x2+1 número
		 20x10 espaço


Figura 4. Plano de treino 2.

Plano de Treino

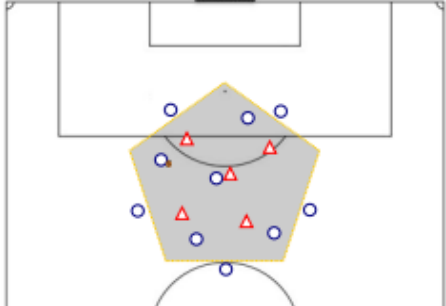
Nº Jogadores 16	Microciclo 1	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 30-09-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, estacas, bases	Objetivos Gerais Organização ofensiva Manutenção da posse de bola	Objetivos Específicos - Condiciona de velocidade; - Estimular determinados comportamentos e tomadas de decisão; - Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa - 1ª fase de construção
---	--	---

○ **Condiciona V. e V. Reação – Sporting**

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condiciona velocidade. - Mudanças de direções. 	<p>15'</p> <p>tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Estação 1: - Arranca na base contorna o cone do meio e faz contenção no outro cone, depois mudança de direção e realiza o mesmo percurso de volta, sempre em velocidade máxima.</p> <p>Estação 2: - Começa no meio dos 2 cones, realiza movimento lateral até ao cone e arranca em velocidade para fazer contenção no boneco.</p> <p>Estação 3: - Começa na bases arranca em velocidade máxima contorna os 2 cones no meio e faz contenção no boneco.</p>	<p>14</p> <p>número</p>

○ **Manutenção da posse de bola- rondo5x5+5**

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manutenção da posse de bola 	<p>3x7'</p> <p>tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>- Condicionantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Livre; - 2 toques; - Não pode devolver a quem fez o passe; 	<p>5x5+5</p> <p>número</p>

○ **Padronizados - 1ª fase de construção**


	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa, de forma a criar situações na 1ª fase de construção. - Estimular determinados comportamentos e tomadas de decisão dos jogadores. 	<p>30'</p> <p>tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogar a partir de trás - 1ª fase - Situação 1: Equipa defensiva recua dos extremos e deixa sair a jogar. - Situação 2: Equipa defensiva, controla as distâncias e pressiona o portador da bola. - Situação 3: Equipa defensiva não deixa sair a jogar. 	<p>14</p> <p>número</p>

Figura 5. Plano de treino 3.

3.2.2.2 Análise do microciclo – (1º Mesociclo, 1º Microciclo)

O primeiro microciclo da época deu início no dia 26 de setembro é classificado como um microciclo de preparação, destinado a readaptação ao esforço, uma vez que marcou o início da pré-época. Os atletas estavam a voltar de um período de férias e apresentavam uma baixa condição física devido à falta de atividade física. O objetivo desse tipo de microciclo é aumentar progressivamente a carga de treino e a forma dos atletas, além de adaptá-los e ambientá-los às condições do período de competição.

Em função disso, o microciclo enfatizou o aspecto fisiológico, aplicando uma carga elevada, levando em consideração a capacidade física dos atletas no momento. De acordo com Bompa e Haff (2012) em desportos coletivos, se o treino físico for insuficiente na fase preparatória, as adaptações fisiológicas não serão desenvolvidas, o que prejudicará o desenvolvimento das outras componentes, como táticas, técnicas e psicológicas. Além disso, foi necessário trabalhar o aspecto técnico e tático para implementar o modelo de jogo adotado. O objetivo do microciclo, além da readaptação ao esforço foi promover a coesão grupal, trabalho na organização ofensiva, princípios ofensivos e defensivos, transição ataque – defesa – ataque, nessa sequência.

O microciclo está estruturado com três unidades de treino. Na época preparatória, o microciclo caracteriza-se por ter predominância de exercícios de preparação geral em relação aos exercícios específicos, e predominância do volume de treino em relação à intensidade.

Terça-feira:

A primeira UT desta semana apresentou uma carga de treino elevada, com foco na estimulação da produção de força (especificidade neuromuscular). Dessa forma, o treino teve início com um exercício condicional de força, sendo um circuito físico. Em seguida foi realizado um exercício de manutenção de posse de bola com transições ofensivas e defensivas, com o objetivo de ensinar comportamentos técnico-táticos específicos. Posteriormente, foi realizado um exercício de organização ofensiva coletiva, com ênfase na primeira fase de construção, visando especificar as ações individuais e coletivas pretendidas.

Quarta-feira:

Na segunda UT, houve um ligeiro aumento da intensidade. O treino teve início com um circuito de resistência de longa duração e contínuo. Os conteúdos técnico-táticos abordados nesse treino foram direcionados novamente para a manutenção da posse de bola com transições entre ataque,

defesa e ataque, além da introdução a princípios básicos ofensivos e defensivos, como penetração, cobertura ofensiva, contenção e cobertura defensiva. O objetivo desses conteúdos é aprimorar os momentos de organização ofensiva e defensiva, pois ao melhorar os comportamentos individuais, há uma melhoraria geral na funcionalidade da equipa.

Sexta-feira:

Por último, o treino realizado na sexta-feira teve uma diminuição da carga, sendo semelhante ao primeiro treino, porém com pausas mais frequentes durante os exercícios para reduzir um pouco a intensidade. Embora esta semana fosse de readaptação, na qual o aumento da intensidade deveria ser progressivo, a diminuição da carga foi necessária devido á grande fadiga apresentada pelos atletas ao longo da semana. A UT começou com um exercício de velocidade, envolvendo acelerações e mudanças de direção. O conteúdo abordado, sendo o último treino do microciclo, foi novamente a organização ofensiva, com foco na primeira fase de construção, com o objetivo de estimular e reforçar a ideia que o treinador pretendia transmitir à equipa.

3.2.2.3 3º Mesociclo, 1º Microciclo

Tabela 8. 3º Mesociclo, 1º Microciclo.

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
3	1	05/12/2022	11/12/2022	11	9ª/10ª jornada	30 e 31

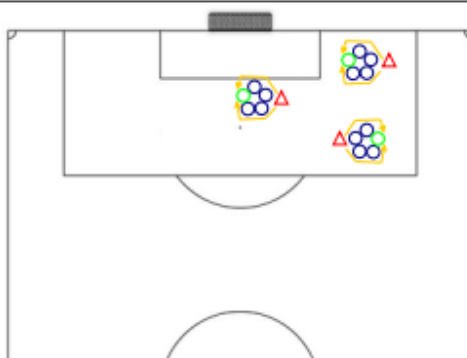
Mesociclo 3	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 1						
Horário do Treino		20h:15		11h:00	19h:00	09h:00
Duração do Treino		80´		80´	80´	80´
Carga estimada						
Volume		(-)		(+++)	(+)	(+++)
Intensidade		(++)		(+++)	(+)	(+++)
velocidade		(+)		(+++)	(++)	(+++)
	Folga	Aquecimento - Mobilidade articular; - Flexibilidade; Atividade específica - Jogo lúdico; Atividade principal - MPB; - Transições OF e DEF; Complementar - Finalização; - Alongamentos dinâm. Conteúdos - M.P.B c/ transições A-D-A; - Finalização;	Folga	JOGO Ar Casaense (08/12/22)	Aquecimento - Mobilidade articular; - Flexibilidade; Atividade específica Jogo lúdico – Finalização; Atividade principal - MPB - c/transições A-D-A; Complementar - Princípios ofensivos e defensivos; Finalização Conteúdos - MPB - c/transições A-D-A; - Jogos reduzidos (1x1) - Finalização combinação tática;	JOGO Udr Cernache (11/12/22)

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 1	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 06-12-2022, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Treino de recuperação; Manutenção da posse de bola; Finalização;	Objetivos Específicos Transição ofensiva e defensiva; Estimular comportamento na perda e ganho da bola;
--	---	--

Lúdicos – Recreativos



Objetivo(s) específico(s)
- Aquecimento e Ativação.
- Condicional de velocidade de reação.

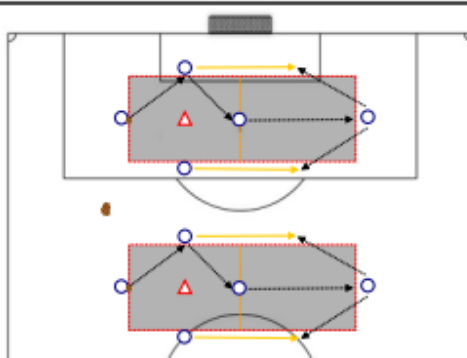
10'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Formar 1 círculo, posicionar um atleta no lado de fora.
- O principal objetivo é o atleta de fora ter que tocar nas costas de um atleta pré-defenido, do círculo, enquanto os restantes tentam dificultar essa tarefa.

16
número

espaço

MPB - Rondo com transição 4 x 1 + 1



Objetivo(s) específico(s)
- Manutenção da posse da bola.

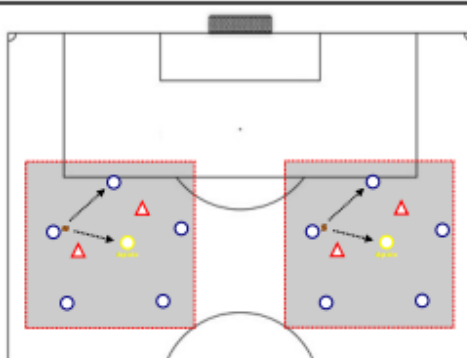
15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Rondo com transição, 10 passe ou a bola chega ao jogador que está no meio dos campo e pode mudar de lado.

(4 x 1 + 1)
número

15 x 5
espaço

Manutenção PB c/transição - 1



Objetivo(s) específico(s)
- Transição Defensiva, comportamento após perda de bola;
- Transição Ofensiva, comportamento após ganho de bola;

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Reação á perda de bola, a equipa verde começa com bola e tem o objetivo de realizar 10 passes, a cada 10 passes é 1 ponto que equivale no fim de cada ronda a 5 flexões ou abdominais.
- Se a equipa de vermelhos recuperarem a bola o apoio interior é deles e tem o objetivo de sair com bola controlado do quadrado, cada vez que conseguem tirar a bola do quadrado é 1 ponto.
- As dupla no meio é por tempo cada dupla está no meio 2m.

16
número

15 x 15
espaço

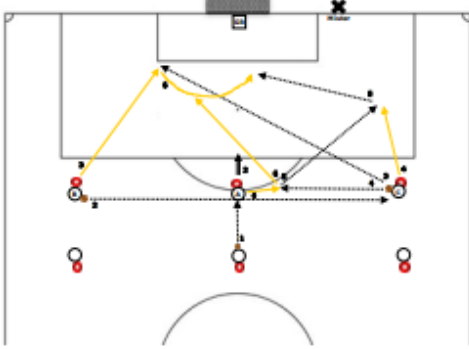
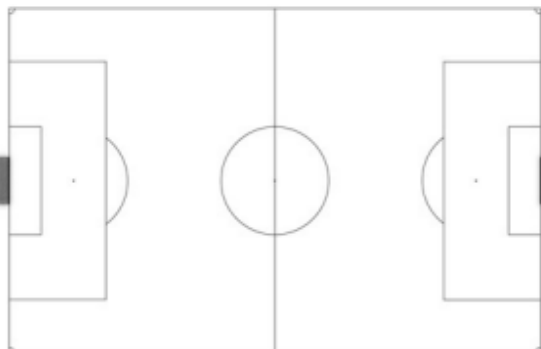
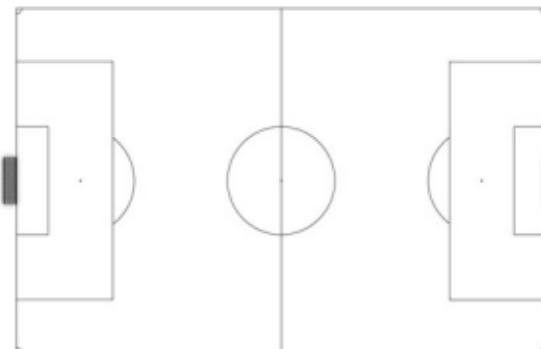
<p>○ Finalização - Liverpool 3</p> 			<p>Objetivo(s) específico(s) - Técnica de Finalização.</p>	<p>15' tempo</p>	
<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1: Realização passes com o jogador que está à frente, ao sinal do mister, o jogador A recebe a bola, roda e finaliza - 2/3: Enquanto o jogador finaliza o jogador B faz um passe devagar para C e faz diagonal para receber o cruzamento do jogador C. - 4/5: Assim que o jogador C faz o cruzamento, recebe a bola que vem devagar do B e faz tabela com o A para ir cruzar - 6: Jogador B contorna o cone e ataca primeiro poste, Jogador A ataca segundo poste. - Para concluir a jogada o Jogador C recebe uma passe atrasado do treinador que está na linha de fundo e tem de finalizar. 			<p>14 número</p>	<p>1/3 do campo espaço</p>	
<p>● Alongamentos dinâmicos pós-treino</p>			<p>● Alongamentos dinâmicos pós-treino</p>		
					
<p>5' tempo</p>	<p>16 número</p>	<p>espaço</p>	<p>5' tempo</p>	<p>16 número</p>	<p>espaço</p>
<p>Objetivo(s) específico(s) Prevenção de lesões e fortalecimento dos grupos musculares.</p>			<p>Objetivo(s) específico(s)</p>		
<p>Descrição e Organização Metodológica Exercícios dinâmicos em movimento (5x cada): - Passada lateral; - Afundo Angular; - Salto unipodal; - Salto e receção com os dois pés; - Agachamento lateral;</p>			<p>Descrição e Organização Metodológica Exercícios dinâmicos fixos (5x cada): - Prancha; - Supino lateral estático; - Mobilidade de quadril; - Propriocepção dos MI; - Força posterior de coxa; - Fortalecimento do tronco</p>		
<p>Observações/balanço</p>					

Figura 6. Plano de treino 30.

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 1	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 09-12-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, bases, coletes	Transição ofensiva e defensiva Ação de finalização com combinação tática Penetração e contenção defensiva;	Melhorar técnica de finalização e criação de oportunidades de golo Correção analítica do posicionamento ofensivo e defensivo

Aperfeiçoamento Técnico



Objetivo(s) específico(s)

- Aquecimento e Ativação;
- Aperfeiçoamento Técnico (Finalização);

Descrição e Organização Metodológica

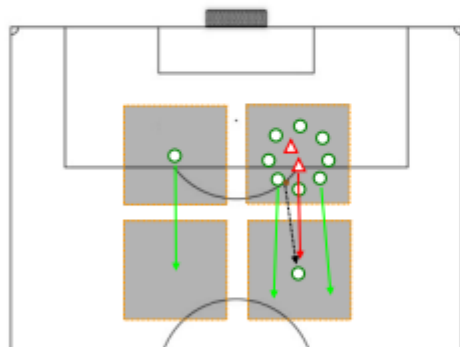
- Dividem-se em duas equipas, o objetivo é fazer o máximo de pontos, estes concretizam-se ao acertar na barra.
- Iniciam com skipping, contornam os cones, finalizam ao primeiro toque de cabeça;


 5'
 tempo


 14
 número


 espaço

Manutenção da posse de bola c/ transição



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Defensiva, reação á perda de bola;
- Mudança do posicionamento da bola, momento de reorganização;

Descrição e Organização Metodológica

- Defenir pares;
- Reação á perda da bola, os atletas ao realizarem 8 passes mudam o centro de jogo para outro campo que faz fronteira, e todos os jogadores movimentam-se para dentro dessa área de forma a organizarem-se de novo.
- Se os defesas conseguirem tirar a bola trocam com o par que perdeu; - Se falhar o passe a bola é colocada pelo treinador em outro campo e quem falhou vai defender;


 10'
 tempo


 14
 número


 6x6
 espaço

Manutenção da Posse da Bola - c/ TO



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva.
- Tirar a bola da zona de pressão.

Descrição e Organização Metodológica

- Começa no quadrado do meio numa situação de 4 x 2 rondo objetivo dar 10 passes.
- Assim que os verdes recuperarem a bola ou a bola sair do quadrado os vermelhos passam a defender e os verdes iniciam a manutenção posse de bola 8 x 4.


 20'
 tempo


 4X2/ 8X4
 número


 40X30
 espaço


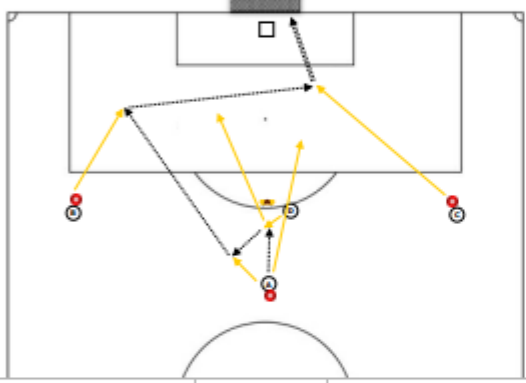
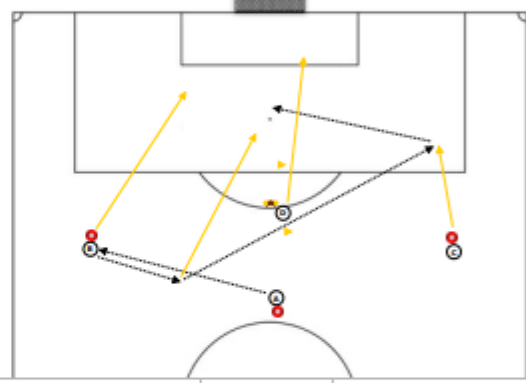
<p>○ Metaespecializados - (1x1 + GR)</p> 			<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penetração e Contenção Defensiva. - Penetração: procurar criatividade individual, tentar desequilibrar os apoios do defesa para conseguir ter espaço para ultrapassar o adversário. - Contenção: procurar corrigir o posicionamento defensivo tendo em conta a posição do adversário e posição no campo. <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação de 1x1+GR - O avançado tem de encontrar espaço para receber a bola do treinador, depois recebe orientado e vai para o 1x1 para marcar golo. - Caso a bola não saia do campo ou o defesa recuperar a bola, o avançado pode aproximar novamente para tentar mais 1x marcar golo. 	<p>15' tempo</p> <p>6 número</p> <p>20 x 15 espaço</p>				
<p>○ Finalização - CT Bola no espaço com cruz</p> 			<p>○ Finalização - Combinação tática c/ cruz.</p> 					
<p>10' tempo</p> <p>14 número</p> <p>1/2 do campo espaço</p>	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ação de finalização com combinações tática. 			<p>10' tempo</p> <p>14 número</p> <p>1/2 do campo espaço</p>	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ação de finalização com combinações tática 			
<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combinação entre o A e D, passe entra nas costas da defesa para o B que vai cruzar. 			<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combinação do atleta A com o B, o A faz passe nas costas da defesa para o C que vai cruzar. 					

Figura 7. Plano de treino 31.

3.2.2.4 Análise do microciclo – (3º Mesociclo, 1º Microciclo)

O microciclo correspondente à 11ª semana, foi elaborado com especial cuidado pelos treinadores, devido ao fato de ser um microciclo diferente do padrão e também muito exigente para os atletas. Trata-se de um microciclo competitivo, mais especificamente pluri-competitivo, no qual ocorrem dois momentos de competição. Como era esperado, esses momentos de competição representam uma carga fisiológica e psicológica para os atletas, portanto, o foco do microciclo estava na recuperação dos atletas e estratégia tática. Em modalidades coletivas que tem várias competições numa semana, o primeiro treino deve ser de recuperação, com ênfase na parte tática, a fim de elevar o desempenho durante a competição que ocorre a meio da semana, e o último treino deve aumentar um pouco a sua carga (Bompa e Gregory Haff, 2012).

A primeira diferença neste microciclo é a sua estruturação, uma vez que apresenta um dia de competição a meio da semana, além do dia habitual. O microciclo continua sendo composto por sete dias, como os restantes, e, portanto, foram estabelecidas estratégias para equilibrar as cargas durante essa semana. Primeiramente, uma UT foi retirada, mantendo-se o treino de terça-feira, o jogo de quinta, o treino de sexta-feira e o jogo de domingo. A segunda estratégia foi a substituição de um exercício de treino focado numa capacidade motora específica por jogos lúdicos para a iniciação dos dois treinos.

Terça – feira:

Esta semana correspondeu à sequência de um outro microciclo com dois jogos competitivos, o que gerou uma carga muito alta nos atletas. Portanto, no primeiro treino da semana, optou-se por realizar um jogo lúdico e exercícios de manutenção de posse de bola em espaços reduzidos, de modo a evitar que os atletas percorressem longas distâncias. Os exercícios tiveram foco no comportamento após perda da bola, visto que este foi um aspeto negativo nos jogos anteriores, os atletas estavam com pouca intensidade na recuperação da bola e pressão imediata sobre o portador da mesma. Ao final do treino foi efetuado um exercício de finalização e alongamentos dinâmicos para a prevenção de lesões.

Sexta-feira:

A segunda UT teve início com um jogo lúdico. Na parte principal, foram realizados dois exercícios com o objetivo principal de retirar a bola da zona de pressão, de forma a melhorar esse aspeto. Além disso, foi realizado um jogo reduzido de um contra um, porém com baixa intensidade, com foco na correção do posicionamento defensivo levando em consideração a posição do adversário e a posição em campo. Por fim, foram realizados exercícios de finalização com combinações táticas.

3.2.2.5 6º Mesociclo, 1º Microciclo

Tabela 9. 6º Mesociclo, 1º Microciclo.

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
6	1	06/03/2023	12/03/2023	24	16ª jornada	63 a 65

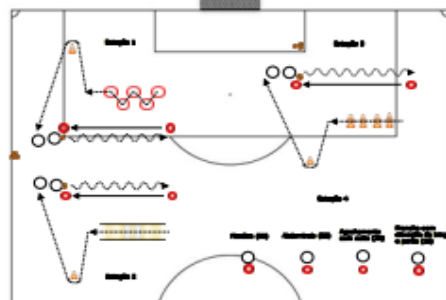
Mesociclo 1	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 1						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	09h:00
Duração do Treino		80`	80`		80`	80`
Carga estimada						
Volume		(+)	(++)		(+)	(+++)
Intensidade		(+++)	(++)		(-)	(+++)
velocidade		(+)	(+)		(++)	(+++)
		Aquecimento				
		-Mobilidade articular; -Flexibilidade;	- Corrida;		-Mobilidade articular; -Flexibilidade;	
		Atividade específica				
		Capacidade motora predominante: - Força + resistência (Estações);	Capacidade motora predominante: - Resistência (Circuito);		Capacidade motora predominante: - Velocidade (reação, aceleração, mudança de direção); - Aperfeiçoamento técnico;	
		Atividade principal				
	Folga	- Princípios defensivos; - MPB;	- MPB - c/transições A-D-A; - Transições OF/DEF;		- Jogos reduzidos (3x3+1); - Organização ofensiva: setorial e intersectorial;	Jogo Cr Praia da Leirosa
		Complementar				
		- Jogos reduzidos (3x3+GR)	- Organização ofensiva – setorial e intersectorial;		- Finalização;	
		Conteúdos				
		- M.P.B; - 1º e 2º princípio defensivo; - Jogos reduzidos c/finalização;	- M.P.B c/ transições A-D-A; - Organização ofensiva: setorial e intersectorial;	Folga	- Jogos reduzidos (3x3+1); - Organização ofensiva: setorial e intersectorial;	

Plano de Treino

Nº Jogadores 12	Microciclo 1	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 07-03-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

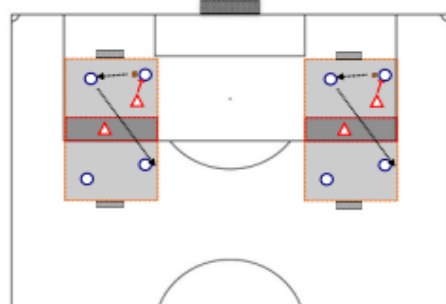
Material bolas, bases, coletes	Objetivos Gerais - Subprincípios defensivos - Amplitude no jogo, movimentos no espaço;	Objetivos Específicos - Condicionante de Força - Manutenção da posse de bola - Competitivos;
--	---	--

○ Condicional de Força - Koordynacja



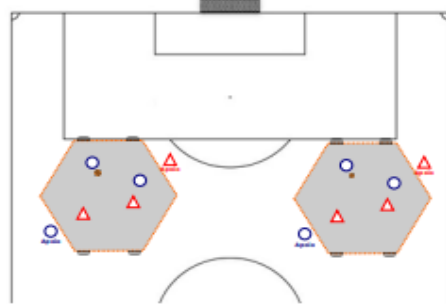
Objetivo(s) específico(s) - Melhorar a capacidade física, focando na componente de força.	4' cada estação tempo
Descrição e Organização Metodológica 1º - Condução de bola e combinação, salto para a argola com 1 perna para trabalhar força e estabilidade do joelho 2º - Condução de bola e combinação, escada de coordenação 3º - Condução de bola e combinação, saltos altos para trabalhar amplitude dos adutores 4º - Estação de força, flexões, abdominais, agachamento com salto, Prancha com elevação de braço e perna	4 por estação número
	1/2 campo espaço

○ Aperfeiçoamento técnico - 1 e 2 P. Def.



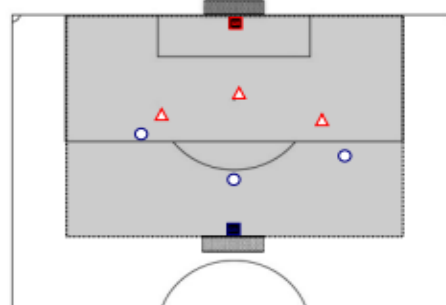
Objetivo(s) específico(s) 1º e 2º princípios defensivos;	7 tempo
Descrição e Organização Metodológica - 4x2 - os azuis realizam a manutenção de posse de bola, com o objetivo de conseguir realizar 7 passes (vale um ponto); - um vermelho entra no quadrado para fazer contenção e tirar a bola, enquanto o outro faz cobertura para tentar cortar possíveis linhas de passe; - Se tirarem a bola tem de marcar numa das balizas pequenas (vale 2 pontos);	4x2 número
	12x10 espaço

○ MPB métodos de jogo - 2+1 x 2+1



Objetivo(s) específico(s) - Procurar passes entre linhas; - Evitar jogar para o lado onde a bola veio; - Passes rasteiros e tensos; - Receber a bola orientada para espaços livres; - orientar o corpo de forma a ver o campo e colegas;	7 tempo
Descrição e Organização Metodológica - Manutenção posse de bola (2+1 x 2+1);	12 número
	15x15 espaço

○ Competitivo - Lijnders



Objetivo(s) específico(s) Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.	20' tempo
Descrição e Organização Metodológica - Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).	12 + 2 GR número
	1/3 do campo espaço

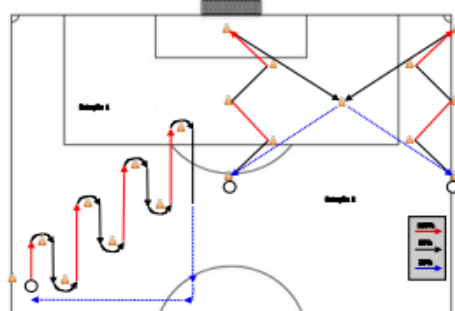
Figura 8. Plano de treino 63.

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 08-03-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
bolas, bases, coletes, cones, estacas	pressão ao portador da bola; transição - potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas	

○ **Condiciona de Resistência**



Objetivo(s) específico(s)

- Aquecimento e Ativação.
- Condiciona de resistência.

Descrição e Organização Metodológica

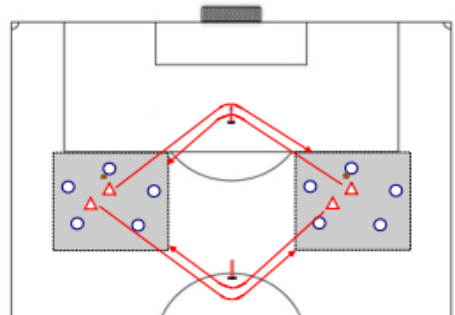
- Contornar os cones na ordem apresentada, com diferentes ritmos de corrida entre os intervalos dos cones.

6' tempo

14 número

1/2 do campo espaço

○ **Manutenção da Posse de Bola c/Transição**



Objetivo(s) específico(s)

- Manutenção da posse de bola.
- Pressão ao portador da bola.
- Transição.

Descrição e Organização Metodológica

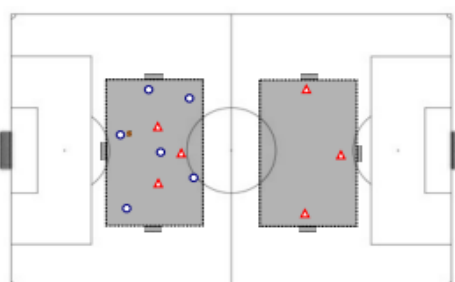
- No momento que o Mister sinalizar os dois jogadores do meio tem que ir para a outro quadrado defender, contornando as estacas, um por cada lado.

15' tempo

14 número

20 x 20 espaço

○ **Metaespecializados - Transições 6 x 3**



Objetivo(s) específico(s)

- Transição.
- Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

Descrição e Organização Metodológica

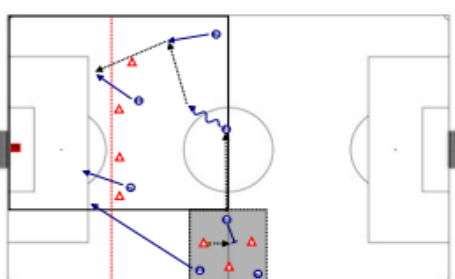
- A equipa em posse de bola tem que garantir a posse de bola pelo máximo de tempo.
- A equipa que defende tem de ir ao campo adversário com 3 jogadores para recuperar a bola e marcar golo nas balizas pequenas rapidamente.
- Se for golo, ou a bola sair do campo, a bola vai para o campo contrário e os vermelhos regressam ao seu campo e os azuis tem de pressionar com 3 jogadores.

20' tempo

6 x 6 número

30 x 18 espaço

○ **Sectores - Tirar da zona de Pressão**



Objetivo(s) específico(s)

- Tirar a bola da zona de pressão, procurar o corredor contrário para criar desequilíbrios.

Descrição e Organização Metodológica

- 1º: Situação de 3 x 3, assim que os azuis recuperam a bola tem de conseguir tirar da zona de pressão e encontrar o médio contrário.
- 2º: A partir do momento em que a bola chega ao médio, é criada uma situação de 5 x 4.
- Onde temos de encontrar o Ala Direito para criar desequilíbrios e situações de superioridade numérica no corredor lateral e procurar diagonais nas costas da defesa.

30' tempo

14 número

1/2 do campo espaço

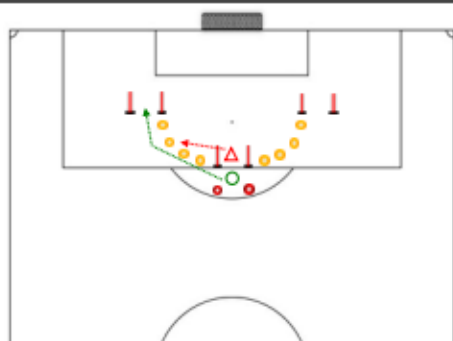
Figura 9. Plano de treino 64.

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 1	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 10-03-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material bolas, cones, bases, coletes	Objetivos Gerais - pressão ao portador da bola; - transição potenciar decisões e comportamentos técnicos-táticos específicos de suporte às missões táticas;	Objetivos Específicos - Condicional de velocidade; - Aperfeiçoamento do passe e receção, desmarcação e movimentação; - Finalização;
---	---	---

Condicional de Velocidade



Objetivo(s) específico(s)

- Condicional de velocidade e Velocidade de Reação;



tempo

Descrição e Organização Metodológica

- O atleta do lado de fora, é que decide o lado que quer passar nas portas, o de dentro tem que o apanhar antes de acontecer.
Iniciam de forma explosiva, o mais rápido que conseguirem até ao fim



número



10 x 10
espaço

Aperfeiçoamento Técnico - Y



Objetivo(s) específico(s)

- Aperfeiçoamento do passe e receção, desmarcação e movimentação.



tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Formar-se um Y, coloca-se um atleta em cada vertice.
- Numa situação o atleta A passa para o B e este tem que aproximar rodar de forma alternada para um dos lado e passa, depois pode realizar uma tabela.
- Variações: - O atleta A passa diretamente ao C e o atleta B tem que rodar para o mesmo lado e relazar uma tabela. - Faz tabela com o da frente e o de trás.



número



16 x 9
espaço

Metaespecializados - 3x3+1 S.N



Objetivo(s) específico(s)

- Contextos de valorização da tomada de decisão - org. ofensiva;



tempo

Descrição e Organização Metodológica

Situação de jogo 3 x 3 + 1
Ambas as equipas tem de ter pelo menos 1 jogador nas 2 zonas.
Objetivo:
- Criar superioridade numérica na 1ª zona e profundidade na 2ª (criar espaço para depois através de aproximações ou movimentações nas costas do defesa conseguir receber a bola)
- Após conseguirem progredir para a 2ª zona, novamente tem de criar superioridade numérica e conseguir marcar golo nas balizas pequenas, deixando sempre 1 jogador a criar linha de passe na 1ª Zona (cobertura ofensiva)



3x3+1
número



24x12
espaço

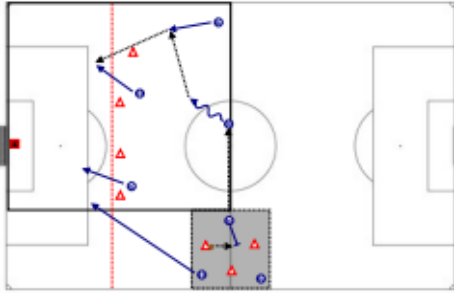
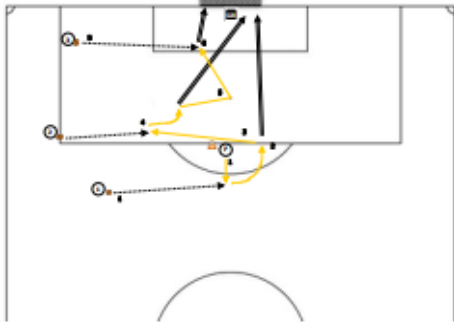
<p>○ Sectores - Tirar da zona de Pressão</p> 		<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirar a bola da zona de pressão, procurar o corredor contrário para criar desequilíbrios. 	<p>30' tempo</p>
		<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1º: Situação de 3 x 3, assim que os azuis recuperam a bola tem de conseguir tirar da zona de pressão e encontrar o médio contrário. - 2º: A partir do momento em que a bola chega ao médio, é criada uma situação de 5 x 4. - Onde temos de encontrar o Ala Direito para criar desequilíbrios e situações de superioridade numérica no corredor lateral e procurar diagonais nas costas da defesa. 	<p>14 número</p> <p>1/2 do campo espaço</p>
<p>○ Aperfeiçoamento técnico- Finalização Jon</p> 		<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento técnico Finalização. 	<p>10' tempo</p>
		<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1: PL cria espaço entre o Defesa recebe a bola orientada e finaliza. - 2: Aproxima ao jogador 2 para receber orienta a bola para dentro e finaliza. - 3: Vai até ao cone e muda de direção para enganar o adversário e criar espaço para finalizar. 	<p>4 número</p> <p>20 x 15 espaço</p>

Figura 10. Plano de treino 65.

3.2.2.6 Análise do microciclo – (6º Mesociclo, 1º Microciclo)

Este é o microciclo padrão, que serve de base para as outras semanas do período competitivo. No entanto, a estrutura do microciclo não é pré-determinada e pode ser alterada, pois a preparação semanal depende do jogo anterior, do próximo jogo, do conteúdo abordado e do momento que a equipa se encontra. A construção dos microciclos envolve diversos fatores a serem considerados. Segundo Castelo (1996), é necessário estabelecer os objetivos e a dominante do microciclo, assim como os métodos e meios de treino a serem utilizados em cada UT.

O microciclo em questão é do tipo competitivo e é composto por três unidades de treino e um dia competitivo. Segue o modelo de carga progressiva, conforme descrito por Bompa e Haff (2012), no qual há um aumento gradual da carga de treino ao longo da semana, seguido por uma diminuição no último dia para permitir a recuperação dos atletas. De acordo com Castelo (1996), o microciclo começa com baixa ou média intensidade e progressivamente aumenta para intensidades elevadas. Dependendo da competição, pode-se utilizar uma carga máxima 3 a 5 dias da mesma.

Geralmente o microciclo é estruturado de forma a aumentar a dificuldade e complexidade ao longo das sessões de treino, tanto em termos de conteúdos quanto de relações numéricas

envolvidas. A nível fisiológico a carga de treino atinge o pico no meio da semana de forma gradual, seguida de uma diminuição da carga devido à aproximação do dia da competição.

A estruturação do microciclo teve em atenção o momento da equipa. Vindo de uma derrota e de uma das piores performances a nível técnico e tático, a análise da semana anterior revelou dificuldades na organização ofensiva, como na variação do centro de jogo, retirar a bola da zona de pressão e na criação de situações de finalização. Em relação à organização defensiva observou-se um grande espaço entre a primeira linha defensiva e a segunda, demora na transição do comportamento ofensivo para o defensivo e sofreu-se um golo em bola parada. Além disso, foram considerados os objetivos do microciclo e a preparação antecipada para a próxima semana.

Terça-feira:

O treino realizado na terça-feira, sendo o primeiro da semana, caracterizou-se pela realização de exercícios focados na força específica. Na introdução ao treino, foram efetuadas quatro estações de força, com circuitos de curta duração e com vários momentos de impulsão, visando criar estímulos musculares de alta tensão. Em seguida, realizou-se dois exercícios em espaços reduzidos, com uma intensidade média/alta nesse dia e de duração curta. Por fim, para aumentar a intensidade foi realizado um exercício competitivo de (3x3). A parte principal do treino teve como foco a organização defensiva, e a manutenção da posse de bola.

Quarta-feira:

O segundo treino, realizado na quarta-feira, teve como objetivo a aplicação da resistência específica. Para isso, foram efetuados dois circuitos nos quais os atletas corriam em diferentes ritmos de corrida entre os intervalos dos cones. Os exercícios principais focaram na manutenção da posse de bola com transições de comportamentos e espaços de jogo. Esses exercícios foram planeados com espaços mais amplos e afastados, de forma a exigir que os atletas percorressem maiores distâncias. Por último, foi executado um exercício que focava no comportamento coletivo da equipa após o ganho da bola, com o objetivo de tirar a bola da zona de pressão e procurar o corredor contrário para criar desequilíbrios, realizado também num espaço de grandes dimensões.

Sexta-feira:

A última UT, voltada para a velocidade específica, teve início com um exercício de velocidade de reação. Para proporcionar um treino de menor intensidade, foi realizado um exercício de

aperfeiçoamento técnico com baixa intensidade. Em seguida, foi efetuado um jogo reduzido de (3x3) com dimensões menores em comparação ao treino de segunda-feira, com o objetivo de diminuir a distância percorrida e, ao mesmo tempo, aumentar a velocidade e adicionar um pouco de intensidade. Também foi repetiu o último exercício da UT anterior, com o intuito de estimular e reforçar a ideia estabelecida ao longo da semana. Para terminar, o treino houve finalização com combinações táticas.

3.2.4 Análise do modelo de orientação estratégica e comportamental do treinador

Ser treinador vai além de simplesmente treinar. Ele desempenha um papel crucial não apenas no sucesso desportivo, mas também na formação do atleta enquanto indivíduo. O desporto tem um papel fundamental no desenvolvimento pessoal, social e desportivo na vida de um jovem, e é necessário que o treinador exerça a sua função de maneira exemplar, promovendo uma atividade desportiva que desperte o interesse pela atividade física e, conseqüentemente, leve os atletas a adotarem um estilo de vida ativo no futuro.

Numa modalidade coletiva como o futebol, no início o treinador precisa ter domínio básico do jogo, o que é fundamental para a sua compreensão. Para isso, é necessário trabalho prático da modalidade. O treinador deve se preocupar com as dimensões pedagógicas e didáticas, para que possa ensinar no futuro. Em outras palavras, o treinador precisa ser um profissional do desporto que domine os conhecimentos gerais e específicos, expressando uma filosofia de atuação direcionada para a autonomia e corresponsabilização do atleta. Nesse intuito, em certas ocasiões, o treinador principal dos sub16 fazia perguntas após o exercício ou treino para verificar se os atletas estavam por dentro do assunto e permitir ser os próprios a procurar a resposta.

A estratégia de comunicação do treinador é estruturada, direta, simples e objetiva em relação aos objetivos a serem alcançados. Desta forma, a mensagem era transmitida aos atletas de forma compreensível para todos. Para que o atleta possa verificar se cumpriu determinada tarefa, foi utilizado o feedback. O treinador organizava os exercícios com base em situações reais de jogo, definindo uma estratégia de comunicação que envolvia a explicação do exercício, as perguntas a serem feitas e o feedback.

Conforme Gomes (2005) a liderança e uma boa relação treinador-atleta são fundamentais para o treinador. Assim, o treinador deve adotar determinados comportamentos. Na área de relacionamentos é necessário assumir estratégias de gestão de conflitos e promoção do espírito de equipa e estratégias de motivação para estimular maior envolvimento nas tarefas. Na tomada

de decisão o treinador precisa de planejar e organizar os objetivos a serem alcançados, estabelecer as estratégias a adotar, resolver problemas e, por fim, ouvir e delegar, ou seja, ouvir antes de tomar qualquer decisão. Em relação aos comportamentos do treinador, houve uma boa ação na resposta ao rendimento desejável do atleta, utilizando o reforço, tinha uma reação positiva e recompensadora, tanto verbal quanto não verbal. Em resposta a erros e insucessos, o treinador preferia fornecer uma instrução técnica após o erro, ou às vezes, aplicar uma punição se o erro englobar mais do que um atleta.

A liderança é entendida como um processo comportamental que visa influenciar indivíduos ou grupos a alcançar os objetivos definidos (Barrow, 1977, como citado em Gomes, 2005). As principais características de uma boa liderança do treinador sub16 são a habilidade de comunicação, a assertividade, a empatia, o empenho, a ambição e a capacidade de motivar os atletas, de forma a contribuírem para o sucesso. Os comportamentos do treinador, como líder da equipa, são caracterizados por dar inspiração, instrução, suporte social. O treinador demonstrou interesse pelos atletas e pelo bem-estar geral, a fim de estabelecer um bom relacionamento. Seguindo essa mesma linha de raciocínio, o treinador utilizou o feedback tanto o positivo quanto negativo o que pode não ter sido a melhor estratégia.

3.2.5 Acompanhamento dos atletas em situação de competição

3.2.5.1 Modelo de jogo

O modelo de jogo da equipa sub16 tinha como principal objetivo permitir a evolução dos atletas e desenvolver uma filosofia de jogo da equipa. É crucial que as ideias sobre como a equipa deve jogar sejam claras, pois ao definir quais os comportamentos desejados dos jogadores, isso facilita o processo de treino, o desempenho durante as partidas e a estruturação e organização da equipa. O treinador deve implementar um conjunto de comportamentos coletivos, manifestando-os nos quatro momentos de jogo: organização ofensiva e defensiva e transição ofensiva e defensiva.

A conceção do jogo de futebol exige a construção de um modelo técnico-tático, que define a sua lógica interna. Esse modelo deve levar em consideração três condicionantes: o conhecimento teórico do treinador sobre o futebol adquirido por meio das suas experiências, as habilidades, especialidades e características individuais de cada jogador, e as tendências evolutivas tanto dos jogadores quanto do jogo de futebol (Castelo, 1996). A ideia do jogo para a equipa sub16 era caracterizada por um jogo posicional com amplitude e profundidade, procura

a posse de bola e linhas compactas onde os jogadores com funções defensivas ajudam na fase ofensiva.

Nesse contexto, são comparados os aspetos positivos e negativos, tanto individuais como coletivos da equipa com o modelo organizacional desejado, a fim de estabelecer a formação da equipa. O objetivo de construir esse modelo de organização é alcançar um jogo eficaz da equipa eficaz, melhorando a sua funcionalidade geral e específica durante o processo de treino.

3.2.4.2 Sistema de jogo

O sistema tático mais utilizado pela equipa foi o 4-3-3, um sistema bem distribuído no espaço, que permite muitas variações dependendo das situações e a organização na formação inicial ocorre rapidamente. Na fase ofensiva, esse sistema de jogo de posição permite que a nossa equipa procure espaços que facilitem a aproximação do golo e mantenha as linhas sempre próximas em todos os momentos do jogo. Na fase defensiva, pretendia-se um jogo mais compacto e um bloco defensivo mais recuado, o que às vezes resultava num sistema 4-1-4-1, quando enfrentávamos adversários fortes. Como uma alternativa, a equipa adotava o sistema 5-3-2, focando na defesa, aumentava-se o número de jogadores na linha defensiva, enquanto a zona do meio-campo mantinha as mesmas dinâmicas dos três jogadores.

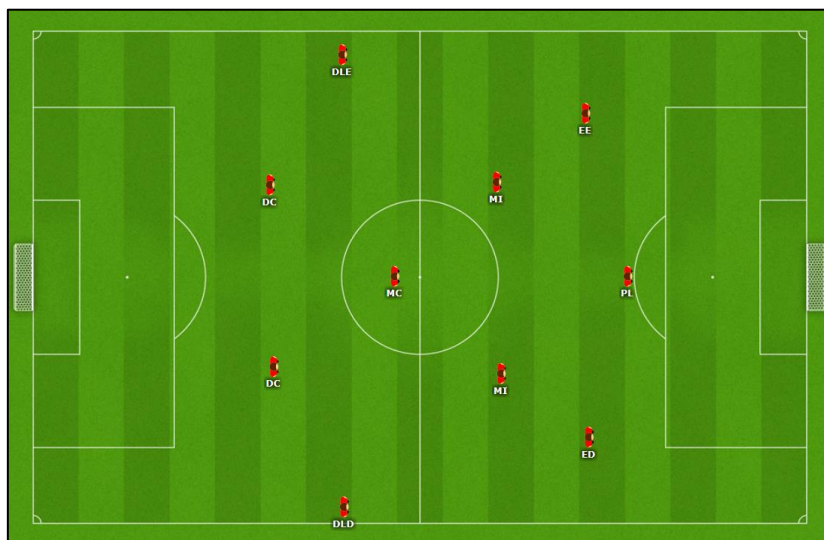


Figura 11. Sistema de jogo “ofensivo”.

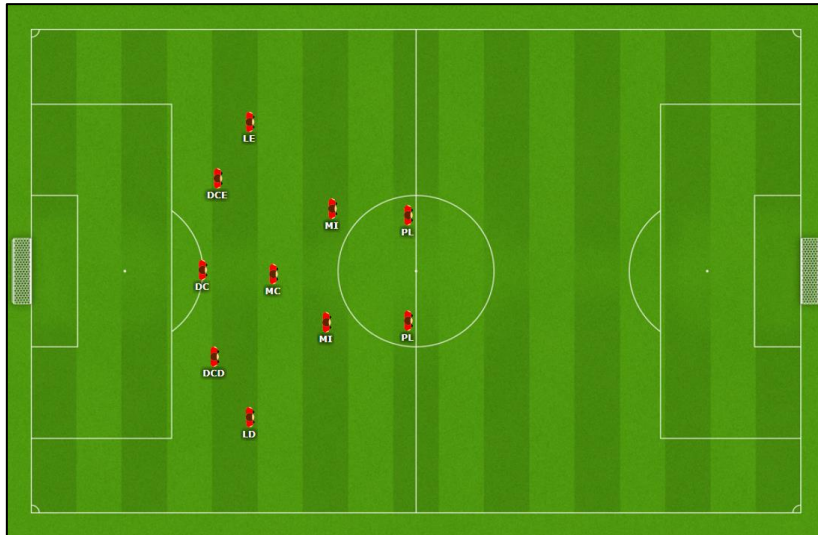


Figura 12. Sistema de jogo "defensivo".

3.2.4.3 Organização ofensiva

No momento da organização ofensiva, procurámos uma circulação rápida em largura e profundidade, para ganhar espaços através da desorganização da estrutura defensiva do adversário, permitindo com as variações rápidas do centro de jogo chegar ao gol. Na primeira fase de construção, a ideia era sair a jogar com passes curtos, mantendo a máxima largura no campo. Caso houvesse pressão intensa, o objetivo era lançar a bola para o avançado com passe longo, proporcionando uma referência na zona de ataque e conferindo profundidade ao jogo. Se não fosse possível sair curto o guarda-redes realiza um lançamento longo para as linhas laterais tendo como referência o extremo, que possuíam habilidades excepcionais de receção de bola.

Durante a fase de criação, caso a bola chegar ao lateral, este deveria procurar o extremo do seu lado para formar triangulações pela lateral ou jogar com os médios, permitindo variações do centro de jogo. Para essa finalidade era necessário imprimir ritmo e intensidade nos passes e nas penetrações.

Na última fase, a fase de finalização, o nosso objetivo era penetrar nos espaços criados e chegar mais perto da baliza. Como o modelo de jogo da equipa valoriza muito jogar pelas laterais, utilizamos cruzamentos, com vários jogadores posicionados na área adversária. Caso não houvesse espaço, priorizávamos a manutenção da posse de bola e iniciávamos novamente todo o processo de construção ofensiva.

3.2.4.4 Transição ofensiva

O momento de transição defesa-ataque acontece quando há recuperação da posse de bola. É de extrema importância retirar a bola de pressão o mais rapidamente possível. Nos primeiros segundos, é fundamental aproveitar desorganização da equipa adversária, especialmente quando esta estiver em desequilíbrio e houver superioridade numérica. Nesses casos, o objetivo da equipa era sair rapidamente e no menor tempo possível, chegar á baliza adversária, seja através de passes verticais para explorar a profundidade, seja jogar em largura para criar superioridade numérica e procurar apoio para progredir rapidamente pelo outro lado do campo.

Outra possibilidade na recuperação era sair da zona de pressão e manter a posse, uma vez que a nossa equipa procurava ter controlo da bola. Considerando que a reação á perda de bola era um dos pontos fracos da equipa, era preferível manter a posse e evitar entrar num jogo de transições rápidas.

3.2.4.5 Organização defensiva

No momento de organização defensivo, procura-se a recuperação da posse de bola através de uma organização coletiva, sempre a preocupação de posicionar-se de maneira favorável para iniciar o ataque assim que a posse for obtida. Na equipa sub16, primeiramente, era realizada uma pressão alta sobre o adversário, com o intuito de forçar erros e levá-los a jogar a bola para a frente. Essa pressão devia ser executada com intensidade, visando uma recuperação rápida e evitar recuar demasiado as linhas defensivas.

Na segunda fase, caso o adversário progrida, os jogadores deslocam-se de forma homogénea e compacta em relação ao movimento da bola, num ritmo mais lento para ocupar as suas posições. Na marcação defensiva, cada jogador assume a marcação individual do respetivo jogador adversário, limitando as suas ações e opções. Em seguida, eles retomam suas posições, mantendo como objetivo a defesa da sua baliza e a redução do espaço ofensivo do adversário.

3.2.4.6 Transição defensiva

No momento de jogo ataque-defesa, o jogador mais próximo deve realizar uma pressão imediata sobre o portador da mesma, enquanto os seus colegas de equipa devem exercer pressão sobre o espaço em volta, cortando as linhas de passe e reduzindo os espaços disponíveis. Isso visa recuperar a posse de bola em zonas favoráveis ou, num segundo momento, reorganizar rapidamente para evitar que o adversário progrida em direção á nossa baliza. Este momento,

como mencionado anteriormente, era uma das fraquezas da equipa, pois os jogadores eram pouco reativos na perda da bola e não recorriam a faltas devido às suas características e personalidades. Além disso, enfrentavam dificuldade em lidar com bolas lançadas rapidamente nas suas costas. Dessa forma, a equipa preferia reorganizar-se, retomando suas posições e baixar de imediato a linha defensiva, a fim de evitar um passe longo e eliminar a profundidade para o adversário.

3.2.4.7 Esquemas táticos

Os esquemas táticos ou as jogadas de bolas paradas têm adquirido cada vez mais importância no jogo de futebol. Além dos quatro momentos do jogo mencionados anteriormente, é possível acrescentar os momentos onde a bola está parada, tanto em situações ofensivas quanto defensivas. Na equipa sub16, os esquemas táticos ocupam uma percentagem significativa do tempo de jogo. Nas jogadas de bola paradas ofensivas, quando bem executadas, aumentam as chances de marcar golos, enquanto nos momentos defensivos, a equipa precisa de proteger a sua baliza, contrariando os comportamentos técnico-táticos dos adversários.

3.2.4.8 Esquemas Táticos Ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos englobam as jogadas de bola parada ofensivas, como os lances livres, cantos e lançamentos próximos à área adversária. As bolas paradas ofensivas têm um impacto significativo nos resultados das partidas, permitindo que a equipa aproveite a presença de jogadores de estatura elevada. Para isso, é necessário ter combinações táticas previamente estabelecidas, com cada jogador a se posicionar de forma a dificultar a leitura e o comportamento defensivo dos adversários. Na equipa sub16, efetuava um deslocamento vindo de trás, para penetrar e chegar a uma posição mais favorável tentando se libertar da marcação. O mesmo esquema tático era utilizado em diferentes situações de bolas paradas ofensivas.



Figura 13. Exemplo de um esquema tático ofensivo.

3.2.4.9 Esquemas Táticos defensivos

Os esquemas táticos defensivos abrangem as jogadas de bola parada defensivas, como os lances de livres, cantos e lançamentos efetuados em áreas recuadas próximas à área a ser defendida. O principal objetivo é evitar o golo adversário por meio de ações de marcação e vigiar os comportamentos dos adversários. Em momentos de bolas paradas defensivas, a equipa sub16 adotava uma marcação mista, procurando obstruir a visão da trajetória da bola e aumentar a pressão sobre os atacantes, acompanhando-os durante todo o seu movimento de marcação.



Figura 14. Exemplo de um esquema tático defensivo.

3.2.5.1 Época 2022/23 da equipa sub16 do Clube União 1919

A época deu início em 26 de setembro, que corresponde ao período preparatório que durou até à semana anterior ao início da 1ª fase do Campeonato Distrital AF Coimbra Juniores B série B 2022/23. Em seguida iniciou-se o período competitivo na semana do primeiro jogo do campeonato, mais precisamente 20 de setembro.

Ao longo do ano, estava prevista a realização de 102 sessões de treino e 12 jogos oficiais na 1ª Fase e 18 oficiais na fase de encerramento. Além do planeado realizou-se 1 jogo amigável. Ao final de cada jogo ou treino, ocorria uma breve conversa em que os treinadores expressavam a sua opinião sobre o trabalho observado nessa UT e compartilhavam aspetos importantes para preparar e organizar futuros treinos.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Marialvas B	31	12	10	1	1	46	6	+40
2	Vigor Mocidade	29	12	9	2	1	25	13	+12
3	Ançã B	25	12	8	1	3	29	14	+15
4	AR Casaense	24	12	7	3	2	43	14	+29
5	Cernache	19	12	6	1	5	21	31	-10
6	AC Montemorense	16	12	5	1	6	24	25	-1
7	Académica SF B	13	12	4	1	7	15	19	-4
8	Tocha	13	12	4	1	7	19	31	-12
9	Condeixa	12	12	3	3	6	15	31	-16
10	União 1919 B	12	12	3	3	6	19	22	-3
11	Naval 1893 B	10	12	2	4	6	16	28	-12
12	SC Povoense AJT	10	12	2	4	6	17	36	-19
13	Praia da Leirosa	7	12	2	1	9	14	33	-19

Figura 15. Tabela classificatório da 1ª fase.

Para a época 2022/2023, o principal objetivo da equipa sub16 era terminar a temporada entre os quatro primeiros colocados da tabela, garantindo assim a presença no Campeonato de Apuramento de Campeão. No início da época, todos os elementos da equipa envolvidos neste processo concordaram com este objetivo, após uma análise e reflexão de todos os aspetos, este era um objetivo plausível. No entanto, como é comum ocorrerem altos e baixos em qualquer que processo e devido aos surgimentos de complicações ao longo da 1ª fase, tornou-se evidente que já não seria possível alcançar as primeiras quatro posições. Consequentemente, foi comunicado aos jogadores que não deveriam se preocupar tanto com a classificação, mas deveriam manter um alto nível competitivo, nessa faixa etária, isso é extremamente importante.

Em vez disso, definiu-se como objetivo alcançar posições que garantiam a participação na Taça Intercalar.

De forma geral, a performance da equipa foi positiva, ao analisar os nossos dados em comparação as outras equipas, retirando da equação as quatro primeiras que demonstraram um nível mais elevado. Observamos que tivemos um número de golos marcados (19) acima da média das outras oito equipas, sendo esta (17,6) e um menor número de golos sofridos (22) em relação á média de (29,3). Apesar da diferença de golos ser negativa (-3), mostra ser muito superior à média (-11,6). Nesta fase a equipa obteve uma boa capacidade defensiva com a 2ª melhor defesa, já o ataque foi mediano.

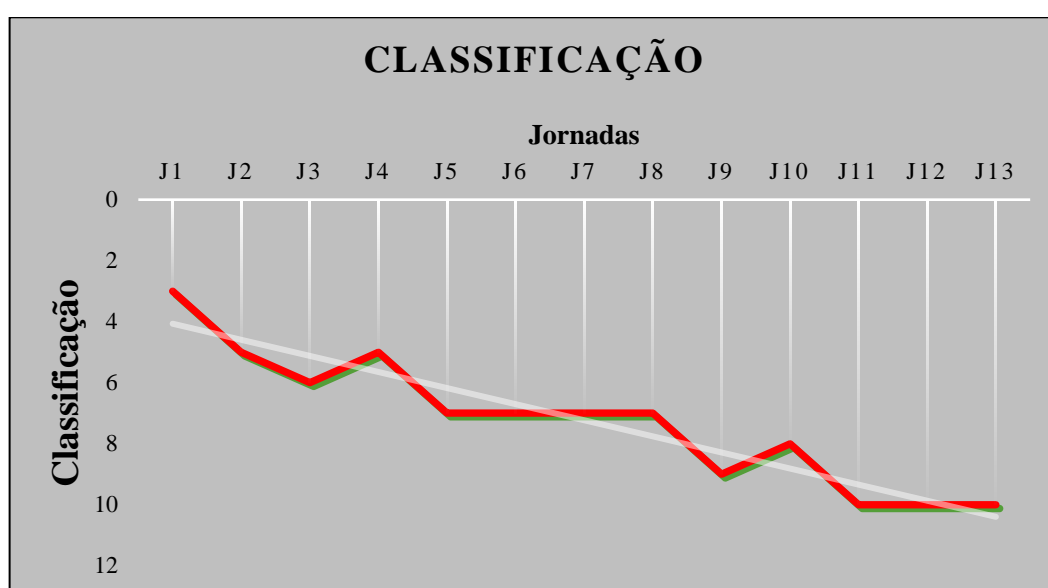


Figura 16. Classificação ao longo das jornadas na 1ª fase.








Conforme ilustrado na Figura 16 a 1ª fase ocorreu de maneira contrária ao que se pretendia. A equipa teve um desempenho em declínio, a nível de resultados. Até a metade do campeonato, foi possível manter uma posição acima da metade da tabela. Infelizmente devido a obstáculos e circunstâncias adversas, o desempenho geral da equipa foi afetado tanto a nível psicológico quanto tático. Ao longo da época, ocorreram contratemplos que influenciaram o ritmo e harmonia da equipa, dificultando o percurso e o alcance dos objetivos. Por exemplo, houve a desistência de dois jogadores, mais precisamente uma transferência para uma equipa que disputava o mesmo campeonato e quatro lesões. Duas delas ocorreram no início da temporada e as outras duas a meio da época. O atacante e defesa centro lesionaram-se nas primeiras semanas ficando até ao fim da primeira fase sem competir.

A incidência geral de lesões em jogadores profissionais de futebol do sexo masculino é de 8,1 lesões a cada 1000 horas de exposição. Tem uma incidência de treino de 3,7 por 1000 horas de exposição (López-Valenciano, 2018). O mesmo autor demonstra que, em comparação com outras partes do corpo, a taxa de incidências é mais alta na extremidade inferior, com 6,8 lesões por 1000 horas de exposição. Normalmente, essa incidência é maior na coxa, seguida pelo joelho, tornozelo, virilha e pé. As lesões podem ser caracterizadas por sua incidência, localização, tipo, gravidade, mecanismo e se são novas ou recorrentes.

No caso das lesões da equipa, três ocorreram durante o treino e envolveram músculo/tendão no membro inferior. Em relação à gravidade, uma delas foi de nível mínimo e duas moderadas. Uma lesão específica precisou de cuidados especiais, pois foi uma lesão traumática de gravidade severa, que resultou numa fratura no pé, durante um jogo. López-Valenciano (2018) afirma que a disponibilidade dos jogadores para as partidas tem uma forte correlação com o sucesso da equipa, ou seja, a posição na tabela, número de vitórias e pontos ganhos. Este foi um ponto importante que prejudicou o desempenho da equipa, pois o tempo necessário para a recuperação dos atletas foi respeitado a fim de garantir um retorno seguro aos treinos e às competições. Somando esses contratempos ao número reduzido de atletas disponíveis para competir, resultou numa instabilidade em termos emocionais e táticos, visto que foi necessário reparar as faltas e adaptar atletas de outras posições.

3.2.5.2 Análise da performance individual dos atletas (1ª Fase)

Tabela 10. Estatísticas individuais dos atletas.

Atleta	Nº	Posição	Golos Marcados	Cartão amarelo	Cartão vermelho
Jogador 1	1	GR			
Jogador 2	2	DD			
Jogador 3	4	DC			
Jogador 4	5	DC			
Jogador 5	7	ED			
Jogador 6	8	MI			
Jogador 7	14	DC			
Jogador 9	16	MC			
Jogador 10	17	MI			

Jogador 1	18	MC	⊗	📝📝	
Jogador 12	19	ED	⊗⊗⊗⊗	📝📝	📝
Jogador 13	20	PL	⊗	📝	
Jogador 14	21	DC		📝	
Jogador 15	22	DC			
Jogador 16	30	PL	⊗⊗⊗⊗⊗⊗	📝📝	
Jogador 17	33	PL	⊗⊗		
Jogador 18	35	DE			

Conforme o esperado, a maioria dos golos foi concretizada pelos avançados, totalizando nove golos. Em seguida, os extremos com cinco golos e por último apenas um defesa central marcou um golo. Em termos de punição disciplinar, verificou-se que os defesas receberam menos cartões amarelos em comparação á equipa. Essa situação é considerada anormal, já que apenas dois defesas receberam um cartão amarelo cada, enquanto os médios receberam dois cartões amarelos. Ao contrário do esperado, os dois avançados tiveram 3 cartões amarelos e o pior comportamento foi de um extremo, que recebeu dois cartões amarelos numa partida que resultou na expulsão.

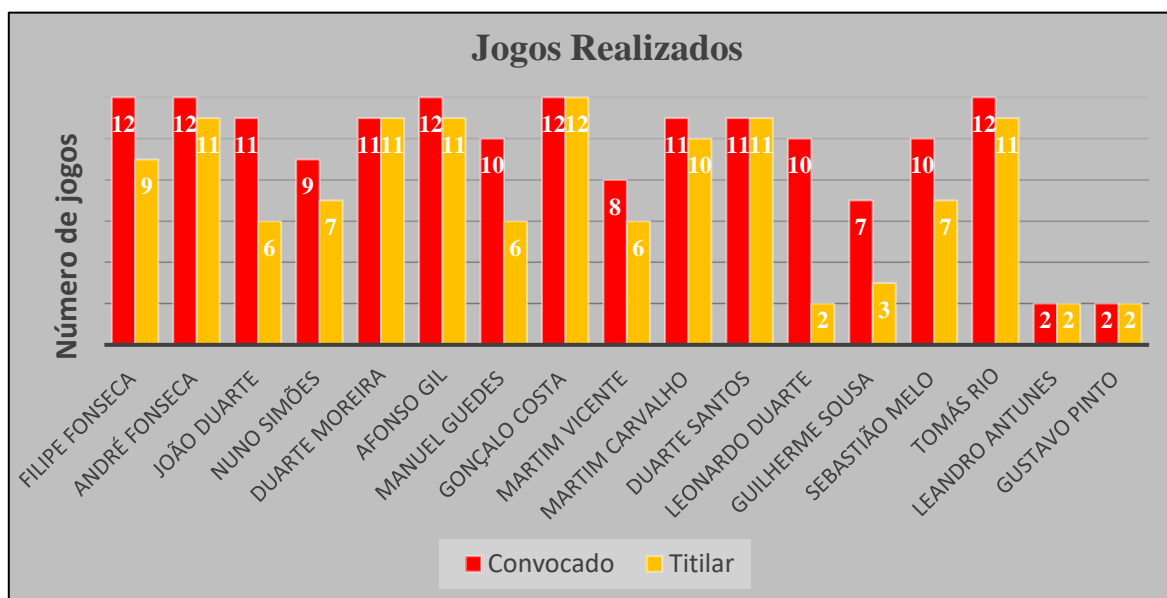


Figura 17. Número de convocatórias e jogos a titular por jogador.

A figura 17 apresenta a relação entre o número de convocatórias e os jogos em que os atletas foram escalados como titulares, revelando um equilíbrio. Dos doze jogos na 1ª fase,

praticamente todos os atletas foram convocados para mais de metade desses jogos. Entre esses atletas, observa-se que oito deles foram convocados e jogaram a titular em quase todas as partidas, com a exceção do avançado suplente, que participou de dez jogos, mas foi titular apenas duas vezes. Houve uma particularidade com dois atletas que jogaram somente dois jogos, sendo titulares em ambos. Um deles participou dos dois primeiros, mas ficou fora do campeonato todo devido a uma lesão, enquanto o outro atleta se inscreveu somente nos últimos dois jogos.

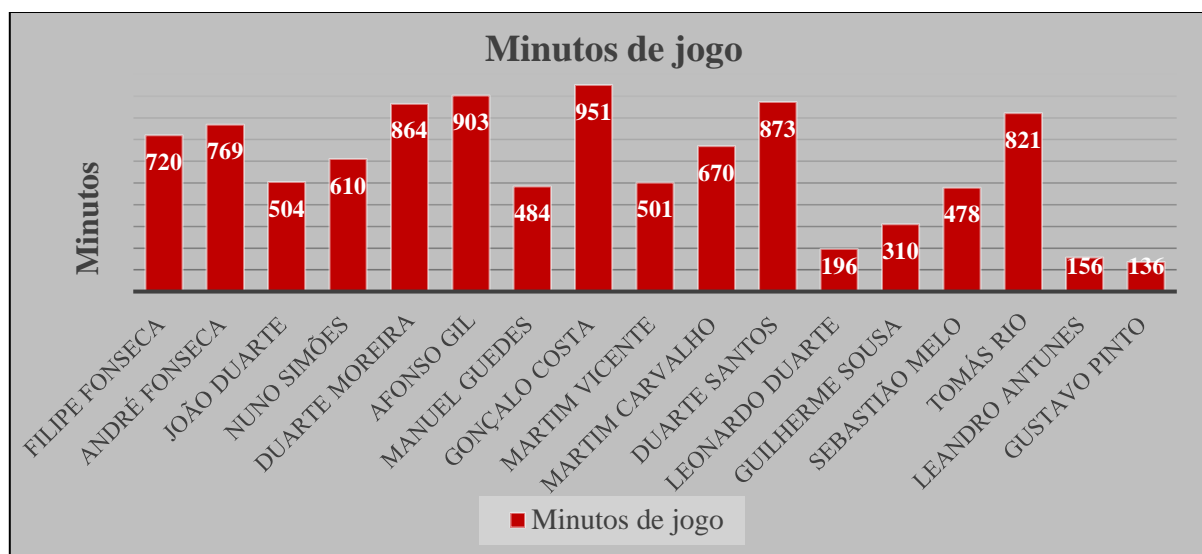


Figura 18. Minutos de jogo por jogador.

Na figura 18, é perceptível a falta de equilíbrio, uma vez que dos dezassete jogadores, oito deles acumularam mais de metade dos minutos de jogo possíveis (540). Entre os restantes jogadores, quatro tiveram perto desse valor, com exceção de dois, sem considerar os dois atletas que estiveram ausentes por um longo período.

Capítulo IV

4.1 Reflexão crítica

A conclusão deste estágio curricular marca o fim da minha vida académica, que me proporcionou a maior evolução tanto a nível profissional quanto pessoal. Todo o processo de estágio e o trabalho realizado representam o ápice de cinco anos de estudo, incluindo três anos de licenciatura e os dois anos de mestrado, dedicados a aprimorar competências e adquirir conhecimento para sentir-me preparado para a vida profissional. Agora, com a conclusão do estágio, posso afirmar que este decorreu de forma excelente. Superou as minhas expectativas

iniciais, pois aprendi muito mais do que esperava. Foi uma experiência muito enriquecedora, na qual pode colocar em prática o conhecimento e competências adquiridas ao longo destes anos.

Desde o início, fui integrado da melhor forma neste estágio, os coordenadores aceitaram a minha participação como treinador estagiário e ajudaram-me na designação da equipa em que eu trabalharia. Dentro da equipa, os treinadores forneceram as informações necessárias para perceber a função que pretendiam de mim na equipa. Nesse escalão, tive a oportunidade de vivenciar um conjunto diversificado de experiências, tanto no contexto de treino quanto de competição. As dificuldades que senti foram principalmente relacionadas à planificação dos exercícios iniciais do treino, devido á falta de experiência. Sentia certa dúvida e insegurança, mas rapidamente a interação e comunicação com os restantes elementos da equipa tornou-se mais fácil. A maior dificuldade possivelmente tenha sido determinar o *timing* certo para dar um *feedback*. Esse é um dos aspetos mais importantes da atividade de treinador, pois envolve a comunicação entre o jogador e o treinador, onde o treinador avalia as ações e comportamentos do atleta, em outras palavras é quando o treinador orienta o jogador, sendo necessário saber quando, como e o que dizer.

O processo de estágio permitiu alcançar os principais objetivos que procurava, como o desenvolvimento da planificação e controlo de treino, melhorar o meu desempenho da função de treinador de futebol, consolidando as competências científicas e técnicas adquiridas durante essa jornada, além de melhorar a recolha e análise de dados durante e a posteriori do jogo. Sobretudo, pude realizar tudo isso com prazer e testemunhar a evolução dos atletas que confiaram em nós. Para finalizar, ao refletir sobre o trabalho feito neste estágio, classifico-o de forma positiva. Consegui concretizar todos os objetivos estabelecidos, superar todas as dificuldades e aprender a solucionar os problemas que apareciam de forma independente. Após a conclusão do estágio e do respetivo relatório sento que fui capaz de evoluir profissionalmente.

Chapter V

5.1 Research Work

"Observation and analysis of the adaptation of the physical capacities of young athletes due to the effect of specific exercises for the different capacities"

5.2 Abstract

The athlete's performance in football depends on several factors, such as the technical, tactical, psychological, and physiological components. Currently, this last factor is gaining space in the training area. Due to the evolution of the modality and the balanced level in all these areas that the players present, the small details influence the result, so it is fundamental to elaborate qualified training for the athletes to acquire a good physical condition.

This study intended to verify the adaptation of the physical capacities of young athletes, through the systematic and progressive application of training stimuli (load), through specific exercises of the different abilities, such as speed, resistance, strength, and flexibility, throughout the season. The sample consisted of a youth team with 14 elements between 15 and 16 years old. Tests were used to measure the four capabilities already mentioned in two moments of the season to see the evolution.

The values of the conditioning abilities, assessed by the different tests, showed a statistically significant improvement across all of them. For instance, in the vertical jump, athletes improved by approximately 1.5 cm, while in the horizontal jump, there was an improvement of 2.2 cm. Moreover, the VO₂ max increased by 2.4 ml/kg/min between two different times of the season, the first data were taken practically at the beginning of the regular competition, and the second data were collected already during the closing cup. In addition, the speed ability of the players improved by 0.23 seconds, and the flexibility capacity also increased by around 1.3 cm.

In short, the control and evaluation of training are fundamental to verifying young people's evolution and evaluating the physical abilities that significantly influence the result of football competitions.

Keywords: Football, Physical abilities, Training exercises, Training load, Young athletes.

5.3 Introduction

The athlete's performance in football depends on several factors, such as the technical, tactical, psychological, and physiological components; currently, this last factor is gaining space in the training area. However, due to the evolution of the modality and consequently, the players present a balanced level in all these areas, which meant that small details influenced the results of the competitions since it is fundamental to elaborate qualified training for the athletes to acquire an excellent physical capacity.

One of the variables to assess the physical condition of an athlete in football is the musculoskeletal component, characterized by strength, power, endurance, and flexibility factors. The specific physical condition is related to the competitive performance and the individual capacities for the performance of the modality. Therefore, it is correct to say that the better the athlete's physical conditioning, the greater their performance in football. For there to be an improvement in physical capacities, it is necessary to practice specific physical exercises. According to Caspersen (1985), physical exercise is a subdomain of physical activity characterized by the intentionality of training and planning, structured, repeated, and maintaining or improving one or several components of physical condition.

The sample consisted of a youth team with 14 elements between 15 and 16 years old. Different tests were used in two moments of the season to measure the physical abilities. The 40-m Sprint test (Speed), Counter Movement Jump and Horizontal Jump (Lower Member Strength), Yo-Yo test (Endurance), and finally, the Sit-and-Reach test (Lower Member Flexibility). This study had as its primary objective to observe and analyze the adaptation of the physical abilities of young athletes, through the systematic and progressive application of training stimuli (load), through specific exercises of the different skills, such as speed, endurance, strength, and flexibility, throughout the season.

The load of the exercises was controlled at each microcycle, distributed as follows: on Tuesday's training, strength work was performed. There was speed work on Wednesday's training, resistance work, and last Friday's training. Usually, only one exercise was performed at the beginning of the movement, focused on the corresponding capacity of that day.

Finally, the study's main objective is to evaluate the levels of different physical capacities in two moments to observe the physiological adaptation of athletes to the application of loads of various physical abilities.

5.4 Methodology

5.4.1 Sample

The sample consisted of 14 male football players belonging to the under-16 team of Clube União de Coimbra who participated in the District Championship AF Coimbra Juniores B series B 2022/23, performing three weekly training sessions (Tuesday, Wednesday, and Friday) and game on Sunday. The athletes provided individual characteristics, such as weight and height, since they carried out the measurements in the school environment at the beginning of the season.

5.4.2 Procedures

Players from the under-16 team underwent several physical tests, being evaluated for their physical abilities (speed, strength, endurance, and flexibility). The data were collected in two phases, the first moment in the microcycle from November 14th to 20th, on Tuesday, the 15th, the two strength tests were performed, and on Wednesday, the 16th, the strength test was performed. Resistance and the speed test took place on Friday, the 18th. In the second moment, the data were collected in the microcycle from April 10th to 16th, precisely in the three training days of that week, in the same sequence as in the first moment. There were five months between data collection to compare the results obtained in the two evaluations and verify whether there was any improvement in the athlete's physical capacity over that time.

The location of the two moments of testing was on the first two days of training at the Arregaça field and the last training at the academic field, both areas were synthetic grass, and the time of the performance was between 19:30 and 20:30. There was a collaboration from the other coaches of the team, in marking the time, recording the results, setting up the tests and controlling the situation in general. The tests were performed at the beginning of the training. There was a pre-preparation of approximately 10 minutes. The warm-up for all the tests consisted of joint mobilization and dynamic stretching to activate the body and prepare the athletes for the activity they would perform. The players needed only their equipment: boots, a jersey, and training shorts. For speed, the 40-m Sprint Test was completed. Then, the Counter Movement Jump Test and the Horizontal Jump Test were used to strengthen the lower limbs. For resistance, the Yo-Yo Test, and finally, the Sit-and-Reach Test to measure the flexibility of the lower limbs. Between the two evaluation moments, there was a systematic and progressive application of training stimuli through exercises with different load structures for the various motor capacities to observe and analyze the effects of the loads, that is, to verify if there was a

decrease or increase in the level of those abilities during that interval. The training load was controlled at each microcycle, distributed as follows: in Tuesday's training, there was strength work. In Wednesday's training, it was resistance work, and in the last training session on Friday, there was strength work and speed. Usually, only one exercise was performed at the beginning of the training, focused on the corresponding capacity of that day.

The monitoring of the external training load was analyzed through its structural components, duration/volume, and intensity. The training load is all the stimulus that activates any raw material function. Therefore, it encompasses confronting the athlete with the demands presented during the training process, intending to optimize sports performance (Luís Rama, 2016).

5.4.2.1 40-m Sprint tests

The Speed Test consisted of a 40-meter sprint. Each athlete performed two maximum sprints, choosing the best time. The players had a few seconds to prepare, and at the coach's signal, they left at top speed and only slowed down after they had already passed the 40-meter mark. Time was recorded on a "Kalenii" brand stopwatch.

5.4.2.2 Teste Sargent Jump (CMJ) e Horizontal Jump (HJ)

The two tests used to evaluate the explosive strength of the lower limbs were the Sargent Jump Test, which consists of a jump with countermovement, performing a quick flexion-extension of the lower limbs where there is a vertical impulse to reach the greatest possible distance. The athlete was in the initial standing position, with feet shoulder-width apart. First, the initial height is marked by the maximum point of arm elevation with the body parallel to the wall and both feet on the floor, later the highest point that the athlete reached and the difference between the initial value and the final value is made to obtain the height that he jumped.

The Horizontal Jump is reaching the maximum distance in a long jump with feet together. The athletes are before the starting line without stepping on it and push themselves forward as far as possible. The distance is counted from the starting line to the foot closest to it. The materials needed for these two tests were a measuring tape and sticky tape.

5.4.2.3 Yo-Yo test (YYIRT)

The test used to evaluate the aerobic capacity through the estimation of the maximum oxygen consumption (VO_{2max}) was the Yo-Yo intermittent recovery test level-1 (YYIRT1), which consists of the execution of the maximum number of routes performed in a distance of 20 meters

at a predetermined cadence, the athlete had a preparation time to stand on the starting line and at the sound signal he would go to the other end, the objective was to reach the line before the next sound signal when he repeated the signal he would start running in the opposite direction.

It ended when they reached exhaustion and did not finish the course before the signal, two times, or the athlete decided that he could no longer run at the imposed pace. The calculation for VO_{2max} was: $VO_{2max} = d \cdot 0.0084 + 36.4$. The materials needed for the test were four cones, a measuring tape, and a specific audio file.

5.4.2.4 Sit-and-Reach test

The test used to measure the flexibility of the lower limbs was the Sit-and-Reach Test. The correct position was the athlete sitting with the zero point between the legs, the heels close to the 22,5 cm mark and 30 cm apart, the limbs lower in extension, hands superimposed, and the middle finger aligned. The athlete must flex the trunk forward and reach as far as possible, holding the position for 3s. The zero point was considered the plantar zone being the 22,5 cm of the tape. The materials used to perform the test were a measuring and adhesive tape.

5.4.3 Physical abilities

Speed: The 40-meter sprint test was performed to evaluate speed. Speed is the ability to move all or part of the body as quickly as possible (Beashel *et al.*, 1997), that is, to cover a distance in the shortest time.

Strength: The two tests to measure the strength of the lower limbs specifically evaluated explosive strength, defined as the ability to contract the muscles with speed and strength in a single explosive moment (Beashel *et al.*, 1997).

Resistance: The Yo-Yo test evaluated aerobic capacity; according to Beashel *et al.* (1997), aerobic capacity or cardiorespiratory resistance is the ability to work relatively long periods without tiredness. It can be called VO_{2max} the maximum amount of oxygen that can be transported to the exercised muscles and used by them during the exercise. To measure VO_{2max} , we performed a series of 20-meter shuttle rides in time for the beeps, increasing in speed every minute and continuing until the athlete could no longer keep up. VO_{2max} is calculated using the formula $VO_{2max} = d \cdot 0.0084 + 36.4$, representing the distance covered (m) (Bangsbo *et al.*, 2008).

Flexibility: The ability to perform the most varied biomechanical movements using a maximum range, moving the joints and stretching the muscle at full amplitude. The Sit-and-reach test was performed to assess the flexibility of the lower limbs.

5.5 Results

5.5.1 Data collection from the 1st and 2nd evaluation:

Table 11. Descriptive statistics for chronovariables, body size, and proportionality in under-16 outfield football players (n=14).

Variables	Mean			SD	Shapiro-Wilk	
	value	SEM	(95% CI)		value	<i>p</i>
Chronological age, years	15.50	0.13	(15.21 to 15.79)	0.52	0.664	0.002
Training, years	7.57	0.70	(6.21 to 8.86)	2.62	0.908	0.148
Stature, cm	173.5	1.6	(170.3 to 176.8)	6.1	0.946	0.692
Body mass, kg	60.1	1.9	(56.6 to 63.6)	6.9	0.852	0.129
Body mass index, kg/m ²	19.9	0.5	(19.0 to 21.0)	0.5	0.933	0.576

Abbreviations: SEM (standard error of the mean); CI (confidence interval); SD (standard deviation).

In the data collection, the goalkeepers were not included. The players have an average of 15.5 years, having the youngest 15 years and the oldest 16 years. These players are 1st-year youths with about eight years of federated competition. Body composition values have 173.5 cm height, 60.1 body mass, and a rounded BMI measurement of 19.9 kg/m².

Table 12. Comparative statistics for field tests, considering different time moments.

Variables	Moment 1	Moment 2	Wilcoxon	
	mean ± SD	mean ± SD	<i>Z</i>	<i>p</i>
Sargent jump, cm	46.4 ± 5.5	47.9 ± 5.3	-2.700	0.007*
Horizontal jump, cm	219.4 ± 17.5	221.6 ± 15.9	-2.289	0.022*
Yo-Yo IRT I, VO _{2max}	47.7 ± 2.9	50.1 ± 2.7	-3.297	<0.001**
Speed test, sec.	6.18 ± 0.28	5.95 ± 0.24	-3.297	<0.001**
Sit and reach cm	23.9 ± 7.2	25.2 ± 5.9	-2.014	0.044*

Abbreviations: IRT (intermittent recovery test); SD (standard deviation).

* Significance level: $p < 0.05$;

**Significance level: $p < 0.01$.

Table 7 represents the statistical comparison of the field tests carried out at two different times of the season, the first data were taken practically at the beginning of the regular competition,

and the second data were collected already during the closing cup. For all the conditioning capacities evaluated by different tests, there was a statistically significant improvement all of them. In the vertical impulse, the athletes improved by about 1.5 cm. In the horizontal impulse, the athletes improve by 2.2cm. It was also possible to improve by 2.4 ml/kg/min in both moments. In the speed capacity, a shorter time represents a better output. In this sense, the players improved by 0.23s. Finally, the flexibility capacity also improved by about 1.3 cm.

5.5.2 Load control

Table 13. Load control.

Mesocycle 2	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Microcycle 4			
Strength	15	4	60
Endurance	15	5	75
Speed	15	4	60
Flexibility	20	3	60
Mesocycle 2	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Microcycle 5			
Strength	12	5	60
Endurance	10	3	30
Speed	10	4	40
Flexibility	20	3	60
Mesocycle 3	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Microcycle 1			
Strength	-	-	-
Speed	10	4	40
Flexibility	10	3	30
Mesocycle 3	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Microcycle 2			
Strength	10	4	40
Speed	10	5	50
Flexibility	20	3	60
Mesocycle 3	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Microcycle 3			
Strength	-	-	-
Endurance	-	-	-
Flexibility	-	-	-

Mesocycle 3			
Microcycle 4	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	-	-	-
Endurance	-	-	-
Flexibility	-	-	-

Mesocycle 4			
Microcycle 1	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	5	3	15
Endurance	14	3	42
Speed	15	3	45
Flexibility	20	3	60

Mesocycle 4			
Microcycle 2	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	10	5	50
Endurance	15	6	90
Speed	-	-	-
Flexibility	20	3	60

Mesocycle 4			
Microcycle 3	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	10	5	50
Endurance	15	6	90
Speed	10	4	40
Flexibility	20	3	60

Mesocycle 4			
Microcycle 4	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	15	6	90
Endurance	10	7	70
Speed	15	4	60
Flexibility	20	3	60

Mesocycle 5			
Microcycle 1	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	10	3	30
Endurance	15	5	75
Speed	5	6	30
Flexibility	20	3	60

Mesocycle 5			
Microcycle 2	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	15	5	75
Endurance	10	5	50
Speed	3	6	18
Flexibility	20	3	60

Mesocycle 5			
Microcycle 3	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Endurance	15	3	45
Speed	7	5	35
Flexibility	10	3	30

Mesocycle 5			
Microcycle 4	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Endurance	15	4	60
Speed	3	6	18
Flexibility	10	3	30

Mesocycle 5			
Microcycle 5	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	-	-	-
Endurance	10	5	50
Speed	-	-	-
Flexibility	20	3	60

Mesocycle 6			
Microcycle 1	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	12	5	60
Endurance	12	7	84
Speed	5	6	30
Flexibility	20	3	60

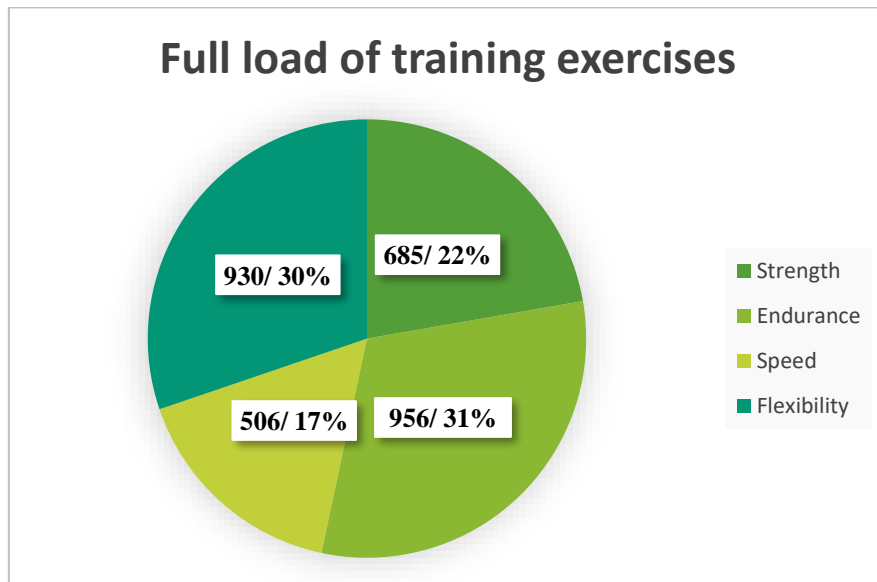
Mesocycle 6			
Microcycle 2	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	5	5	25
Endurance	10	6	60
Flexibility	10	3	30

Mesocycle 6			
Microcycle 3	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	12	5	60
Speed	10	4	40
Flexibility	20	3	60

Mesocycle 6			
Microcycle 4	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	10	3	30
Endurance	10	6	60
Speed	-	-	-
Flexibility	20	3	60

Mesocycle 7			
Microcycle 1	Volume	Intensity	Loud = volume x intensity
Strength	10	4	40
Endurance	15	5	75
Flexibility	10	3	30

Figure 19. Full load of training exercises



Physical exercise is the most basic form of training. A specific load is applied through exercise, so the choice and construction of exercises must follow specific criteria depending on the intended objectives to improve sports performance. The load components of physical exercise are volume and intensity. The volume represents the quantitative aspect; it can be estimated by the distance covered, the exercise time, the number of repetitions, and the duration of one repetition. In this study, the volume was assessed through the number of repetitions the athlete did or the time it took.

According to Cunha (2016), intensity represents the qualitative aspect; the intensity evaluation is more complex. It measures the effort made by the athletes, which can be determined through oxygen consumption, displacement speed, heart rate, blood lactate, and subjective perception of exertion, as it was not possible to measure the speed of exercise execution, heart rate, and millimoles of lactate per liter of blood, the intensity was measured by perceived exertion using the Borg scale (CR-10).

This measurement was performed after the exercise. Then, according to the Borg scale, an athlete at random was selected to refer to the intensity of that exercise. Through this method,

it was possible to obtain the intensity and estimate the load of the exercise since the load can be obtained through the volume of the exercise times its intensity.

A 10-point scale structures the Borg scale; each level is linked to a description of the effort, where 0 (Zero) corresponds to a total absence of sensation, ten represents extremely strong, and above 10 evaluates more intense values. It must be considered that the perceived exertion is an estimate; that is, it is given by the subjective feeling of fatigue that the task caused the athlete related to the classification method, so this is not a direct measurement. It was necessary to inform the athlete about this process, which could be based on the level of breathing, heartbeat, fatigue felt, and the level of energy he was in, in addition to the athlete being as coherent and strictly as possible in the assessment.

Table 14. Borg Scale.

Borg Scale CR-10	
0	Rest
0,5	Very, very slight
1	Very Slight
2	Slight
3	Moderate
4	
5	Severe
6	
7	Very severe
8	
9	
10	Maximal

5.6 Discussion

This study aimed to assess the level of different physical capacities at two-time points to observe the physiological adaptation of athletes regarding the application of loads for each physical capacity. The physical abilities (speed, strength, endurance, and flexibility) were evaluated through various physical tests in a group of sub16 players. The exercise load was measured by its structural components, duration/volume, and intensity. The values of the conditioning abilities, assessed by the different tests, showed a statistically significant improvement across all of them. For instance, in the vertical jump, athletes improved by approximately 1.5 cm, while in the horizontal jump, there was an improvement of 2.2 cm. Moreover, the VO₂ max increased by 2.4 ml/kg/min between the two-time points. In addition,

the speed ability of the players improved by 0.23 seconds, and the flexibility capacity also increased by around 1.3 cm.

Compared to other studies, the improvement in the values of physical capacities obtained was identical. For example, the study conducted by Silva and Morouço (2017) with 14 under-17 athletes showed an improvement in vertical jumps of approximately 1.2 cm at two different time points during the season. Regarding speed capacity, as measured by the 30-meter test, the players improved by 0.27 seconds. Additionally, flexibility also improved by around 2.8 cm. Another study published in the *Journal of Sports Sciences* by Hammami et al. (2013) included 24 young under-16 players who underwent physical tests at two different time points, and it also demonstrated similar values and a 0.1-second improvement in speed capacity as measured by the 30-meter test.

In another study by Helgerud et al. (2001), the speed capacity in a group of junior trainees improved by only 0.02 seconds over a distance of 40 meters, and there was a decrease of 0.2 cm in vertical jump performance. However, the athletes initially had a considerable value of VO_{2max} , measuring 58.1 ml/kg/min, which increased to 64.3 ml/kg/min in the second measurement, showing an improvement of 6.2 ml/kg/min. This improvement can be attributed to the aerobic endurance training protocol, which focused on aerobic resistance training. Additionally, this training emphasis can justify the relatively low values observed in the other capacities. Several other studies have also reported differences in the improvement of VO_{2max} compared to the results obtained in this study. For example, in the survey conducted by Hammami et al. (2013), higher values were observed, with (47.9 ± 1.9) in time moment one and (55.7 ± 2.2) in time moment two. Similarly, in the study by Silva and Morouço (2017), VO_{2max} exhibited a more pronounced increase of approximately 9.3 ml/kg/min.

The primary limitation of this study was the limited number of participating athletes, emphasizing the importance of expanding the participant sample size. Regarding the positive aspects, we highlight the control of the training load between the two distinct evaluation moments. The variables of this study are related to the modality practiced and its practitioners. Firstly, the training sessions of the football modality are characterized by being complex; that is, there is the parallel development of several abilities despite specifying only one capacity. Likewise, each athlete responds differently to a stimulus, as each person has an individual limit of adaptation to each type of workload Cunha (2016). This idea is supported by the observed

divergent physical conditioning evolution among the athletes in this study, with some capacities showing more pronounced improvements individually than others.

Football is subject to a high level of intensity; on average the distances covered by athletes are 10-12 km; during a football match, every 90 seconds, there is a sprint fight with an average duration of (2-4s); sprinting contributes until 11% of the total distance (Stolen, 2005). The activities carried out throughout the match are approximately (10-20) sprints, 15 tackles, 10 headings, 30 passes, and many other actions, all of which are carried out at different paces, with solid contractions to maintain balance Stolen et al., (2005). The physical demands in the football game are high, so the athletes need training that provides, in this case, improvements in the physiological component, consequently improving their performance at a competitive level. The exercises carried out by the athletes in the period between the two assessments followed certain principles, and these application principles of a biological nature, according to Castelo (2002), are the principle of overload, specialty, reversibility, and heterochrony.

In the present study, as previously observed, there was an increase of 2.4 ml/kg/min of VO_{2max} in aerobic capacity. In addition to the load applied through exercises focused on aerobic capacity, which corresponds to a value of 956 loads (31%) of the total load, this increase may be related to the duration of games and training sessions, given that a football game is mainly dependent on the athletes stimulated aerobic work during the competition and training sessions. Following the previous logic, we can say that resistance is the main physical capacity necessary for the football player, as it allows the athlete to perform physical activity for as long as possible. To develop resistance, the exercises had an average load value of 63.7, which consisted mainly of continuous running lasting 15 minutes, carried out in a circuit that provided different running rhythms, with work times at (60%) of the heart rate with time intervals (80-90%). Another method was to perform three stations, with (4-5) minutes duration, at 80% of the FCM, separated by 2 minutes of recovery. On the resistance training day, it was not possible to have an exercise duration above 15 minutes due to the time limit for the rest of the contents, so in those 15 minutes, the activity was continuous variable or incomplete recovery intervals to accumulate fatigue, which resulted in a decrease in exercise intensity, making the work progressively more aerobic (Cunha, 2016).

In the football game, the explosive strength of the lower limbs is a very used capacity for several actions, from jumping to reach the highest point, changes in direction, and accelerating and decelerating consecutively, among other actions. In the strength capacity in both tests, they

obtained positive results, there was an increase in the vertical jump of an average of 1.7 cm and the horizontal jump of 2.2 cm. 687 loads were applied in the strength work between the two evaluation moments, which corresponds to (22%) of the total load. Therefore, strength exercises had an average load value of 45.7 to improve explosive strength. These consisted of plyometric exercises, according to Beashel et al. (1997), plyometric training is a series of explosive movements designed to improve muscular strength or explosive strength, summarized in bounds, hops, jumps, leaps, and skips. In addition, arches and coordination ladders were performed to reproduce the jumps, circuits, or stations with bars (small, medium, and large). Other methods consisted of performing squats followed by vertical jumps to produce elastic energy. The muscle was stretched before contracting and exercises with changes in direction and deceleration. The structure of the plyometric exercises was based on (5-10) repetitions, with pauses of (5-10"), each repetition was performed explosively, trying not to lower the power throughout the exercise, the body's weight was used as resistance.

During a football match, (96%) of the sprints performed are shorter than 30 meters. Although the predominant energy system in the game is the aerobic system, the anaerobic system covers the most decisive actions. The anaerobic lactic system provides enough energy, ATP, and phosphocreatine to perform a few seconds of intense activity, such as sprints lasting up to (6-7") at a high intensity (Stolen et al., 2005). It is possible to observe that, on average, there was an improvement in speed capacity of about 0.25 s, which is a significant value for a speed test. In favor of this improvement, 506 loads were applied in the speed work between the two evaluation moments, corresponding to (17%) of the total load, giving an average value of 39 loads per exercise. According to Magalhães (2021), in football, players are required to perform maximum explosive actions to overcome the opponent, where the reproduction in the training of explosive actions is achieved with better performance through situations that involve the dispute for the ball or the opponent, space, on the part of the players, so there was an enormous variability of the exercises and almost always a dispute between the athletes. The speed training methods looked for maximization, for that the exercises consisted of maximum sprints or close to the maximum, with (4-6) repetitions, at least (30") of recovery between repetitions, each sprint had a short duration, approximately (2-3"), sometimes longer (4-6"), if there was time available, two sets were performed.

Flexibility helps in improving other motor skills and is directly related to the athlete's performance. Regarding assessing the flexibility capacity, we observed that, on average, the athletes improved by 1.4 cm. The 930 loads were applied in the flexibility corresponding to

30% of the total load, which gives an average value of 51.7 loads per exercise. To improve flexibility, it is necessary to stretch the muscles and tendons, stretching the ligaments beyond their normal range without overcoming discomfort (Beashel et al., 1997). In this way, the athletes at the beginning of two training sessions per week performed 5 minutes of active stretching, that is, there was a rhythmic movement under control to extend the stretching and 5 minutes of static stretching, each stretching had a duration (10-15"), progressively stretching to the maximum sustainable without pain.

Highlighting the process of adaptation of the human organism is essential for an improvement in the performance of an athlete. According to Platonov (2001), adaptation is related to the term stress, which is considered the state of general tension of the organism under the influence of a strong stimulus. The manifestations of adaptation in sports are highly diverse, it is necessary to elaborate exercises with different orientations, difficulties, intensities, and durations. So, after applying the load, the organism responds by degrading energy and wearing down its structure, the state of fatigue characterizes this phase. Then follows the overcompensation phase, where the athlete's initial level is exceeded, and there is an increase in functional capacity through complex reconstitution phenomena, that is, the organism reorganizes the structure and accumulates energy potentials, enabling performance improvement.

With the values obtained in this study, there was an improvement in the physical abilities of the athletes between the evaluation moments. We can also observe the importance of applying exercises in training oriented to each physical capacity, from which they were chosen and elaborated to reach the intended objectives. The week was structured to establish a balanced relationship between the week's training sessions with the different abilities and control of the load applied between the evaluation moments.

Concerning resistance training, an attempt was made to increase this capacity, enabling the athlete to participate longer and at a more intense pace in the game, improve his recovery capacity by reducing the symptoms of fatigue, and, consequently, be able to be more concentrated and decide to enhance the actions in the game. Furthermore, the performance of strength training, in addition to muscle development, was intended to improve nervous and elastic factors of muscle strength and positively affect the mechanism of muscle contraction, as it focused on plyometric training. Furthermore, speed training was aimed at enhancing the functioning of the anaerobic lactic energy production process and developing a greater capacity

for anticipation and reaction. Finally, flexibility training aimed to improve joint mobility and perform broader movements, improve technical execution and decrease the risk of injuries. As a result, it was possible to observe the development of the physical abilities of the trained athletes, as it allowed them to acquire a strengthening of the physical component, reduce the risk of injury and improve their sports performance.

Finally, through this study, the need for orientation and organization of loads became clear, that is, it is essential to build and define exercises with intervention quality to contribute to the development of the physical capacities of young athletes and their sports performance through the promotion of higher quality in loads, contents and chosen methods. The choice of exercise contents and stimuli must be characterized according to the intended objective, paying attention to the structural components of the load, the number of repetitions, duration of rest, and speed of execution.

VI Bibliografia

- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M., & Pearce, G. (2010). Participant Development in Sport: An Academic Review.
- Bangsbo, J., Iaia, F., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports.
- Beashel, P., Sibson, A., & Taylor, J. (1997). The world of sport examined. 2ª Editions.
- Bompa, T., & Haff, G. (2012). Periodization: Theory and Methodology of Training. Phorte editora.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). Metodologia do Treino Desportivo. Edições FMH.
- Castelo, J. (1996). Futebol: A Organização do Jogo.
- Castelo, J. (2002). O Exercício de treino desportivo. Edição FMH.
- Castelo, J. (2009). Futebol: Organização e dinâmica de Jogo.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research - Vol. 100, No. 2.
- Cunha, P. (2016). *Teoria e metodologia do treino desportivo - Modalidades coletivas*. Manual de curso de treinadores de desporto – Grau II. IPDJ.
- Federação Portuguesa de Futebol. (2018). Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol Níveis de Desempenho: Estrutura Técnica Nacional da Formação- S15-20.
- Federação Portuguesa de Futebol. (2023). Estatutos da Federação Portuguesa de Futebol.
- Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. (Ed), Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Gomes, A., (2005). Liderança e Relação Treinador-Atleta em Contextos Desportivos. Universidade do Minho. Instituto de Educação e Psicologia.
- Hammami, M., Abderrahmane, A., Nebigh, A., Moal, E., Ounis, O., Tabka, Z., & Zouhal, H. (2013). Effects of a soccer season on antropometric characteristics and physical fitness in elite young soccer players. Journal os Sports Sciencs, vol.13.

- Helgerud, J., Engen, L., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. Norwegian University of Science and Technology, Department of Sport Sciences.
- López-Valenciano, A., Ruiz-Perez, I., Garcia-Gómez, A., Vera-Garcia, F., Croix, M., Myer, G., & Ayala F. (2018). Epidemiology of injuries in professional football: a systematic review and meta-analysis.
- Magalhães, L. (2021). Futebol juvenil de competição: Guia Para Treinadores em Contexto Amador. Prime Books.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em Jogos Desportivos e Coletivos*. Livros Horizonte.
- Miguel, M., Oliveira, R., Brito, J., Loureiro, N., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. (2022). External Match Load in Amateur Soccer: The Influence of Match Location and Championship Phase. Healthcare.
- Platov, V. (2001). Teoria General del Entrenamiento Desportivo Olimpico. Editorial Paidotribo.
- Rama, L., Borges, F., Cartaxo, T., & Teixeira, A. (2008). Carga de Treino e Perceção de Esforço em Natação Pura Desportiva: Uso de escalas de perceção de esforço na monitorização da carga em microciclos de treino. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Rama, L. (2016). Teoria e metodologia do treino desportivo - Modalidades individuais. Manual de curso de treinadores de desporto – Grau I. IPDJ.
- Reynolds, J., Connor, M., Jamil, M., & Beato M. (2021). Quantifying and Comparing the Match Demands of U18, U23, and 1st Team English Professional Soccer Players. Front. Physiol. Vol. 12.
- Sarmento, H., Anguerra, M., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent identification and development in male football: A Systematic Review. *Sports medicine*.
- Siff, M., & Verkhoshansky, Y. (2000). Super entrenamiento. Editorial Paidotribo.
- Silva, R., & Morouço, P. (2017). Avaliação das características antropométricas e capacidades físicas ao longo de uma época desportiva em futebol: comparação entre sub-15, sub-17 e sub-19. Motricidade, vol. 13.
- Stafford, I. (2005). Coaching for Long-term Athlete Development: To Improve Participation and Performance in Sport. Leeds: Sports Coach UK.

- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer: An Update.

Anexos

Anexo 1 – Plano Anual de Atividades: Macroциclo

CLUBE UNIÃO 1919																						
Plano Anual de Atividades - Macroциclo																						
Ano	2022											2023										
Dia/Mês	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho										
1	S	S	Q	S	Pré-ép	T	Q	Ud. T	D	Anovo	Q	Treino	Q	Treino	S	S	Q					
2	S	T	S	D	Q	Treino	S	Treino	S	Q	Q	Q	Q	D	Cdr. P	T	Treino	S	Treino	S	Treino	
3	D	Q	S	S	Q	Q	S	T	Treino	S	Treino	S	Treino	S	Q	Treino	S	Q	Treino	S	Treino	
4	S	Q	D	T	Treino	S	Treino	D	Gr. V.	Q	Treino	S	S	T	Treino	Q	Q	Treino	D	Cdr. P.		
5	T	S	S	Q	Treino	S	S	Q	Treino	D	Pausa	D	Gd. T.	Q	Treino	S	Treino	S	Treino	S	Treino	
6	Q	S	T	Q	Q	D	Pausa	T	Treino	S	Treino	S	S	Q	Q	S	S	T	Treino	S	Treino	
7	Q	D	Q	S	Treino	S	Q	S	T	Treino	T	Treino	S	U.F.C	D	Gd. T.	Q	Treino	S	Treino		
8	S	S	Q	S	T	Treino	Q	Ar. C	D	Ac M.	Q	Treino	Q	Treino	S	S	Q	Treino	S	Treino		
9	S	T	S	D	Q	Treino	S	Treino	S	Q	Q	Q	D	T	Treino	S	Treino	S	Treino	S	Treino	
10	D	Q	S	S	Q	S	T	Treino	S	Treino	S	Treino	S	Treino	S	Q	Treino	S	Treino	S	Treino	
11	S	Q	D	T	Treino	S	Treino	D	Udr C.	Q	Treino	S	S	T	Treino	Q	D	U. Fc.				
12	T	S	S	Q	Treino	S	S	Q	Treino	D	Cr P.L	Q	Treino	S	Treino	S	Treino	S	Treino	S	Treino	
13	Q	S	T	Q	D	Sc. P	T	Treino	S	Treino	S	S	Q	S	Treino	S	Treino	S	Treino	S	Treino	
14	Q	D	Q	S	Treino	S	Q	S	T	Treino	T	Treino	S	D	Cr P.L	Q	Treino	S	Treino	S	Treino	
15	S	S	Q	S	T	Treino	Q	D	Pausa	Q	Treino	Q	Treino	S	S	Q	Treino	S	Treino	S	Treino	
16	S	T	S	D	A. N.	Q	Treino	S	Treino	S	Q	Q	S	D	A.N.	T	Treino	S	Treino	S	Treino	
17	D	Q	S	S	Q	Q	S	T	Treino	S	Treino	S	S	S	Q	Treino	S	Treino	S	Treino		
18	S	Q	D	T	Treino	S	Treino	D	CrP. L	Q	Treino	S	S	T	Treino	Q	D	A.N.				
19	T	S	S	Q	Treino	S	S	Q	Treino	D	C.I.C.	D	Q	Treino	S	Treino	S	Treino	S	Treino		
20	Q	S	T	Q	D	Cf. M.	T	Treino	S	Treino	S	S	Q	S	Treino	S	Treino	S	Treino	S	Treino	
21	Q	D	Q	S	Treino	S	Q	Treino	S	Treino	T	T	Treino	S	Treino	D	R.Sc.	Q	Treino	S	Treino	
22	S	S	Q	S	T	Treino	Q	D	Pausa	Q	Treino	Q	R. Sc.	S	S	Q	Treino	S	Treino	S	Treino	
23	S	T	S	D	A.C.	Q	Treino	S	S	Treino	Q	Q	D	C.I.C.	T	Treino	S	Treino	S	Treino		
24	D	Q	S	S	Q	Q	S	T	Treino	S	Treino	S	Treino	S	Q	Treino	S	Treino	S	Treino		
25	S	Q	D	Pré-ép	T	Treino	S	Treino	D	Natal	Q	Treino	S	S	T	Q	D	Treino	S	Treino		
26	T	S	S	Q	Treino	S	S	Q	Treino	S	D	Ga. G.	D	Sc. P.	Q	Treino	S	Treino	S	Treino		
27	Q	S	T	Treino	Q	D	C.I.C.	T	Treino	S	Treino	S	S	Q	S	Treino	S	Treino	S	Treino		
28	Q	D	Q	S	Treino	S	S	Q	Treino	S	Treino	T	Treino	T	Treino	D	Sc. P.	Q	Treino	S	Treino	
29	S	S	Q	Treino	S	T	Treino	Q	Treino	D	Jogo A	Q	Treino	S	S	Q	Treino	S	Treino	S	Treino	
30	S	T	S	Treino	D	A. Fc	Q	treino	S	S	Q	Q	D	Ca. G.	T	Treino	S	Treino	S	Treino		
31	D	Q	S	S	S	S	S	T	Treino	S	S	S	Treino	S	Q	Treino	S	Treino	S	Treino		

Anexo 2 – Planos Semanais: Microciclos

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
1	2	03/10/2022	09/10/2022	2	Pré-competição	4 a 6

Mesociclo 1	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 2						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	
Duração do Treino		90'	90'		90'	
Carga estimada						
Volume		(+)	(+)		(+)	
Intensidade		(+++)	(++)		(+)	
velocidade		(+)	(-)		(++)	
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força (Circuito);	Capacidade motora predominante: - Resistência (Estações);		Capacidade motora predominante: - Velocidade (reação, aceleração, mudança de direção);	
	Atividade principal					
		- Transições Def. - Princípios ofensivos e defensivos;	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial;		- MPB;	
	Complementar					
		Técnico/tático específicos: 1ª fase de construção;	- Prática de jogo reduzido (9x9); - Ações individuais e coletivas da equipa;		- Técnico/tático específicos: 1ª fase de construção;	
	Conteúdos					
		- Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Esquema tático ofensivo/defensivo - Transições; - Princípios ofensivos e def.;	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Ações individuais e coletivas da equipa;	Folga	- M.P.B; - Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Esquema tático ofensivo/defensivo;	

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
1	3	10/10/2022	16/10/2022	3	1ªJornada	7 a 9

Mesociclo 1	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 3						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	09h:00
Duração do Treino		90`	90`		90`	80`
Carga estimada						
Volume		(+)	(++)		(+)	(+++)
Intensidade		(++)	(++)		(-)	(+++)
velocidade		(+)	(+)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força (Estações);	Capacidade motora predominante: - Resistência (Circuito);		Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
	Atividade principal					
		- Organização ofensiva- c/finalização;	- MPB - c/apoios; - Transições OF/DEF;		- MPB - c/transições; - Organização defensiva;	
	Complementar					
		- Aperfeiçoamento técnico;	- Prática de jogo;		- Finalização;	
	Conteúdos					
	- Aperfeiçoamento técnico – técnica de conexão; - Organização ofensiva – c/finalização;	- MPB - c/apoios; - Transições OF/DEF; - Prática de jogo;	Folga	- MPB - c/transições; - Organização defensiva: setorial e intersectorial; - Finalização: combinação tática;		
						Jogo Associação Naval 1893 B (16/10/22)

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
1	4	17/10/2022	23/10/2022	4	2ªJornada	10 a 12

Mesociclo 1	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 4						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	09h:00
Duração do Treino		90`	90`		90`	80`
Carga estimada						
Volume		(++)	(+)		(+)	(+++)
Intensidade		(+++)	(++)		(++)	(+++)
velocidade		(+)	(+)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força (Estações);	Capacidade motora predominante: - Resistência (Estações);		Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
	Atividade principal					
		- MPB - c/transições;	- Transições OF/DEF;		- Organização ofensiva: setorial e intersectorial;	
	Complementar					
		- Jogo reduzido c/apoios;	- Organização ofensiva: 1ª e 2ª fase de construção;		- Finalização; - Prática de jogo;	
	Conteúdos					
	- MPB - c/transições; - Transição A-D-A; - Jogo reduzido c/apoios: (Gr+5x5+4+Gr)	- Transições OF/DEF – passe entre linhas; - Organização ofensiva: 1ª e 2ª fase de construção;	Folga	- Organização ofensiva: ligação entre as fases de jogo; - Finalização: combinação tática;		
Jogo Académica SF B (23/10/22)						

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
1	5	24/10/2022	30/10/2022	5	3ªJornada	13 a 15

Mesociclo 1	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 5						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	09h:00
Duração do Treino		90`	90`		90`	80`
Carga estimada						
Volume		(+)	(+)		(-)	(+++)
Intensidade		(++)	(++)		(+)	(+++)
velocidade		(+)	(-)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força (Estações);	Capacidade motora predominante: - Resistência;		Capacidade motora predominante: - Velocidade (reação, aceleração, mudança de direção);	
	Atividade principal					
		- Organização ofensiva;	- Org. defensiva; - Transições OF/DEF;		- MPB - c/transições;	
	Complementar					
		- Aperfeiçoamento técnico; - Jogos reduzidos (3x3)	- Organização ofensiva;		- Organização ofensiva: ataque rápido;	
	Conteúdos					
		- Aperfeiçoamento técnico – passe, recepção e finalização; - Organização ofensiva – 1ª fase de construção; - Jogo reduzido (3x3) c/apoio: dar amplitude ao ataque;	- Org. defensiva: linha defensiva; - Transições OF/DEF; - Organização ofensiva- recuperação rápida da bola, projeção do ataque;	Folga	- MPB - c/transições; - Organização defensiva: (6x7) – ataque rápido;	
Jogo Anã B (30/10/22)						

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
2	1	31/10/2022	06/11/2022	6	Pausa	16 e 17

Mesociclo 2	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 1						
Horário do Treino			20h:15		19h:00	
Duração do Treino			90´		90´	
Carga estimada						
Volume			(-)		(+++)	
Intensidade			(++)		(++)	
velocidade			(+)		(++)	
	Folga	Folga	Aquecimento	Folga	Aquecimento	Folga
			- Mobilidade articular; - Flexibilidade;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
			Atividade específica		Atividade específica	
			- Capacidade motora predominante: - Força (Estações);		- Aquecimento geral;	
			Atividade principal		Atividade principal	
			- Organização ofensiva: ligação fases de construção;		- Prática de jogo;	
			Complementar		Complementar	
			- Aperfeiçoamento técnico; - Organização ofensiva: (5x5) c/ apoios;		- Aperfeiçoamento técnico;	
Conteúdos	Conteúdos					
- Organização ofensiva: setorial e intersectorial;	- Situação de jogo;					

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
2	2	07/11/2022	13/11/2022	7	4ªJornada	18 a 20

Mesociclo 2	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 2						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	09h:00
Duração do Treino		90´	90´		90´	80´
Carga estimada						
Volume		(-)	(+)		(+)	(+++)
Intensidade		(++)	(++)		(++)	(+++)
velocidade		(+)	(-)		(+)	(+++)
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;			- Mobilidade articular; - Flexibilidade;
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força (Estações);	- Aquecimento geral;			Capacidade motora predominante: - Velocidade (reação, aceleração);
	Atividade principal					
		- Transição A-D-A;	- Organização ofensiva: setorial;			- Organização defensiva;
	Complementar					
		- Técnica de conexão;	- Jogo Reduzido; - Organização defensiva;			- Jogo Reduzido; - Prática de jogo;
	Conteúdos					
		- Técnica de conexão; - Transição A-D-A;	- Org. defensiva: setor avançado; - Org. ofensiva: setorial – tirar da zona de pressão; - Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR);		Folga	- Org. defensiva: setor avançado; - Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR); - Situação de jogo;
						Jogo CS Povoense (13/11/22)

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
2	3	14/11/2022	20/11/2022	8	5ªJornada	21 a 23

Mesociclo 2	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 3						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	11h:00
Duração do Treino		90´	90´		90´	80´
Carga estimada						
Volume		(+)	(+)		(+)	(+++)
Intensidade		(++)	(++)		(+)	(+++)
velocidade		(+)	(+)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		- Aquecimento geral;	- Aquecimento geral;		Capacidade motora predominante: - Velocidade (reação, aceleração);	
	Atividade principal					
		- - MPB – c/transições; - Jogo Reduzido;	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial;		- Organização ofensiva: ataque rápido;	
	Complementar					
		- MPB;	- Técnica de conexão; - MPB;		- Finalização: combinação tática; - Ações individuais e coletivas da equipa;	
	Conteúdos					
		- Técnica de conexão; - Transição A-D-A; - Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR);	- Técnica de conexão; - MPB; - Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Técnico/tático específicos;		- Finalização: combinação tática; - Ações individuais e coletivas da equipa; - Organização ofensiva: ataque rápido;	
Jogo						
Marialvas B (20/11/22)						

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
2	4	21/11/2022	27/11/2022	9	6ªJornada	24 a 26

Mesociclo 2	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 4						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	09h:00
Duração do Treino		90`	90`		90`	80`
Carga estimada						
Volume		(+)	(+++)		(+)	(+++)
Intensidade		(+++)	(++)		(+)	(+++)
velocidade		(+)	(-)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força (Circuito);	Capacidade motora predominante: - Resistência (Estações);		Capacidade motora predominante: - Velocidade (reação, aceleração, mudança de direção);	
	Atividade principal					
		- MPB - c/transições;	- Organização ofensiva: 1ª/2ª/3ª fase de construção;		- Organização ofensiva: 1ª/2ª/3ª fase de construção;	
	Complementar					
		- Aperfeiçoamento técnico; - Jogo reduzido – c/transições A-D-A;	- Aperfeiçoamento técnico; - MPB;		- MPB; - Finalização;	
	Conteúdos					
		- Aperfeiçoamento técnico; - Jogo reduzido – c/transições A-D-A; - MPB - c/transições;	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Esquema tático ofensivo/defensivo; - MPB métodos de jogo (3x3+2);	Folga	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Esquema tático ofensivo/defensivo; - MPB métodos de jogo (3x3+2);	
Jogo Condeixa (27/11/22)						

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
2	5	28/11/2022	04/12/2022	10	7ª e 8ª Jornada	27 a 29

Mesociclo 2	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 5						
Horário do Treino		20h:15		11h:00	19h:00	11h:00
Duração do Treino		90`		80`	90`	80`
Carga estimada						
Volume		(-)	(++)	(+++)	(+)	(+++)
Intensidade		(++)	(+)	(+++)	(+)	(+++)
velocidade		(+)	(-)	(+++)	(++)	(+++)
Folga		Aquecimento	Aquecimento	JOGO Tocha (01/12/22)	Aquecimento	JOGO Vigor Mocidade (04/12/22)
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Mobilidade articular; - Flexibilidade;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
		Atividade específica	Atividade específica		Atividade específica	
		Capacidade motora predominante: - Força (Circuito);	- Jogo Lúdico		Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
		Atividade principal	Atividade principal		Atividade principal	
		- Prática de jogo;	- MPB c/ transições;		- MPB - c/transições;	
		Complementar	Complementar		Complementar	
		- MPB; - Ações individuais e coletivas da equipa;	- Aperfeiçoamento técnico; - Técnica de conexão; - Finalização;		- Finalização;	
		Conteúdos	Conteúdos		Conteúdos	
		- MPB métodos de jogo (3x3+2); - Situação de jogo;	- Aperfeiçoamento técnico – passe, recepção; - Técnica de conexão c/ finalização; - MPB c/ transições;		- MPB - c/transições A-D-A; - Jogos reduzidos (1x1) - Finalização combinação tática;	

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
3	2	12/12/2022	18/12/2022	12	11ª Jornada	32 e 33

Mesociclo 3	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 2						
Horário do Treino		20h:15			19h:00	11h:00
Duração do Treino		90'			90'	80'
Carga estimada						
Volume		(-)			(+)	(+++)
Intensidade		(++)			(++)	(+++)
velocidade		(+)			(+++)	(+++)
	Folga	Aquecimento	Folga	Folga	Aquecimento	JOGO Praia da Leirosa (18/12/22)
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;			- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
		Atividade específica			Atividade específica	
		- Capacidade motora predominante: - Força;			Capacidade motora predominante: - Velocidade (reação, aceleração, mudança de direção);	
		Atividade principal			Atividade principal	
		- MPB;			- MPB – métodos de jogo;	
		Complementar			Complementar	
		- Jogo reduzido;			- MPB;	
Conteúdos	Conteúdos					
- MPB – métodos de jogo (5x5+1); - Jogo reduzido – (GR +3 x 3 + GR);	- MPB c/transição: transições OF/DEF; - MPB – métodos de jogo (5x5+1);					

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
3	3	19/12/2022	25/12/2022	13	Pausa	34 e 35

Mesociclo 3	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 3						
Horário do Treino		20h:15	19h:30			09h:00
Duração do Treino		90`	90`			80`
Carga estimada						
Volume		(+)	(++)			
Intensidade		(++)	(++)			
velocidade		(+)	(+++)			
Folga	Folga	Aquecimento	Aquecimento	Folga	Folga	Folga
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Mobilidade articular; - Flexibilidade;			
		Atividade específica	Atividade específica			
		- Capacidade motora predominante: - Força;	- Aquecimento geral;			
		Atividade principal	Atividade principal			
		- Jogo reduzido; - Prática de jogo;	- Prática de jogo;			
		Complementar	Complementar			
		- Princípios ofensivos e defensivos;				
		Conteúdos	Conteúdos			
- Jogo reduzido – Setores: (Gr+5x5+4+Gr); - Prática de jogo; - Princípios ofensivos e defensivos;	- Situação de jogo;					

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
3	4	26/12/2022	01/01/2023	14	Pausa	36 e 37

Mesociclo 3	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 4						
Horário do Treino		20h:15	19h:30			
Duração do Treino		90`	90`			
Carga estimada						
Volume		(+)	(+)			
Intensidade		(++)	(++)			
velocidade		(+)	(+)			
Folga	Folga	Aquecimento	Aquecimento	Folga	Folga	Folga
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Mobilidade articular; - Flexibilidade;			
		Atividade específica	Atividade específica			
		- Jogo Lúdico;	- Jogo Lúdico;			
		Atividade principal	Atividade principal			
		- Jogo reduzido; - Kimett - PDB (8x8+4);	- Jogo reduzido; - Kimett - PDB (8x8+4);			
		Complementar	Complementar			
		- Ações individuais e coletivas da equipa;	- Princípios ofensivos e defensivos;			
Conteúdos	Conteúdos					
- Jogo reduzido – Setores: (Gr+5x5+4+Gr); - Kimett - PDB (8x8+4);	- Jogo reduzido – Setores: (Gr+5x5+4+Gr); - Kimett - PDB (8x8+4);					

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
4	1	02/01/2023	08/01/2023	15	12ª Jornada	38 a 40

Mesociclo 4	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 1						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	11h:00
Duração do Treino		90`	90`		90`	80`
Carga estimada						
Volume		(+)	(++)		(+)	(+++)
Intensidade		(++)	(++)		(+)	(+++)
velocidade		(+)	(-)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força;	Capacidade motora predominante: - Resistência (Circuito);		Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
	Atividade principal					
		- Transições OF/DEF; - Jogo reduzido – c/transições A-D-A;	- Organização ofensiva – tirar da zona de pressão;		- Organização ofensiva – transições A-D-A;	
	Complementar					
		- Aperfeiçoamento técnico; - MPB;	- MPB;		- Aperfeiçoamento técnico - finalização; - MPB;	
	Conteúdos					
		- Transições OF/DEF; - Jogo reduzido – c/transições A-D-A; - MPB c/transições;	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Esquema tático ofensivo/defensivo;	Folga	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Esquema tático ofensivo/defensivo; - MPB métodos de jogo (3x3+2);	
Jogo AC Montemorensense (08/01/23)						

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
4	2	09/01/2023	15/01/2023	16	Pausa	41 a 43

Mesociclo 4	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 2						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	
Duração do Treino		90`	90`		90`	
Carga estimada						
Volume		(+)	(++)		(+++)	
Intensidade		(++)	(++)		(++)	
velocidade		(+)	(+)		(++)	
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força (Estações);	Capacidade motora predominante: - Resistência (Estações);		- Aquecimento geral;	
	Atividade principal					
		- Transições OF/DEF;	- MPB c/transições;		- Prática de jogo;	
	Complementar					
		- Aperfeiçoamento técnico; - MPB;	- Jogo reduzido – c/transições A-D-A;			
Conteúdos						
	- Transições OF/DEF; - MPB c/transições (6x3);	- Jogo reduzido – c/transições A-D-A; - MPB c/transições: (4x2+1) e (4x3);	Folga		- Situação de jogo;	Folga

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
4	3	16/01/2023	22/01/2023	17	Pausa	44 a 46

Mesociclo 4	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 3						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	
Duração do Treino		90´	90´		90´	
Carga estimada						
Volume		(+)	(++)		(+)	
Intensidade		(++)	(+)		(+)	
velocidade		(+)	(+)		(++)	
Folga	Aquecimento					Folga
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força (Estações);	Capacidade motora predominante: - Resistência (Estações);		Capacidade motora predominante: - Velocidade (Estações);	
	Atividade principal					
		- Transições OF/DEF;	- MPB c/transições;		- MPB c/transições (4x3);	
	Complementar					
		-Aperfeiçoamento técnico; - MPB;	- Jogo reduzido – c/transições A-D-A;		- Aperfeiçoamento técnico; - Finalização – combinação tática; - Jogo reduzido – c/transições A-D-A;	
	Conteúdos					
		- Transições OF/DEF; - MPB c/transições (6x3);	- Jogo reduzido – c/transições A-D-A; - MPB c/transições: (4x2+1) e (4x3);	Folga	- MPB c/transições (4x3); - Finalização – combinação tática; - Jogo reduzido – c/transições A-D-A;	

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
4	4	23/01/2023	29/01/2023	18	Amigável	47 a 49

Mesociclo 4	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 4						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	
Duração do Treino		90'	90'		90'	
Carga estimada						
Volume		(++)	(++)		(+)	(+++)
Intensidade		(++)	(+)		(+)	(+++)
velocidade		(+)	(+)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força (Estações);	Capacidade motora predominante: - Resistência (Estações);		Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
	Atividade principal					
		- Organização ofensiva: posicional;	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial;		- MPB;	
	Complementar					
		- Aperfeiçoamento técnico; - Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).	- MPB;		- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).	
	Conteúdos					
	- Transições OF/DEF; - MPB c/transições (6x3);	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Ações individuais e coletivas da equipa; - MPB c/transições;	Folga	- MPB métodos de jogo (3x3+2); - Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).		
JOGO Amigável						

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
5	1	30/01/2023	05/02/2023	19	Pausa	50 a 52

Mesociclo 5	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 1						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	
Duração do Treino		90'	90'		90'	
Carga estimada						
Volume		(+)	(++)		(+)	
Intensidade		(++)	(++)		(+)	
velocidade		(+)	(-)		(++)	
Folga	Aquecimento					Folga
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força;	Capacidade motora predominante: - Resistência (Circuito);		Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
	Atividade principal					
		-Aperfeiçoamento técnico;	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial;		- Organização ofensiva: contra-ataque;	
	Complementar					
		- Jogo reduzido c/apoios;	- Técnica de conexão; - Jogo reduzido c/apoios;		- Jogo reduzido – c/transições A-D-A; - MPB;	
	Conteúdos					
		- Jogo reduzido c/apoios: (Gr+5x5+4+Gr); -Aperfeiçoamento técnico;	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Ações individuais e coletivas da equipa; - MPB c/transições;	Folga	- Organização ofensiva: contra-ataque; - Jogo reduzido – c/transições A-D-A; - MPB (3x3+2);	

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
5	2	06/02/2023	12/02/2023	20	Pausa	53 a 55

Mesociclo 5	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 2						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	
Duração do Treino		90´	90´		90´	
Carga estimada						
Volume		(+)	(++)		(-)	
Intensidade		(++)	(++)		(+)	
velocidade		(+)	(-)		(++)	
Folga	Aquecimento					Folga
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força (circuito);	Capacidade motora predominante: - Resistência;		Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
	Atividade principal					
		- Organização ofensiva: setorial e intersectorial;	- MPB;		- MPB;	
	Complementar					
		- MPB;	- Jogo reduzido – c/transições A-D-A;		- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).	
	Conteúdos					
		- Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Ações individuais e coletivas da equipa; - MPB – Jogos competitivos;	- Jogo reduzido – c/transições A-D-A; - MPB (7x7+2);	Folga	- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR). - MPB (7x7+2);	

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
5	3	13/02/2023	19/02/2023	21	13ª Jornada	56 e 57

Mesociclo 5	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 3						
Horário do Treino			19h:30		19h:00	09h:00
Duração do Treino			90`		90`	80`
Carga estimada						
Volume			(++)		(-)	(+++)
Intensidade			(++)		(+)	(+++)
velocidade			(-)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					Jogo Condeixa (19/02/23)
			- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
			Capacidade motora predominante: - Resistência (Circuito);		Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
	Atividade principal					
			- MPB;		- Aperfeiçoamento técnico;	
	Complementar					
			- Jogo reduzido – c/transições A-D-A;		- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).	
	Conteúdos					
	Folga	- Jogo reduzido – c/transições A-D-A; - MPB (7x7+2);	Folga	- Aperfeiçoamento técnico –finalização; - Princípios defensivos; - Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).		

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
5	4	20/02/2023	26/02/2023	22	14ª Jornada	58 e 59

Mesociclo 5	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 4						
Horário do Treino			19h:30		19h:00	11h:00
Duração do Treino			90'		90'	80'
Carga estimada						
Volume			(+)		(+)	(+++)
Intensidade			(++)		(++)	(+++)
velocidade			(+)		(+)	(+++)
Folga	Aquecimento					Jogo Gândaras (26/02/23)
			- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
			Capacidade motora predominante: - Resistência (Circuito);		Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
	Atividade principal					
			- Aperfeiçoamento técnico; - MPB;		- Aperfeiçoamento técnico; - MPB;	
	Complementar					
			- Jogo reduzido c/apoios;		- Jogo reduzido c/apoios;	
	Conteúdos					
			- Jogo reduzido c/apoios: (Gr+5x5+4+Gr); - Aperfeiçoamento técnico - finalização; - Princípios defensivos; - MPB: (2+1 x 2+1);	Folga	- Jogo reduzido c/apoios: (Gr+5x5+4+Gr); - Aperfeiçoamento técnico - finalização; - Princípios defensivos; - MPB: (2+1 x 2+1);	

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
5	5	27/02/2023	05/03/2023	23	15ª Jornada	60 a 62

Mesociclo 5	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 5						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	11h:00
Duração do Treino		90`	90`		75`	80`
Carga estimada						
Volume		(+)	(+++)		(++)	(+++)
Intensidade		(++)	(++)		(++)	(+++)
velocidade		(+)	(-)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		- Aquecimento geral;	Capacidade motora predominante: - Resistência (Estações);		Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
	Atividade principal					
		- Jogo reduzido c/apoios;	- Organização defensiva;		- Prática de jogo;	
	Complementar					
		- MPB; - Futvolley;	- MPB;			
Conteúdos						
	- Jogo reduzido c/apoios: (Gr+5x5+4+Gr); - MPB;	- Organização defensiva – setor avançado; - Ações individuais e coletivas da equipa; - MPB (8x4+4);	Folga		- Situação de jogo;	
						Jogo Tabuense (05/03/23)

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
6	2	13/03/2023	19/03/2023	25	Pausa	66 e 67

Mesociclo 6	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 2						
Horário do Treino		20h:15	19h:30			
Duração do Treino		90`	90`			
Carga estimada						
Volume		(+)	(+++)			
Intensidade		(++)	(++)			
velocidade		(+)	(+)			
	Folga	Aquecimento		Folga	Folga	Folga
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;			
		Atividade específica				
		Capacidade motora predominante: - Força (circuito);	Capacidade motora predominante: - Resistência (Estações);			
		Atividade principal				
		- Aperfeiçoamento técnico; - MPB – passe entre linhas;	- Transição ofensiva; - Organização defensiva;			
		Complementar				
		- Jogo reduzido;	- MPB;			
		Conteúdos				
	- Jogo reduzido – Setores: (Gr+5x5+4+Gr); - Aperfeiçoamento técnico; - MPB – passe entre linhas;	- Transição ofensiva; - Finalização combinação tática; - Organização defensiva: setor avançado; - MPB c/ transições;				

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
6	3	20/03/2023	26/03/2023	26	17ª e 18ª jornada	68 e 69

Mesociclo 6	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 3						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	09h:00
Duração do Treino		90`	80`		90`	80`
Carga estimada						
Volume		(+)	(+++)		(+)	(+++)
Intensidade		(++)	(+++)		(++)	(+++)
velocidade		(+)	(+++)		(+++)	(+++)
	Folga	Aquecimento	JOGO Red School (22/03/23)	Folga	Aquecimento	JOGO SC Povoense (26/03/23)
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;			- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
		Atividade específica			Atividade específica	
		- Capacidade motora predominante: - Força (Circuito);			Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
		Atividade principal			Atividade principal	
		- Organização ofensiva; - Transição;			- MPB;	
		Complementar			Complementar	
		- Jogo reduzido; - Aperfeiçoamento técnico;			- Organização defensiva; - Aperfeiçoamento técnico;	
Conteúdos	Conteúdos					
- Jogo reduzido – Setores: (Gr+5x5+4+Gr); - Organização ofensiva: 3ª fase de construção;	- MPB c/ transição; - MPB (8x4+4); - Org. defensiva: princípios e subprincípios defensivos;					

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
6	4	27/03/2023	02/04/2023	27	19ª jornada	70 a 72

Mesociclo 6	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 4						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	11h:00
Duração do Treino		90`	90`		75`	80`
Carga estimada						
Volume		(+)	(+++)		(++)	(+++)
Intensidade		(++)	(++)		(++)	(+++)
velocidade		(+)	(-)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					Jogo Penelense (02/04/23)
	- Mobilidade articular; - Flexibilidade;		- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
	Capacidade motora predominante: - Força;		Capacidade motora predominante: - Resistência (Circuito);		Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
	Atividade principal					
	- Jogo reduzido;		- MPB;		- Prática de jogo;	
	Complementar					
	- MPB; - Futvolley;		- Aperfeiçoamento técnico;			
	Conteúdos					
	- Jogo reduzido c/apoios: (Gr+5x5+4+Gr); - Jogo reduzido – c/transições A-D-A; - MPB c/ transição;		- MPB: (4x2+1) e (4x2) c/finalização; - Aperfeiçoamento técnico- finalização;		Folga	

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
7	1	03/04/2023	09/04/2023	28	20ª jornada	73 e 74

Mesociclo 7	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 1						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:30	
Duração do Treino		90'	90'		80'	
Carga estimada						
Volume		(-)	(++)		(+++)	
Intensidade		(++)	(++)		(+++)	
velocidade		(+)	(-)		(+++)	
	Folga	Aquecimento		Folga	Jogo União FC (07/04/23)	Folga
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;			
		Atividade específica				
		Capacidade motora predominante: - Força;	Capacidade motora predominante: - Resistência (Circuito);			
		Atividade principal				
		- MPB;	- MPB;			
		Complementar				
		- Jogo reduzido;	- Aperfeiçoamento técnico; - Jogo reduzido;			
		Conteúdos				
	- Jogo reduzido – Setores: (Gr+4x4+Gr); - MPB: (4x2+1) e (4x2) c/finalização;	- MPB c/ transições; - MPB: métodos de jogo (3x3+2); - Jogo reduzido: (GR+6X6+GR)				

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
7	2	10/04/2023	16/04/2023	29	21ª jornada	75 e 76

Mesociclo 7	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 2						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:30	
Duração do Treino		90`	90`		80`	
Carga estimada						
Volume		(+)	(+)			(+++)
Intensidade		(++)	(++)			(+++)
velocidade		(+)	(+)			(+++)
	Folga	Aquecimento	Aquecimento	Folga	Folga	Jogo Associação Naval 1893 B (16/04/23)
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Mobilidade articular; - Flexibilidade;			
		Atividade específica	Atividade específica			
		- Jogo Lúdico;	- Jogo Lúdico;			
		Atividade principal	Atividade principal			
		- Jogo reduzido; - Kimett - PDB (8x8+4);	- Jogo reduzido; - Kimett - PDB (8x8+4);			
		Complementar	Complementar			
		- Ações individuais e coletivas da equipa;	- Princípios ofensivos e defensivos;			
		Conteúdos	Conteúdos			
- Jogo reduzido – Setores: (Gr+5x5+4+Gr); - Kimett - PDB (8x8+4);	- Jogo reduzido – Setores: (Gr+5x5+4+Gr); - Kimett - PDB (8x8+4);					

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
7	3	17/04/2023	23/04/2023	30	22ªJornada	77 a 79

Mesociclo 7	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 3						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	09h:00
Duração do Treino		90´	90´		90´	80´
Carga estimada						
Volume		(-)	(+)		(+)	(+++)
Intensidade		(++)	(++)		(++)	(+++)
velocidade		(+)	(-)		(+)	(+++)
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força (Estações);	- Aquecimento geral;		Capacidade motora predominante: - Velocidade (reação, aceleração);	
	Atividade principal					
		- Transição A-D-A;	- Organização ofensiva: setorial;		- Organização defensiva;	
	Complementar					
		- Técnica de conexão;	- Jogo Reduzido; - Organização defensiva;		- Jogo Reduzido; - Prática de jogo;	
	Conteúdos					
		- Técnica de conexão; - Transição A-D-A;	- Org. defensiva: setor avançado; - Org. ofensiva: setorial – tirar da zona de pressão; - Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR);	Folga	- Org. defensiva: setor avançado; - Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR); - Situação de jogo;	
Jogo Condeixa (23/04/23)						

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
7	4	24/04/2023	30/04/2023	31	23ª Jornada	80 e 81

Mesociclo 7	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 4						
Horário do Treino			19h:30		19h:00	09h:00
Duração do Treino			90`		90`	80`
Carga estimada						
Volume			(++)		(-)	(+++)
Intensidade			(++)		(+)	(+++)
velocidade			(-)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					Jogo Ca Gândaras (30/04/23)
			- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
			Capacidade motora predominante: - Resistência (Circuito);		Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
	Atividade principal					
			- MPB;		- Aperfeiçoamento técnico;	
	Complementar					
			- Jogo reduzido – c/transições A-D-A;		- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).	
	Conteúdos					
	Folga	- Jogo reduzido – c/transições A-D-A; - MPB (7x7+2);	Folga	- Aperfeiçoamento técnico –finalização; - Princípios defensivos; - Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).		

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
8	1	01/05/2023	07/05/2023	32	24ªJornada	82 a 84

Mesociclo 8	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 1						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	11h:00
Duração do Treino		90´	90´		90´	80´
Carga estimada						
Volume		(+)	(+)		(+)	(+++)
Intensidade		(++)	(++)		(+)	(+++)
velocidade		(+)	(+)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		- Aquecimento geral;	- Aquecimento geral;		Capacidade motora predominante: - Velocidade (reação, aceleração);	
	Atividade principal					
		- - MPB – c/transições; - Jogo Reduzido;	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial;		- Organização ofensiva: ataque rápido;	
	Complementar					
		- MPB;	- Técnica de conexão; - MPB;		- Ações individuais e coletivas da equipa; - Organização ofensiva: setorial e intersectorial;	
	Conteúdos					
		- Técnica de conexão; - Transição A-D-A; - Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR);	- Técnica de conexão; - MPB; - Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Técnico/tático específicos;		Folga	- Finalização: combinação tática; - Ações individuais e coletivas da equipa; - Organização ofensiva: ataque rápido;
						Jogo Gd Tabuense (07/05/23)

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
8	2	08/05/2023	14/05/2023	33	25ªJornada	85 a 87

Mesociclo 8	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM	
Microciclo 2							
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	11h:00	
Duração do Treino		90`	90`		90`	80`	
Carga estimada							
Volume		(+)	(++)		(+)	(+++)	
Intensidade		(++)	(++)		(+)	(+++)	
velocidade		(+)	(-)		(++)	(+++)	
Folga	Aquecimento						
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;		
	Atividade específica						
		Capacidade motora predominante: - Força;	Capacidade motora predominante: - Resistência (Circuito);		Capacidade motora predominante: - Velocidade;		
	Atividade principal						
		- Transições OF/DEF; - Jogo reduzido – c/transições A-D-A;	- Organização ofensiva – tirar da zona de pressão;		- Organização ofensiva – transições A-D-A;	Jogo Cr Praia Leirosa (14/05/23)	
	Complementar						
		- Aperfeiçoamento técnico; - MPB;	- MPB;		- Aperfeiçoamento técnico - finalização; - MPB;		
	Conteúdos						
		- Transições OF/DEF; - Jogo reduzido – c/transições A-D-A; - MPB c/transições;	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Esquema tático ofensivo/defensivo;	Folga	- Organização ofensiva: setorial e intersectorial; - Esquema tático ofensivo/defensivo; - MPB métodos de jogo (3x3+2);		


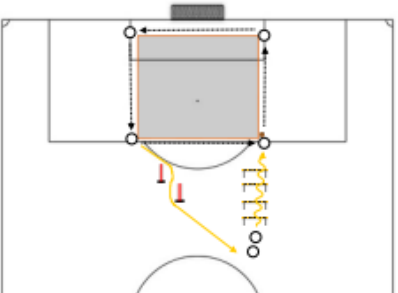
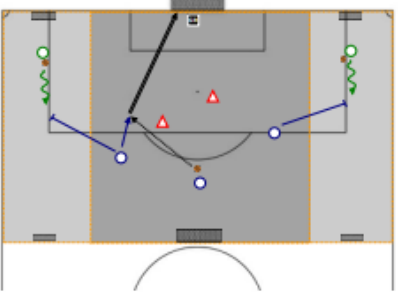
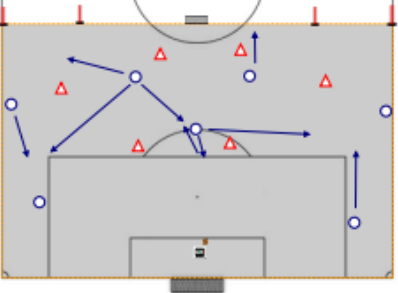
Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
8	3	15/05/2023	21/05/2023	34	26ªJornada	88 a 90

Mesociclo 8	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 3						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	11h:00
Duração do Treino		90`	90`		75`	80`
Carga estimada						
Volume		(+)	(+++)		(++)	(+++)
Intensidade		(++)	(++)		(++)	(+++)
velocidade		(+)	(-)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					Jogo Red School (21/05/23)
	- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;			- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
	- Aquecimento geral;	Capacidade motora predominante: - Resistência (Estações);			Capacidade motora predominante: - Velocidade;	
	Atividade principal					
	- Jogo reduzido c/apoios;	- Organização defensiva;			- Prática de jogo;	
	Complementar					
	- MPB; - Futvolley;	- MPB;				
Conteúdos						
- Jogo reduzido c/apoios: (Gr+5x5+4+Gr); - MPB;	- Organização defensiva – setor avançado; - Ações individuais e coletivas da equipa; - MPB (8x4+4);		Folga		- Situação de jogo;	

Mesociclo	Microciclo	Início	Término	Semana	Jogos	Treinos
8	4	22/05/2023	28/05/2023	35	27ªJornada	91 a 93

Mesociclo 8	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	DOM
Microciclo 4						
Horário do Treino		20h:15	19h:30		19h:00	11h:00
Duração do Treino		90`	90`		90`	80`
Carga estimada						
Volume		(+)	(++)		(+++)	(+++)
Intensidade		(++)	(++)		(++)	(+++)
velocidade		(+)	(+)		(++)	(+++)
Folga	Aquecimento					
		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	- Corrida;		- Mobilidade articular; - Flexibilidade;	
	Atividade específica					
		Capacidade motora predominante: - Força (Estações);	Capacidade motora predominante: - Resistência (Estações);		- Aquecimento geral;	
	Atividade principal					
		- Transições OF/DEF;	- MPB c/transições;		- Prática de jogo;	
	Complementar					
		-Aperfeiçoamento técnico; - MPB;	- Jogo reduzido – c/transições A-D-A;			
Conteúdos						
	- Transições OF/DEF; - MPB c/transições (6x3);	- Jogo reduzido – c/transições A-D-A; - MPB c/transições: (4x2+1) e (4x3);	Folga		- Situação de jogo;	
						Jogo Sc Povoense (28/05/23)

Anexo 3 – Sessões de treino

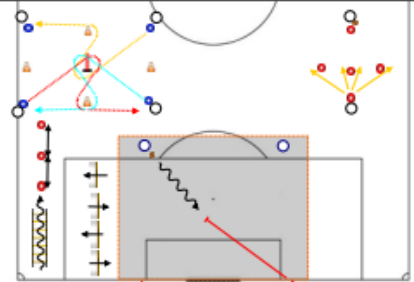



 União 1919 <small>www.dossierdotreinador.com</small>		Plano de Treino 4			
Plano de Treino		Nº Jogadores 16	Microciclo 2	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 04-10-2022, terça-feira		Hora 20:15		Clima	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos			
Bola, coletes, saltos, estacas, cones, bases	- Princípios Of. e Def.	- Condicional de força - Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa na 1ª fase de construção			
<input type="radio"/> Condicional de força					
		Objetivo(s) específico(s) - Condicional de força - Melhorar a capacidade de vencer uma resistência		10' tempo	
		Descrição e Organização Metodológica - Circuito de força - Tesoura - Perna esticada à frente - Saltos com agachamento - Santos sem dobrar joelho		8 número	
				20x20 espaço	
<input type="radio"/> Transições 3x2 / 1x1					
		Objetivo(s) específico(s) - Melhorar os 3 primeiros princípios ofensivos e defensivos. - Melhorar a reação após a perda da bola.		30' tempo	
		Descrição e Organização Metodológica - jogo de transições 3x2 / 1x1 1ª 3x2, assim que a jogada acabar 2 jogadores da equipa de 3 tem de pressionar o jogador que arranca no corredor para criar uma situação de 1x1		todos número	
				1/2 campo espaço	
<input type="radio"/> Padronizados-1ª e 2ª fase de construção					
		Objetivo(s) específico(s) - Coordenação das ações individuais e coletivas de equipana 1ª fase de construção		30 tempo	
		Descrição e Organização Metodológica -1ª fase de construção o - Trabalhar movimentações coordenadas para criar constantes linhas de passe e criação de espaços livres para poderem ser aproveitados como vantagem ofensiva		todos número	
		-condicionantes: 1ª equipa defende à zona 2ª homem a homem		1/2 espaço	

Plano de Treino

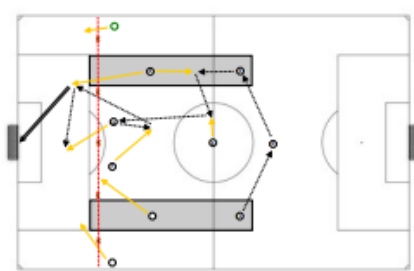



Nº Jogadores 18	Microciclo 2	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 05-10-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material bola, cones, bases, estacas, escadas, coletes,	Objetivos Gerais - promover uma coordenação das ações individuais e coletivas da equipa	Objetivos Específicos - condicional de resistência - comportamentos e tomadas de decisões dos jogadores
---	---	--

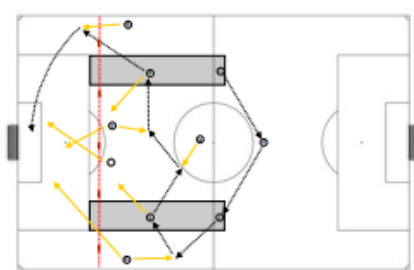



Condicional de resistência

	Objetivo(s) específico(s) - Condicional de resistência - Melhorar a capacidade de resistência;	3' cada  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Circuito de resistência: - 1ª Situações de 1x1/ 2x1/ 2x2 - 2ª estação de obstáculos - 3ª condução de bola contínuo - 4ª técnicas de passe em regime de resistência	4 por estação  número
		1/2 campo  espaço





Padronizados - O.Of. c/ Finalização

	Objetivo(s) específico(s) - Promover uma coordenação das ações individuais e coletivas da equipa. - Comportamentos e tomadas de decisão dos jogadores	20'  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Exercícios padronizados de organização ofensiva com finalização.	11x0 / 11 x  número
		1/2 do campo  espaço

Padronizados - O.Of. Cruz. e Finalização

	Objetivo(s) específico(s) - Promover uma coordenação das ações individuais e coletivas da equipa. - Comportamentos e tomadas de decisão dos jogadores.	20'  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Exercícios padronizados de organização ofensiva - Cruzamento e Finalização	11 + GR  número
		Campo inteiro  espaço

Jogo reduzido (9x9) + GR

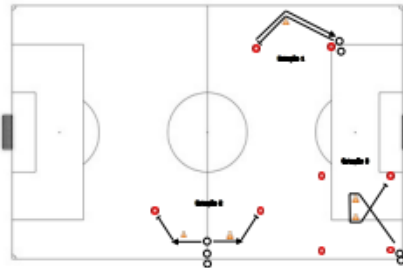
	Objetivo(s) específico(s) - promover uma coordenação das ações individuais e coletivas da equipa - comportamentos e tomadas de decisão dos jogadores	15  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogo reduzido - (9x9) - Setor ofensivo x Setor defensivo - Equipa ofensiva ataca a baliza com GR - Equipa defensiva ataca a baliza pequena	9x9+GR  número
		1/2 campo  espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 07-10-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, bases, coletes, cones	- Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa na 1ª fase de construção	- condicional de velocidade

○ **Condicional V. e V. Reação – Sporting**



Objetivo(s) específico(s)

- Condicional velocidade.
- Mudanças de direções.

10'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Estação 1:
- Arranca na base contorna o cone do meio e faz contenção no outro cone, depois mudança de direção e realiza o mesmo percurso de volta, sempre em velocidade máxima.

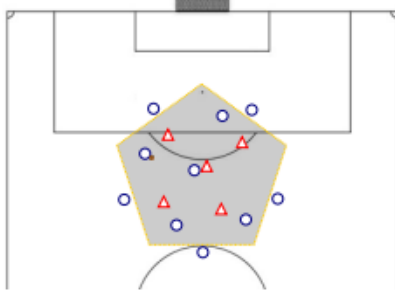
Estação 2:
- Começa no meio dos 2 cones, realiza movimento lateral até ao cone e arranca em velocidade para fazer contenção no boneco.

Estação 3:
- Começa na bases arranca em velocidade máxima contorna os 2 cones no meio e faz contenção no boneco.

14
número

1/2 do campo
espaço

○ **Manutenção da posse de bola- rondo5x5+5**



Objetivo(s) específico(s)

- Manutenção da posse de bola

3x7'
tempo

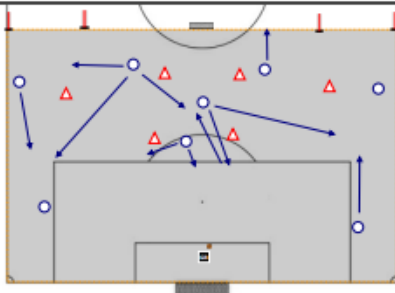
Descrição e Organização Metodológica

- Condicionantes:
- Livre;
- 2 toques;
- Não pode devolver a quem fez o passe;

5x5+5
número

40x20
espaço

○ **Padronizados-1ª e 2ª fase de construção**



Objetivo(s) específico(s)

- Coordenação das ações individuais e coletivas de equipa na 1ª fase de construção

30
tempo

Descrição e Organização Metodológica

-1ª fase de construção o
- Trabalhar movimentações coordenadas para criar constantes linhas de passe e criação de espaços livres para poderem ser aproveitados como vantagem ofensiva

-condicionantes:
1ª equipa defende à zona
2ª homem a homem

todos
número

1/2
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 11-10-2022, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material Bolas, estacas, cones, escadas de coordenação, bases, coletes	Objetivos Gerais - Técnica de conexão - Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa	Objetivos Específicos - Condicional de força - Combinações técnico-táticas - Estimular comportamentos e tomadas de decisões
--	--	---

○ **Condicional de Força - Circuito Man City**

	Objetivo(s) específico(s) - Preparar e melhorar a Condição Física. - Condicional de Força.	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Estação 1 - Escadas de coordenação, slalom lateral, chega ao pé do colega agarra na cintura para dificultar a corrida até ao azul depois solta. Estação 2 - Movimentação para cada estaca para realizar o passe de primeira, salto nas argolas Estação 3 - Saltos nas argolas, no meio dão as mãos fazem força e movimento lateral, depois movimento de contenção e cobertura, (comunicação) para nos dois sentidos.	14 número 1/2 espaço

○ **Aperfeiçoamento técnico - Pep Bayern**

	Objetivo(s) específico(s) - Técnica de Conexão	5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Exercício de combinações técnico-tática.	8 número 30 x 15 espaço

○ **Padronizados - O.Of. c/ Finalização**

	20' tempo 11x07, 11x5 número 1/2 do campo espaço	Objetivo(s) específico(s) - Promover uma coordenação das ações individuais e coletivas da equipa. - Comportamentos e tomadas de decisão dos jogadores	20' tempo 11xGR número Campo inteiro espaço
		Descrição e Organização Metodológica - Exercícios padronizados de organização ofensiva com finalização.	

○ **Padronizados - O.Of. Cruz. e Finalização**

	20' tempo 11xGR número Campo inteiro espaço	Objetivo(s) específico(s) - Promover uma coordenação das ações individuais e coletivas da equipa. - Comportamentos e tomadas de decisão dos jogadores.
		Descrição e Organização Metodológica - Exercícios padronizados de organização ofensiva - Cruzamento e Finalização

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 3	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 12-10-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material Bolas, estacas, bases, escada de coordenação, arcos, saltos	Objetivos Gerais - Objetivar a racionalização e a otimização das ações individuais e coletivas	Objetivos Específicos - Condicional de resistência - Transições Of. e Def.
--	--	---

○ Condicional Resistência - Circuito

	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar capacidade de vencer uma resistência.	 15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Circuito de resistência com bola, tem como objetivo passar e ir para o lugar: - No primeiro lugar, salta nos arcos. - No segundo lugar vai normal para p lugar. - No terceiro lugar, contorna os cones. - No quarto saltos nas barreiras. - No quinto pega na bola e faz corrida até ao outro lado do campo.	 14 número
		 1/2 espaço

○ Manutenção Posse de Bola - Rondo 7 + 2 x 3

	Objetivo(s) específico(s) - Controla a direcionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo.	 10' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Manutenção posse de bola.	 7 + 2 x 3 número
		 15 x 15 espaço

○ Metaespecializados - Transição 3 x 2

	Objetivo(s) específico(s) - Objetivar a racionalização e a otimização das ações individuais e coletivas	 20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Transições	 14 número
		 1/2 do campo espaço

○ Prática ou Jogos de treino

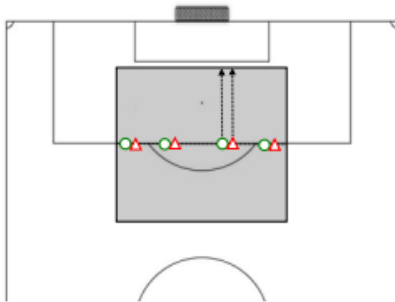
	Objetivo(s) específico(s) - Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.	 25' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Situação de jogo.	 GR + 10 X GR + 10 número
		 campo inteiro espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 3	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 14-10-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bola, coletes, bases	Objetivos Gerais - Manutenção da posse de bola - Ação de finalização com combinações táticas	Objetivos Específicos - Condicional de velocidade - coordenação das ações individuais e coletivas da equipa - Articulação intrasetorial e intersetorial
---	---	---

Condicional - Velocidade de Reação



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar a velocidade de reação.

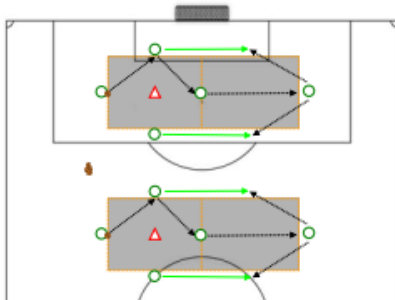


Descrição e Organização Metodológica

- 1º- Treinador tem 2 cones de cores diferentes e cada cor representa um lado.
- 2º- Direita e Esquerda São invertidos
- 3º- Treinador manda fazer atividades até dizer o lado
- 4º- Para um lado são números par outro impar



MPB - Rondo com transição 4 x 1 + 1



Objetivo(s) específico(s)

- Manutenção da posse da bola.



Descrição e Organização Metodológica

- Rondo com transição, 10 passe ou a bola chega ao jogador que está no meio dos campo e pode mudar de lado.



○ Finalização - CT Bola no espaço com cruz			○ Finalização - Combinação tática c/ cruz.		
10' tempo	14 número	1/2 do campo espaço	10' tempo	14 número	1/2 do campo espaço
Objetivo(s) específico(s) - Ação de finalização com combinações tática.			Objetivo(s) específico(s) - Ação de finalização com combinações tática.		
Descrição e Organização Metodológica - Combinação entre o A e D, passe entra nas costas da defesa para o B que vai cruzar.			Descrição e Organização Metodológica - Combinação do atleta A com o B, o A faz passe nas costa da defesa para o C que vai cruzar.		
○ Organização Defensiva- 5 x 5					
			Objetivo(s) específico(s) - Objetivo dos atacantes, passar com bola controlada pelas portas. - Objetivo dos defesas, controlar o espaço e a profundidade de forma a conseguir evitar que os atacantes pontuem e caso recuperem podem marcar ponto passando pelas portas - Assim que recuperam a bola os alas criam largura máxima e procurar a profundidade de forma a dar espaço para que os defesas possam jogar		20' tempo
			Descrição e Organização Metodológica - Organização Defensiva		10' número
					1/4 do campo espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 4	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 18-10-2022, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material

Bolas, coletes, bases, 4 saltos altos 2 saltos médios, 1 escada coordenação, 3 cones, 4 balizas pequenas

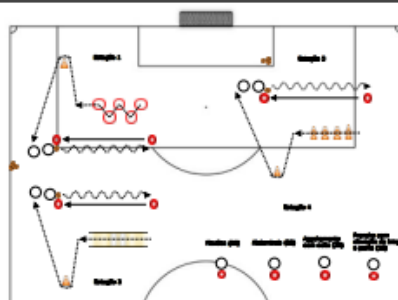
Objetivos Gerais

- Transição A-D-A

Objetivos Específicos

- Condicional de força
- Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque

○ **Condicional de Força - Koordynacja**



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar a condição física, focando na componente de força.

Descrição e Organização Metodológica

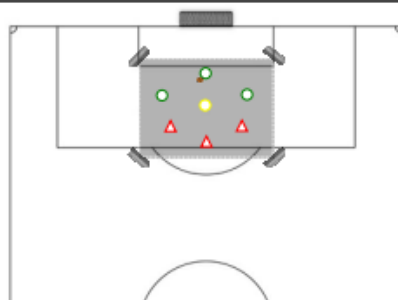
1º - Condução de bola e combinação, salto para a argola com 1 perna para trabalhar força e estabilidade do joelho
2º - Condução de bola e combinação, escada de coordenação
3º - Condução de bola e combinação, saltos altos para trabalhar amplitude dos adutores
4º - Estação de força, flexões, abdominais, agachamento com salto, Prancha com elevação de braço e perna

4' cada estação
tempo

4 por estação
número

1/2 campo
espaço

○ **Manutenção PB c/transição - AJAX**



Objetivo(s) específico(s)

- Transição A-D-A.

Descrição e Organização Metodológica

- Manutenção posse de bola com transição.

- A equipa que está a defender assim que recuperar a bola tem de marcar golo.

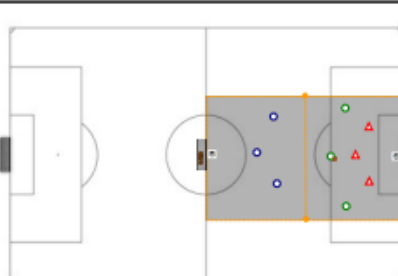
- Se marcar continua na próxima posse com bola e a outra equipa defende.

15'
tempo

3 X 3 + 2
número

20 X 20
espaço

○ **Setoriais -Transições Fut.Holandês**



Objetivo(s) específico(s)

- Transição A-D-A

Descrição e Organização Metodológica

- Futebol Holandês.

- 3 equipas.

- Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo.

- Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado.

- o início é só necessário tirar a bola à equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio.

20'
tempo

GR + 4 x 4 x
4 + GR
número

40 X 20
espaço

○ **Sectores - Gr+5x5+4+Gr**



Objetivo(s) específico(s)

- Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque.

Descrição e Organização Metodológica

- Realizados em espaços regulamentares.

- Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos.

- Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.

30'
tempo

GR + 5 + 2 +
1 X
número

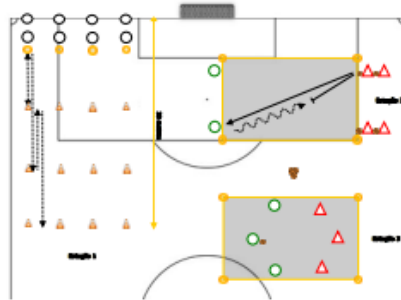
1/2do campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 4	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 19-10-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material - Bolas, bases, coletes, 2 balizas peq.	Objetivos Gerais - Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa	Objetivos Específicos - Condicional de resistência - Estimular passes mais verticais de forma a quebrar linhas defensivas
--	--	--

Condicional de resistência



Objetivo(s) específico(s)
- Condicional de resistência.

Descrição e Organização Metodológica

- 1ª Estação: Suicídios.
- 2ª Estação: 1 x 1. Objetivo passar a linha de fundo.
- 3ª Estação: 3 x 3. Objetivo passar linha de fundo.

5' cada estação

tempo

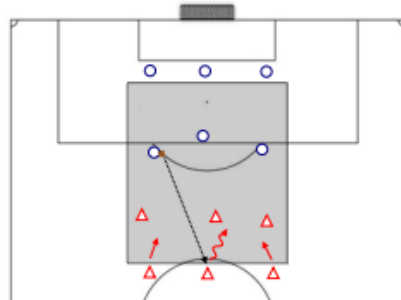
6 por estação

número

1/2 do campo

espago

Metaespecializados - Passe entre linhas



Objetivo(s) específico(s)
Passe entre linhas

Descrição e Organização Metodológica

jogo 3x3
objetivo de passar a bola entre linhas para os jogadores que estão fora, assim que estes recebem é jogado uma situação de 3x3 novamente contra quem fez o passe.

15'

tempo

12

número

30 x 15

espago

Padronizados-1ª e 2ª fase de construção



Objetivo(s) específico(s)

- 1ª e 2ª Fase de construção.
- Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa

Descrição e Organização Metodológica

- A bola sai sempre da 1ª fase de construção, tem o objetivo de conseguir encontrar uma linha de passe que esteja na 2ª fase com a ajuda do MD que pode entrar para ajudar.

- Assim que a bola entre na 2ª fase o MD entra tb para criar superioridade numérica e através de jogo posicional e combinações tem de marcar golo nas duas balizas pequenas ou fazer o passe para o mister.

30'

tempo

8 x 7

número

1/2 do campo

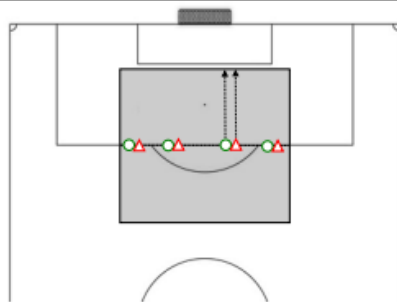
espago

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 4	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 21-10-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas, Coletes, Bases	- Ligação entre todas as fases do jogo - Ação de finalização com combinações tática	- Condicional velocidade - Criação de Superioridade numérica nos setores onde a bola se encontra - Controle de todas as ações

○ **Condicional - Velocidade de Reação**



Objetivo(s) específico(s)
- Melhorar a velocidade de reação.

5'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
1º- Treinador tem 2 cones de cores diferentes e cada cor representa um lado.
2º- Direita e Esquerda São invertidos
3º- Treinador manda fazer atividades até dizer o lado
4º- Para um lado são números par outro impar

1x1
número

espaço

○ **Metaespecializados - Lages 6x6+2 Ligação**



Objetivo(s) específico(s)
- Ligação entre todas as fases do jogo.

20'
tempo

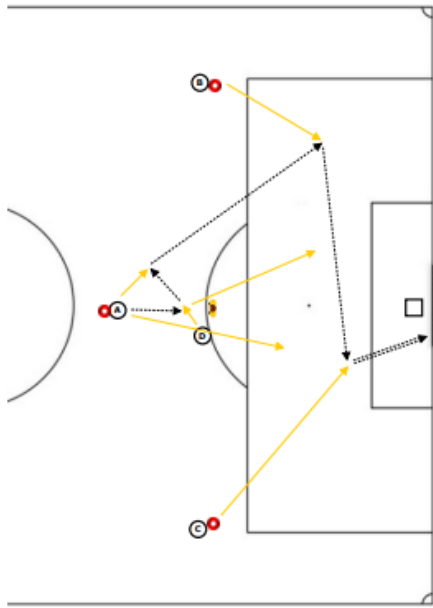
Descrição e Organização Metodológica
- A equipa com a posse de bola tem de criar superioridade numérica na fase onde a bola se encontra para conseguirem criar espaço para passar para a próxima.
Tem como objetivo conseguirem fazer chegar a bola ao GR da equipa adversária.

6 x 6 + 2
número

- Fase 1: (GR + 2 x 2 + MD)
- Fase 2: (3 x 3 + PL)
- Fase 3: (3 x 2)

40 x 25
espaço

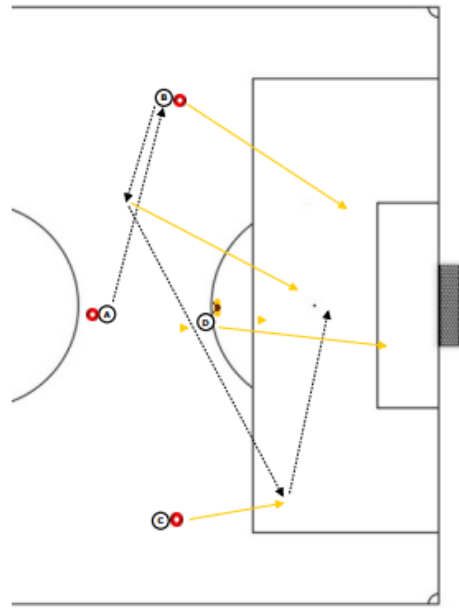
Finalização - CT Bola no espaço com cruz Finalização - Combinação tática c/ cruz.



10' tempo
14 número
1/2do campo espaço

Objetivo(s) específico(s)
- Ação de finalização com combinações tática.

Descrição e Organização Metodológica
- Combinação entre o A e D, passe entra nas costas da defesa para o B que vai cruzar.



10' tempo
14 número
1/2do campo espaço

Objetivo(s) específico(s)
- Ação de finalização com combinações tática

Descrição e Organização Metodológica
- Combinação do atleta A com o B, o A faz passe nas costas da defesa para o C que vai cruzar.

Prática ou Jogos de treino



Objetivo(s) específico(s)
- Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.

Descrição e Organização Metodológica
- Situação de jogo.

25' tempo

GR + 10 X
GR + 10
número

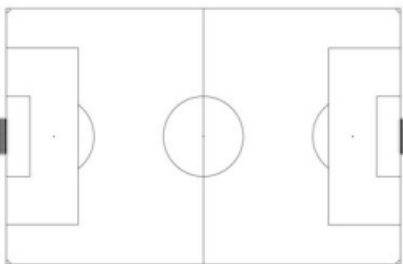
campo inteiro
espaço

Plano de Treino

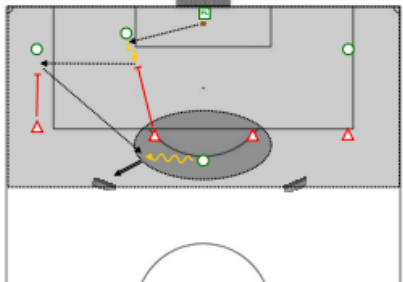
Nº Jogadores 16	Microciclo 5	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 25-10-2022, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas, 3 cones, coletes, bases, 2 balizas peq.	- Condicional Força - Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa na primeira fase de construção - Aperfeiçoamento técnico	

● Exercício 1

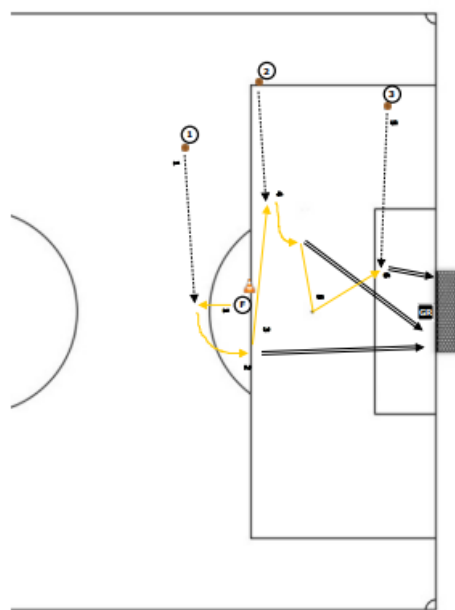
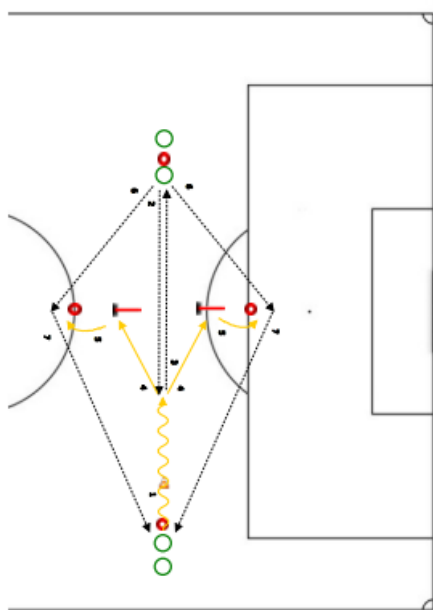
	Objetivo(s) específico(s) Condicional Força	3' tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1ª estação: Agachamento com Salto 2ª estação: Flexões 3ª estação: Abdominais Oblíquos 4ª estação: Lunges 5ª estação: Prancha com elevação de perna e braço	pares número
		espaço

○ Padronizados - GR+4 x 4, 1ª FC

	Objetivo(s) específico(s) - Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa na primeira fase de construção.	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Objetivo: criar superioridade numérica na primeira fase de construção de forma a conseguir fazer chegar a bola ao Médio Defensivo, ultrapassar a linha de pressão do adversário e marcar golo. - Obrigar os jogadores a procurar linhas de passe fora da zona de pressão e procurar tabelas para o 3º Homem.	GR + 4 x 4 número
		1/4 do campo espaço

○ Aperfeiçoamento Técnico - Joner

○ Aperfeiçoamento técnico- Finalização Jon



5x
tempo

4
número

15 x 10
espaço

10'
tempo

4
número

20 x 15
espaço

Objetivo(s) específico(s)

- Aperfeiçoamento técnico.
- Colocação Corporal.
- Recepção Orientada.

Descrição e Organização Metodológica

- 1: B movimentação recebe e devolve a bola.
- 2: Colocasse no corredor lateral, posicionasse lateralmente de forma a receber a bola orientada para tirar da zona de pressão e passa para o C.
- 3: C conduz bola.

Objetivo(s) específico(s)

- Aperfeiçoamento técnico Finalização.

Descrição e Organização Metodológica

- 1: PL cria espaço entre o Defesa recebe a bola orientada e finaliza.
- 2: Aproxima ao jogador 2 para receber orienta a bola para dentro e finaliza.
- 3: Vai até ao cone e muda de direção para enganar o adversário e criar espaço para finalizar.

○ Setores Gr +3x3 + Gr



Objetivo(s) específico(s)

- Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque

Descrição e Organização Metodológica

- Realizados em espaços regulamentares, trabalhando os comportamentos ofensivos ou defensivos.
- Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.

30'
tempo

Gr +3x3 +
Gr
número

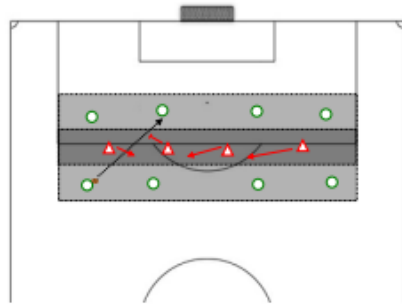
40x40
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 5	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 26-10-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material - Bolas, bases, coletes, balizas peq.	Objetivos Gerais - Transições Ofensivas e Defensivas	Objetivos Específicos - Reação Imediata e agressiva ao perder a bola; pressionar o homem da bola imediatamente; evitar/atrasar a ação do adversário - Contra-ataque rápido e vertical; realizar movimentos de projeção e ocupar o campo ofensivo no menor tempo possível.
--	--	--

Padronizados - Org. linha defensiva



Objetivo(s) específico(s)
- Quem tem a posse de bola, levantar a cabeça e jogar na profundidade.
- Trocar rápido a bola entre si.
- A defesa tem de distribuir-se pelo espaço, fazer cobertura defensiva e fechar espaço entre linhas.

Descrição e Organização Metodológica
- Formar 3 equipas, colocam-se em cada setor.
- Trocar a cada 5 min, a equipa que defende.

15' tempo

12 número

40 x 20 espaço

Metaespecializados - Transições 6 x 3



Objetivo(s) específico(s)
- Transição.
- Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

Descrição e Organização Metodológica
- A equipa em posse de bola tem que garantir a posse de bola pelo máximo de tempo.
- A equipa que defende tem de ir ao campo adversário com 3 jogadores para recuperar a bola e marcar golo nas balizas pequenas rapidamente.
- Se for golo, ou a bola sair do campo, a bola vai para o campo contrario e os vermelhos regressam ao seu campo e os verdes tem de pressionar com 3 jogadores.

20' tempo

6 x 6 número

30 x 18 espaço

Metaespecializados - TT 7 x 7



Objetivo(s) específico(s)
- Reação imediata e agressiva à perda da bola: (pressionar o homem da bola imediatamente) (evitar/atrasar a ação do adversário)
- Contra-ataque rápido e vertical, realizar movimentos de projeção e ocupar o campo ofensivo no menor tempo possível.

Descrição e Organização Metodológica
- 1ª Fase: Equipa verde através da circulação de bola tem de fazer chegar a bola aos jogadores que estão na fase 2.
- 2ª fase, assim que a bola chega é criada uma situação de 3 x 3 em que os verdes tem de marcar golo.
- Em qualquer das fases se os vermelhos recuperarem a bola, os extremos tem de se projetar na profundidade para marcar golo nas balizas pequenas.

20' tempo

GR + 7 x 7 número

1/2 do campo espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 5	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 28-10-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 75

Material

- Bolas, coletes, bases

Objetivos Gerais

- Transição Ofensiva

Objetivos Específicos

- Condicional de Velocidade e Mudança de direção
- Contra-ataque rápido e vertical; realizar movimentos de projeção e ocupar o campo ofensivo no menor tempo possível

Condicional Velocidade - Atlético

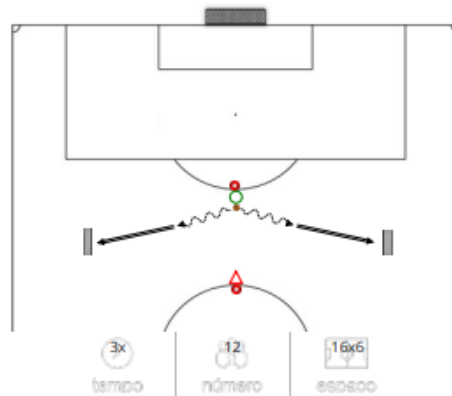


Objetivo(s) específico(s)
- Condicional de velocidade e mudança de direção.

Descrição e Organização Metodológica

- Velocidade máxima até à estação para deixar uma base.
- Mudança de direção em velocidade e vai ter com a bola.
- Condução de bola em velocidade para passar com bola controlada pelos cones

Condicional Velocidade Reação - Fla

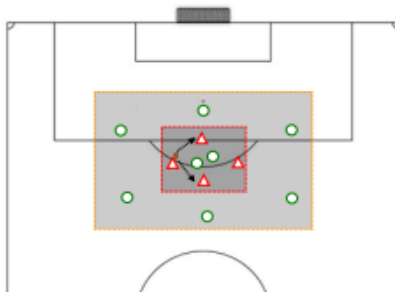


Objetivo(s) específico(s)
- Velocidade de reação.

Descrição e Organização Metodológica

- A bola inicia no atleta verde, tem como objetivo através de fintas e mudanças de direção conseguir marcar golo. Os vermelhos tem de impedir que seja golo.

Manutenção da Posse da Bola - c/ TO



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva.
- Tirar a bola da zona de pressão.

Descrição e Organização Metodológica

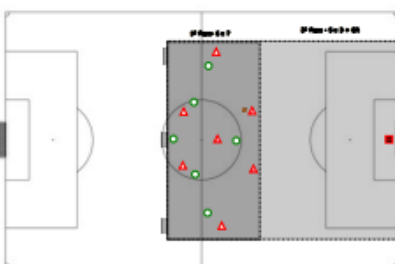
- Começa no quadrado do meio numa situação de 4 x 2 rondo objetivo dar 10 passes.
- Assim que os verdes recuperarem a bola ou a bola sair do quadrado, os vermelhos passam a defender e os verdes iniciam a manutenção posse de bola 8 x 4.

20' tempo

4X2/ 8X4 número

40X30 espaço

Metaespecializados- TO. 6x7+GR



Objetivo(s) específico(s)

- Contra-ataque rápido e vertical; - Realizar movimentos de projeção e ocupar o campo ofensivo no menor tempo possível.

Descrição e Organização Metodológica

- O espaço de jogo está dividido em duas partes.
- O exercício inicia numa situação de 7 x 6.
- O objetivo da equipe vermelha é marcar gol em uma das 4 mini-balizas defendidas pelos verdes, que têm como finalidade recuperar a posse da bola e contra-atacar rapidamente, sendo que os 6 verdes têm apenas 10 segundos para terminar a ação ofensiva.

Apenas os jogadores número 2, 3 e 6 podem defender o contra-ataque, gerando uma situação de 5 x 3 + GR.

30' tempo

6 x 7 + GR número

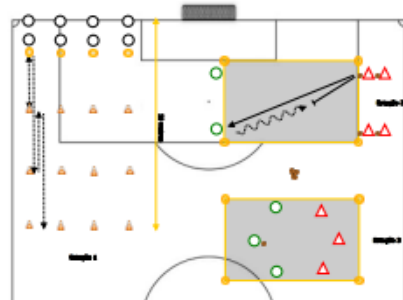
55 x 40 espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 1	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 02-11-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material - Bolas, coletes, bases, cones	Objetivos Gerais - Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas	Objetivos Específicos - Equipa com a posse de bola criar superioridade numérica na fase onde a bola se encontra para conseguirem criar espaço para passar para a próxima, na ultima fase tem de marcar golo
---	--	---

○ **Condicional de resistência**



Objetivo(s) específico(s)
- Condicional de resistência.

5' cada estação
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- 1ª Estação: Suicídios.
- 2ª Estação: 1 x 1. Objetivo passar a linha de fundo.
- 3ª Estação: 3 x 3. Objetivo passar linha de fundo.

6por estação
número

1/2 do campo
espaço

○ **Aperfeiçoamento técnico - Pep Bayern**



Objetivo(s) específico(s)
- Técnica de Conexão

5' tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Exercício de combinações técnico-tática.

8 número

30 x 15 espaço

○ **Metaespecializados -Lages 6x6+GR Ligaço**



Objetivo(s) específico(s)
- Ligaço entre todas as fases do jogo.

30' tempo

Descrição e Organização Metodológica

- A equipa com a posse de bola tem que criar superioridade numérica na fase onde a bola se encontra para conseguirem criar espaço para passar para a próxima.
- Na ultima fase tem de marcar golo.
- Fase 1: (GR + 2 x 2 + MD)
- Fase 2: (3 x 3 + PL)
- Fase 3: (3 x 2)

GR + 6 X 6 + GR número

1/2 do campo espaço

○ **Sectores - Gr+5x5+4+Gr**



Objetivo(s) específico(s)
- Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque.

30' tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Realizados em espaços regulamentares.
- Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos.
- Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.

GR + 5 + 2 + 1X número

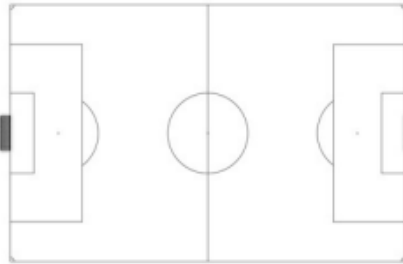
1/2do campo espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 1	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 04-11-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material - Bolas, bases, coletes	Objetivos Gerais - Exercício de combinações técnico-tática - Reforçando e aperfeiçoando as ações competitivas	Objetivos Específicos
--	--	------------------------------

● **Aquecimento geral**



Objetivo(s) específico(s)

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Aquecimento:
- Voltas ao campo 7 min
- Aquecimento articular: 5 m

16
número

espaço

○ **Aperfeiçoamento técnico - Pep Bayern**



Objetivo(s) específico(s)

- Técnica de Conexão

10'
tempo

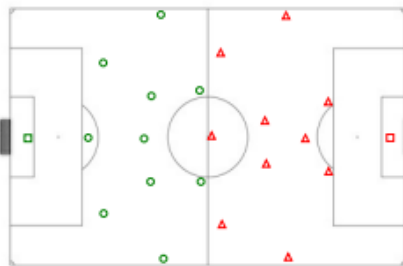
Descrição e Organização Metodológica

- Exercício de combinações técnico-tática.

8
número

30 x 15
espaço

○ **Prática ou Jogos de treino**



Objetivo(s) específico(s)

- Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.

40'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Situação de jogo.

GR + 10 X
GR + 10
número

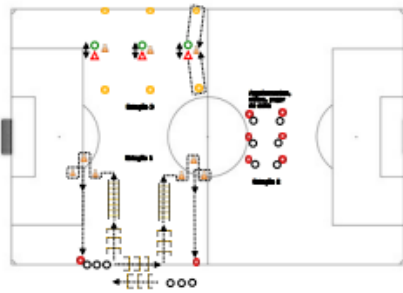
campo inteiro
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 2	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 08-11-2022, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

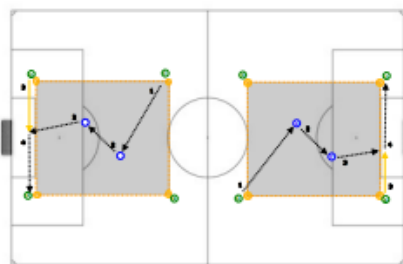
Material - Bolas, coletes, bases, 2 escadas de coordenação, 6 saltos, 6 cones	Objetivos Gerais - Melhorar Técnicas de conexão - Transições A-D-A	Objetivos Específicos - Condicionamento de força - Melhorar posicionamento de recepção da bola e orientação do passe - Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas
---	---	--

Condicionamento de Força – Zagreb



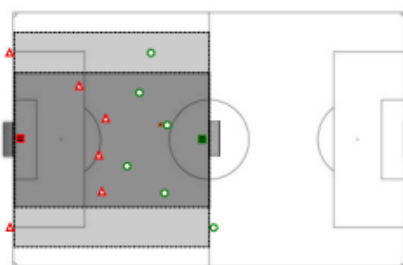
Objetivo(s) específico(s) Condicionamento de Força	1'5 cada estação tempo
Descrição e Organização Metodológica - Estação 1: 1- saltos laterais. 2- saltos frontais. 3- escada de coordenação e contornar dos cones 4- velocidade E Faz au contrario - Estação 2: 1 - Polichinelo 2 - Agachamentos com salto 3 - Burpees Faz apenas 1 exercício cada vez que está na estação - Estação 3: - 1 x 1 a fazerem força um contra o outro, ao sinal do mister, corrida em velocidade toca na base e volta à posição inicial.	4 número 1/2 do campo espaço

Técnica de conexão – Bayern



Objetivo(s) específico(s) - Melhorar Técnicas de conexão	5' x 2 tempo
Descrição e Organização Metodológica 1- Passe do jogador A para o X 2- Tabela para o 3 homem Y 3- B faz movimento de rotação 4- Passe de B para C 5- Passe de C para Y 6- Tabela para o 3 homem X 7- D faz movimento de rotação 8- Passe de D para A Rotações A-B B-C C-D D-A A Dupla do meio troca a cada 2,5 min	14 número 20 x 20 espaço

Metaespecializados - Lijnders



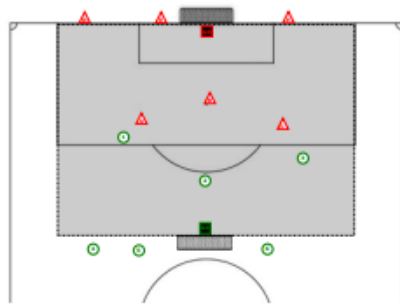
Objetivo(s) específico(s) - Transições A-D-A. - Organização coletiva.	5' cada exercício tempo
Descrição e Organização Metodológica - A equipa que está fora realiza exercícios de fortalecimento muscular: 1 - Levantamento Unilateral 2 - Prancha frontal com elevação de perna e braço 3 - Ponte: força do abdômen - 1 minuto cada, últimos 2 min descansa. - 1º 2x3 - 2º 4x3 - 3º 4x5 - 4º 6x5 - 5º 6x6	12 + 2 GR número 1/2 do campo espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 2	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 09-11-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material - Bolas, Coletes, bases	Objetivos Gerais - Tirar a bola da zona de pressão, procurar o corredor contrario para criar desequilíbrios. - Organização Defensiva no Setor mais avançado	Objetivos Específicos - Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa
--	--	---

Competitivo - Lijnders



Objetivo(s) específico(s)
Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).
- 3 equipas de 6.
- Uma equipa é organizada por números outra por letras, e o treinador ao longo do jogo vai influenciando o jogo trocando, adicionando ou retirando jogares nas duas equipas.
- Objetivo é que os jogadores consigam se adaptar e ajustar em relação á situação que encontram.
- A equipa que está fora realiza exercícios de vai-vem resistência.

12 + 2 GR
número

1/3 do campo
espaço

Sectores - Tirar da zona de Pressão



Objetivo(s) específico(s)
- Tirar a bola da zona de pressão, procurar o corredor contrario para criar desequilíbrios.

25'
tempo

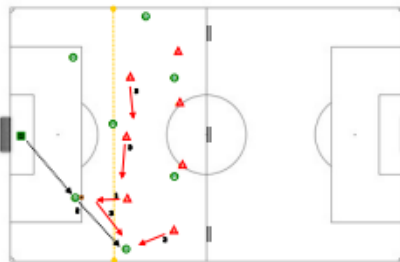
Descrição e Organização Metodológica

- 1º: Situação de 3 x 3, assim que os verdes recuperam a bola tem de conseguir tirar da zona de pressão e encontrar o médio contrario.
- 2º: A partir do momento em que a bola chega ao médio, é criada uma situação de 5 x 4.
- Onde temos de encontrar o Ala Direito para criar desequilíbrios e situações de superioridade numérica no corredor lateral e procurar diagonais nas costas da defesa.

14
número

1/2 do campo
espaço

Padronizados - Org. Defensiva set. Of



Objetivo(s) específico(s)
- Organização Defensiva no setor mais avançado.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Ex aproxima ao DC com bola.
- Ala aproxima ao DL mas deixa jogar para criar armadilha.
- Assim que a bola chega ao DL, o Ex corta linha de passe para trás, PL corta linha de passe para MD e Ex fecha mais dentro para equilibrar.

GR + 7x7
número

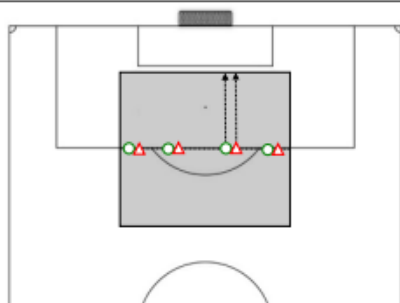
1/2 do campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 2	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 11-11-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material - Bolas, bases, coletes	Objetivos Gerais - Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores. - Organização Defensiva no Setor mais avançado	Objetivos Específicos - Condicional de velocidade
--	---	---

○ **Condicional - Velocidade de Reação**



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar a velocidade de reação.

5'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- 1º- Treinador tem 2 cones de cores diferentes e cada cor representa um lado.
- 2º- Direita e Esquerda São invertidos
- 3º- Treinador manda fazer atividades até dizer o lado
- 4º- Para um lado são números par outro ímpar

1x1
número

espaço

○ **Competitivo - Lijnders**



Objetivo(s) específico(s)

Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.

20'
tempo

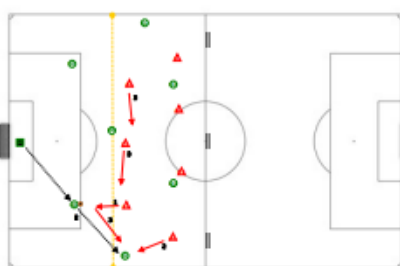
Descrição e Organização Metodológica

- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).
- 3 equipas de 6.
- Uma equipa é organizada por números outra por letras, e o treinador ao longo do jogo vai influenciando o jogo trocando, adicionando ou retirando jogadores nas duas equipas.
- Objetivo é que os jogadores consigam se adaptar e ajustar em relação à situação que encontram.
- A equipa que está fora realiza exercícios de vai-vem resistência.

12 + 2 GR
número

1/3 do campo
espaço

○ **Padronizados - Org. Defensiva set. Of**



Objetivo(s) específico(s)

- Organização Defensiva no setor mais avançado.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Ex aproxima ao DC com bola.
- Ala aproxima ao DL mas deixa jogar para criar armadilha.
- Assim que a bola chega ao DL, o Ex corta linha de passe para trás, PL corta linha de passe para MD e Ex fecha mais dentro para equilibrar.

GR + 7x7
número

1/2 do campo
espaço

○ **Prática ou Jogos de treino**



Objetivo(s) específico(s)

- Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Situação de jogo.

GR + 10 X GR + 10
número

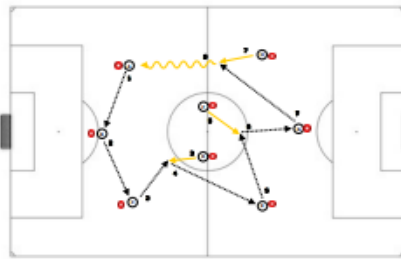
campo inteiro
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 3	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 15-11-2022, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas, cones, bases, coletes	- Técnica de conexão - Controla a direccionalidade e o ritmo de jogo	

Padronizados - 1



Objetivo(s) específico(s)

- Técnica de conexão.
- Recepção orientada.
- Controlo total sobre a bola, evitar que fuja do pé.

- Passe orientados, tensos e rasteiros.

Descrição e Organização Metodológica

- Passe de A, B até chegar a C, assim que C tem a bola o jogador D baixa no terreno para criar uma linha de passe para conseguir fazer chegar a bola até E. Assim que a bola chega a E o F aproxima, recebe a bola e combina com G, que vai fazer o passe em profundidade para H.

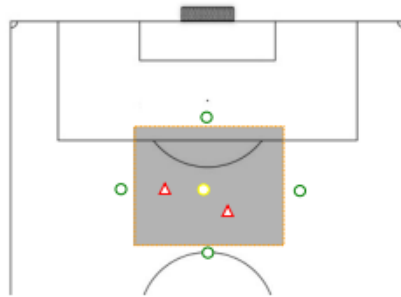
-Rotações , A-B-C-D-E-F-G-H-A

15'
tempo

10
número

40x 20
espago

Manutenção Posse de Bola - 4x2+1 Rondo



Objetivo(s) específico(s)

- Controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo.

Descrição e Organização Metodológica

- Rondo - (4 x 2 + 1).

15'
tempo

14
número

15 x 15
espago

Metaespecializados - Transições 6 x 3



Objetivo(s) específico(s)

- Transição.
- Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

Descrição e Organização Metodológica

- A equipa em posse de bola tem que garantir a posse de bola pelo máximo de tempo.
- A equipa que defende tem de ir ao campo adversário com 3 jogadores para recuperar a bola e marcar golo nas balizas pequenas rapidamente.
- Se for golo, ou a bola sair do campo, a bola vai para o campo contrario e os vermelhos regressam ao seu campo e os verdes tem de pressionar com 3 jogadores.

20'
tempo

6 x 6
número

30 x 18
espago

Competitivo – Lijnders



Objetivo(s) específico(s)

- Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).
- 3 equipas de 6.
- Uma equipa é organizada por números outra por letras, e o treinador ao longo do jogo vai influenciando o jogo trocando, adicionando ou retirando jogares nas duas equipas.
- Objetivo é que os jogadores consigam se adaptar e ajustar em relação à situação que encontram.
- A equipa que está fora realiza exercícios de vai-vem resistência.

20'
tempo

12 + 2 GR
número

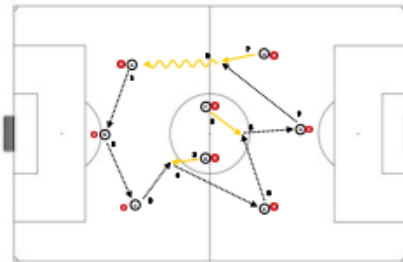
1/3 do campo
espago

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 3	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 16-11-2022, quarta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume 75

Material - Bolas, cones, coletes, coletes, 3 balizas peq.	Objetivos Gerais - Técnica de conexão Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas	Objetivos Específicos - Controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo
---	--	---

Padronizados - 1



Objetivo(s) específico(s)

- Técnica de conexão.
- Recepção orientada.
- Controlo total sobre a bola, evitar que fuja do pé.
- Passe orientados, tensos e rasteiros.

Descrição e Organização Metodológica

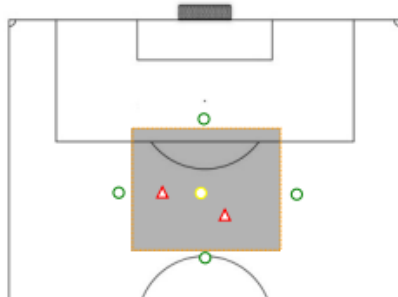
- Passe de A, B até chegar a C, assim que C tem a bola o jogador D baixa no terreno para criar uma linha de passe para conseguir fazer chegar a bola até E. Assim que a bola chega a E o F aproxima, recebe a bola e combina com G, que vai fazer o passe em profundidade para H.
- Rotações , A-B-C-D-E-F-G-H-A

15'
tempo

10
número

40x20
espaço

Manutenção Posse de Bola - 4x2+1 Rondo



Objetivo(s) específico(s)

- Controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo.

Descrição e Organização Metodológica

- Rondo - (4 x 2 + 1).

15'
tempo

14
número

15 x 15
espaço

Metaespecializados - Gr + 8x7



Objetivo(s) específico(s)

- Potenciam decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

Descrição e Organização Metodológica

- Situação de jogo, zona central do campo, jogo posicional, Gr + 8 x 7.

- A equipa verde, tem sempre de ocupar os 3 corredores quando tem bola, e tentar criar superioridade numérica no lado contrária para conseguir tirar a bola da zona de pressão e aproveitar a situação de 3x2 + espaço para progredir.

- Quando os vermelhos tiverem com bola, tem de ocupar os 3 corredores de forma aproveitar o campo inteiro, os extremos vem para dentro para criar superioridade ou igualdade numérica no corredor central e criar espaço nos corredores exteriores, para depois aproveitarem através de diagonais.

- Os vermelhos quando defenderem se a bola estiver no corredor central tem de ocupar o corredor central, assim que vá para um dos corredores, tem de fechar o corredor da bola e o corredor central libertando o lado contrário.

30'
tempo

GR + 8x7
número

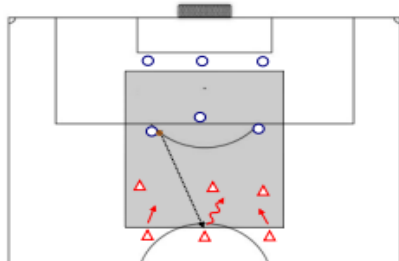
1/2 do campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 3	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 18-11-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais - Passe Entre linhas - Contra-ataque rápido e vertical; - Criar condições propícias à finalização	Objetivos Específicos - Realizar movimentos de projeção e ocupar o campo ofensivo no menor tempo possível
--	--	---

○ **Metaespecializados - Passe entre linhas**



Objetivo(s) específico(s)
Passe entre linhas

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Jogo 3x3
objetivo de passar a bola entre linhas para os jogadores que estão fora, assim que estes recebem é jogado uma situação de 3x3 novamente contra quem fez o passe.

12
número

30 x 15
espaço

○ **Metaespecializados- TO. 6x7+GR**



Objetivo(s) específico(s)

- Contra-ataque rápido e vertical; - Realizar movimentos de projeção e ocupar o campo ofensivo no menor tempo possível.

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- O espaço de jogo está dividido em duas partes.

- O exercício inicia numa situação de 7 x 6.

- O objetivo da equipe vermelha é marcar gol em uma das 4 mini-balizas defendidas pelos verdes, que têm como finalidade recuperar a posse da bola e contra-atacar rapidamente, sendo que os 6 verdes têm apenas 10 segundos para terminar a ação ofensiva.

Apenas os jogadores número 2, 3 e 6 podem defender o contra-ataque, gerando uma situação de 5 x 3 + GR.

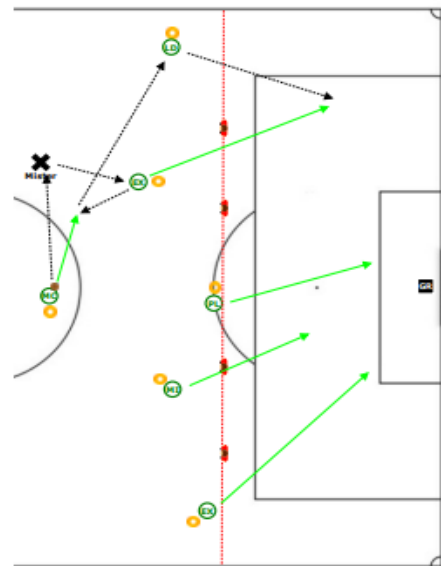
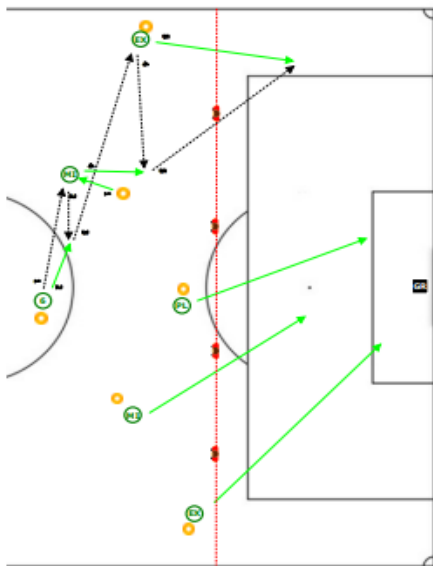
6 x 7 + GR

número

55 x 40
espaço

○ **Finalização- criar condições propícias 1**

○ **Finalização - Rutura do Ex**



15'
tempo

6x4+GR
número

1/2 do campo
espaço

15'
tempo

GR+4x6
número

1/2 do campo
espaço

Objetivo(s) específico(s)
- Criar condições propícias à finalização.

Descrição e Organização Metodológica

- Dupla Combinação direta com o extremo a receber nas costas para cruzar.

Objetivo(s) específico(s)
- Criar condições propícias à finalização.

Descrição e Organização Metodológica


- Passe na largura para o lateral com passe de rutura nas costas do defesa para o Extremo que entra em corrida desde dentro.

Plano de Treino

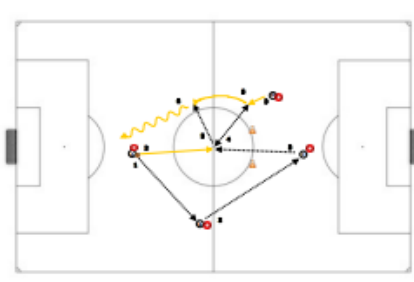
Nº Jogadores 16	Microciclo 4	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 22-11-2022, terça-feira	Hora 08:15	Clima	Volume 90

Material Bolas, cones, bases, coletes	Objetivos Gerais Condicionante força Aerfeiçoamento técnico	Objetivos Específicos Transições de conexão; Transições A-D-A;
---	--	---


○ **Condicionante de Força - Circuito Man City**

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparar e melhorar a Condição Física. - Condicionante de Força. 	<p>15' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Estação 1 - Escadas de coordenação, slalom lateral, chega ao pé do colega agarra na cintura para dificultar a corrida até ao azul depois solta.</p> <p>Estação 2 - Movimentação para cada estaca para realizar o passe de primeira, salto nas argolas</p> <p>Estação 3- Saltos nas argolas, no meio dão as mãos fazem força e movimento lateral, depois movimento de contenção e cobertura, (comunicação) para nos dois sentidos.</p>	<p>14 número</p> <p>1/2 espaço</p>

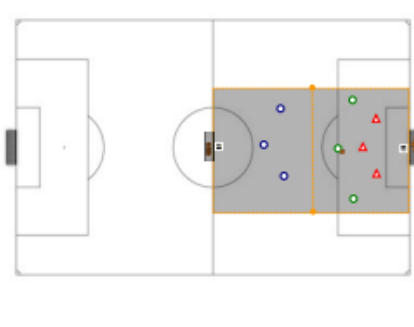
○ **Aperfeiçoamento Técnico - Conexão Celta**

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de conexão. 	<p>15' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1: A Faz o passe para B. - 2: B faz passe para C e A aproxima para receber. - 3: C faz passe para A e D começa a aproximar. - 4: A faz passe para D. - 5: D devolve para fazer tabela. - 6: D conduz bola até ao início. <p>- Rotações: (A-B-C-D-A).</p> <p>- A após realizar a tabela para o lugar do B.</p>	<p>8 número</p> <p>25 X 15 espaço</p>

○ **Manutenção PB c/transição - 1**

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transição Defensiva, reação à perda de bola. - Transição Ofensiva, reação ao ganho da bola. 	<p>15' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>- Reação à perda de bola, a equipa verde começa com bola e tem o objetivo de realizar 10 passes, a cada 10 passes é 1 ponto que equivale no fim de cada ronda a 5 flexões ou abdominais.</p> <p>- Se a equipa de vermelhos recuperarem a bola o apoio interior é deles e tem o objetivo de sair com bola controlado do quadrado, cada vez que conseguem tirar a bola do quadrado é 1 ponto.</p> <p>- As dupla no meio é por tempo cada dupla está no meio 2m.</p>	<p>16 número</p> <p>15 x 15 espaço</p>

○ **Setoriais -Transições Fut.Holandês**

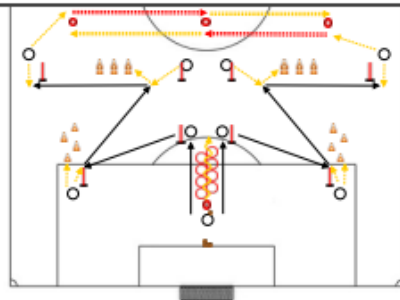
	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transição A-D-A 	<p>20' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futebol Holandês. - 3 equipas. - Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo. - Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado. - o início é só necessário tirar a bola à equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio. 	<p>GR + 4 x 4 x 4 + GR número</p> <p>40 X 20 espaço</p>

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 4	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 23-11-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
bolas, cones, bases, coletes	Técnica de conexão Controla a direcionalidade e o ritmo de jogo Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa	Criação de superioridade numérica no setor da bola Organização Ofensiva 1/2/3 fases de construção

Condiciona Resistência - Circuito



Objetivo(s) específico(s)
- Melhorar capacidade de vencer uma resistência.

15'
tempo

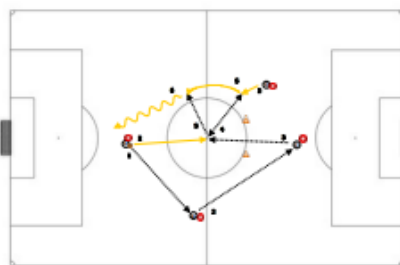
Descrição e Organização Metodológica
- Circuito de resistência com bola, tem como objetivo passar e ir para o lugar:

14
número

- No primeiro lugar, salta nos arcos.
- No segundo lugar vai normal para p lugar.
- No terceiro lugar, contorna os cones.
- No quarto saltos nas barreiras.
- No quinto pega na bola e faz corrida até ao outro lado do campo.

1/2
espaço

Aperfeiçoamento Técnico - Conexão Celta



Objetivo(s) específico(s)
- Técnica de conexão.

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

8
número

- 1: A faz o passe para B.
- 2: B faz passe para C e A aproxima para receber.
- 3: C faz passe para A e D começa a aproximar.
- 4: A faz passe para D.
- 5: D devolve para fazer tabela.
- 6: D conduz bola até ao início.

- Rotações: (A-B-C-D-A).
- A após realizar a tabela para o lugar do B.

25 X 15
espaço

MPB métodos de jogo -3x3+2



Objetivo(s) específico(s)

- Criação de superioridade numérica no setor da bola

Descrição e Organização Metodológica

- Situação de (3x3+2 apoios exteriores).

- Objetivo: criar superioridade numérica no setor onde se encontra a bola, através dos apoios exteriores ou baixando 1 jogador.

- Situação que podem ocorrer:

- Adversário pressionar com 2 jogadores, neste caso as variações para criar superioridade numérica pode passar por baixarem os 2 apoios exteriores ou então baixar 1 jogador verde + 1 apoio exterior, criando sempre uma situação de 3x2

- Adversário pressionar só com 1 jogador, nesta situação pode baixar 1 jogador verde ou 1 apoio, criando uma situação de 2x1

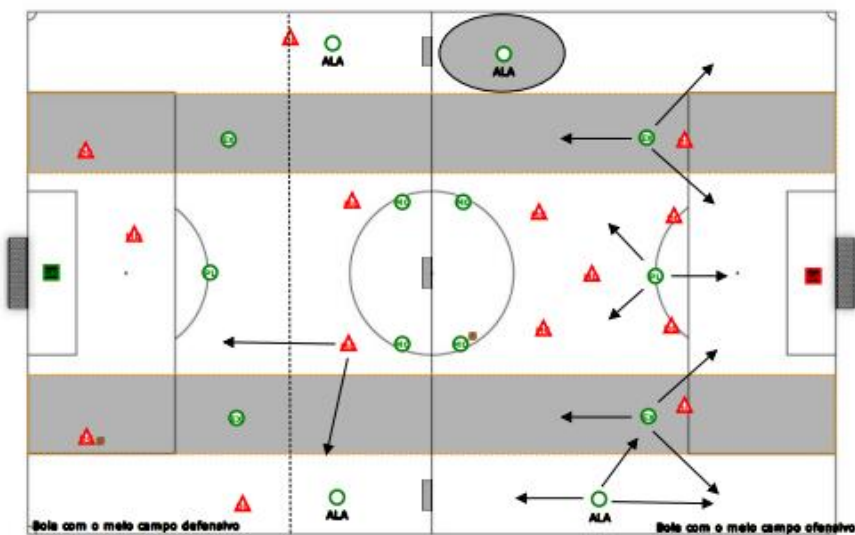
- Os setores tem de ficar sempre ocupados pelo menos com 1 jogador de cada equipa.

15'
tempo

(3 x 3) + 2 =
8
número

30 x 15
espaço

Padronizados- Esquema Tático Ofensivo 1



30'
tempo

GR + 7x7
número

1/2 do campo
espaço

Plano de Treino

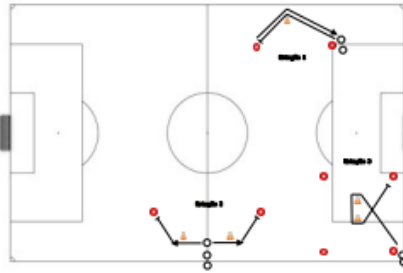
Nº Jogadores 16	Microciclo 4	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 25-11-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
----------	------------------	-----------------------

Bolas, coletes, bases

Condicional velocidade e mudanças de direção
Organização Ofensiva
1/2/3 fases de construção
Técnica de Finalização

○ **Condicional V. e V. Reação – Sporting**



Objetivo(s) específico(s)

- Condicional velocidade.
- Mudanças de direções.

10'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Estação 1:
- Arranca na base contorna o cone do meio e faz contenção no outro cone, depois mudança de direção e realiza o mesmo percurso de volta, sempre em velocidade máxima.

Estação 2:
- Começa no meio dos 2 cones, realiza movimento lateral até ao cone e arranca em velocidade para fazer contenção no boneco.

Estação 3:
- Começa na bases arranca em velocidade máxima contorna os 2 cones no meio e faz contenção no boneco.

14
número

1/2 do campo
espaço

○ **MPB métodos de jogo -3x3+2**



Objetivo(s) específico(s)

- Criação de superioridade numérica no setor da bola

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Situação de (3x3+2 apoios exteriores).

- Objetivo: criar superioridade numérica no setor onde se encontra a bola, através dos apoios exteriores ou baixando 1 jogador.

- Situação que podem ocorrer:

- Adversário pressionar com 2 jogadores, neste caso as variações para criar superioridade numérica pode passar por baixarem os 2 apoios exteriores ou então baixar 1 jogador verde + 1 apoio exterior, criando sempre uma situação de 3x2

- Adversário pressionar só com 1 jogador, nesta situação pode baixar 1 jogador verde ou 1 apoio, criando uma situação de 2x1

- Os setores tem de ficar sempre ocupados pelo menos com 1 jogador de cada equipa.

(3 x 3) + 2 =
8
número

30 x 15
espaço

○ Padronizados- Esquema Tático Ofensivo 1



Objetivo(s) específico(s)

- Organização Ofensiva
- 1ª / 2ª / 3ª fases de construção.

Descrição e Organização Metodológica

- Bola com meio campo ofensivo:
- Ataca em 4-3, onde os extremos jogam nos half-spaces e os Alas criam largura máxima, Médios e Ponta de Lança jogam no corredor central sempre à procura de linhas de passe, Ponta de Lança tem de fazer movimentações para criar espaços para os Extremos.

Bola com o meio campo defensivo:

- Jogam em 3-4
- Com os Alas sempre a criar largura máxima, e os defesas a jogarem no corredor central e half-space, os Médios fazem movimentações para criar linhas de passe interiores, quando 1 baixa para receber o outro mantém a profundidade, Quando a bola chega aos corredores é realizada uma situação de 3 x 2, DC+ DL+ MC x EX + ALA, os médios defensivos não podem subir depois da linha tracejada preta nem sair do corredor central para defender.

30'
tempo

GR + 7x7
número

1/2 do campo
espaço

○ Finalização - Liverpool 3



Objetivo(s) específico(s)

- Técnica de Finalização.

Descrição e Organização Metodológica

- 1: Realização passes com o jogador que está à frente, ao sinal do mister, o jogador A recebe a bola, roda e finaliza
- 2/3: Enquanto o jogador finaliza o jogador B faz um passe devagar para C e faz diagonal para receber o cruzamento do jogador C.
- 4/5: Assim que o jogador C faz o cruzamento, recebe a bola que vem devagar do B e faz tabela com o A para ir cruzar
- 6: Jogador B contorna o cone e ataca primeiro poste, Jogador A ataca segundo poste.
- Para concluir a jogada o Jogador C recebe uma passe atrasado do treinador que está na linha de fundo e tem de finalizar.

15'
tempo

14
número

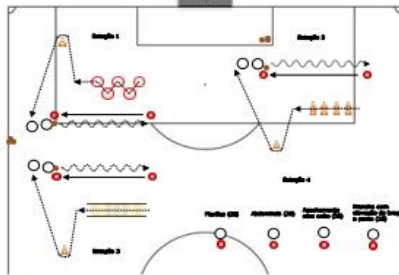
1/3 do campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 5	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 29-11-2022, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material Bolas, bases, coletes, cones	Objetivos Gerais Pretende melhorar o espírito de equipa, Criação de superioridade numérica no setor da bola Passe Entre linhas	Objetivos Específicos
---	--	------------------------------

Condicional de Força - Koordynacja



Objetivo(s) específico(s)
- Melhorar a condição física, focando na componente de força.

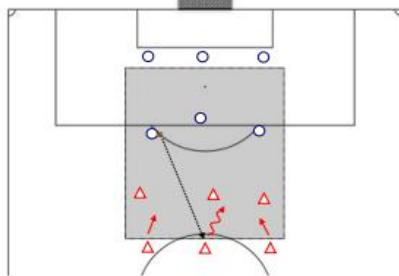
4' cada estação
tempo

Descrição e Organização Metodológica
1º - Condução de bola e combinação, salto para a argola com 1 perna para trabalhar força e estabilidade do joelho
2º - Condução de bola e combinação, escada de coordenação
3º - Condução de bola e combinação, saltos altos para trabalhar amplitude dos adutores
4º - Estação de força, flexões, abdominais, agachamento com salto, Prancha com elevação de braços e perna

4 por estação
número

1/2 campo
espaço

Metaespecializados - Passe entre linhas



Objetivo(s) específico(s)
Passe entre linhas

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
jogo 3x3
objetivo de passar a bola entre linhas para os jogadores que estão fora, assim que estes recebem é jogado uma situação de 3x3 novamente contra quem fez o passe.

12
número

30 x 15
espaço

MPB métodos de jogo -3x3+2



Objetivo(s) específico(s)
- Criação de superioridade numérica no setor da bola

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Situação de (3x3)+2 apoios exteriores.

(3 x 3) + 2 = 8
número

- Objeto: criar superioridade numérica no setor onde se encontra a bola, através dos apoios exteriores ou baixando 1 jogador.

- Situação que podem ocorrer:

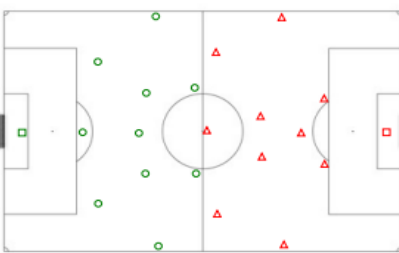
- Adversário pressionar com 2 jogadores, neste caso as variações para criar superioridade numérica pode passar por baixarem os 2 apoios exteriores ou então baixar 1 jogador verde + 1 apoio exterior, criando sempre uma situação de 3x2

- Adversário pressionar só com 1 jogador, nesta situação pode baixar 1 jogador verde ou 1 apoio, criando uma situação de 2x1

30 x 15
espaço

- Os setores tem de ficar sempre ocupados pelo menos com 1 jogador de cada equipa.

Prática ou Jogos de treino



Objetivo(s) específico(s)
- Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Situação de jogo.

GR + 10 X
GR + 10
número

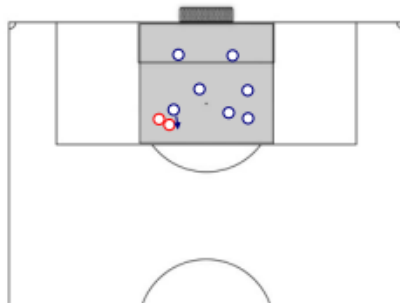
campo inteiro
espaço

Plano de Treino

Nº jogadores 16	Microciclo 5	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 30-11-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases, balizas peq. cones	Objetivos Gerais Melhorar o espírito de equipa e o aperfeiçoamento técnico dos jogadores	Objetivos Específicos
--	--	------------------------------

Lúdicos Recreativos



Objetivo(s) específico(s)

- Aquecimento e ativação
- 10 minutos de corrida em forma de jogo.



Descrição e Organização Metodológica

- 1- jogo da corrente 5 min
- 2- Grupos de 4, tem de evitar que o adversário toque nas costas do colega. 10m



Aperfeiçoamento Técnico - Recepção e Pass



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalhar comunicação e recepções orientadas



Descrição e Organização Metodológica

- Exercício 1
- 1: Circulação de bola entre os 2 jogadores;
- 2: Assim que o jogador vermelho disser uma cor o verde tem de receber a bola com o pé do lado da cor e realizar uma recepção orientada para contornar o cone rapidamente e voltar a passar a bola para o colega.
- Sinal da cor é para os lados
- Para rodar tem de dizer que está sozinho.



Exercício 2

- Realização passes entre si tensos e com rapidez, o vermelho vai dando condicionantes de quantos toques o colega tem de dar antes de devolver a bola.
- Primeiro rasteiro, depois a meia altura.

○ Lúdico-Recreativos - City



Objetivo(s) específico(s)
- Técnica de conexão.

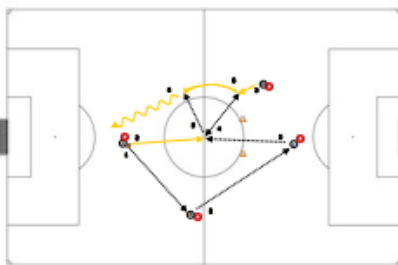
Descrição e Organização Metodológica
- Exercício técnico de passe com finalização na baliza pequena.
- Rotações: A-B-C-D-E

15'
tempo

5'
número

20 x 8
espaço

○ Aperfeiçoamento Técnico - Conexão Celta



Objetivo(s) específico(s)
- Técnica de conexão.

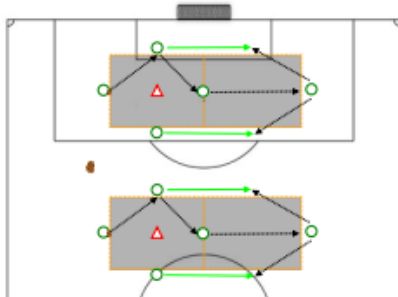
Descrição e Organização Metodológica
- 1: A faz o passe para B.
- 2: B faz passe para C e A aproxima para receber.
- 3: C faz passe para A e D começa a aproximar.
- 4: A faz passe para D.
- 5: D devolve para fazer tabela.
- 6: D conduz bola até ao início.
- Rotações: (A-B-C-D-A).
- A após realizar a tabela para o lugar do B.

15'
tempo

8
número

25 x 15
espaço

○ MPB - Rondo com transição 4 x 1 + 1



Objetivo(s) específico(s)
- Manutenção da posse da bola.

Descrição e Organização Metodológica
- Rondo com transição, 10 passe ou a bola chega ao jogador que está no meio dos campo e pode mudar de lado.

15'
tempo

(4 x 1 + 1)
número

15 x 5
espaço

○ Finalização - Liverpool 3



Objetivo(s) específico(s)
- Técnica de Finalização.

Descrição e Organização Metodológica
- 1: Realização passes com o jogador que está á frente, ao sinal do mister, o jogador A recebe a bola, roda e finaliza
- 2/3: Enquanto o jogador finaliza o jogador B faz um passe devagar para C e faz diagonal para receber o cruzamento do jogador C.
- 4/5: Assim que o jogador C faz o cruzamento, recebe a bola que vem devagar do B e faz tabela com o A para ir cruzar
- 6: Jogador B contorna o cone e ataca primeiro poste, Jogador A ataca segundo poste.
- Para concluir a jogada o Jogador C recebe uma passe atrasado do treinador que está na linha de fundo e tem de finalizar.

15'
tempo

14
número

1/3 do campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 5	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 02-12-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais - Manutenção da posse da bola. - Técnica de Finalização.	Objetivos Específicos - Transição Defensiva, reação à perda de bola. - Transição Ofensiva, reação ao ganho da bola.
--	--	--

Lúdicos - Recreativos



Objetivo(s) específico(s)

- Aquecimento e Ativação.
- Condicional de Velocidade.

Descrição e Organização Metodológica

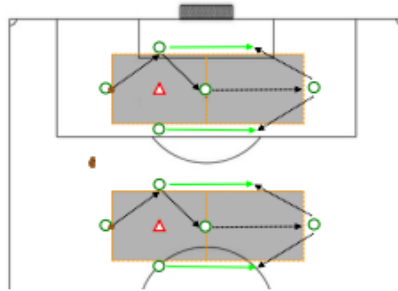
- Formar duplas, ambos com bola.
- Iniciam os dois atletas dentro do retângulo, o da frente tem que bater nas mãos do colega para iniciar o exercício, nesse momento vira-se e sai rápido até a linha marcada enquanto o colega tem que tentar apanhar antes de este conseguir ultrapassar a linha.

15'
tempo

10
número

30m
espaço

MPB - Rondo com transição 4 x 1 + 1



Objetivo(s) específico(s)

- Manutenção da posse da bola.

Descrição e Organização Metodológica

- Rondo com transição, 10 passe ou a bola chega ao jogador que está no meio dos campo e pode mudar de lado.

15'
tempo

(4 x 1 + 1)
número

15 x 5
espaço

Manutenção PB c/transição - 1



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Defensiva, reação à perda de bola.
- Transição Ofensiva, reação ao ganho da bola.

Descrição e Organização Metodológica

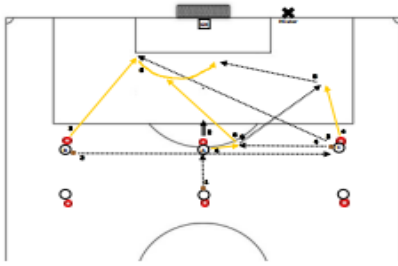
- Reação à perda de bola, a equipa verde começa com bola e tem o objetivo de realizar 10 passes, a cada 10 passes é 1 ponto que equivale no fim de cada ronda a 5 flexões ou abdominais.
- Se a equipa de vermelhos recuperarem a bola o apoio interior é deles e tem o objetivo de sair com bola controlado do quadrado, cada vez que conseguem tirar a bola do quadrado é 1 ponto.
- As duplas no meio é por tempo cada dupla está no meio 2m.

15'
tempo

16
número

15 x 15
espaço

Finalização - Liverpool 3



Objetivo(s) específico(s)

- Técnica de Finalização.

Descrição e Organização Metodológica

- 1: Realização passes com o jogador que está à frente, ao sinal do mister, o jogador A recebe a bola, roda e finaliza
- 2/3: Enquanto o jogador finaliza o jogador B faz um passe devagar para C e faz diagonal para receber o cruzamento do jogador C.
- 4/5: Assim que o jogador C faz o cruzamento, recebe a bola que vem devagar do B e faz tabela com o A para ir cruzar
- 6: Jogador B contorna o cone e ataca primeiro poste, Jogador A ataca segundo poste.
- Para concluir a jogada o Jogador C recebe uma passe atrasado do treinador que está na linha de fundo e tem de finalizar.

15'
tempo

14
número

1/3 do campo
espaço

Plano de Treino

Nº jogadores 16	Microciclo 1	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 06-12-2022, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Treino de recuperação; Manutenção da posse de bola; Finalização;	Objetivos Específicos Transição ofensiva e defensiva; Estimular comportamento na perda e ganho da bola;
--	---	--

Lúdicos - Recreativos

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento e Ativação. - Condicional de velocidade de reação. 	<p>10' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formar 1 círculo, posicionar um atleta no lado de fora. - O principal objetivo é o atleta de fora ter que tocar nas costas de um atleta pré-defendido, do círculo, enquanto os restantes tentam dificultar essa tarefa. 	<p>16 número</p>

MPB - Rondo com transição 4 x 1 + 1

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manutenção da posse da bola. 	<p>15' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rondo com transição, 10 passe ou a bola chega ao jogador que está no meio dos campo e pode mudar de lado. 	<p>(4 x 1 + 1) número</p>

Manutenção PB c/transição - 1

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transição Defensiva, comportamento após perda de bola; - Transição Ofensiva, comportamento após ganho de bola; 	<p>15' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reação á perda de bola, a equipa verde começa com bola e tem o objetivo de realizar 10 passes, a cada 10 passes é 1 ponto que equivale no fim de cada ronda a 5 flexões ou abdominais. - Se a equipa de vermelhos recuperarem a bola o apoio interior é deles e tem o objetivo de sair com bola controlado do quadrado, cada vez que conseguem tirar a bola do quadrado é 1 ponto. - As dupla no meio é por tempo cada dupla está no meio 2m. 	<p>16 número</p>

○ Finalização - Liverpool 3



Objetivo(s) específico(s)
- Técnica de Finalização.

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

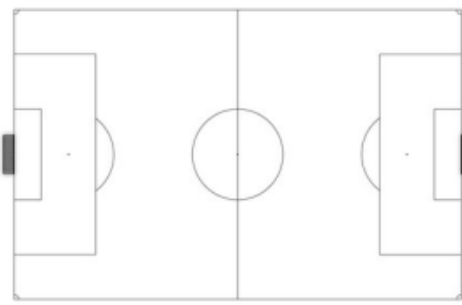
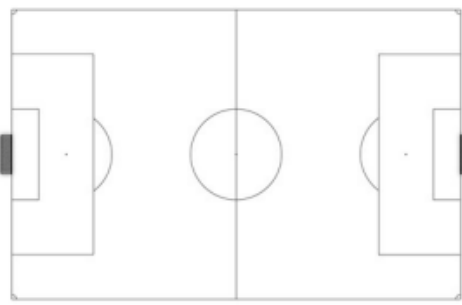
- 1: Realização passes com o jogador que está à frente, ao sinal do míster, o jogador A recebe a bola, roda e finaliza
- 2/3: Enquanto o jogador finaliza o jogador B faz um passe devagar para C e faz diagonal para receber o cruzamento do jogador C.
- 4/5: Assim que o jogador C faz o cruzamento, recebe a bola que vem devagar do B e faz tabela com o A para ir cruzar
- 6: Jogador B contorna o cone e ataca primeiro poste, Jogador A ataca segundo poste.
- Para concluir a jogada o Jogador C recebe uma passe atrasado do treinador que está na linha de fundo e tem de finalizar.

14
número

1/3 do campo
espaço

● Alongamentos dinâmicos pós-treino

● Alongamentos dinâmicos pós-treino



5'
tempo

16
número

espaço

Objetivo(s) específico(s)
Prevenção de lesões e fortalecimento dos grupos musculares.

Descrição e Organização Metodológica
Exercícios dinâmicos em movimento (5x cada):
- Passada lateral;
- Afundo Angular;
- Salto unipodal;
- Salto e receção com os dois pés;
- Agachamento lateral;

5'
tempo

16
número

espaço

Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica
Exercícios dinâmicos fixos (5x cada):
- Prancha;
- Supino lateral estático;
- Mobilidade de quadril;
- Propriocepção dos MI;
- Força posterior de coxa;
- Fortalecimento do tronco

Observações/balço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 1	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 09-12-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, bases, coletes	Objetivos Gerais Transição ofensiva e defensiva Ação de finalização com combinação tática Penetração e contenção defensiva;	Objetivos Específicos Melhorar técnica de finalização e criação de oportunidades de golo Correção analítica do posicionamento ofensivo e defensivo
--	---	---

Aperfeiçoamento Técnico



Objetivo(s) específico(s)

- Aquecimento e Ativação;
- Aperfeiçoamento Técnico (Finalização);

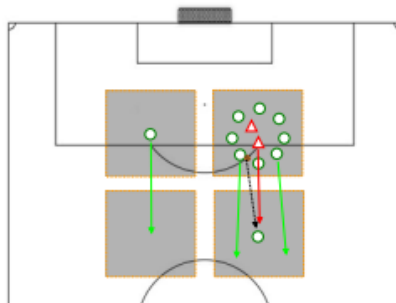


Descrição e Organização Metodológica

- Dividem-se em duas equipas, o objetivo é fazer o máximo de pontos, estes concretizam-se ao acertar na barra.
- Iniciam com skipping, contornam os cones, finalizam ao primeiro toque de cabeça;



Manutenção da posse de bola c/ transição



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Defensiva, reação à perda de bola;
- Mudança do posicionamento da bola, momento de reorganização;

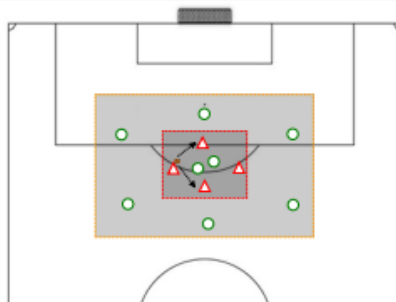


Descrição e Organização Metodológica

- Defenir pares;
- Reação à perda da bola, os atletas ao realizarem 8 passes mudam o centro de jogo para outro campo que faz fronteira, e todos os jogadores movimentam-se para dentro dessa área de forma a organizarem-se de novo.
- Se os defesas conseguirem tirar a bola trocam com o par que perdeu;
- Se falhar o passe a bola é colocada pelo treinador em outro campo e quem falhou vai defender;



Manutenção da Posse da Bola - c/ TO



Objetivo(s) específico(s)


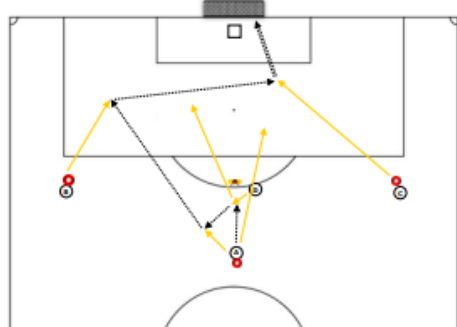
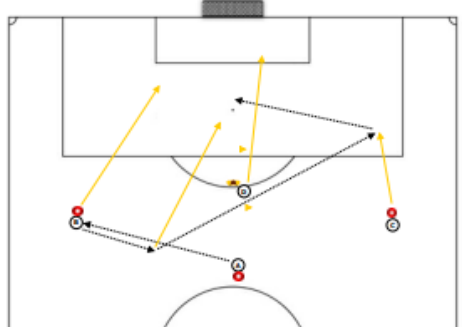
- Transição Ofensiva.
- Tirar a bola da zona de pressão.



Descrição e Organização Metodológica

- Começa no quadrado do meio numa situação de 4 x 2 rondo objetivo dar 10 passes.
- Assim que os verdes recuperarem a bola ou a bola sair do quadrado os vermelhos passam a defender e os verdes iniciam a manutenção posse de bola 8 x 4.



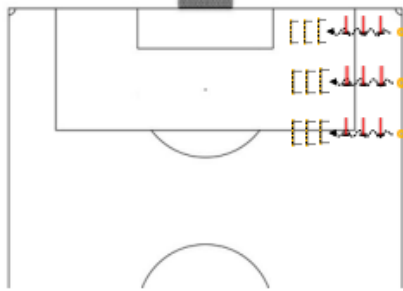
<p>Metaespecializados - (1x1 + GR)</p> 		<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penetração e Contenção Defensiva. - Penetração: procurar criatividade individual, tentar desequilibrar os apoios do defesa para conseguir ter espaço para ultrapassar o adversário. - Contenção: procurar corrigir o posicionamento defensivo tendo em conta a posição do adversário e posição no campo. <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação de 1x1+GR - O avançado tem de encontrar espaço para receber a bola do treinador, depois recebe orientado e vai para o 1x1 para marcar golo. - Caso a bola não saia do campo ou o defesa recuperar a bola, o avançado pode aproximar novamente para tentar mais 1x marcar golo. 	<p>15' tempo</p> <p>6 jogadores número</p> <p>20 x 15 espaço</p>	
<p>Finalização - CT Bola no espaço com cruz</p> 		<p>Finalização - Combinação tática c/ cruz.</p> 		
<p>10' tempo</p> <p>14 jogadores número</p> <p>1/2 do campo espaço</p>	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <p>- Ação de finalização com combinações tática.</p>			
<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>- Combinação entre o A e D, passe entra nas costas da defesa para o B que vai cruzar.</p>		<p>10' tempo</p> <p>14 jogadores número</p> <p>1/2 do campo espaço</p>	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <p>- Ação de finalização com combinações tática</p>	
<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>- Combinação do atleta A com o B, o A faz passe nas costa da defesa para o C que vai cruzar.</p>				

Plano de Treino

Nº jogadores 14	Microciclo 2	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 13-12-2022, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases, cones	Objetivos Gerais Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.	Objetivos Específicos Criação constante de linha de passe para conseguir variar o jogo para espaços vazios onde tenham espaço para marcar golo
---	---	--

Condicionnal Força



Objetivo(s) específico(s)
-Aquecimento e Ativação
- condicionante de força;

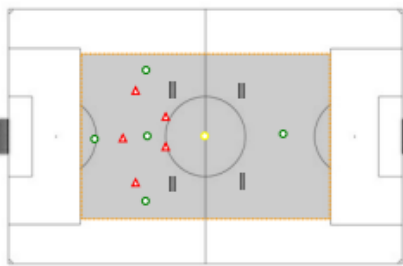
Descrição e Organização Metodológica
- Contornar as barras;
- saltar 3 barreiras e voltar o mais rápido possível ao início para sair o colega;

10'
tempo

16
número

15x20
espaço

MPB - Métodos de Jogo 5x5+1



Objetivo(s) específico(s)
- Criação constante de linha de passe para conseguir variar o jogo para espaços vazios onde tenham espaço para marcar golo.

Descrição e Organização Metodológica
- (5x5+1). Jogo competitivo onde a equipa com bola tem o objetivo de marcar golo em 1 das 4 balizas e a equipa que defende tem de evitar.

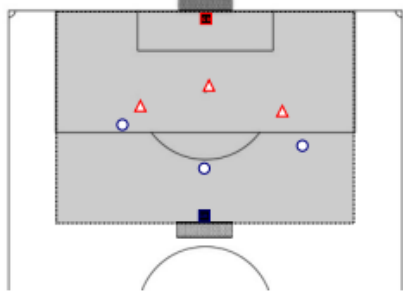
- A equipa em posse tem de garantir sempre largura e profundidade de forma a criar linhas de passe e espaços para que possam ser aproveitados por outros jogadores.

25'
tempo

5x5 + 1
número

35 x 25
espaço

Competitivo - Lijnders



Objetivo(s) específico(s)
Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.

Descrição e Organização Metodológica
- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).

25'
tempo

12 + 2 GR
número

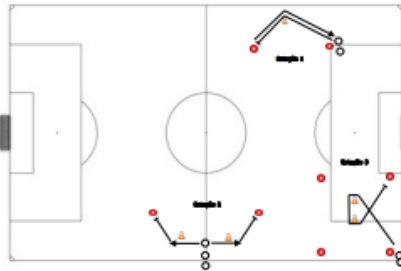
1/3 do campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 2	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 16-12-2022, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases.	Objetivos Gerais Condicional velocidade Manutenção da posse de bola Ação de finalização com combinações tática	Objetivos Específicos Criação constante de linha de passe para conseguir variar o jogo para espaços vazios
---	--	--

○ **Condicional V. e V. Reação – Sporting**



Objetivo(s) específico(s)
- Condicional velocidade.
- Mudanças de direções.

10'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Estação 1:
- Arranca na base contorna o cone do meio e faz contenção no outro cone, depois mudança de direção e realiza o mesmo percurso de volta, sempre em velocidade máxima.

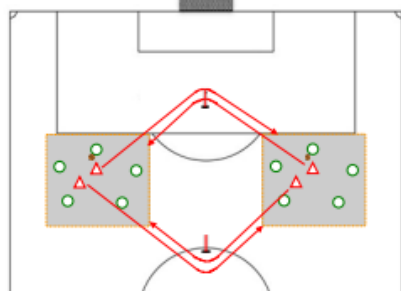
Estação 2:
- Começa no meio dos 2 cones, realiza movimento lateral até ao cone e arranca em velocidade para fazer contenção no boneco.

Estação 3:
- Começa na bases arranca em velocidade máxima contorna os 2 cones no meio e faz contenção no boneco.

14
número

1/2 do campo
espaço

○ **Manutenção da Posse de Bola c/Transição**



Objetivo(s) específico(s)
- Manutenção da posse de bola.
- Pressão ao portador da bola.
- Transição.

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

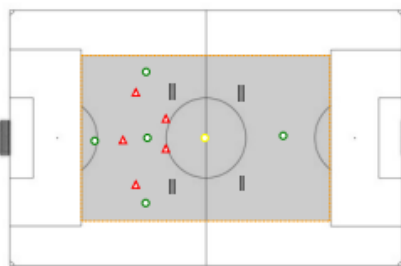
- Meinho normal.

- No momento que o Mister sinalizar os dois jogadores do meio tem que ir para a outro meinho defender, contornando as estacas, um para cada lado.

14
número

20 x 20
espaço

○ **MPB - Métodos de Jogo 5x5+1**



Objetivo(s) específico(s)
- Criação constante de linha de passe para conseguir variar o jogo para espaços vazios onde tenham espaço para marcar golo.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

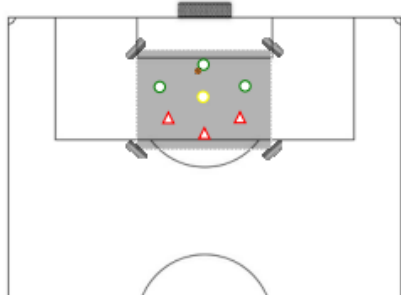
- (5x5+1), Jogo competitivo onde a equipa com bola tem o objetivo de marcar golo em 1 das 4 balizas e a equipa que defende tem de evitar.

- A equipa em posse tem de garantir sempre largura e profundidade de forma a criar linhas de passe e espaços para que possam ser aproveitados por outros jogadores.

5x5 + 1
número

35 x 25
espaço

○ **Manutenção PB c/transição – AJAX**



Objetivo(s) específico(s)
- Transição A-D-A.

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Manutenção posse de bola com transição.

- A equipa que está a defender assim que recuperar a bola tem de marcar golo.

- Se marcar continua na próxima posse com bola e a outra equipa defende.

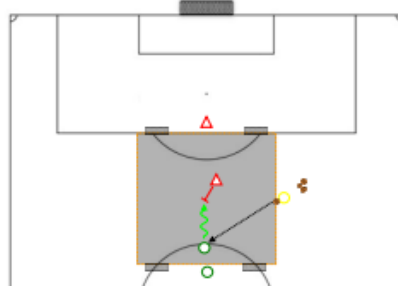
3 X 3 + 2
número

20 X 20
espaço

Plano de Treino		Nº Jogadores	Microciclo	Mesociclo	Período
		14	3	3	Competitivo
Data	20-12-2022, terça-feira	Hora	20:15	Clima	Volume
					90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bola, cones, coletes, bases	1/2 Princípios Of. e Def	

○ **Aperfeiçoamento Técnico - (1 x 1 + 1)**



Objetivo(s) específico(s)

- Penetração Ofensiva :
- criação de vantagem (espacial e numérica);
- ataque ao adversário direto: baliza;

- Contenção Defensiva:
- marcação h/xh sobre o homem com bola.
- paragem do contra-ataque.
- tempo para organizar a defensiva.

Descrição e Organização Metodológica

- Situação 1 x 1 + 1 apoio

- Atacante através de condução de bola, finta ou combinação com o apoio exterior tem de marcar golo.

- Defesa, através da contenção tem de parar o ataque/ evitar o golo e caso consiga recuperar a bola pode marcar nas balizas do adversário.

10'
tempo

6
número

15 x 10
espaço

○ **Finalização - (1x1 + GR) - Real**



Objetivo(s) específico(s)

- Penetração e Contenção Defensiva.

- Penetração: procurar criatividade individual, tentar desequilibrar os apoios do defesa para conseguir ter espaço para ultrapassar o adversário.

- Contenção: procurar corrigir o posicionamento defensivo tendo em conta a posição do adversário e posição no campo.

Descrição e Organização Metodológica

- Situação de 1x1+GR

- O avançado tem de encontrar espaço para receber a bola do treinador, depois recebe orientado e vai para o 1x1 para marcar golo.

- Caso a bola não saia do campo ou o defesa recuperar a bola, o avançado pode aproximar novamente para tentar mais 1x marcar golo.

15'
tempo

6
número

20 x 15
espaço

○ **Sectores - Gr+5x5+4+Gr**



Objetivo(s) específico(s)

- Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque.

Descrição e Organização Metodológica

- Realizados em espaços regulamentares.

- Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos.

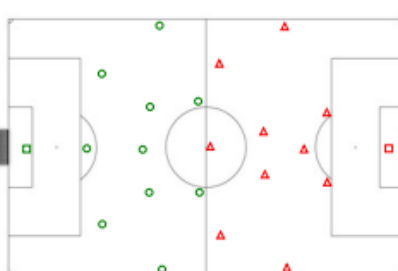
- Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.

30'
tempo

GR + 5 + 2 +
1 X
número

1/2do
campo
espaço

○ **Prática ou Jogos de treino**



Objetivo(s) específico(s)

- Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.

Descrição e Organização Metodológica

- Situação de jogo.

25'
tempo

GR + 10 X
GR + 10
número

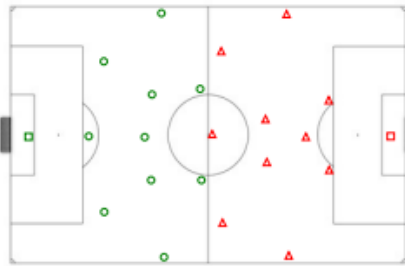
campo
intêiro
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 3	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 21-12-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material bola, coletes, cones, bases	Objetivos Gerais situação de jogo aperfeiçoamento e reforço de ações competitivas	Objetivos Específicos
--	--	------------------------------

Prática ou Jogos de treino



Objetivo(s) específico(s)

- Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.

Descrição e Organização Metodológica

- Situação de jogo.

25'

tempo

GR + 10 X

GR + 10

número

campo inteiro

espaço

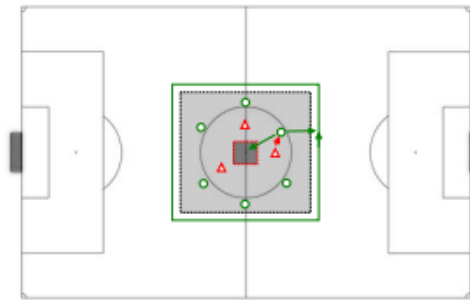
Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 4	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 27-12-2022, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, coletes, bases	Estimular os jogadores, a manterem a posse da bola	Controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo

Lúdicos – Recreativos

Lúdicos – Recreativos



10' tempo
12 número
25 x 25 espaço

10' tempo
8 número
20 x 20 espaço

Objetivo(s) específico(s)
- Aquecimento e Ativação.
- Velocidade de reação.

Objetivo(s) específico(s)
(Caçadinha com bola).
- Aquecimento e Ativação.
- Passe e Recepção.

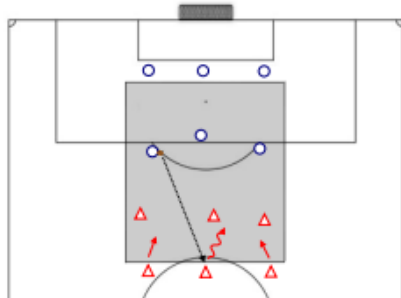
Descrição e Organização Metodológica

- Forma-se 1 quadrado à volta do círculo do meio campo e um mais pequeno no seu interior.
- 2 atletas ficam como defensores do quadrado pequeno e tem a limitação de só se deslocarem dentro do círculo, já os restantes atletas, ficam entre o quadrado de fora e o círculo.
- O objetivo é conseguir entrar com pelo menos um pé dentro do quadrado pequeno, quando estes entram dentro do círculo os defensores já os podem apanhar.
- Caso 1 atleta seja apanhado dá uma volta ao quadrado de fora e se um atleta conseguir entrar no quadrado pequeno, um defensor tem que trocar de papel com esse atleta.

Descrição e Organização Metodológica

- Dentro de um quadrado, 2 atletas estão a apanhar e os restantes fogem, a bola circula entre os fugitivos, servindo-lhes de refúgio.
- O objetivo é passar a bola a quem está prestes de ser apanhado.

○ **Metaespecializados - Passe entre linhas**



Objetivo(s) específico(s)
Passe entre linhas

15'
tempo

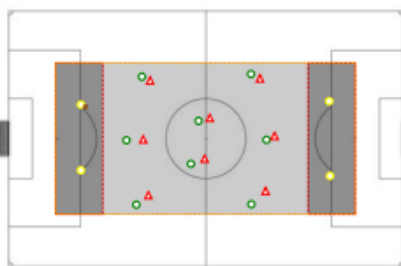
Descrição e Organização Metodológica

jogo 3x3
objetivo de passar a bola entre linhas para os jogadores que estão fora, assim que estes recebem é jogado uma situação de 3x3 novamente contra quem fez o passe.

12
número

30 x 15
espaço

○ **Kimett - PDB 8x8+4**



Objetivo(s) específico(s)

- Estimular os jogadores, a manterem a posse da bola.

- Controlar a direcionalidade e o ritmo de jogo, impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo.

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo (8x8+4), Posse de bola.

- Por tempo a equipa que está a defender.

- Campo dividido em 2 zonas (vermelhas e Amarela):

- Na zona vermelha jogam os apoios da equipa que está em posse;

- Na zona amarela jogam os restantes 8 jogadores da equipa em posse de bola.

- Os jogadores vermelhos que estão a defender podem entrar em todas as zonas para roubar a bola.

- Quando os vermelhos roubam a bola só podem jogar na zona amarela e os apoios amarelos tem de ir também para a zona amarela para reduzir o espaço de ação dos vermelhos para conseguirem recuperar e voltar à posse de bola.

- Objetivo:

- Equipa em posse conseguir manter a bola durante o maior tempo possível e quando perde reagir rapidamente à perda, recuperar e voltar à posse de bola.

- Vermelhos num período de tempo tentar roubar a bola e mantê-la o máximo de tempo possível.

30'
tempo

(8x8+4)
número

40 x 30
espaço

○ **Sectores - Gr+5x5+4+Gr**



Objetivo(s) específico(s)

- Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque.

Descrição e Organização Metodológica

- Realizados em espaços regulamentares.

- Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos.

- Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.

30'
tempo

GR + 5 + 2 +
número

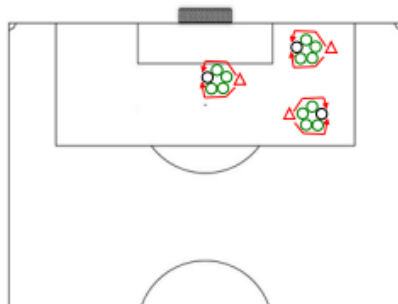
1/2do
campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 4	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 28-12-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material Bolas, bases, coletes, cones	Objetivos Gerais Penetração Ofensiva : criação de vantagem (espacial e numérica); ataque ao adversário direto: baliza; Estimular os jogadores, a manterem a posse da bola	Objetivos Específicos controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo
---	--	---

Lúdicos – Recreativos



Objetivo(s) específico(s)

- Aquecimento e Ativação.
- Condicional de velocidade de reação.

Descrição e Organização Metodológica

- Formar 1 círculo, os atletas colocam-se juntos e um atleta fica sozinho no lado de fora.
- O principal objetivo é o atleta de fora ter que tocar nas costas de um atleta pré-defenido, do círculo, enquanto os restantes tentam dificultar essa tarefa.

10'
tempo

14
número

espaço

Aperfeiçoamento Técnico - (1 x 1 + 1)



Objetivo(s) específico(s)

- Penetração Ofensiva :
- criação de vantagem (espacial e numérica);
- ataque ao adversário direto: baliza;

- Contenção Defensiva:
- marcação h/h sobre o homem com bola.
- paragem do contra-ataque.
- tempo para organizar a defensiva.

Descrição e Organização Metodológica

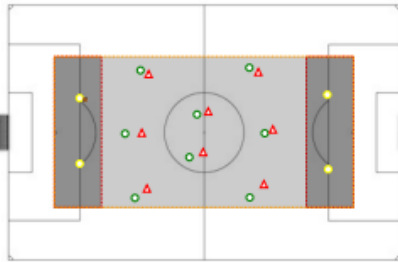
- Situação 1 x 1 + 1 apoio
- Atacante através de condução de bola, finta ou combinação com o apoio exterior tem de marcar golo.
- Defesa, através da contenção tem de parar o ataque/ evitar o golo e caso consiga recuperar a bola pode marcar nas balizas do adversário.

10'
tempo

6
número

15 x 10
espaço

○ Kimett - PDB 8x8+4



Objetivo(s) específico(s)

- Estimular os jogadores, a manterem a posse da bola.

- Controlar a direccionalidade e o ritmo de jogo, impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo.

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo (8x8+4), Posse de bola.

- Por tempo a equipa que está a defender.

- Campo dividido em 2 zonas (vermelhas e Amarela):

- Na zona vermelha jogam os apoios da equipa que está em posse;

- Na zona amarela jogam os restantes 8 jogadores da equipa em posse de bola.

- Os jogadores vermelhos que estão a defender podem entrar em todas as zonas para roubar a bola.

- Quando os vermelhos roubam a bola só podem jogar na zona amarela e os apoios amarelos tem de ir também para a zona amarela para reduzir o espaço de ação dos vermelhos para conseguirem recuperar e voltar à posse de bola.

- Objetivo:

- Equipa em posse conseguir manter a bola durante o maior tempo possível e quando perde reagir rapidamente à perda, recuperar e voltar à posse de bola.

- Vermelhos num período de tempo tentar roubar a bola e mante-la o máximo de tempo possível.

30'

tempo

(8x8+4)

número

40 x 30

espaço

○ Sectores - Gr+5x5+4+Gr



Objetivo(s) específico(s)

- Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque.

Descrição e Organização Metodológica

- Realizados em espaços regulamentares.

- Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos.

- Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.

30'

tempo

GR + 5 + 2 +

1 X

número

1/2do

campo

espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 1	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 03-01-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases, cones	Objetivos Gerais Aperfeiçoamento técnico Transição Defensiva	Objetivos Específicos reação à perda de bola reação ao ganho da bola Organização Defensiva na transição, cortar linhas de passe frontais, obrigar os adversário procurarem zonas exteriores.
---	---	--

Condiciona de Força- Cádiz SAQ+Finishin



Objetivo(s) específico(s)
 - Aquecimento e Ativação.
 - Momento divertido.
 - Exercício de força e explosão.

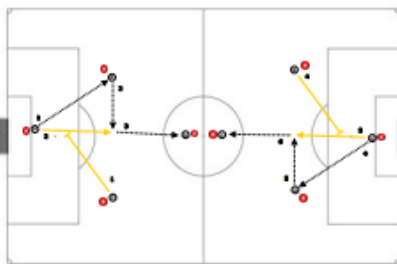
Descrição e Organização Metodológica
 - Saem 2 ao mesmo tempo, contronom o circuito e quem chegar primeiro à bola pode rematar.

5'
tempo

2
número

espaço

Aperfeiçoamento técnico - 1-2 combinação



Objetivo(s) específico(s)
 Aperfeiçoamento técnico
 Passe, Recepção, Movimentação

Descrição e Organização Metodológica
 - Exercício composto por 4 jogadores A,B,C,D
 - 1/2: Jogador A faz tabela com o B quando o C aproximar para fazer contenção.
 3- A passa para D e cria largura
 4/5- D faz tabela com A enquanto o B aproxima para fazer a contenção.
 6- D passa para C

- Funcionamento Geral do Exercício:
 Quem faz a contenção fica na posição de quem iniciou a tabela.
 O jogador que iniciou a tabela, depois cria largura para tabela e por fim aproxima no lado contrário para a contenção.

10'
tempo

8
número

15x15
espaço

○ Manutenção PB c/transição - 1



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Defensiva, reação à perda de bola.
- Transição Ofensiva, reação ao ganho da bola.

Descrição e Organização Metodológica

- Reação à perda de bola, a equipa verde começa com bola e tem o objetivo de realizar 10 passes, a cada 10 passes é 1 ponto que equivale no fim de cada ronda a 5 flexões ou abdominais.
- Se a equipa de vermelhos recuperarem a bola o apoio interior é deles e tem o objetivo de sair com bola controlado do quadrado, cada vez que conseguem tirar a bola do quadrado é 1 ponto.
- As dupla no meio é por tempo cada dupla está no meio 2m.

15'
tempo

16
número

15 x 15
espaço

○ Metaespecializados Gr+7x6 - Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva

Descrição e Organização Metodológica

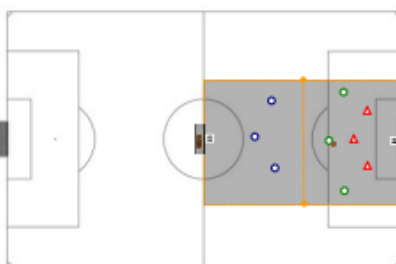
- A bola inicia na 1 Zona, situação 3 x 3 (passivo).
- Assim que o treinador decidir faz o passe para 1 dos verdes na 2 zona para iniciar o contra ataque.
- Os Vermelhos imediatamente tem de ajustar as posições de forma a cortar todas as linhas possíveis de passe ou remate frontais, (As bandeiras vermelhar são referencias para os lateria fecharem dentro e criar uma linha defensiva compacta).
- Possíveis variações do exercício:
 - Situação 4 x 3 na 2 zona;
 - Situação de 7 x 6 na 2 zona com os jogadores da 1 a participarem na transição.

20'
tempo

13
número

1/2 do campo
espaço

○ Setoriais -Transições Fut.Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Transição A-D-A

Descrição e Organização Metodológica

- Futebol Holandês.
- 3 equipas.
- Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo.
- Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado.
- o início é só necessário tirar a bola à equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio.

20'
tempo

GR + 4 x 4 x
4 + GR
número

40 x 20
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 1	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 04-01-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Condicional Resistência Transição A-D-A	Objetivos Específicos Reação na perda e ganho da bola
--	---	---

condicional de resistência - Circuito

	Objetivo(s) específico(s) Melhorar a capacidade física	7,5x2 tempo
	Descrição e Organização Metodológica a - 2 saltos; b - tabela; c - skipping; d - passe e volta ao início e - contorno das estacas; f - tabela; g - skipping alto; h - passe e volta ao início;	14 número
		20 x 40 espaço

Manutenção da Posse da Bola - c/ TO

	Objetivo(s) específico(s) - Transição Ofensiva. - Tirar a bola da zona de pressão.	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Começa no quadrado do meio numa situação de 4 x 2 rondo objetivo dar 10 passes. - Assim que os verdes recuperarem a bola ou a bola sair do quadrado, os vermelhos passam a defender e os verdes iniciam a manutenção posse de bola 8 x 4.	4X2/ 8X4 número
		40X30 espaço

Sectores - Tirar da zona de Pressão

	Objetivo(s) específico(s) - Tirar a bola da zona de pressão, procurar o corredor contrário para criar desequilíbrios.	30' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - 1º: Situação de 3 x 3, assim que os azuis recuperam a bola tem de conseguir tirar da zona de pressão e encontrar o médio contrário. - 2º: A partir do momento em que a bola chega ao médio, é criada uma situação de 5 x 4. - Onde temos de encontrar o Ala Direito para criar desequilíbrios e situações de superioridade numérica no corredor lateral e procurar diagonais nas costas da defesa.	14 número
		1/2 do campo espaço

Plano de Treino

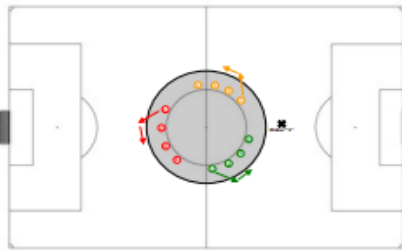
Nº Jogadores 14	Microciclo 1	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 06-01-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases

Objetivos Gerais
Técnica de Conexão
criação de superioridade numérica no setor da bola
Aperfeiçoamento técnico Finalização

Objetivos Específicos

condicional de velocidade



Objetivo(s) específico(s)
- Aquecimento e Ativação.
- condicional de velocidade

Descrição e Organização Metodológica
- Formar um círculo, dividir em 3 grupos, cada elemento do grupo irá corresponder a um número de 1 a 4. quando o Mister indicar um desses números os atletas que correspondem tem que sair do lugar dar uma volta completa na direção contra-relógio e chegar ao seu lugar antes que o atleta de trás o apanhe.
- sprint de comprimento do círculo do meio campo

15'
tempo

12
número

espaço

MPB métodos de jogo -3x3+2



Objetivo(s) específico(s)
- Criação de superioridade numérica no setor da bola

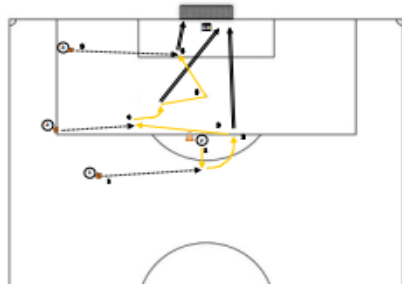
Descrição e Organização Metodológica
- Situação de (3x3+2 apoios exteriores).
- Objetivo: criar superioridade numérica no setor onde se encontra a bola, através dos apoios exteriores ou baixando 1 jogador.
- Situação que podem ocorrer:
- Adversário pressionar com 2 jogadores, neste caso as variações para criar superioridade numérica pode passar por baixarem os 2 apoios exteriores ou então baixar 1 jogador verde + 1 apoio exterior, criando sempre uma situação de 3x2
- Adversário pressionar só com 1 jogador, nesta situação pode baixar 1 jogador verde ou 1 apoio, criando uma situação de 2x1
- Os setores tem de ficar sempre ocupados pelo menos com 1 jogador de cada equipa.

15'
tempo

(3 x 3) + 2 =
8
número

30 x 15
espaço

Aperfeiçoamento técnico- Finalização Jon



Objetivo(s) específico(s)
- Aperfeiçoamento técnico Finalização.

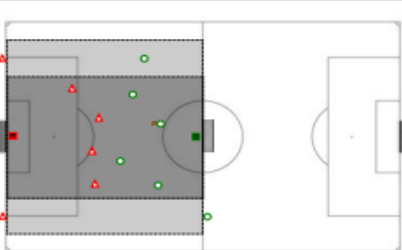
Descrição e Organização Metodológica
- 1: PL cria espaço entre o Defesa recebe a bola orientada e finaliza.
- 2: Aproxima ao jogador 2 para receber orienta a bola para dentro e finaliza.
- 3: Vai até ao cone e muda de direção para enganar o adversário e criar espaço para finalizar.

10'
tempo

4
número

20 x 15
espaço

Metaespecializados - Lijnders



Objetivo(s) específico(s)
- Transições A-D-A.
- Organização coletiva.

Descrição e Organização Metodológica
- A equipa que está fora realiza exercícios de fortalecimento muscular:
1 - Levantamento Unilateral
2 - Prancha frontal com elevação de perna e braço
3 - Ponte: força do abdômen
- 1 minuto cada, últimos 2 min descansa.

- 1º 2x3
- 2º 4x3
- 3º 4x5
- 4º 6x5
- 5º 6x6

5' cada
exercício
tempo

12 + 2 GR
número

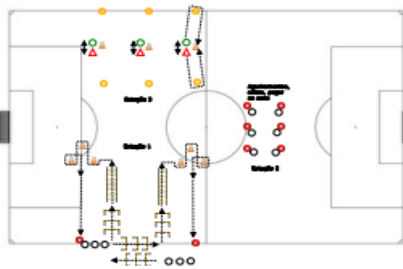
1/2 do
campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 2	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 10-01-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, estacas, escadas, coletes, bases, saltos	Técnica de Conexão criação de superioridade numérica no setor da bola Aperfeiçoamento técnico Finalização	Passes e recepção, desmarcação e movimentação. Transições A-D-A

Condicionais de Força - Zagreb



Objetivo(s) específico(s)
Condicionais de Força

1'5 cada estação
tempo

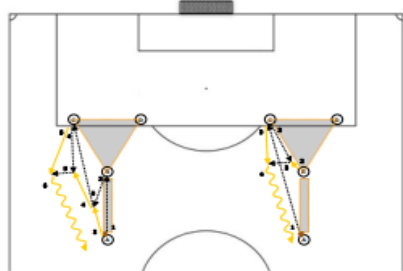
Descrição e Organização Metodológica

- Estação 1:
1- saltos laterais.
2- saltos frontais.
3- escada de coordenação e contornar dos cones
4- velocidade
E Faz au contrario
- Estação 2:
1 - Polichinelo
2 - Agachamentos com salto
3 - Burpees
Faz apenas 1 exercício cada vez que está na estação
- Estação 3:
- 1 x 1 a fazerem força um contra o outro, ao sinal do mister, corrida em velocidade toca na base e volta à posição inicial.

4
número

1/2 do campo
espaço

Aperfeiçoamento Técnico - Y



Objetivo(s) específico(s)

- Aperfeiçoamento do passe e recepção, desmarcação e movimentação.

15'
tempo

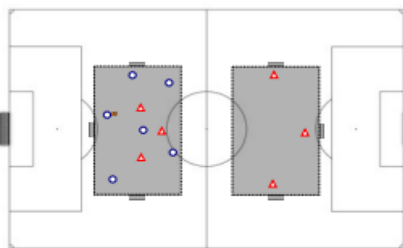
Descrição e Organização Metodológica

- Formar-se um Y, coloca-se um atleta em cada vertice.
- Numa situação o atleta A passa para o B e este tem que aproximar rodar de forma alternada para um dos lado e passa, depois pode realizar uma tabela.
- Variações: - O atleta A passa diretamente ao C e o atleta B tem que rodar para o mesmo lado e relazar uma tabela. - Faz tabela com o da frente e o de trás.

12
número

16 x 9
espaço

Metaespecializados - Transições 6 x 3



Objetivo(s) específico(s)

- Transição.
- Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

20'
tempo

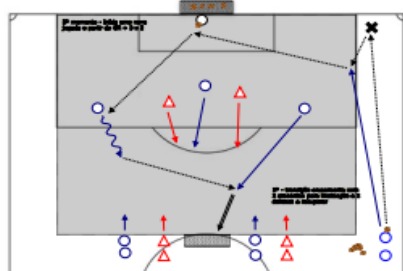
Descrição e Organização Metodológica

- A equipa em posse de bola tem que garantir a posse de bola pelo máximo de tempo.
- A equipa que defende tem de ir ao campo adversário com 3 jogadores para recuperar a bola e marcar golo nas balizas pequenas rapidamente.
- Se for golo, ou a bola sair do campo, a bola vai para o campo contrario e os vermelhos regressam ao seu campo e os azuis tem de pressionar com 3 jogadores.

6 x 6
número

30 x 18
espaço

Metaespecializados - Transição 3 x 2



Objetivo(s) específico(s)

- Objetivar a racionalização e a otimização das ações individuais e coletivas

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Transições

14
número

1/2 do campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 2	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 11-01-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material Bolas, cones, bases, coletes	Objetivos Gerais Condicional Resistência Transição A-D-A	Objetivos Específicos Pressionar o portador da bola; Projetar rapidamente jogadores na profundidade
---	---	--

○ **Condicional de resistência**

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condicional de resistência. 	<p>5' cada estação tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1ª Estação: Suicídios. - 2ª Estação: 1 x 1. Objetivo passar a linha de fundo. - 3ª Estação: 3 x 3. Objetivo passar linha de fundo. 	<p>6 por estação número</p> <p>1/2 do campo espaço</p>

○ **Metaespecializados -Gegenpress 4x2+1**

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transição A-D-A. - Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos. 	<p>15' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x2+1 manutenção posse de bola. - 3 Equipas (verde, azul e vermelho) - Objetivo: Manter o máximo de tempo possível a posse de bola. Se a equipa que está a defender recuperar a bola ou se a bola ficar fora do jogo a equipa que perdeu ou a ultima a tocar na bola troca com quem estava a defender, o jogo não tem interrupções para trocar, é jogo contínuo. 	<p>7 número</p> <p>15 x 15 espaço</p>

○ **Metaespecializados - MPB + Transição 4x3**

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pressionar o portador da bola. - Projetar rapidamente jogadores na profundidade. 	<p>15' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manutenção posse de bola 4x3 com Transição. - Objetivo: vermelhos manterem a posse de bola o máximo de tempo possível. Se os verdes (quem começa a defender) recuperar a bola, tem como objetivo sair do quadrado (zona de pressão) e procurar marcar golo numa das 4 balizas pequenas. Os vermelhos (quem começou com a posse de bola) tem de evitar e voltar a trazer a bola para o meio. 	<p>7 número</p> <p>15 x 15 + 12 espaço</p>

○ **Setoriais -Transições Fut.Holandês**

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transição A-D-A 	<p>20' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futebol Holandês. - 3 equipas. - Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo. - Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado. - o início é só necessário tirar a bola á equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio. 	<p>GR + 4 x 4 x 4 + GR número</p> <p>40 X 20 espaço</p>

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 2	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 13-01-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Reforçando e aperfeiçoando as ações competitivas	Objetivos Específicos Pressionar o portador da bola; Projetar rapidamente jogadores na profundidade
--	---	--

Prática ou Jogos de treino



Objetivo(s) específico(s)
- Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.

Descrição e Organização Metodológica
- Situação de jogo.

25'
tempo

GR + 10 X
GR + 10
número

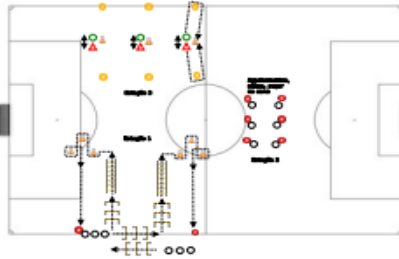
campo
inteiro
espaço

Plano de Treino

Nº jogadores 14	Microciclo 3	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 17-01-2023, terça-feira	Hora 20:30	Clima	Volume 90

Material bolas, coletes, bases, estacas, escadas de coordenação, cones, saltos	Objetivos Gerais Condicional de Força Aperfeiçoamento Técnico Transições	Objetivos Específicos passe e receção, desmarcação e movimentação. Transições A-D-A
--	--	--

○ **Condicional de Força – Zagreb**



Objetivo(s) específico(s)
Condicional de Força

1'5 cada estação
tempo

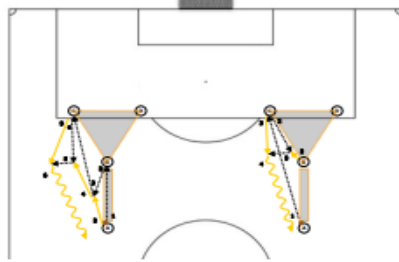
Descrição e Organização Metodológica

- Estação 1:
1- saltos laterais.
2- saltos frontais.
3- escada de coordenação e contornar dos cones
4- velocidade
E Faz au contrario
- Estação 2:
1 - Polichinelo
2 - Agachamentos com salto
3 - Burpees
Faz apenas 1 exercício cada vez que está na estação
- Estação 3:
- 1 x 1 a fazerem força um contra o outro, ao sinal do mister, corrida em velocidade toca na base e volta à posição inicial.

4
número

1/2 do campo
espaço

○ **Aperfeiçoamento Técnico - Y**



Objetivo(s) específico(s)

- Aperfeiçoamento do passe e receção, desmarcação e movimentação.

15'
tempo

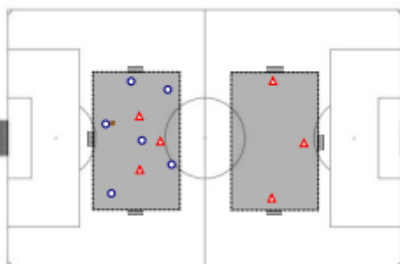
Descrição e Organização Metodológica

- Formar-se um Y, coloca-se um atleta em cada vertice.
- Numa situação o atleta A passa para o B e este tem que aproximar rodar de forma alternada para um dos lado e passa, depois pode realizar uma tabela.
- Variações: - O atleta A passa diretamente ao C e o atleta B tem que rodar para o mesmo lado e relazar uma tabela.
- Faz tabela com o da frente e o de trás.

12
número

16 x 9
espaço

○ **Metaespecializados - Transições 6 x 3**



Objetivo(s) específico(s)

- Transição.
- Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- A equipa em posse de bola tem que garantir a posse de bola pelo máximo de tempo.
- A equipa que defende tem de ir ao campo adversário com 3 jogadores para recuperar a bola e marcar golo nas balizas pequenas rapidamente.
- Se for golo, ou a bola sair do campo, a bola vai para o campo contrario e os vermelhos regressam ao seu campo e os azuis tem de pressionar com 3 jogadores.

6 x 6
número

30 x 18
espaço

○ **Metaespecializados - Transição 3 x 2**



Objetivo(s) específico(s)

- Objetivar a racionalização e a otimização das ações individuais e coletivas

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Transições

14
número

1/2 do campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 3	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 18-01-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material Bolas, cones, bases, coletes	Objetivos Gerais Condicional Resistência Transição A-D-A	Objetivos Específicos Pressionar o portador da bola; Projetar rapidamente jogadores na profundidade
---	---	--

Condicional de resistência

	Objetivo(s) específico(s) - Condicional de resistência.	5' cada estação tempo
	Descrição e Organização Metodológica - 1ª Estação: Suicídios. - 2ª Estação: 1 x 1. Objetivo passar a linha de fundo. - 3ª Estação: 3 x 3. Objetivo passar linha de fundo.	6 por estação número
		1/2 do campo espaço

Metaespecializados -Gegenpress 4x2+1

	Objetivo(s) específico(s) - Transição A-D-A. - Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos.	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - 4x2+1 manutenção posse de bola. - 3 Equipas (verde, azul e vermelho) - Objetivo: Manter o máximo de tempo possível a posse de bola. Se a equipa que está a defender recuperar a bola ou se a bola ficar fora do jogo a equipa que perdeu ou a última a tocar na bola troca com quem estava a defender, o jogo não tem interrupções para trocar, é jogo contínuo.	7 número
		15 x 15 espaço

Metaespecializados - MPB + Transição 4x3

	Objetivo(s) específico(s) - Pressionar o portador da bola. - Projetar rapidamente jogadores na profundidade.	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Manutenção posse de bola 4x3 com Transição. - Objetivo: vermelhos manterem a posse de bola o máximo de tempo possível. Se os verdes (quem começa a defender) recuperar a bola, tem como objetivo sair do quadrado (zona de pressão) e procurar marcar golo numa das 4 balizas pequenas. Os vermelhos (quem começou com a posse de bola) tem de evitar e voltar a trazer a bola para o meio.	7 número
		15 x 15 + 12 espaço

Setoriais -Transições Fut.Holandês

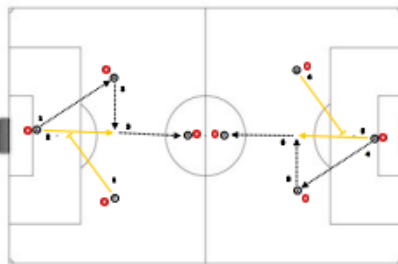
	Objetivo(s) específico(s) - Transição A-D-A	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Futebol Holandês. - 3 equipas. - Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo. - Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado. - o início é só necessário tirar a bola á equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio.	GR + 4 x 4 x 4 4 + GR número
		40 X 20 espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 3	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 20-01-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Aperfeiçoamento técnico Transições A-D-A Ação de finalização com combinações tática	Objetivos Específicos Pressionar o portador da bola; Projetar rapidamente jogadores na profundidade
--	--	--

○ **Aperfeiçoamento técnico - 1-2 combinação**



Objetivo(s) específico(s)

Aperfeiçoamento técnico
Passe, Recepção, Movimentação

10'
tempo

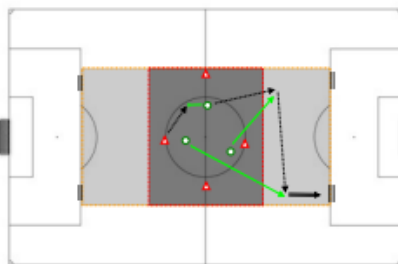
Descrição e Organização Metodológica

- Exercício composto por 4 jogadores A,B,C,D
- 1/2: Jogador A faz tabela com o B quando o C aproxima para fazer contenção.
3- A passa para D e cria largura
4/5- D faz tabela com A enquanto o B aproxima para fazer a contenção.
6- D passa para C
- Funcionamento Geral do Exercício:
Quem faz a contenção fica na posição de quem iniciou a tabela.
O jogador que iniciou a tabela, depois cria largura para a tabela e por fim aproxima no lado contrário para a contenção.

8
número

15 x 15
espaço

○ **Metaespecializados - MPB + Transição 4x3**



Objetivo(s) específico(s)

- Pressionar o portador da bola.
- Projetar rapidamente jogadores na profundidade.

15'
tempo

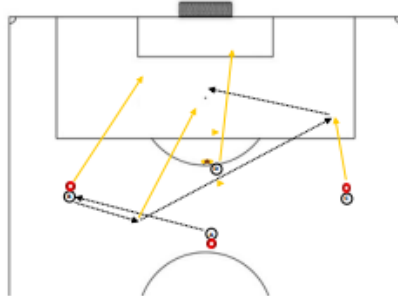
Descrição e Organização Metodológica

- Manutenção posse de bola 4x3 com Transição.
- Objetivo: vermelhos manterem a posse de bola o máximo de tempo possível.
Se os verdes (quem começa a defender) recuperar a bola, tem como objetivo sair do quadrado (zona de pressão) e procurar marcar golo numa das 4 balizas pequenas. Os vermelhos (quem começou com a posse de bola) tem de evitar e voltar a trazer a bola para o meio.

7
número

15 x 15 + 12
espaço

○ **Finalização - Combinação tática c/ cruz.**



Objetivo(s) específico(s)

- Ação de finalização com combinações tática

10'
tempo

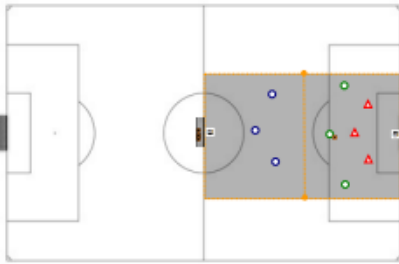
Descrição e Organização Metodológica

- Combinação do atleta A com o B, o A faz passe nas costas da defesa para o C que vai cruzar.

14
número

1/2 do campo
espaço

○ **Setoriais -Transições Fut.Holandês**



Objetivo(s) específico(s)

- Transição A-D-A

Descrição e Organização Metodológica

- Futebol Holandês.
 - 3 equipas.
 - Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo.
 - Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado.
 - o início é só necessário tirar a bola á equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio.

20'
 tempo

GR + 4 x 4 x
 4+GR
 número

40 X 20
 espaço

○ **Condicional - Velocidade e Coordenação**



Objetivo(s) específico(s)

- Aquecimento e Ativação.
 - Condicional de velocidade de reação.

Descrição e Organização Metodológica

Estação 1:
 - Realizar skipping lateral, volta ao início e sai com skipping frontal.
 - 2 atletas de cada extremidade saem ao mesmo tempo, um tem como objetivo passar pelas portas defendidas de cada lado, enquanto o adversário tem como objetivo apanhá-lo.

Estação 2:
 - Mesmo ponto que o exercício anterior, mas neste caso um atleta tem que escolher em 1º o lado que vai passar e o adversário tem que ir para o oposto.

5'
 tempo

14
 número

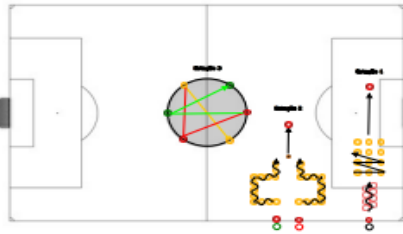
1/4 do
 campo
 espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 4	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 24-01-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.	Objetivos Específicos Passe, movimentação Suposição e Sobreposição, recepção, remate
--	---	--

Circuito - Condicional Força e Agilidade



Objetivo(s) específico(s)
- Aquecimento e Ativação.
- Aprimorar a força explosiva e a agilidade, através de mudança de direção, saltos.

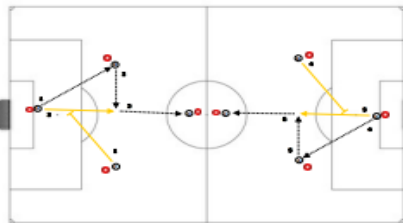
Descrição e Organização Metodológica
Estação 1:
- saltos laterais com arcos;
- Skipping e contorno das bases numa direção, e vai para o outro lado com salto lateral.
- sai rápido até ao cone.
Estação 2:
- skipping lateral e frontal, contorno das bases.
- faz 2 atletas ao mesmo tempo quem conseguir chegar mais cedo a bola tem que sair rápido até ao cone.
Estação 3:
- Tem que contornar todos as bases que se encontram na circunferência de forma ordenada e mais rápido possível.

5' tempo

4 por estação número

1/2 do campo espaço

Aperfeiçoamento técnico - 1-2 combinação



Objetivo(s) específico(s)
Aperfeiçoamento técnico
Passe, Recepção, Movimentação

Descrição e Organização Metodológica
- Exercício composto por 4 jogadores A,B,C,D
- 1/2: Jogador A faz tabela com o B quando o C aproximar para fazer contenção.
- 3- A passa para D e cria largura
- 4/5- D faz tabela com A enquanto o B aproxima para fazer a contenção.
- 6- D passa para C

- Funcionamento Geral do Exercício:
Quem faz a contenção fica na posição de quem iniciou a tabela.
O jogador que iniciou a tabela, depois cria largura para tabela e por fim aproxima no lado contrário para a contenção.

10' tempo

8 jogadores número

15 x 15 espaço

Metaespecializados - Gr + 8x7



Objetivo(s) específico(s)
- Potenciam decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

Descrição e Organização Metodológica
- Situação de jogo, zona central do campo, jogo posicional, Gr + 8 x 7.

- A equipa verde, tem sempre de ocupar os 3 corredores quando tem bola, e tentar criar superioridade numérica no lado contrária para conseguir tirar a bola da zona de pressão e aproveitar a situação de 3x2 + espaço para progredir.

- Quando os vermelhos tiverem com bola, tem de ocupar os 3 corredores de forma aproveitar o campo inteiro, os extremos vem para dentro para criar superioridade ou igualdade numérica no corredor central e criar espaço nos corredores exteriores, para depois aproveitarem através de diagonais.

- Os vermelhos quando defenderem se a bola estiver no corredor central tem de ocupar o corredor central, assim que vá para um dos corredores, tem de fechar o corredor da bola e o corredor central libertando o lado contrário.

30' tempo

GR + 8X7 número

1/2 do campo espaço

Competitivo - Lijnders



Objetivo(s) específico(s)
Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.

Descrição e Organização Metodológica
- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).

- 3 equipas de 6.

- Uma equipa é organizada por números outra por letras, e o treinador ao longo do jogo vai influenciando o jogo trocando, adicionando ou retirando jogares nas duas equipas.

- Objeto é que os jogadores consigam se adaptar e ajustar em relação à situação que encontram.

- A equipa que está fora realiza exercícios de vai-vem resistência.

20' tempo

12 + 2 GR número

1/3 do campo espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 4	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 25-01-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Manutenção da posse de bola Pressão ao portador da bola	Objetivos Específicos Controlo das movimentações Receções e Corpo Orientado Intensidade na perda de bola
--	---	--

Condicional de Resistência



Objetivo(s) específico(s)
- Aquecimento e Ativação.
- Focar na condicional resistência.

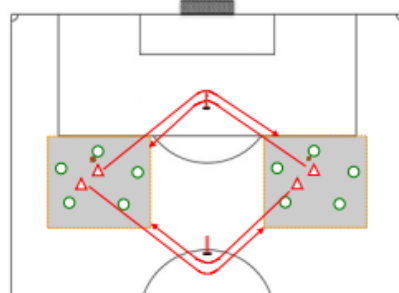
Descrição e Organização Metodológica
- Contornar os cones na ordem apresentada, com diferentes ritmos de corrida entre os intervalos dos cones.

5'
tempo

14
número

1/2 do
campo
espaço

Manutenção da Posse de Bola c/Transição



Objetivo(s) específico(s)
- Manutenção da posse de bola.
- Pressão ao portador da bola.
- Transição.

Descrição e Organização Metodológica
- Meinho normal.

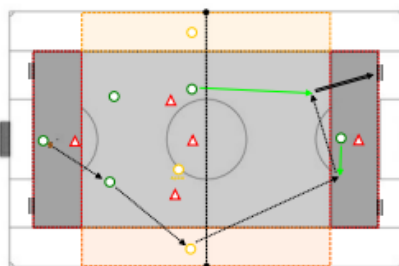
- No momento que o Mister sinalizar os dois jogadores do meio tem que ir para a outro meinho defender, contornando as estacas, um para cada lado.

20'
tempo

14
número

20 x 20
espaço

Metaespecializados - Barcelona 5x5+3



Objetivo(s) específico(s)
- Realizar sobreposições e Subposições.
- Procurar tabelas e passes e entre linhas.

- Procurar um jogador mais avançado para servir de pivo e desta forma conseguir aproximar do meio campo ofensivo e obrigar os adversários a recuar.

- Ponderar sempre os riscos e pros de determinadas jogadas para evitar perder a bola desnecessariamente e que pode criar situações de contra-ataque para o adversário.

Descrição e Organização Metodológica
Controlo da Posse de Bola e movimentações Ofensivas.

Objetivo: Marcar golo nas balizas pequenas

- Vertentes:**
- Ponta de lança tem de fixar o defesa nas áreas junto as balizas pequenas fica 1x1 e a equipa tem de conseguir fazer chegar lá a bola para marcar golo.
 - Ponta de lança fixa defesa mas pode passar para outro jogador para finalizar a jogada depois de passar por ele.
 - Ponta de lança pode sair da área para receber a bola em zonas mais recuadas mas nunca baixando para o meio campo defensivo (servir como Pivo).
 - Os jogadores da zona interior podem realizar sobreposições no corredor (defesas não podem entrar).
 - Quando a bola chega ao apoio exterior este pode entrar na zona interior desde que 1 jogadores interior ocupe a sua posição (mantendo sempre a largura nos 2 corredores) mas assim que a jogada acabar voltam às posições normais).
 - O treinador pode jogar diretamente no meio campo ofensivo ou na primeira fase de construção.

30'
tempo

5 x 5 + 3
número

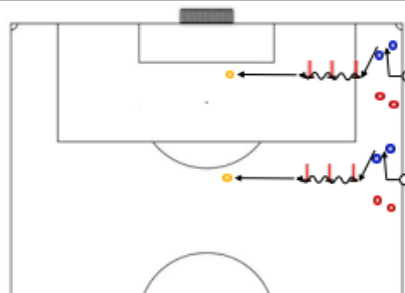
40 x 30
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 4	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 27-01-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.	Objetivos Específicos Passe, movimentação Suposição e Sobreposição, recepção, remate
--	---	--

○ **Condicional - Velocidade de Reação**



Objetivo(s) específico(s)

- Aquecimento e Ativação
- Melhorar a velocidade de reação.

Descrição e Organização Metodológica

- Realizam skipping vindo devagar para a frente, quando o Mister indicar a cor das bases ou a direção os atletas vão para o respetivo lado de forma explosiva, e contornam as estacas com velocidade máxima até ao final.



○ **MPB métodos de jogo -3x3+2**



Objetivo(s) específico(s)

- Criação de superioridade numérica no setor da bola

Descrição e Organização Metodológica

- Situação de (3x3+2 apoios exteriores).

- Objetivo: criar superioridade numérica no setor onde se encontra a bola, através dos apoios exteriores ou baixando 1 jogador.

- Situação que podem ocorrer:

- Adversário pressionar com 2 jogadores, neste caso as variações para criar superioridade numérica pode passar por baixarem os 2 apoios exteriores ou então baixar 1 jogador verde + 1 apoio exterior, criando sempre uma situação de 3x2
- Adversário pressionar só com 1 jogador, nesta situação pode baixar 1 jogador verde ou 1 apoio, criando uma situação de 2x1

- Os setores tem de ficar sempre ocupados pelo menos com 1 jogador de cada equipa.



○ **Competitivo - Lijnders**



Objetivo(s) específico(s)

Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).

- 3 equipas de 6.

- Uma equipa é organizada por números outra por letras, e o treinador ao longo do jogo vai influenciando o jogo trocando, adicionando ou retirando jogares nas duas equipas.

- Objetivo é que os jogadores consigam se adaptar e ajustar em relação à situação que encontram.

- A equipa que está fora realiza exercícios de vai-vem resistência.




Plano de Treino


Nº Jogadores 14	Microciclo 1	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 31-01-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases, escadas	Objetivos Gerais Técnicas de conexão e controlo	Objetivos Específicos Estabilidade do pé de apoio, força do passe, direção do passe, superfície de contacto Receção orientada, mudança de direção para enganar o adversário, procurar utilizar a finta como ferramenta para sair da pressão.
---	---	---


Condicional de Força

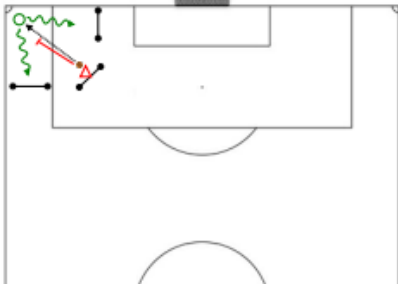


	Objetivo(s) específico(s) - Aquecimento e Ativação - Realizar e Desenvolver certos padrões de movimentos que acontece durante o jogo.	10' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Formar 2 filas, e realizar diversos padrões de movimentos: - mudanças de direção. - aceleração. - travagens. - Impulsão Disputas.	14 número
		8x8 espaço

Aperfeiçoamento Técnico-Técnica de passe

	Objetivo(s) específico(s) -Agilidade. -Técnica de passe: (Estabilidade do pé de apoio, força do passe, direção do passe, superfície de contacto).	2 x cada tempo
	Descrição e Organização Metodológica - 1º: Nas escadas de coordenação faz deslocamentos laterais, e sempre que está no lado da bola recebe e faz o passe de primeira. - 2º: Nas escadas de coordenação faz deslocamento lateral para o lado contrário do colega e depois faz salto para o lado da bola utilizando o pé de fora (pé de apoio) e joga de primeira a meia altura com o pé de dentro (pé que fez o salto).	4 número
		5 espaço

Aperfeiçoamento Técnico- T. Controlo

	Objetivo(s) específico(s) - Agilidade. - Técnica de passe: (Estabilidade do pé de apoio, força do passe, direção do passe, superfície de contacto)	10' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - 2 jogadores vão passando um para o outro, sempre que 1 jogador faz o passe tem de dizer uma cor para o colega receber em direção a ela e passar de volta, dizendo uma cor.	2 número
		20 m espaço

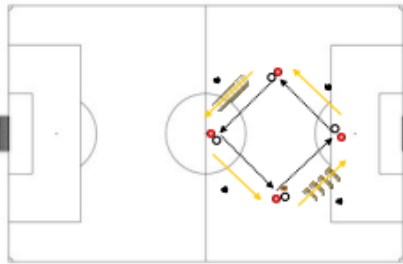
<p>A.T - Técnica de controlo (Penetração)</p>		<p>Objetivo(s) específico(s) - Técnica de controlo.</p> <p>- Receção orientada, mudança de direção para enganar o adversário, procurar utilizar a finta como ferramenta para sair da pressão.</p> <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>- 1x1 na zona do canto objetivo, passar com bola controlada pelos cones.</p> <p>- O defesa faz o passe e aproxima rapidamente para realizar a contenção e cortar a bola.</p> <p>- O verde recebe a bola de preferência logo orientada para onde quer ir ou através de finta para passar com bola controla e sair da zona de pressão.</p>	<p>5' tempo</p> <p>2 número</p> <p>6x6 espaço</p>
<p>A.T - Técnica de Finalização</p>		<p>Objetivo(s) específico(s) - Técnica de finalização.</p> <p>- Superfície de contacto, colocação do pé de apoio e direção, inclinação do tronco e direção dos ombros</p> <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>- O amarelo faz o passe e diz a cor com que o jogador verde tem de receber orientado para finalizar.</p> <p>Condicionantes: - Bola rasteira - Bola a meia altura - Bola para a coxa ou peito</p>	<p>5' tempo</p> <p>3 número</p> <p>espaço</p>
<p>Sectores - Gr+5x5+4+Gr</p>		<p>Objetivo(s) específico(s) - Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque.</p> <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>- Realizados em espaços regulamentares.</p> <p>- Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos.</p> <p>- Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.</p>	<p>30' tempo</p> <p>GR + 5 + 2 + número</p> <p>1/2do campo espaço</p>
<p>Observações/balanço</p>			

Plano de Treino

Nº jogadores 14	Microciclo 1	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 01-02-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, bases, coletes	Condicional Resistência Técnicas de conexão e controlo	-Realizar sobreposições e Subposições - Procurar tabelas e passes e entre linhas - Procurar um jogador mais avançado para servir de pivô e desta forma conseguir aproximar do meio campo ofensivo e obrigar os adversários a recuar - Ponderar sempre os riscos e pros de determinadas jogadas para evitar perder a bola desnecessariamente e que pode criar situações de contra-ataque para o adversário

Condicional de resistência



Objetivo(s) específico(s)
Melhorar capacidade condicional de resistência;

15'
tempo

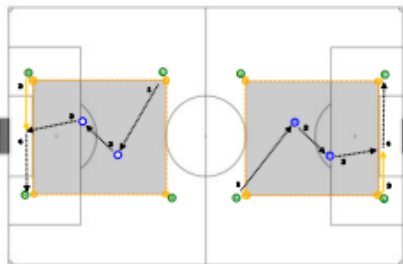
Descrição e Organização Metodológica
- Duas bolas a circular faz o passe e efetua o circuito; roda sentido do relógio;

14
número

- a) saltos;
- b) sprint;
- c) escadas de coordenação;
- d) sprint

25x25
espaço

Técnica de conexão – Bayern



Objetivo(s) específico(s)
- Melhorar Técnicas de conexão

5' x 2
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- 1- Passe do jogador A para o X
- 2- Tabela para o 3 homem Y
- 3- B faz movimento de rotação
- 4- Passe de B para C
- 5- Passe de C para Y
- 6- Tabela para o 3 homem X
- 7- D faz movimento de rotação
- 8- Passe de D para A

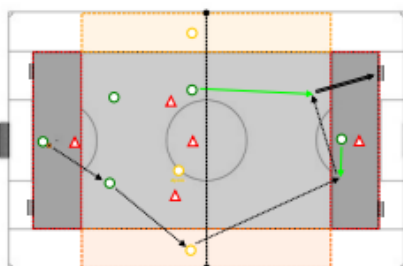
14
número

rotações
A-B
B-C
C-D
D-A

A Dupla do meio troca a cada 2,5 min

20 x 20
espaço

Metaespecializados - Barcelona 5x5+3



Objetivo(s) específico(s)

- Realizar sobreposições e Subposições.
- Procurar tabelas e passes e entre linhas.
- Procurar um jogador mais avançado para servir de pivo e desta forma conseguir aproximar do meio campo ofensivo e obrigar os adversários a recuar.
- Ponderar sempre os riscos e pros de determinadas jogadas para evitar perder a bola desnecessariamente e que pode criar situações de contra-ataque para o adversário.

Descrição e Organização Metodológica

Controlo da Posse de Bola e movimentações Ofensivas.

Objetivo: Marcar golo nas balizas pequenas

Vertentes:

- Ponta de lança tem de fixar a defesa nas áreas junto as balizas pequenas fica 1x1 e a equipa tem de conseguir fazer chegar lá a bola para marcar golo.
- Ponta de lança fixa defesa mas pode passar para outro jogador para finalizar a jogada depois de passar por ele.
- Ponta de lança pode sair da área para receber a bola em zonas mais recuadas mas nunca baixando para o meio campo defensivo (servir como Pivo).
- Os jogadores da zona interior podem realizar sobreposições no corredor (defesas não podem entrar).
- Quando a bola chega ao apoio exterior este pode entrar na zona interior desde que 1 jogadores interior ocupe a sua posição (mantendo sempre a largura nos 2 corredores) mas assim que a jogada acabar voltam às posições normais).
- O treinador pode jogar diretamente no meio campo ofensivo ou na primeira fase de construção.

30'
tempo

5 x 5 + 3
número

40 x 30
espaço

Sectores - Gr+5x5+4+Gr



Objetivo(s) específico(s)

- Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque.

Descrição e Organização Metodológica

- Realizados em espaços regulamentares.
- Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos.
- Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.

30'
tempo

GR + 5 + 2 +
(1X)
número

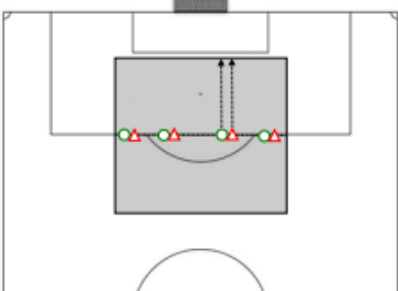



1/2do
campo
espaço

Plano de Treino

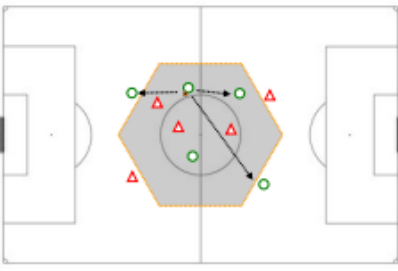



Nº Jogadores 14	Microciclo 1	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 03-02-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, coletes, bases	Condicional Velocidade Manutenção Posse de bola	- Procurar passes entre linhas. - Reação imediata e agressiva à perda da bola: (pressionar o homem da bola imediatamente) (evitar/atrasar a ação do adversário)

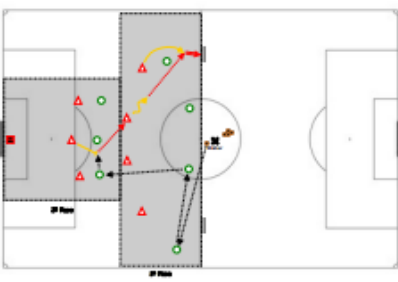



○ **Condicional - Velocidade de Reação**

	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar a velocidade de reação.	 5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1º- Treinador tem 2 cones de cores diferentes e cada cor representa um lado. 2º- Direita e Esquerda São invertidos 3º- Treinador manda fazer atividades até dizer o lado 4º- Para um lado são números par outro impar	 1x1 número
		 espaço

○ **MPB métodos de jogo - 3x3+2**

	Objetivo(s) específico(s) - Procurar passes entre linhas. - Evitar jogar para o lado onde a bola veio. - Passes rasteiros e tensos. - Receber a bola orientada para espaços livres. - Orientar o corpo de forma a ver o campo e colegas.	 15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Manutenção Posse de bola 3x3+2	 10 número
		 20 x 20 espaço

○ **Metaespecializados - TT 7 x 7**

	Objetivo(s) específico(s) - Reação imediata e agressiva à perda da bola: (pressionar o homem da bola imediatamente) (evitar/atrasar a ação do adversário) - Contra-ataque rápido e vertical, realizar movimentos de projeção e ocupar o campo ofensivo no menor tempo possível.	 20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - 1ª Fase: Equipa verde através da circulação de bola tem de fazer chegar a bola aos jogadores que estão na fase 2. - 2ª fase, assim que a bola chega é criada uma situação de 3 x 3 em que os verdes tem de marcar golo. - Em qualquer das fases se os vermelhos recuperarem a bola, os extremos tem de se projetar na profundidade para marcar golo nas balizas pequenas.	 GR + 7 x 7 número
		 1/2 do campo espaço

○ **Setoriais -Transições Fut.Holandês**

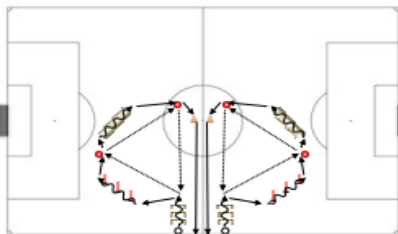
	Objetivo(s) específico(s) - Transição A-D-A	 20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Futebol Holandês. - 3 equipas. - Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo. - Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado. - o início é só necessário tirar a bola à equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio.	 GR + 4 x 4 x 4 +GR número
		 40 X 20 espaço

Plano de Treino


Nº Jogadores 14	Microciclo 2	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 07-02-2023, terça-feira	Hora 20:30	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, coletes, bases, balizas peq.	Ações Técnicas Intensidade ao ganho da bola articulação e a sincronização intra intersectorial da equipa	Angulo de aproximação; -Posicionamento base defensivo; -Observar continuamente a bola; -Atacar decisivamente a bola para ganhar -Distância p/ o colega; -Angulo da cobertura -Posição intermédia (Bola, adv direto e baliza interceção de linhas de passe) -Comunicação -Olhar sobre o ombro -Perceção do espaço "Receber perfila do para ligar na frente" -Identificação do espaço livre; -1º Toque jogável - Perceção e interpretação das movimentações adversárias fora do centro do jogo

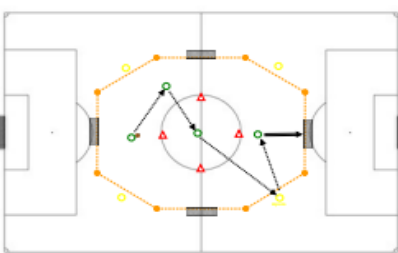
○ **Condicional de força**

	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar a capacidade física	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - salto (3x) - passe - contorna as estacas - passe - escada de coordenação - passe - mudança de direção - sprint	8 número

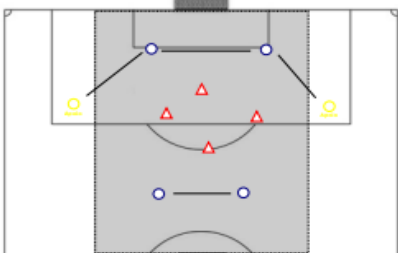
○ **MPB - Intensidade Defensiva 9x3**

	Objetivo(s) específico(s) -Angulo de aproximação; Posicionamento base defensivo; -Observar continuamente a bola; -Atacar decisivamente a bola para ganhar -Distância p/ o colega; -Angulo da cobertura -Posição intermédia (Bola, adv direto e baliza interceção de linhas de passe) -Comunicação	4 min./ 20s tempo
	Descrição e Organização Metodológica (9x3) -A equipa com a posse de bola tem de garantir que não a perde pelo maior tempo possível; - Cada tripla tem 20 seg. para recuperar a bola e se conseguir antes do tempo troca logo com os próximos. - Os vermelhos tem sempre coletes na mão e quando trocam tem de dar aos próximos que defendem.	9x3 número

○ **MPB - 8 v 4 + 4 +Finalização**

	Objetivo(s) específico(s) -Olhar sobre o ombro. -Perceção do espaço "Receber perfila do para ligar na frente" -Identificação do espaço livre; -1º Toque jogável. - Perceção e interpretação das movimentações adversárias fora do centro do jogo.	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - 8 v 4 + 4 com finalização nas balizas pequenas. -Jogo Competitivo onde a equipa que sofre golo vai para apoios e os que estavam a apoio passam a defender. - A bola começa sempre nos apoios exteriores; - A equipa em posse tem de realizar no mínimo 3 passes para poder finalizar e tem sempre de passar pelo menos em 1 apoio exterior;	8 v 4 número

○ **Sectoriais - 1ª Fase de construção 4x4+2**

	Objetivo(s) específico(s) - Perceção do contexto; - Tomar iniciativa; - Opção válida ao portador da bola; - Linha de passe (preferencial diagonal - lateral ou atrasada)	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - A bola começa sempre na equipa azul; - se os vermelhos recuperarem tem o objetivo de marcar golo imediatamente; - os apoios podem e devem circular em toda a lateral para criar linhas de passe ao colega;	8x4+2 número

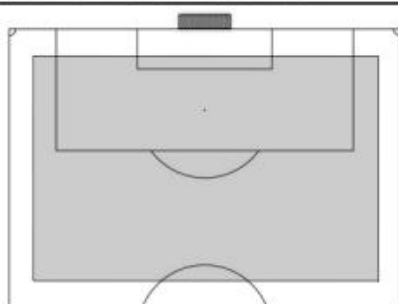
Pontuações azul:
 (1p - se a bola passar pelos apoios e for golo)
 - 2p - se marcar sem passar ao apoio)
 vermelhos:
 (2p - por cada golo)

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 2	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 08-02-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, coletes, bases	Controla a direcionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo	Ângulo de aproximação; - Posicionamento base defensivo; - Observar continuamente a bola; - Atacar decisivamente a bola para ganhar - Distância p/ o colega; - Ângulo da cobertura - Posição intermédia (Bola, adv direto e baliza interceção de linhas de passe) - Comunicação - Olhar sobre o ombro - Perceção do espaço "Receber perfila do para ligar na frente" - Identificação do espaço livre; - 1º Toque jogável - Perceção e interpretação das movimentações adversárias fora do centro do jogo

● **Condiciona de resistência**



Objetivo(s) específico(s)
 - Melhorar a capacidade física;

Descrição e Organização Metodológica
 - Correr em volta do campo, com ritmos de corrida diferentes consoante o mister sinalizar
 - ao sinal os dois de trás tem que ir o mais rápido possível até o início;

10' tempo

14 número

1/2 espaço

○ **MPB - Intensidade Defensiva 9x3**



Objetivo(s) específico(s)
 - Ângulo de aproximação; Posicionamento base defensivo;
 - Observar continuamente a bola;
 - Atacar decisivamente a bola para ganhar
 - Distância p/ o colega;
 - Ângulo da cobertura
 - Posição intermédia (Bola, adv direto e baliza interceção de linhas de passe)
 - Comunicação

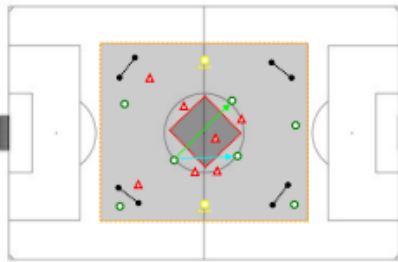
Descrição e Organização Metodológica
 (9x3)
 - A equipa com a posse de bola tem de garantir que não a perde pelo maior tempo possível;
 - Cada tripla tem 20 seg. para recuperar a bola e se conseguir antes do tempo troca logo com os próximos.
 - Os vermelhos tem sempre coletes na mão e quando trocam tem de dar aos próximos que defendem.

4 min / 20s tempo

9x3 número

15 x 15 espaço

○ MPB - 7x7+2



Objetivo(s) específico(s)

- Tornar o campo grande.
- Movimentos nos espaços.
- Posicionamentos para criar passes na diagonal.
- Combinações rápidas para jogar mais centralizado.

Descrição e Organização Metodológica

- A equipa com bola tem de manter a posse de bola o maior tempo possível com a ajuda dos apoios, criando uma situação de 9x7.

- Esta equipa pontua quando consegue realizar um passe na diagonal - (Seta Verde) para o lado contrário do losango.

- Quando faz um passe que corta o canto do losango (lateral, Seta Azul).

- Ou quando passa com bola controlada entre as portas laranja.

- Quando a equipa que defense recupera a bola passa a ter os mesmos objetivos.

Pontuações:

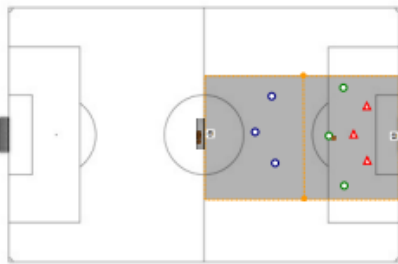
- 8 passes consecutivos: 1p
- Passar com bola controlada pelas portas: 1p
- Passe lateral no losango: 2p
- Passe na diagonal no losango: 3p

25'
tempo

7x7+2
número

30 x 30 /
10x10
espaço

○ Setoriais -Transições Fut.Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Transição A-D-A

Descrição e Organização Metodológica

- Futebol Holandês.
- 3 equipas.
- Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo.
- Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado.
- o início é só necessário tirar a bola à equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio.

20'
tempo

GR + 4 x 4 x
4 +GR
número

40 X 20
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 2	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 10-02-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo	Objetivos Específicos Tornar o campo grande - Movimentos nos espaços - Posicionamentos para criar passes na diagonal - Combinações rápidas para jogar mais centralizado
--	--	--

Condicional Velocidade - Atlético



Objetivo(s) específico(s)

- Condicional de velocidade e mudança de direção.

Descrição e Organização Metodológica

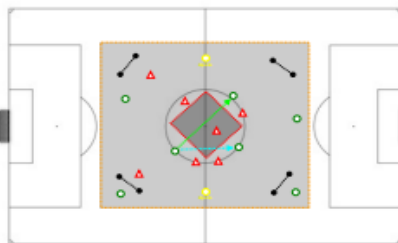
- Velocidade máxima até à estaca para deixar uma base.
- Mudança de direção em velocidade e vai ter com a bola.
- Condução de bola em velocidade para passar com bola controlada pelos cones

3x cada atleta
tempo

3 por estação
número

1/2 do campo
espaço

MPB - 7x7+2



Objetivo(s) específico(s)

- Tornar o campo grande.
- Movimentos nos espaços.
- Posicionamentos para criar passes na diagonal.
- Combinações rápidas para jogar mais centralizado.

Descrição e Organização Metodológica

- A equipa com bola tem de manter a posse de bola o maior tempo possível com a ajuda dos apoios, criando uma situação de 9x7.
- Esta equipa pontua quando consegue realizar um passe na diagonal - (Seta Verde) para o lado contrário do losango.
- Quando faz um passe que corta o canto do losango (lateral, Seta Azul).
- Ou quando passa com bola controlada entre as portas laranja.
- Quando a equipa que defense recupera a bola passa a ter os mesmos objetivos.
- Pontuações:**
- 8 passes consecutivos: 1p
- Passar com bola controlada pelas portas: 1p
- Passe lateral no losango: 2p
- Passe na diagonal no losango: 3p

25'
tempo

7x7+2
número

30 x 30 / 10x10
espaço

Competitivo - Lijnders



Objetivo(s) específico(s)

Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).
- 3 equipas de 6.
- Uma equipa é organizada por números outra por letras, e o treinador ao longo do jogo vai influenciando o jogo trocando, adicionando ou retirando jogadores nas duas equipas.
- Objetivo é que os jogadores consigam se adaptar e ajustar em relação à situação que encontram.
- A equipa que está fora realiza exercícios de vai-vem resistência.

20'
tempo

12 + 2 GR
número

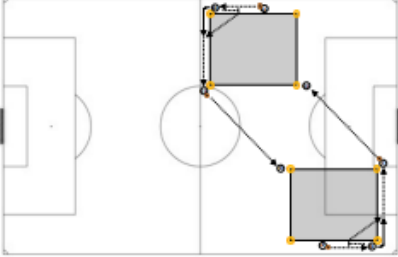
1/3 do campo
espaço

Plano de Treino

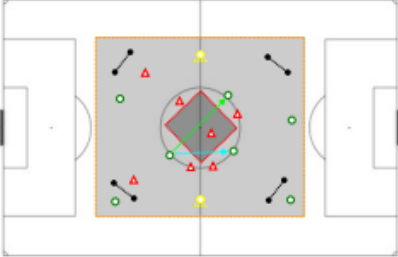
Nº Jogadores 14	Microciclo 3	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 15-02-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, coletes, bases	Controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo	Tornar o campo grande -Movimentos nos espaços -Posicionamentos para criar passes na diagonal -Combinações rápidas para jogar mais centralizado

○ **Condicional – Resistência**

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento técnico passe e receção e movimentação. - Recriar momentos de triangulação. - Focar na resistência. 	<p>15' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar passes nas laterais, de forma a avançar para o lado direito. Faz o passe e vai para esse lugar. - Para aumentar a dificuldade e aumentar a distância percorrida cruzam as bolas de um quadrado para o outro. - O atleta A passa para B, e este devolve e foge para receber o passe mais à frente, passa para o D e repete o processo. - Outra situação é o atleta na posição C recebe e vira para o outro quadrado, enquanto o atleta da posição D1 tem que receber. 	<p>16 número</p> <p>1/2 do campo (20x20) espaço</p>

○ **MPB - 7x7+2**

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornar o campo grande. - Movimentos nos espaços. - Posicionamentos para criar passes na diagonal. - Combinações rápidas para jogar mais centralizado. 	<p>25' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - A equipa com bola tem de manter a posse de bola o maior tempo possível com a ajuda dos apoios, criando uma situação de 9x7. - Esta equipa pontua quando consegue realizar um passe na diagonal - (Seta Verde) para o lado contrário do losango. - Quando faz um passe que corta o canto do losango (lateral, Seta Azul). - Ou quando passa com bola controlada entre as portas laranja. - Quando a equipa que defense recupera a bola passa a ter os mesmos objetivos. <p>Pontuações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 passes consecutivos: 1p - Passar com bola controlada pelas portas: 1p - Passe lateral no losango: 2p - Passe na diagonal no losango: 3p 	<p>7x7+2 número</p> <p>30 x 30 / 10x10 espaço</p>

○ **Setoriais -Transições Fut.Holandês**

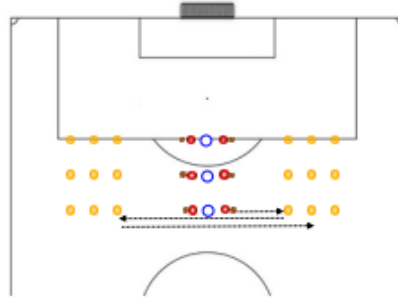
	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transição A-D-A 	<p>20' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futebol Holandês. - 3 equipas. - Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo. - Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado. - o início é só necessário tirar a bola à equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio. 	<p>GR + 4 x 4 x 4 +GR número</p> <p>40 X 20 espaço</p>

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 3	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 17-02-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, bases, coletes	Objetivos Gerais Condicional de velocidade 1º e 2º Princípios Defensivos Técnica de finalização Transição A-D-A	Objetivos Específicos Colocação dos apoios a defender e ângulos de aproximação Superfície de contacto, colocação do pé de apoio e direção, inclinação do tronco e direção dos ombros
--	--	---

○ **Condicional Velocidade**



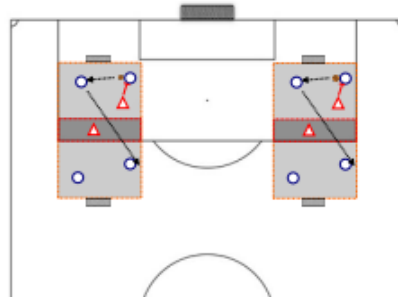
Objetivo(s) específico(s)
- Aquecimento e Ativação.
- Melhorar velocidade com e sem bola.



Descrição e Organização Metodológica
Cada atleta inicia no meio entre as bolas, estes tem o objetivo de levar a bola até às bases mais afastados deles, de um lado e do outro, mas sempre que chegam a uma base tem que parra lá a bola e movimentar a bola do outro lado



○ **Aperfeiçoamento técnico - 1 e 2 P. Def.**



Objetivo(s) específico(s)
1º e 2º princípios defensivos;



Descrição e Organização Metodológica
- 4x2
- os verdes realizam a manutenção de posse de bola, com o objetivo de conseguir realizar 7 passes (vale um ponto);
- um vermelho entra no quadrado para fazer contenção e tirar a bola, enquanto o outro faz cobertura para tentar cortar possíveis linhas de passe;
- Se tirarem a bola tem de marcar numa das balizas pequenas (vale 2 pontos);



○ **A.T - Técnica de Finalização**



Objetivo(s) específico(s)
- Técnica de finalização.
- Superfície de contacto, colocação do pé de apoio e direção, inclinação do tronco e direção dos ombros



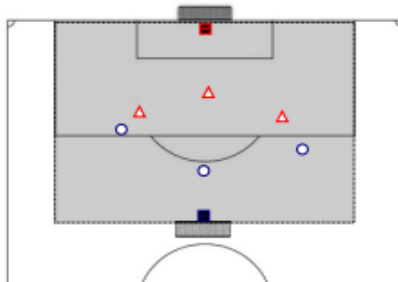
Descrição e Organização Metodológica
- O amarelo faz o passe e diz a cor com que o jogador verde tem de receber orientado para finalizar.



Condicionantes:
- Bola rasteira
- Bola a meia altura
- Bola para a coxa ou peito



○ **Competitivo - Lijnders**



Objetivo(s) específico(s)
Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.



Descrição e Organização Metodológica
- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).

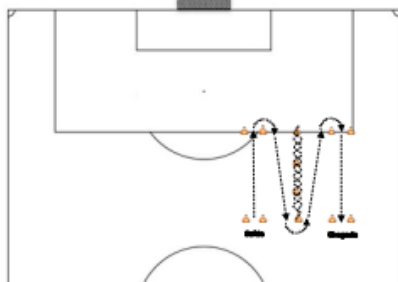


Plano de Treino

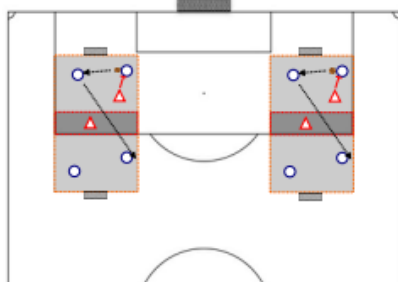
Nº Jogadores 14	Microciclo 4	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 22-02-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases, cones	Objetivos Gerais Subprincípios Defensivos Aperfeiçoamento técnico Finalização	Objetivos Específicos Procurar passes entre linhas - Evitar jogar para o lado onde a bola veio - Passes rasteiros e tensos - Receber a bola orientada para espaços livres - Orientar
---	--	--

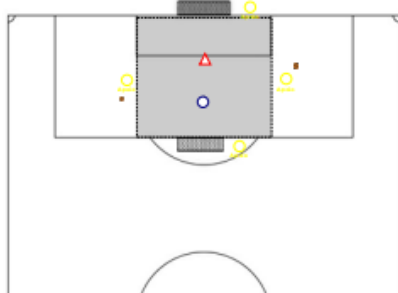
Condiciona de resistência - circuito

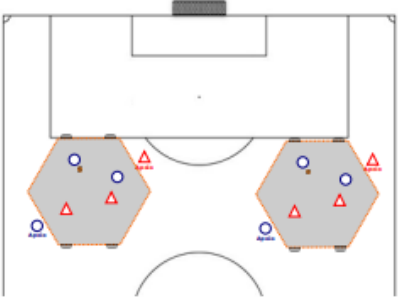

	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar a capacidade física	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Realizar o percurso no menor tempo Possível.	1 de cada vez número
		10x15 espaço

Aperfeiçoamento técnico - 1 e 2 P. Def.

	Objetivo(s) específico(s) 1ª e 2ª princípios defensivos;	7' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - 4x2 - os verdes realizam a manutenção de posse de bola, com o objetivo de conseguir realizar 7 passes (vale um ponto); - um vermelho entra no quadrado para fazer contenção e tirar a bola, enquanto o outro faz cobertura para tentar cortar possíveis linhas de passe; - Se tirarem a bola tem de marcar numa das balizas pequenas (vale 2 pontos);	4x2 número
		12x10 espaço

Aperfeiçoamento técnico Finalização jon

	Objetivo(s) específico(s) aperfeiçoar a técnica de finalização;	10' tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1x1 - jogador que ataca tem 4 bolas para marcar golo, que são colocadas pelos apoios (se marcar golo vale 1 ponto) (se o defesa recuperar e marcar vale 2p)	1x1 número
		20x15 espaço

<p>○ MPB métodos de jogo - 2+1 x 2+1</p> 	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procurar passes entre linhas; - Evitar jogar para o lado onde a bola veio; - Passes rasteiros e tensos; - Receber a bola orientada para espaços livres; - o rientar o corpo de forma a ver o campo e colegas; <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manutenção posse de bola (2+1 x 2+1); 	<p>7' tempo</p> <p>12 número</p> <p>15x15 espaço</p>
<p>○ Sectores - Gr+5x5+4+Gr</p> 	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque. <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizados em espaços regulamentares. - Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos. - Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário. 	<p>30' tempo</p> <p>GR + 5 + 2 + 1 X número</p> <p>1/2do campo espaço</p>

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 4	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 24-02-2023, sexta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, bases, coletes	Subprincípios Defensivos Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas e defensivas	

Condiciona Velocidade Reação - Fla

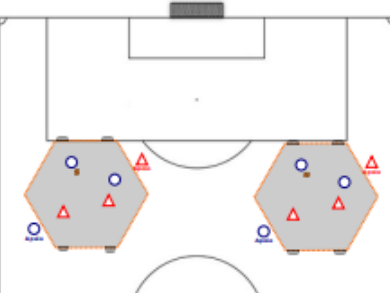

	Objetivo(s) específico(s) - Velocidade de reação.	3x tempo
	Descrição e Organização Metodológica - A bola inicia no atleta verde, tem como objetivo através de fintas e mudanças de direção conseguir marcar golo. Os vermelhos tem de impedir que seja golo.	12 número
		16x6 espaço

Aperfeiçoamento técnico - 1 e 2 P. Def.

	Objetivo(s) específico(s) 1º e 2º princípios defensivos;	7' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - 4x2 - os verdes realizam a manutenção de posse de bola, com o objetivo de conseguir realizar 7 passes (vale um ponto); - um vermelho entra no quadrado para fazer contenção e tirar a bola, enquanto o outro faz cobertura para tentar cortar possíveis linhas de passe; - Se tirarem a bola tem de marcar numa das balizas pequenas (vale 2 pontos);	4x2 número
		12x10 espaço

Aperfeiçoamento técnico Finalização jon

	Objetivo(s) específico(s) aperfeiçoar a técnica de finalização;	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1x1 - jogador que ataca tem 4 bolas para marcar golo, que são colocadas pelos apoios (se marcar golo vale 1 ponto) (se o defesa recuperar e marcar vale 2p)	1x1 número
		20x15 espaço

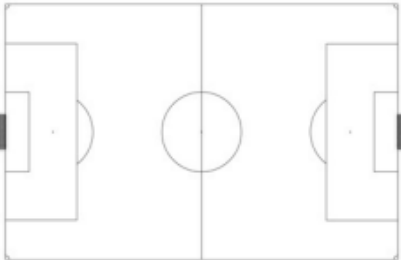
<p>MPB métodos de jogo - 2+1 x 2+1</p> 	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procurar passes entre linhas; - Evitar jogar para o lado onde a bola veio; - Passes rasteiros e tensos; - Receber a bola orientada para espaços livres; - orientar o corpo de forma a ver o campo e colegas; <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manutenção posse de bola (2+1 x 2+1); 	<p>7' tempo</p> <p>12 número</p> <p>15x15 espaço</p>
<p>Sectores - Gr+5x5+4+Gr</p> 	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque. <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizados em espaços regulamentares. - Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos. - Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário. 	<p>30' tempo</p> <p>GR + 5 + 2 + número</p> <p>1/2do campo espaço</p>

Plano de Treino


Nº Jogadores	Microciclo 5	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 28-02-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, cones, estacas, bases, coletes	Melhoramento capacidades técnicas com bola Treino de recuperação	Treino recompensa do resultado do jogo anterior

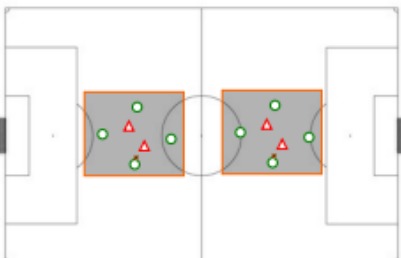
● **Exercício 1**

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento	5 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Aquecimento Articular	Todos número
		12 x 8 espaço

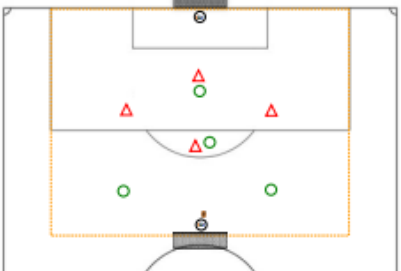
● **FUTVOLLEY**

	Objetivo(s) específico(s) Melhoramento capacidades técnicas com bola	Jogos 5 min tempo
	Descrição e Organização Metodológica FutVolley	Grupos 2 ou 3 número
		12 x 8 espaço

● **Rondos**

	Objetivo(s) específico(s)	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Rondos	4x2 número
		12 x 12 espaço

● **Sectores - Gr+5x5+4+Gr**

	Objetivo(s) específico(s) Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque Jogo Competitivo	3' x 8 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogo Competitivo Anotar os pontos de cada jogador na tabela para no final da semana os 2 jogador com mais pontos ganham recompensa.	Gr+6x6+Gr número
		30x20 espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 5	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 01-03-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, cones, bases, coletes	Tabela para o terceiro homem Organização Defensiva no Setor mais avançado	- Olhar sobre o ombro - Perceção do espaço "Receber perfila do para ligar na frente" - Identificação do espaço livre; - 1º Toque jogável - Perceção e interpretação das movimentações adversárias fora do centro do jogo

MPB - 8 v 4 + 4 + Finalização

	Objetivo(s) específico(s) - Olhar sobre o ombro - Perceção do espaço "Receber perfila do para ligar na frente" - Identificação do espaço livre; - 1º Toque jogável - Perceção e interpretação das movimentações adversárias fora do centro do jogo	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica 8 v 4 + 4 com finalização nas balizas pequenas; - Jogo Competitivo onde a equipa que sofre golo vai para apoios e os que estavam a apoio passam a defender; - A bola começa sempre nos apoios exteriores; - A equipa em posse tem de realizar no mínimo 3 passes para poder finalizar e tem sempre de passar pelo menos em 1 apoio exterior;	8 v 4 + 4 número 25x25 espaço

Padronizados - Org. Defensiva set. Of

	Objetivo(s) específico(s) Organização Defensiva no Setor mais avançado	30' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Procurar trabalhar linha defensiva mais 3 médios. Trabalhar movimentos ofensivos, médio contrário a procurar espaço para receber, trabalhar dinâmicas entre médio, lateral e extremo.	Gr+7 x 7 número 1/2 campo espaço

Condicional Resistência

	Objetivo(s) específico(s) Condicional Resistência	5 cada estação tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1º- Suicídios 2º- 1 x 1, Objetivo passar a linha de fundo 3º- 3 x 3, objetivo passar linha de fundo	6 cada estação número Campo Inteiro espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 5	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 03-03-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, cones, coletes, bases	Reforçando e aperfeiçoando as ações competitivas	

Prática ou Jogos de treino



Objetivo(s) específico(s)

- Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.

Descrição e Organização Metodológica

- Situação de jogo.

25'
tempo

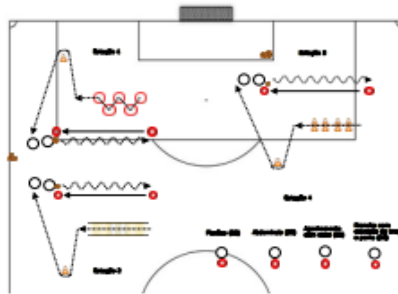
GR + 10 X
GR + 10
número

campo
inteiro
espaço

Nº Jogadores 12	Microciclo 1	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 07-03-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material bolas, bases, coletes	Objetivos Gerais - Subprincípios defensivos - Amplitude no jogo, movimentos no espaço;	Objetivos Específicos - Condicionante de Força - Manutenção da posse de bola - Competitivos;
--	---	--

Condiciona de Força - Koordynacja



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar a capacidade física, focando na componente de força.

Descrição e Organização Metodológica

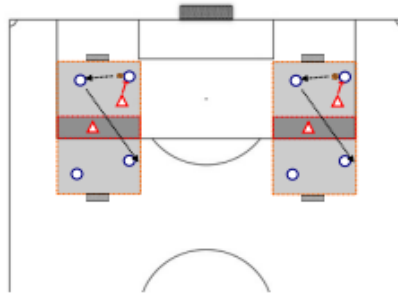
- 1º - Condução de bola e combinação, salto para a argola com 1 perna para trabalhar força e estabilidade do joelho
- 2º - Condução de bola e combinação, escada de coordenação
- 3º - Condução de bola e combinação, saltos altos para trabalhar amplitude dos adutores
- 4º - Estação de força, flexões, abdominais, agachamento com salto, Prancha com elevação de braço e perna

4' cada estação
tempo

4 por estação
número

1/2 campo
espaço

Aperfeiçoamento técnico - 1 e 2 P. Def.



Objetivo(s) específico(s)

1º e 2º princípios defensivos;

Descrição e Organização Metodológica

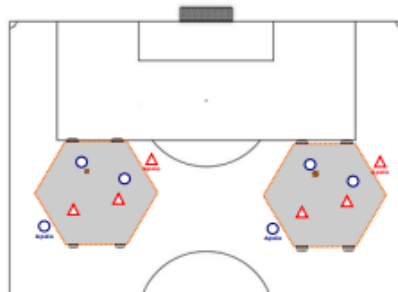
- 4x2
- os azuis realizam a manutenção de posse de bola, com o objetivo de conseguir realizar 7 passes (vale um ponto);
- um vermelho entra no quadrado para fazer contenção e tirar a bola, enquanto o outro faz cobertura para tentar cortar possíveis linhas de passe;
- Se tirarem a bola tem de marcar numa das balizas pequenas (vale 2 pontos);

7'
tempo

4x2
número

12x10
espaço

MPB métodos de jogo - 2+1 x 2+1



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar passes entre linhas;
- Evitar jogar para o lado onde a bola veio;
- Passes rasteiros e tensos;
- Receber a bola orientada para espaços livres;
- orientar o corpo de forma a ver o campo e colegas;

Descrição e Organização Metodológica

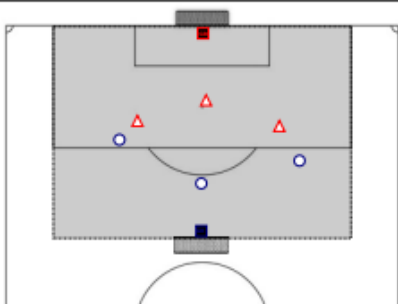
- Manutenção posse de bola (2+1 x 2+1);

7'
tempo

12
número

15x15
espaço

Competitivo - Lijnders



Objetivo(s) específico(s)

Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).

20'
tempo

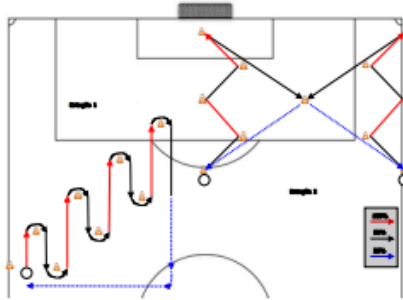
12 + 2 GR
número

1/3 do campo
espaço

Plano de Treino		Nº jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 08-03-2023, quarta-feira		Hora 19:30		Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
bolas, bases, coletes, cones, estacas	pressão ao portador da bola; transição - potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas	

○ **Condiciona de Resistência**



Objetivo(s) específico(s)

- Aquecimento e Ativação.
- Condiciona de resistência.

Descrição e Organização Metodológica

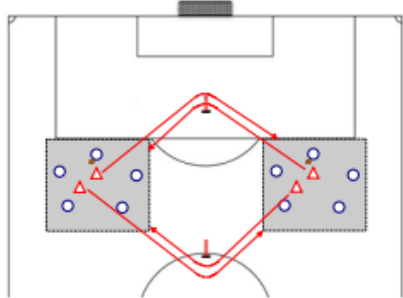
- Contornar os cones na ordem apresentada, com diferentes ritmos de corrida entre os intervalos dos cones.

6' tempo

14 jogadores número

1/2 do campo espaço

○ **Manutenção da Posse de Bola c/Transição**



Objetivo(s) específico(s)

- Manutenção da posse de bola.
- Pressão ao portador da bola.
- Transição.

Descrição e Organização Metodológica

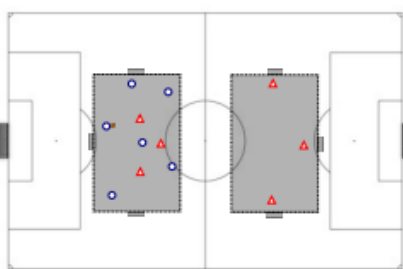
- No momento que o Mister sinalizar os dois jogadores do meio tem que ir para a outro quadrado defender, contornando as estacas, um por cada lado.

15' tempo

14 jogadores número

20 x 20 espaço

○ **Metaespecializados - Transições 6 x 3**



Objetivo(s) específico(s)

- Transição.
- Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

Descrição e Organização Metodológica

- A equipa em posse de bola tem que garantir a posse de bola pelo máximo de tempo.
- A equipa que defende tem de ir ao campo adversário com 3 jogadores para recuperar a bola e marcar golo nas balizas pequenas rapidamente.
- Se for golo, ou a bola sair do campo, a bola vai para o campo contrário e os vermelhos regressam ao seu campo e os azuis tem de pressionar com 3 jogadores.

20' tempo

6 x 6 jogadores número

30 x 18 espaço

○ **Sectores - Tirar da zona de Pressão**



Objetivo(s) específico(s)

- Tirar a bola da zona de pressão, procurar o corredor contrário para criar desequilíbrios.

Descrição e Organização Metodológica

- 1º: Situação de 3 x 3, assim que os azuis recuperam a bola tem de conseguir tirar da zona de pressão e encontrar o médio contrário.
- 2º: A partir do momento em que a bola chega ao médio, é criada uma situação de 5 x 4.
- Onde temos de encontrar o Ala Direito para criar desequilíbrios e situações de superioridade numérica no corredor lateral e procurar diagonais nas costas da defesa.

30' tempo

14 jogadores número

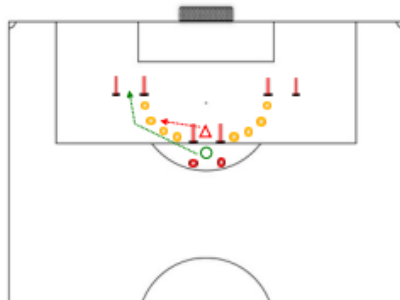
1/2 do campo espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 1	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 10-03-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material bolas, cones, bases, coletes	Objetivos Gerais - pressão ao portador da bola; - transição potenciar decisões e comportamentos técnicos-táticos específicos de suporte às missões táticas;	Objetivos Específicos - Condicional de velocidade; - Aperfeiçoamento do passe e receção, desmarcação e movimentação; - Finalização;
---	---	---

○ **Condicional de Velocidade**



Objetivo(s) específico(s)
- Condicional de velocidade e Velocidade de Reação;

5'
tempo

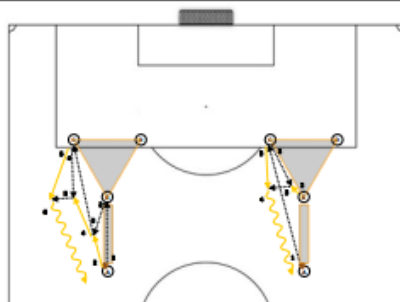
Descrição e Organização Metodológica

- O atleta do lado de fora, é que decide o lado que quer passar nas portas, o de dentro tem que o apanhar antes de acontecer.
Iniciam de forma explosiva, o mais rápido que conseguirem até ao fim

2
número

10 x 10
espaço

○ **Aperfeiçoamento Técnico - Y**



Objetivo(s) específico(s)
- Aperfeiçoamento do passe e receção, desmarcação e movimentação.

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Formar-se um Y, coloca-se um atleta em cada vertice.
- Numa situação o atleta A passa para o B e este tem que aproximar rodar de forma alternada para um dos lado e passa, depois pode realizar uma tabela.
- Variações: - O atleta A passa diretamente ao C e o atleta B tem que rodar para o mesmo lado e relazar uma tabela. - Faz tabela com o da frente e o de trás.

12
número

16 x 9
espaço

○ **Metaespecializados - 3x3+1 S.N**



Objetivo(s) específico(s)
- Contextos de valorização da tomada de decisão - org. ofensiva;

10'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Situação de jogo 3 x 3 + 1
Ambas as equipas tem de ter pelo menos 1 jogador nas 2 zonas.
Objetivo:
- Criar superioridade numérica na 1ª zona e profundidade na 2ª (criar espaço para depois através de aproximações ou movimentações nas costas do defesa conseguir receber a bola)
- Após conseguirem progredir para a 2ª zona, novamente tem de criar superioridade numérica e conseguir marcar golo nas balizas pequenas, deixando sempre 1 jogador a criar linha de passe na 1ª Zona (cobertura ofensiva)

3x3+1
número

24x12
espaço

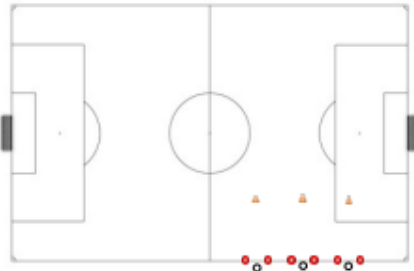



<p>○ Sectores - Tirar da zona de Pressão</p>		
	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirar a bola da zona de pressão, procurar o corredor contrario para criar desequilibrios. 	<p>30'</p> <p>tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1º: Situação de 3 x 3, assim que os azuis recuperam a bola tem de conseguir tirar da zona de pressão e encontrar o médio contrario. - 2º: A partir do momento em que a bola chega ao médio, é criada uma situação de 5 x 4. - Onde temos de encontrar o Ala Direito para criar desequilibrios e situações de superioridade numérica no corredor lateral e procurar diagonais nas costas da defesa. 	<p>14</p> <p>número</p>
<p>○ Aperfeiçoamento técnico- Finalização Jon</p>		
	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento técnico Finalização. 	<p>10'</p> <p>tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1: PL cria espaço entre o Defesa recebe a bola orientada e finaliza. - 2: Aproxima ao jogador 2 para receber orienta a bola para dentro e finaliza. - 3: Vai até ao cone e muda de direção para enganar o adversário e criar espaço para finalizar. 	<p>4</p> <p>número</p>
<p>Observações/balanço</p>		

Plano de Treino





Nº Jogadores	Microciclo 2	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 14-03-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, coletes, bases, cones	Técnica de controlo Técnica de passe	Estabilidade do pé de apoio, força do passe, direção do passe, superfície de contacto Receção orientada, mudança de direção para enganar o adversário, procurar utilizar a finta como ferramenta para sair da pressão. Impedir os adversários jogadores na vertical





Condicional de força

	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar a força	15'x 5  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - durante 30 segundos em atividade pliométrica: - 3 saltos máximos na vertical, seguido de 2 aberturas das pernas com agachamento - de joelhos realiza uma explosão para por de pé e faz 1 salto na vertical; - salto com uma perna para os lados e explosão com a mesma para cima;	12  número
		 espelho

A.T - Técnica de controlo (Penetração)

	Objetivo(s) específico(s) - Técnica de controlo. - Receção orientada, mudança de direção para enganar o adversário, procurar utilizar a finta como ferramenta para sair da pressão.	5'  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - 1x1 na zona do canto objetivo, passar com bola controlada pelos cones. - O defesa faz o passe e aproxima rapidamente para realizar a contenção e cortar a bola. - O verde recebe a bola de preferência logo orientada para onde quer ir ou através de finta para passar com bola controla e sair da zona de pressão.	2  número
		 espelho

Aperfeiçoamento Técnico- T. Controlo

	Objetivo(s) específico(s) - Agilidade. - Técnica de passe: (Estabilidade do pé de apoio, força do passe, direção do passe, superfície de contacto)	10'  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - 2 jogadores vão passando um para o outro. sempre que 1 jogador faz o passe tem de dizer uma cor para o colega receber em direção a ela e passar de volta, dizendo uma cor.	2  número
		20 m  espelho

○ Aperfeiçoamento Técnico-Técnica de passe



Objetivo(s) específico(s)

- Agilidade.
- Técnica de passe:
(Estabilidade do pé de apoio, força do passe, direção do passe, superfície de contacto).

Descrição e Organização Metodológica

- 1º: Nas escadas de coordenação faz deslocamentos laterais, e sempre que está no lado da bola recebe e faz o passe de primeira.
- 2º: Nas escadas de coordenação faz deslocamento lateral para o lado contrário do colega e depois faz salto para o lado da bola utilizando o pé de fora (pé de apoio) e joga de primeira a meia altura com o pé de dentro (pé que fez o salto).

2 x cada

tempo

4
número

5
espaço

○ Met. Cortar linhas de passe



Objetivo(s) específico(s)

- impedir que os adversários jogar na vertical

Descrição e Organização Metodológica

- a bola começa equipa verde do lado que não tem balizas, estes tem de circular a bola até conseguirem ter linha de passe para fazer um passe na vertical para os colegas do lado oposto;
- Assim que consigam o lado oposto tem o objetivo de marcar golo e os vermelhos que estão a defender tem de aproximar rapidamente e evitar que marquem.
- se os vermelhos recuperarem a bola os verdes todos passam a defender e impedir que os vermelhos saem com bola controlada do espaço

15'
tempo

10'
número

1/4 do campo
espaço

○ Sectores - Gr+5x5+4+Gr



Objetivo(s) específico(s)

- Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque.

Descrição e Organização Metodológica

- Realizados em espaços regulamentares.
- Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos.
- Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.

30'
tempo

GR + 5 + 2 +
número

1/2 do campo
espaço

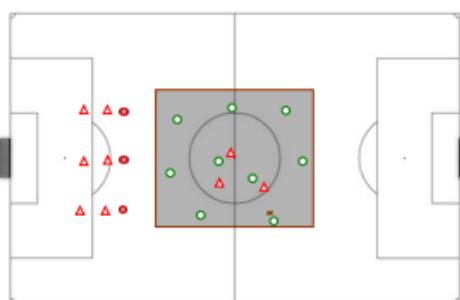
Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 2	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 15-03-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

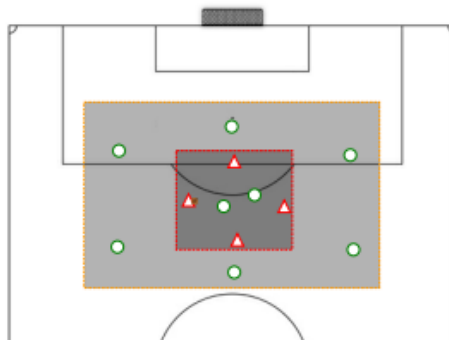
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, coletes, bases	Transição Ofensiva Rapidez, fluidez e timing das movimentações; Técnica de finalização	- Ângulo de aproximação; Posicionamento base defensivo; - Observar continuamente a bola; - Atacar decisivamente a bola para ganhar - Distância p/ o colega; - Ângulo da cobertura - Posição intermédia (Bola, adv direto e baliza interceção de linhas de passe) - Comunicação

● **MPB - Intensidade Defensiva 9x3**

● **Manutenção da Posse da Bola - c/ TO**



2x cada tripla tempo
9x3 número
15 x 15 espaço



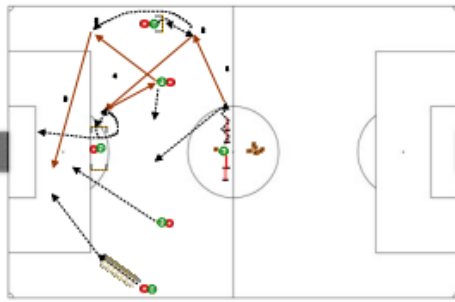
20 tempo
4x2 | 8x4 número
40 x 30 espaço

Objetivo(s) específico(s)	Objetivo(s) específico(s)
- Ângulo de aproximação; Posicionamento base defensivo; - Observar continuamente a bola; - Atacar decisivamente a bola para ganhar - Distância p/ o colega; - Ângulo da cobertura - Posição intermédia (Bola, adv direto e baliza interceção de linhas de passe) - Comunicação	Transição Ofensiva Tirar a bola da zona de pressão

Descrição e Organização Metodológica	Descrição e Organização Metodológica
9x3 - A equipa com a posse de bola tem de garantir que não a perde pelo maior tempo possível; - Cada tripla tem 20 seg. para recuperar a bola e se conseguir antes do tempo troca logo com os próximos. - Os vermelhos tem sempre coletes na mão e quando trocam tem de dar aos próximos que defendem.	O exercício começa no quadrado do meio numa situação de 4 x 2 rondo objetivo dar 10 passes, assim que os verdes recuperarem a bola ou a bola sair do quadrado, os vermelhos passam a defender e os verdes iniciam a manutenção posse de bola 8 x 4.

● Patronizados - Timing e Mov 3ª fase

● Patronizados - Timing e Mov 3ª fase

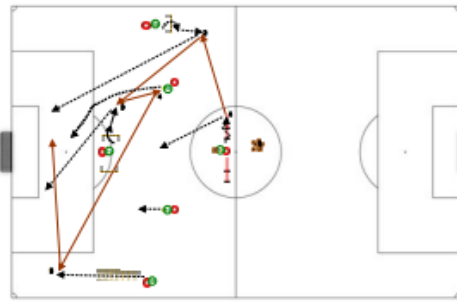


15 tempo
6 número
1/2 campo
11 espaço

Objetivo(s) específico(s)
Rapidez, fluidez e timing das movimentações;
Técnica de finalização

Descrição e Organização Metodológica

1- Médio Defensivo faz slalom com bola controlada e faz o passe para o Extremo;
2- O Extremo salta o obstáculo e baixa para receber do médio defensivo logo orientado para o passe para o Ponta de lança;
3- Ponta de lança salta o obstáculo e recebe a bola do Extremo e logo se seguida joga de frente para o médio centro do lado da bola;
4- Médio centro cria linha de passe ao Ponta de lança recebe e joga na profundidade para o Extremo a entrar na largura;
5- Extremo faz o Cruzamento para a área
(Entra dentro da grande área para finalizar, Extremo contrário ao 2º poste, Médio Centro contrário na marca de penalty; Ponta de lança ao 1º poste.)
(Médio centro do lado da bola e Médio Defensivo fecham o corredor central)



15 tempo
6 número
1/2 campo
11 espaço

Objetivo(s) específico(s)
Rapidez, fluidez e timing das movimentações;
Técnica de finalização

Descrição e Organização Metodológica

1- Médio Defensivo faz slalom com bola controlada e faz o passe para o Extremo;
2- O Extremo salta o obstáculo e baixa para receber do médio defensivo logo orientado para o passe para o Ponta de lança;
3- Ponta de lança salta o obstáculo e recebe a bola do Extremo e logo se seguida joga de frente para o médio centro do lado da bola;
4- Médio centro cria linha de passe ao Ponta de lança recebe no corredor contrário onde o Extremo procura a largura;
5- Extremo faz skipping e Cruzamento para a área.
(Entra dentro da grande área para finalizar, Extremo contrário ao 2º poste, Médio Centro contrário na marca de penalty; Ponta de lança ao 1º poste.)
(Médio centro do lado contrário e Médio Defensivo fecham o corredor central)

● Gr+7x7



Objetivo(s) específico(s)
Organização Defensiva no Setor mais avançado

Descrição e Organização Metodológica
Procurar trabalhar linha defensiva mais 3 médios.
Trabalhar movimentos ofensivos, médio contrário a procurar espaço para receber, trabalhar dinâmicas entre médio, lateral e extremo.

30 tempo

Gr+7 x 7
número


1/2 campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 3	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 21-03-2023, terça-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

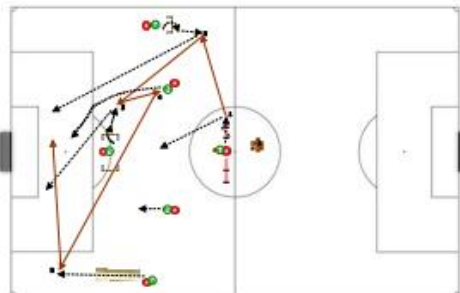

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Transição Movimentação 3ª Fases construção Técnica de finalização	Objetivos Específicos Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas Rapidez, fluidez e timing das movimentações;
--	--	---

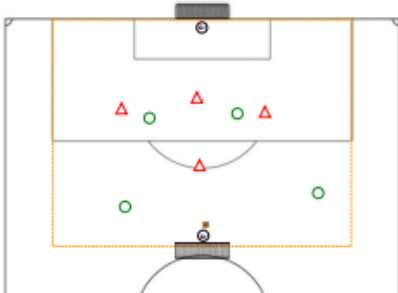
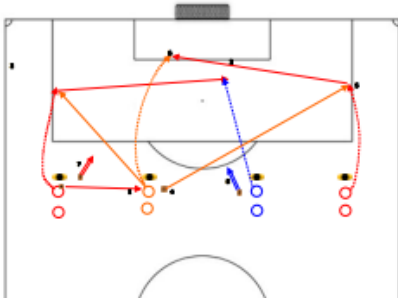
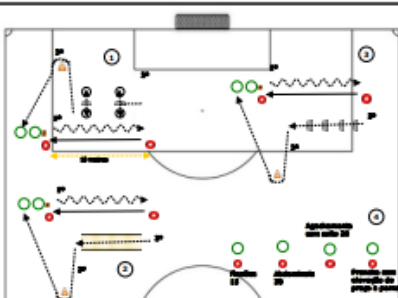
● **Metaespecializados - Transições 6 x 3**

	Objetivo(s) específico(s) Transição Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas	20 tempo
	Descrição e Organização Metodológica A equipa em posse de bola tem garantir a posse de bola pelo maior numero de tempo. A equipa que defende tem de ir ao campo adversário com 3 jogadores para recuperar a bola e marcar golo nas balizas pequenas rapidamente. Se for golo, ou a bola sair do campo, a bola vai para o campo contrario e os verdes tem de pressionar com 3 jogadores os vermelhos e os vermelhos que estavam na pressão tem de voltar ao seu campo para garantir a posse de bola.	6x6 número 30 x 18 espaço

● **Patronizados - Timing e Mov 3ª fase**

● **Patronizados - Timing e Mov 3ª fase**

					
15 tempo	6 número	1/2 campo espaço	15 tempo	6 número	1/2 campo espaço
Objetivo(s) específico(s) Rapidez, fluidez e timing das movimentações; Técnica de finalização			Objetivo(s) específico(s) Rapidez, fluidez e timing das movimentações; Técnica de finalização		

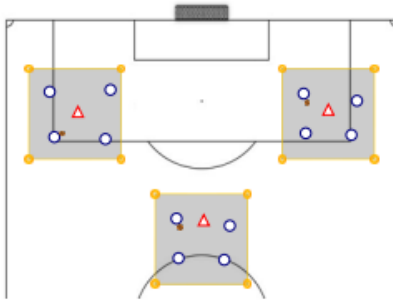
<p>Descrição e Organização Metodológica 1- Médio Defensivo faz slalom com bola controlada e faz o passe para o Extremo; 2- O Extremo salta o obstáculo e baixa para receber do médio defensivo logo orientado para o passe para o Ponta de lança; 3- Ponta de lança salta o obstáculo e recebe a bola do Extremo e logo se seguida joga de frente para o médio centro do lado da bola; 4- Médio centro cria linha de passe ao Ponta de lança recebe no corredor contrário onde o Extremo procura a largura; 5- Extremo faz skipping e Cruzamento para a área. (Entra dentro da grande área para finalizar, Extremo contrário ao 2º poste, Médio Centro contrário na marca de penalty; Ponta de lança ao 1º poste.) (Médio centro do lado contrário e Médio Defensivo fecham o corredor central)</p>	<p>Descrição e Organização Metodológica 1- Médio Defensivo faz slalom com bola controlada e faz o passe para o Extremo; 2- O Extremo salta o obstáculo e baixa para receber do médio defensivo logo orientado para o passe para o Ponta de lança; 3- Ponta de lança salta o obstáculo e recebe a bola do Extremo e logo se seguida joga de frente para o médio centro do lado da bola; 4- Médio centro cria linha de passe ao Ponta de lança recebe e joga na profundidade para o Extremo a entrar na largura; 5- Extremo faz o Cruzamento para a área (Entra dentro da grande área para finalizar, Extremo contrário ao 2º poste, Médio Centro contrário na marca de penalty; Ponta de lança ao 1º poste.) (Médio centro do lado da bola e Médio Defensivo fecham o corredor central)</p>	
<p>Sectores - Gr+5x5+4+Gr</p>		
	<p>Objetivo(s) específico(s) Jogo competitivo</p> <hr/> <p>Descrição e Organização Metodológica Jogo competitivo 3 equipas</p>	<p>20min tempo</p> <hr/> <p>Gr+4x4+Gr número</p> <hr/> <p>40 x 40 espaço</p>
<p>A.T- combinações próximo da GA</p>		
	<p>Objetivo(s) específico(s) Técnica de finalização</p> <hr/> <p>Descrição e Organização Metodológica 1- Vermelho faz tabela com amarelo; 2- Vermelho faz o cruzamento; 3- Azul vai à área para finalizar; 4- Amarelo faz o passe no lado contrário para o outro vermelho; 5- Vermelho faz o crumento; 6- Amarelo ataca a área para finalizar; 7- Vermelho que cruzou 1º volta atrás para buscar outra bola e finaliza cruzado; 8- Azul que foi a área finalizar volta a trás para ir buscar outra bola e finaliza cruzado.</p>	<p>10' tempo</p> <hr/> <p>8 número</p> <hr/> <p>1/3 do campo 11 espaço</p>
<p>Circuito Força - Koordynacja</p>		
	<p>Objetivo(s) específico(s) Condicional Força</p> <hr/> <p>Descrição e Organização Metodológica 1º - Condução de bola e combinação, salto para a argola com 1 perna para trabalhar força e estabilidade do joelho 2º- Condução de bola e combinação, escada de coordenação 3º- Condução de bola e combinação, saltos altos para trabalhar amplitude dos adutores 4º- Estação de força, flexões, abdominais, agachamento com salto, Prancha com elevação de braço e perna</p>	<p>3 cada estação tempo</p> <hr/> <p>4 por estação número</p> <hr/> <p>campo inteiro espaço</p>

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 26	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 24-03-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, Bases, balizas peq.	Objetivos Gerais Transição Princípios e subprincípios defensivos Técnica de finalização	Objetivos Específicos posicionamento e linha defensiva Posicionamento e movimentações perto da grande área
--	---	---

● **Manutenção da Posse de Bola c/Transição**



- Objetivo(s) específico(s)**
- Manutenção da posse de bola.
 - Pressão ao portador da bola.
 - Transição

10
tempo

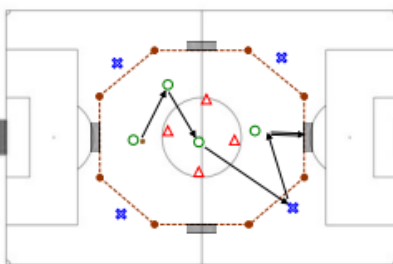
Descrição e Organização Metodológica

- Meinhos, quando o jogador que está no meio recupera a bola troca com quem perdeu, e quem vai ao meio tem de ir ao meio em outro quadrado
- Quando 1 dos jogadores que vai ao meio não reage rapidamente todos tem de encher 5 burpees

15
número

espaço

● **MPB - 8 v 4 + 4 + Finalização**



- Objetivo(s) específico(s)**
- Olhar sobre o ombro
 - Perceção do espaço "Receber perfila do para ligar na frente"
 - Identificação do espaço livre;
 - 1º Toque jogável
 - Perceção e interpretação das movimentações adversárias fora do centro do jogo

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

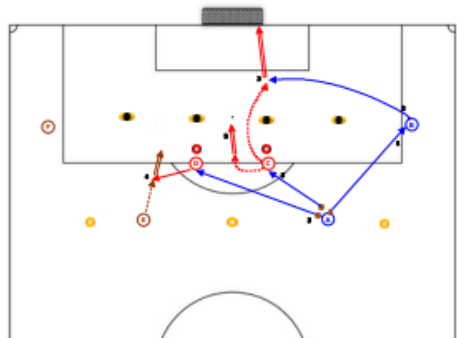
8 v 4 + 4 com finalização nas balizas pequenas;

- Jogo Competitivo onde a equipa que sofre golo vai para apoios e os que estavam a apoio passam a defender;
- A bola começa sempre nos apoios exteriores;
- A equipa em posse tem de realizar no mínimo 3 passes para poder finalizar e tem sempre de passar pelo menos em 1 apoio exterior;

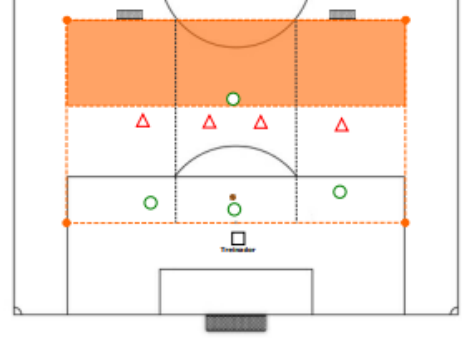
8 v 4 + 4
número

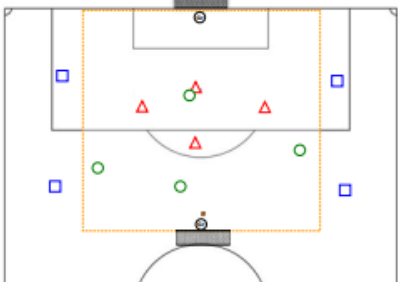

25x25
espaço

● **A.T. - combinações próximo da GA**



● **Met. - Pos. linha defensiva**



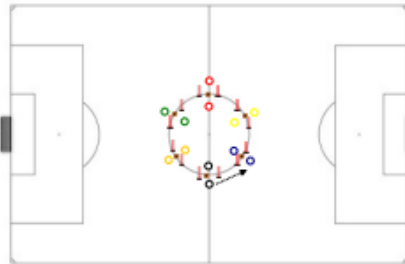
<p>10' tempo</p> <p>6 número</p> <p>1/3 do campo-11 espaço</p>	<p>10 tempo</p> <p>4x4 número</p> <p>21x16 espaço</p>
<p>Objetivo(s) específico(s) Técnica de finalização</p>	<p>Objetivo(s) específico(s) Trabalhar posicionamento e linha defensiva</p>
<p>Descrição e Organização Metodológica 1- O jogador A faz o passe para B; 2- jogador B faz o cruzamento ao primeiro poste para o C aparecer para finalizar; 3- A faz passe para D; 4- D faz tabela com E para este finalizar; 5- A faz para para C, vai receber orientado para a baliza para finalizar.</p>	<p>Descrição e Organização Metodológica Bola começa sempre dos verdes, se os defesas recuperarem bola tem de sair com bola controlada no lado do treinador através de combinações. Objetivo dos verdes marcarem golo nas mini balizas sem estarem em fora de jogo; 1 verde começa sempre atrás dos defesas em fora de jogo para obrigar os defesas a estarem em linha e a controlar o que se passa nas costas, para poder receber tem de se colocar em jogo. No inicio de cada jogada o treinador coloca uma bola aérea para os defesas, eles tem de ajustar o posicionamento e realizar as coberturas, o ponta que está em fora de jogo pode lutar pela bola com o defesa que ataca a bola, o cortem tem de ser feito para os verdes que estão em jogo para que o exercicio prossiga</p>
<p>● Sectores - Gr+5x5+4+Gr</p>	
	<p>Objetivo(s) específico(s) Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque</p> <p>Descrição e Organização Metodológica Realizados em espaços regulamentares, trabalhando os comportamentos ofensivos ou defensivos. Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.</p> <p>30min tempo</p> <p>Gr+4x4+4+Gr número</p> <p>40 x 40 espaço</p>
<p>○ Condiciona de velocidade</p>	
	<p>Objetivo(s) específico(s) - Condiciona de velocidade. - controlo de bola.</p> <p>Descrição e Organização Metodológica - Formam pares. - Ao sinal do Mister saem os 2 com bola, quando chegam ao meio, um decide um lado e o outro reage para o mesmo lado para passar com bola controlada pela porta, em primeiro. - Outra variação é reagir para o lado oposto.</p> <p>10' tempo</p> <p>2 número</p> <p>12 x 24 espaço</p>

Plano de Treino

Nº jogadores 14	Microciclo 4	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 28-03-2023, terça-feira	Hora 20:30	Clima	Volume 90

Material Bolas, estacas, rede, coletes, bases	Objetivos Gerais - Manutenção da posse de bola. - Pressão ao portador da bola. - Transição	Objetivos Específicos
---	--	------------------------------

Condicional de força



Objetivo(s) específico(s)
- Melhorar a capacidade física;

10'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Os atletas estão de frente um para o outro, ao sinal do treinador:
- saltam o máximo na vertical;
- fazem um agachamento;
- deslocam lateral;
- tentam tirar a bola o mais rápido possível;

14
número

espaço

Fut-volley



Objetivo(s) específico(s)
- Aperfeiçoar técnica
- jogo lúdico

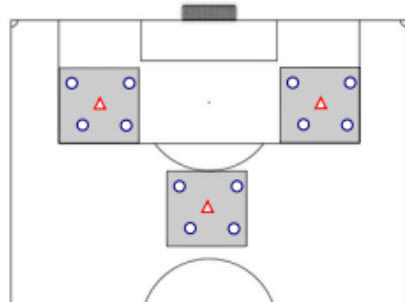
15
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- a bola tem de passar no mínimo em 2 jogadores antes de ir para o outro campo;
- só pode haver um toque no chão;
- cada jogador só pode dar um toque;

4x4
número

10x20
espaço

Manutenção da posse de bola c/Transição



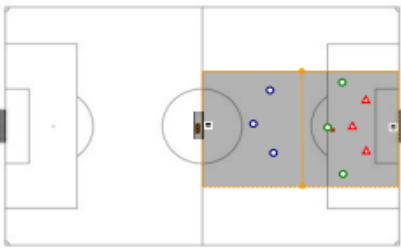

Objetivo(s) específico(s)
- Manutenção da posse de bola.
- Pressão ao portador da bola.
- Transição


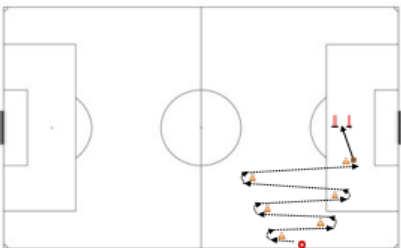
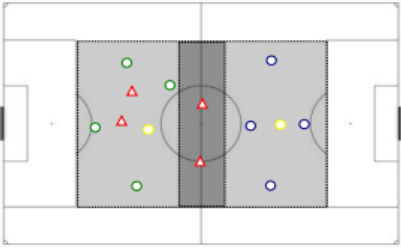
10
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Meinhos, quando o jogador que está no meio recupera a bola troca com quem perdeu, e quem vai ao meio tem de ir ao meio em outro quadrado
- Quando 1 dos jogadores que vai ao meio não reage rapidamente todos tem de encher 5 burpees

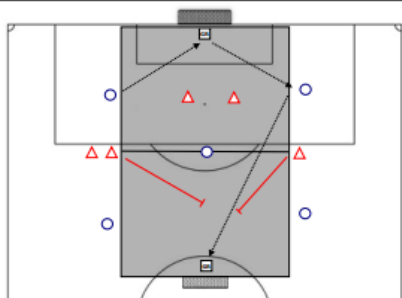
15
número

10x10
espaço

<p>○ Setoriais -Transições Fut.Holandês</p> 		<p>Objetivo(s) específico(s) - Transição A-D-A</p>	<p>20' tempo</p>
<p>Descrição e Organização Metodológica - Futebol Holandês. - 3 equipas. - Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo. - Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado. - o início é só necessário tirar a bola à equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio.</p>		<p>GR + 4 x 4 x 4+GR número</p> <p>40 X 20 espaço</p>	
<p>○ Sectores - Gr+5x5+4+Gr</p> 		<p>Objetivo(s) específico(s) - Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque.</p>	<p>30' tempo</p>
<p>Descrição e Organização Metodológica - Realizados em espaços regulamentares. - Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos. - Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.</p>		<p>GR + 5 + 2 + 1X número</p> <p>1/2do campo espaço</p>	

 <p>União 1919 www.dossierdotreinador.com</p>		<p>Plano de Treino 71</p>	
<p>Plano de Treino</p>			
Nº Jogadores 14	Microciclo 4	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 29-03-2023, quarta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas, bases, coletes	Transição A-D-A Manutenção posse de bola	<p>Perfilar o corpo antecipando a próxima ação; Decisão mediante contexto (Colegas, Adversários e zona do campo); Passe Curto e passe Médio; "Receber perfilado para ligar na frente" / "Apoio Frontal" Identificação do espaço livre; 1º Toque jogável Técnica de finalização</p>	
<p>○ Condiciona de Resistência</p> 		<p>Objetivo(s) específico(s) - Melhorar a capacidade física</p>	<p>10' tempo</p>
<p>Descrição e Organização Metodológica - Em sprint, contorna os cones sem bola; - pega na bola quando chegar ao último cone e sai rápido até à porta;</p>		<p>número</p> <p>espaço</p>	
<p>○ MPB - 4X2+1</p> 		<p>Objetivo(s) específico(s) Perfilar o corpo antecipando a próxima ação; Decisão mediante contexto (Colegas, Adversários e zona do campo); Passe Curto e passe Médio; "Receber perfilado para ligar na frente" / "Apoio Frontal" Identificação do espaço livre; 1º Toque jogável</p>	<p>20 tempo</p>
<p>Descrição e Organização Metodológica Manutenção Posse de bola 4x2+1. Três equipas 4 jogadores, mais 2 apoios em cada lado do campo. Duas equipas em posse de bola, Uma a defender. Objetivo das equipas em posse realizar 6 passes entre si e procurar variar o jogo para o campo contrário. Quem está a defender, de um lado pressionam 2 quando a bola passa para o lado contrário vão os outros 2 que estavam no meio. Os defesas que estão no meio podem tentar cortar a bola para não chegar ao lado contrário. A equip</p>		<p>4X2+1 número</p> <p>34X20 espaço</p>	

○ MPB+ finalização - 4x2



Objetivo(s) específico(s)
 Receber perfilado para ligar na frente" / "Apoio Frontal"
 Identificação do espaço livre;
 1º Toque jogável
 Linha de passe (preferencialmente diagonal - lateral ou atrasada)
 Perceção e interpretação das movimentações adversárias fora do centro do jogo
 Percecionar e ajustar o seu posicionamento em função da unidade coletiva.
 Ângulo de aproximação; Posicionamento base defensivo

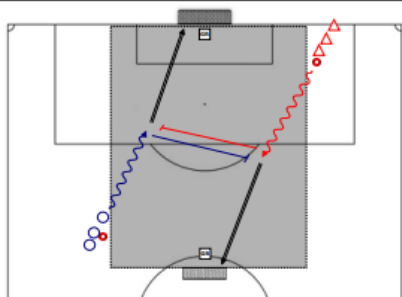
Descrição e Organização Metodológica
 GR+3x2.
 A equipa que começa com a Posse de bola tem de realizar 5 passes entre si para poder passar a bola para o outro lado do campo.
 (Só podem jogar a 1 toque.)
 Objetivo: Ter posse de bola o maior tempo possível.
 Quem está a defender pressionam 2 quando a bola for para o outro lado trocam.
 Os vermelhos quando recuperam a bola tem de marcar golo, enquanto os verdes tentam recuperar.
 Cada golo acumula 2 burpees para a equipa que sofre, são pagos no final de cada ronda.

3'x6
 tempo

4x2+1
 número

34x20
 espaço

○ A. T. -Técnica de Finalização




Objetivo(s) específico(s)
 Técnica de finalização
 -Superfície de contacto, colocação do pé de apoio e direção, inclinação do tronco e direção dos ombros

Descrição e Organização Metodológica
 Finaliza e evitar que o adversário consiga finalizar no lado contrário.

5
 tempo

1x1+Gr
 número

24x10
 espaço




União 1919
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
72

Nº Jogadores	Microciclo	Mesociclo	Período
14	4	6	Competitivo
Data 31-03-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, cones, coletes, bases	Reforçando e aperfeiçoando as ações competitivas	

○ Prática ou Jogos de treino



Objetivo(s) específico(s)
 - Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.

Descrição e Organização Metodológica
 - Situação de jogo.

25'
 tempo

GR + 10 X
 GR + 10
 número



campo inteiro
 espaço

Plano de Treino

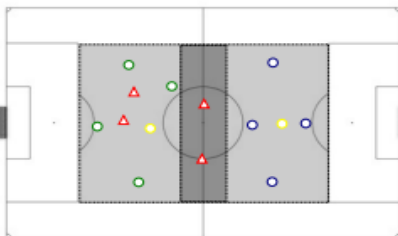

Nº Jogadores 14	Microciclo 1	Mesociclo 7	Período Competitivo
Data 04-04-2023, terça-feira	Hora 00:00	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, bases, coletes	Transição A-D-A Manutenção posse de bola	Perfilar o corpo antecipando a próxima ação; Decisão mediante contexto (Colegas, Adversários e zona do campo); Passe Curto e passe Médio; "Receber perfilado para ligar na frente" / "Apoio Frontal" Identificação do espaço livre; 1º Toque jogável Técnica de finalização

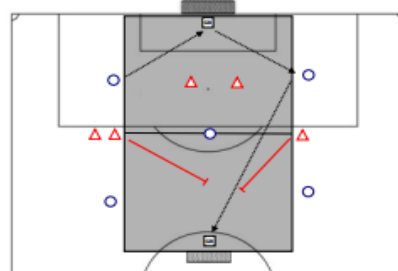

○ **Condiciona de força**

	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar a força dos membros inferiores;	10' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Faz o percurso a saltar de maneira mais distante possível - primeiro apenas com o pé esquerdo, depois com o pé direito e por fim com os pés juntos.	12 número
		 espaço

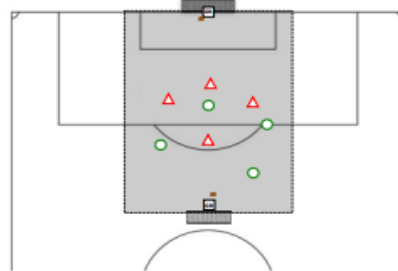
○ **MPB - 4X2+1**

	Objetivo(s) específico(s) Perfilar o corpo antecipando a próxima ação; Decisão mediante contexto (Colegas, Adversários e zona do campo); Passe Curto e passe Médio; "Receber perfilado para ligar na frente" / "Apoio Frontal" Identificação do espaço livre; 1º Toque jogável	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Manutenção Posse de bola 4x2+1. Três equipas 4 jogadores, mais 2 apoios em cada lado do campo. Duas equipas em posse de bola, Uma a defender. Objetivo das equipas em posse realizar 6 passes entre si e procurar variar o jogo para o campo contrário. Quem está a defender, de um lado pressionam 2 quando a bola passa para o lado contrário vão os outros 2 que estavam no meio. Os defesas que estão no meio podem tentar cortar a bola para não chegar ao lado contrário. A equip	4x2+1 número
		 espaço

○ **MPB+ finalização - 4x2**

	Objetivo(s) específico(s) Receber perfilado para ligar na frente" / "Apoio Frontal" Identificação do espaço livre; 1º Toque jogável Linha de passe (preferencialmente diagonal - lateral ou atrasada) Perceção e interpretação das movimentações adversárias fora do centro do jogo Percecionar e ajustar o seu posicionamento em função da unidade coletiva. Angulo de aproximação; Posicionamento base defensivo	3'x6 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR+3x2. A equipa que começa com a Posse de bola tem de realizar 5 passes entre si para poder passar a bola para o outro lado do campo. (Só podem jogar a 1 toque.) Objetivo: Ter posse de bola o maior tempo possível. Quem está a defender pressionam 2 quando a bola for para o outro lado trocam. Os vermelhos quando recuperam a bola tem de marcar golo, enquanto os verdes tentam recuperar. Cada golo acumula 2 burpees para a equipa que sofre, são pagos no final de cada ronda.	4x2+1 número
		 espaço

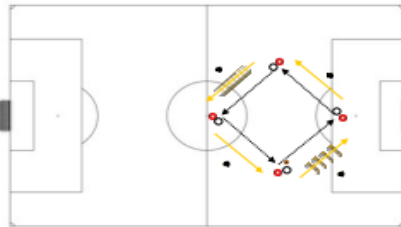
○ **Setores - GR+4X4+GR**

	Objetivo(s) específico(s) Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque	30' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Realizados em espaços regulamentares, trabalhando os comportamentos ofensivos ou defensivos. Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.	GR+4X4+GR número
		40 x 25 espaço

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 05-04-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, Bases, coletes	- Manutenção da posse de bola. - Pressão ao portador da bola. - Transição	

○ Condicional de resistência



Objetivo(s) específico(s)
Melhorar capacidade condicional de resistência;

15'
tempo

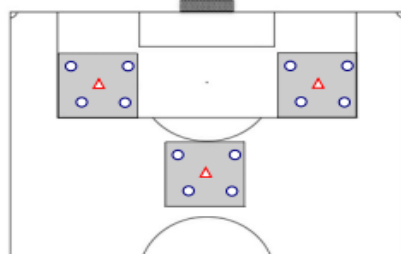
Descrição e Organização Metodológica
- Duas bolas a circular faz o passe e efetua o circuito; roda sentido do relógio;

14
número

- a) saltos;
- b) sprint;
- c) escadas de coordenação;
- d) sprint

25x25
espaço

○ Manutenção da posse de bola c/Transição



Objetivo(s) específico(s)
- Manutenção da posse de bola.
- Pressão ao portador da bola.
- Transição

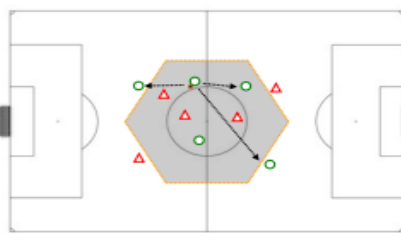
10
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Meinhos, quando o jogador que está no meio recupera a bola troca com quem perdeu, e quem vai ao meio tem de ir ao meio em outro quadrado
- Quando 1 dos jogadores que vai ao meio não reage rapidamente todos tem de encher 5 burpees

15
número

10x10
espaço

○ MPB métodos de jogo - 3x3+2



Objetivo(s) específico(s)
- Procurar passes entre linhas.
- Evitar jogar para o lado onde a bola veio.
- Passes rasteiros e tensos.
- Receber a bola orientada para espaços livres.
- Orientar o corpo de forma a ver o campo e colegas.

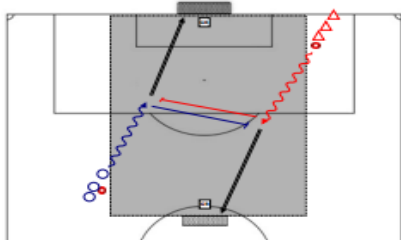
15'
tempo

10
número

Descrição e Organização Metodológica
- Manutenção Posse de bola 3x3+2

20 x 20
espaço

○ A. T. -Técnica de Finalização



Objetivo(s) específico(s)
Técnica de finalização
-Superfície de contacto, colocação do pé de apoio e direção, inclinação do tronco e direção dos ombros

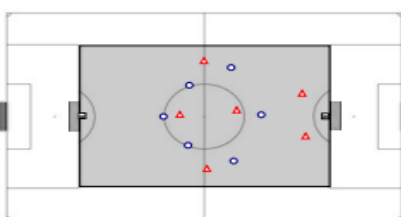
5
tempo

Descrição e Organização Metodológica
Finaliza e evitar que o adversário consiga finalizar no lado contrário.

1x1+Gr
número

24x10
espaço

● Setores - GR+6X6+GR



Objetivo(s) específico(s)
Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
Jogo
1º- 2-3-1
2º- 3-3

GR+6X6+GR
número

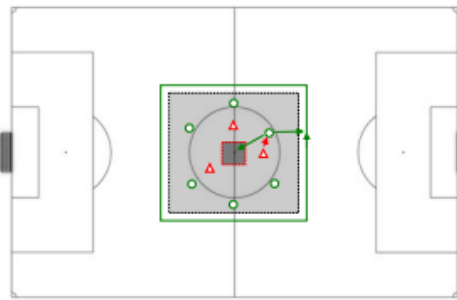
40x40
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 7	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 11-04-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Estimular os jogadores, a manterem a posse da bola	Objetivos Específicos Controla a direcionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo
--	---	--

Lúdicos – Recreativos



10' tempo
12 número
25 x 25 espaço

Objetivo(s) específico(s)
- Aquecimento e Ativação.
- Velocidade de reação.

Descrição e Organização Metodológica

- Forma-se 1 quadrado à volta do círculo do meio campo e um mais pequeno no seu interior.
- 2 atletas ficam como defensores do quadrado pequeno e tem a limitação de só se deslocarem dentro do círculo, já os restantes atletas, ficam entre o quadrado de fora e o círculo.
- O objetivo é conseguir entrar com pelo menos um pé dentro do quadrado pequeno, quando estes entram dentro do círculo os defensores já os podem apanhar.
- Caso 1 atleta seja apanhado dá uma volta ao quadrado de fora e se um atleta conseguir entrar no quadrado pequeno, um defensor tem que trocar de papel com esse atleta.

Lúdicos – Recreativos



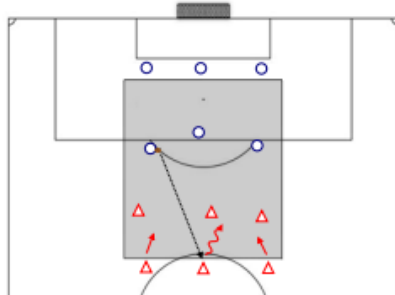
10' tempo
8 número
20 x 20 espaço

Objetivo(s) específico(s)
(Caçadinha com bola).
- Aquecimento e Ativação.
- Passe e Recepção.

Descrição e Organização Metodológica

- Dentro de um quadrado, 2 atletas estão a apanhar e os restantes fogem, a bola circula entre os fugitivos, servindo-lhes de refúgio.
- O objetivo é passar a bola a quem está prestes de ser apanhado.

Metaespecializados - Passe entre linhas



Objetivo(s) específico(s)
Passe entre linhas

Descrição e Organização Metodológica

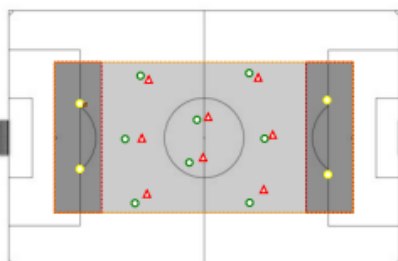
- jogo 3x3
objetivo de passar a bola entre linhas para os jogadores que estão fora, assim que estes recebem é jogado uma situação de 3x3 novamente contra quem fez o passe.

15' tempo

12 número

30 x 15 espaço

○ Kimett - PDB 8x8+4



Objetivo(s) específico(s)

- Estimular os jogadores, a manterem a posse da bola.
- Controlar a direccionalidade e o ritmo de jogo, impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo.

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo (8x8+4), Posse de bola.
- Por tempo a equipa que está a defender.
- Campo dividido em 2 zonas (vermelhas e Amarela):
- Na zona vermelha jogam os apoios da equipa que está em posse;
- Na zona amarela jogam os restantes 8 jogadores da equipa em posse de bola.
- Os jogadores vermelhos que estão a defender podem entrar em todas as zonas para roubar a bola.
- Quando os vermelhos roubam a bola só podem jogar na zona amarela e os apoios amarelos tem de ir também para a zona amarela para reduzir o espaço de ação dos vermelhos para conseguirem recuperar e voltar à posse de bola.
- Objetivo:
- Equipa em posse conseguir manter a bola durante o maior tempo possível e quando perde reagir rapidamente à perda, recuperar e voltar à posse de bola.
- Vermelhos num período de tempo tentar roubar a bola e mante-la o máximo de tempo possível.

30'
tempo

(8x8+4)
número

40 x 30
espaço

○ Sectores - Gr+5x5+4+Gr



Objetivo(s) específico(s)

- Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque.

Descrição e Organização Metodológica

- Realizados em espaços regulamentares.
- Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos.
- Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.

30'
tempo

GR + 5 + 2 +
número

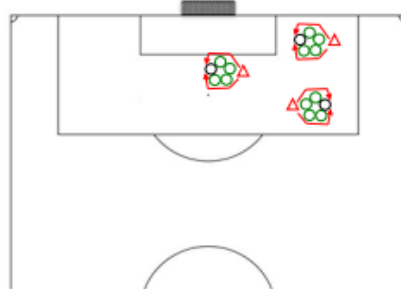
1/2do
campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 7	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 12-04-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material Bolas, bases, coletes, cones	Objetivos Gerais Penetração Ofensiva : criação de vantagem (espacial e numérica); ataque ao adversário direto: baliza; Estimular os jogadores, a manterem a posse da bola	Objetivos Específicos controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo
---	--	---

Lúdicos – Recreativos



Objetivo(s) específico(s)

- Aquecimento e Ativação.
- Condicional de velocidade de reação.

10'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Formar 1 círculo, os atletas colocam-se juntos e um atleta fica sozinho no lado de fora.
- O principal objetivo é o atleta de fora ter que tocar nas costas de um atleta pré-defenido, do círculo, enquanto os restantes tentam dificultar essa tarefa.

14
número

espaço

Aperfeiçoamento Técnico - (1 x 1 + 1)



Objetivo(s) específico(s)

- Penetração Ofensiva :
- criação de vantagem (espacial e numérica);
- ataque ao adversário direto: baliza;
- Contenção Defensiva:
- marcação h/h sobre o homem com bola.
- paragem do contra-ataque.
- tempo para organizar a defensiva.

10'
tempo

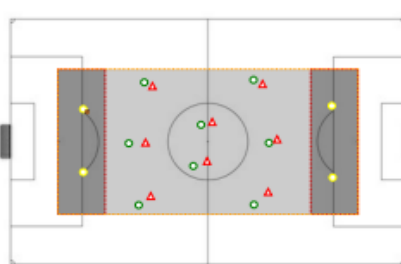
Descrição e Organização Metodológica

- Situação 1 x 1 + 1 apoio
- Atacante através de condução de bola, finta ou combinação com o apoio exterior tem de marcar golo.
- Defesa, através da contenção tem de parar o ataque/ evitar o golo e caso consiga recuperar a bola pode marcar nas balizas do adversário.

6
número

15 x 10
espaço

Kimett - PDB 8x8+4



Objetivo(s) específico(s)

- Estimular os jogadores, a manterem a posse da bola.
- Controlar a direccionalidade e o ritmo de jogo, impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo.

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo (8x8+4), Posse de bola.
- Por tempo a equipa que está a defender.
- Campo dividido em 2 zonas (vermelhas e Amarela):
- Na zona vermelha jogam os apoios da equipa que está em posse;
- Na zona amarela jogam os restantes 8 jogadores da equipa em posse de bola.
- Os jogadores vermelhos que estão a defender podem entrar em todas as zonas para roubar a bola.
- Quando os vermelhos roubam a bola só podem jogar na zona amarela e os apoios amarelos tem de ir também para a zona amarela para reduzir o espaço de ação dos vermelhos para conseguirem recuperar e voltar à posse de bola.
- Objetivo:
- Equipa em posse conseguir manter a bola durante o maior tempo possível e quando perde reagir rapidamente à perda, recuperar e voltar à posse de bola.
- Vermelhos num período de tempo tentar roubar a bola e mante-la o máximo de tempo possível.

(8x8+4)
número

40 x 30
espaço

Sectores - Gr+5x5+4+Gr



Objetivo(s) específico(s)

- Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque.

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Realizados em espaços regulamentares.
- Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos.
- Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.

GR + 5 + 2 +
número

1/2do
campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 7	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 18-04-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material - Bolas, coletes, bases, 2 escadas coordenação, 6 saltos, 6 cones	Objetivos Gerais - Melhorar Técnicas de conexão - Transições A-D-A	Objetivos Específicos - Condicional de força - Melhorar posicionamento de recepção da bola e orientação do passe - Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas
--	---	--

Condicional de Força – Zagreb

	Objetivo(s) específico(s) Condicional de Força	1'5 cada estação tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Estação 1: 1- saltos laterais. 2- saltos frontais. 3- escada de coordenação e contornar dos cones 4- velocidade E Faz au contrario - Estação 2: 1 - Polichinelo 2 - Agachamentos com salto 3 - Burpees Faz apenas 1 exercício cada vez que está na estação - Estação 3: - 1 x 1 a fazerem força um contra o outro, ao sinal do mister, corrida em velocidade toca na base e volta á posição inicial.	4 número 1/2 do campo espaço

Técnica de conexão – Bayern

	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar Técnicas de conexão	5' x 2 tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1- Passe do jogador A para o X 2- Tabela para o 3 homem Y 3- B faz movimento de rotação 4- Passe de B para C 5- Passe de C para Y 6- Tabela para o 3 homem X 7- D faz movimento de rotação 8- Passe de D para A Rotações A-B B-C C-D D-A A Dupla do meio troca a cada 2,5 min	14 número 20 x 20 espaço

Metaespecializados - Lijnders

	Objetivo(s) específico(s) - Transições A-D-A. - Organização coletiva.	5' cada exercício tempo
	Descrição e Organização Metodológica - A equipa que está fora realiza exercícios de fortalecimento muscular: 1 - Levantamento Unilateral 2 - Prancha frontal com elevação de perna e braço 3 - Ponte: força do abdômen - 1 minuto cada, últimos 2 min descanso. - 1º 2x3 - 2º 4x3 - 3º 4x5 - 4º 6x5 - 5º 6x6	12 + 2 GR número 1/2 do campo espaço

Plano de Treino

Nº jogadores 16	Microciclo 7	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 19-04-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material - Boloas, Coletes, bases	Objetivos Gerais - Tirar a bola da zona de pressão, procurar o corredor contrario para criar desequilibrios. - Organização Defensiva no Setor mais avançado	Objetivos Específicos - Coordenação das ações individuais e coletivas da equipa
---	--	---

Competitivo – Lijnders



Objetivo(s) específico(s)

Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).
- 3 equipas de 6.
- Uma equipa é organizada por números outra por letras, e o treinador ao longo do jogo vai influenciando o jogo trocando, adicionando ou retirando jogares nas duas equipas.
- Objetivo é que os jogadores consigam se adaptar e ajustar em relação à situação que encontram.
- A equipa que está fora realiza exercícios de vai-vem resistência.

12 + 2 GR
número
1/3 do campo
espego

Sectores - Tirar da zona de Pressão



Objetivo(s) específico(s)

- Tirar a bola da zona de pressão, procurar o corredor contrario para criar desequilibrios.

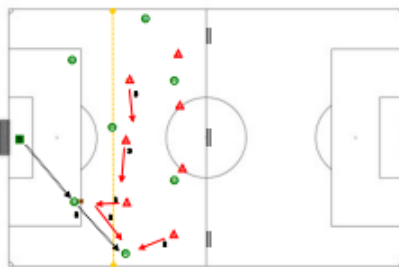
25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- 1º : Situação de 3 x 3, assim que os verdes recuperam a bola tem de conseguir tirar da zona de pressão e encontrar o médio contrario.
- 2º : A partir do momento em que a bola chega ao médio, é criada uma situação de 5 x 4.
- Onde temos de encontrar o Ala Direito para criar desequilibrios e situações de superioridade numérica no corredor lateral e procurar diagonais nas costas da defesa.

14
número
1/2 do campo
espego

Padronizados - Org. Defensiva set. Of



Objetivo(s) específico(s)

- Organização Defensiva no setor mais avançado.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Ex aproxima ao DC com bola.
- Ala aproxima ao DL mas deixa jogar para criar armadilha.
- Assim que a bola chega ao DL, o Ex corta linha de passe para trás, PL corta linha de passe para MD e Ex fecha mais dentro para equilibrar.

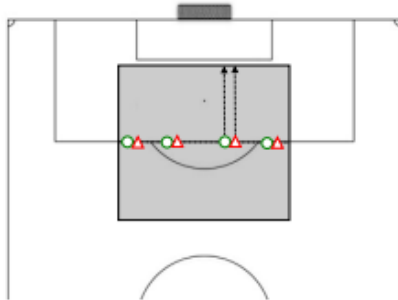
GR + 7x7
número
1/2 do campo
espego

Plano de Treino

Nº Jogadores 16	Microciclo 3	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 21-04-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material - Bolas, bases, coletes	Objetivos Gerais - Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores. - Organização Defensiva no Setor mais avançado	Objetivos Específicos - Condicional de velocidade
--	---	---

Condicional - Velocidade de Reação



Objetivo(s) específico(s)
- Melhorar a velocidade de reação.

5'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
1º- Treinador tem 2 cones de cores diferentes e cada cor representa um lado.
2º- Direita e Esquerda São invertidos
3º- Treinador manda fazer atividades até dizer o lado
4º- Para um lado são números par outro impar

1x1
número

espaço

Competitivo - Lijnders



Objetivo(s) específico(s)
Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.

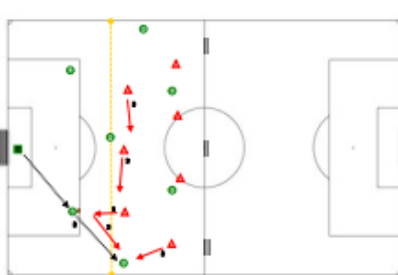
20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).
- 3 equipas de 6.
- Uma equipa é organizada por números outra por letras, e o treinador ao longo do jogo vai influenciando o jogo trocando, adicionando ou retirando jogares nas duas equipas.
- Objetivo é que os jogadores consigam se adaptar e ajustar em relação à situação que encontram.
- A equipa que está fora realiza exercícios de vai-vem resistência.

12 + 2 GR
número

1/3 do campo
espaço

Padronizados - Org. Defensiva set. Of



Objetivo(s) específico(s)
- Organização Defensiva no setor mais avançado.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Ex aproxima ao DC com bola.
- Ala aproxima ao DL mas deixa jogar para criar armadilha.
- Assim que a bola chega ao DL, o Ex corta linha de passe para trás, PL corta linha de passe para MD e Ex fecha mais dentro para equilibrar.

GR + 7x7
número

1/2 do campo
espaço

Prática ou Jogos de treino



Objetivo(s) específico(s)
- Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Situação de jogo.

GR + 10 X GR + 10
número

campo inteiro
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 4	Mesociclo 7	Período Competitivo
Data 26-04-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, coletes, bases	Controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo	Tornar o campo grande - Movimentos nos espaços - Posicionamentos para criar passes na diagonal - Combinações rápidas para jogar mais centralizado

Condicional – Resistência

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento técnico passe e receção e movimentação. - Recriar momentos de triangulação. - Focar na resistência. 	<p>15' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar passes nas laterais, de forma a avançar para o lado direito. Faz o passe e vai para esse lugar. - Para aumentar a dificuldade e aumentar a distância percorrida cruzam as bolas de um quadrado para o outro. - O atleta A passa para B, e este devolve e foge para receber o passe mais à frente, passa para o D e repete o processo. - Outra situação é o atleta na posição C recebe e vira para o outro quadrado, enquanto o atleta da posição D1 tem que receber. 	<p>16 número</p>

MPB - 7x7+2

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornar o campo grande. - Movimentos nos espaços. - Posicionamentos para criar passes na diagonal. - Combinações rápidas para jogar mais centralizado. 	<p>25' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - A equipa com bola tem de manter a posse de bola o maior tempo possível com a ajuda dos apoios, criando uma situação de 9x7. - Esta equipa pontua quando consegue realizar um passe na diagonal - (Seta Verde) para o lado contrário do losango. - Quando faz um passe que corta o canto do losango (lateral, Seta Azul). - Ou quando passa com bola controlada entre as portas laranja. - Quando a equipa que defense recupera a bola passa a ter os mesmos objetivos. <p>Pontuações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 passes consecutivos: 1p - Passar com bola controlada pelas portas: 1p - Passe lateral no losango: 2p - Passe na diagonal no losango: 3p 	<p>7x7+2 número</p>

Setoriais -Transições Fut.Holandês

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transição A-D-A 	<p>20' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futebol Holandês. - 3 equipas. - Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo. - Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado. - o início é só necessário tirar a bola à equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio. 	<p>GR + 4 x 4 x 4+GR número</p>

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 4	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 28-04-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, bases, coletes	Objetivos Gerais Condicional de velocidade 1º e 2º Princípios Defensivos Técnica de finalização Transição A-D-A	Objetivos Específicos Colocação dos apoios a defender e ângulos de aproximação Superfície de contacto, colocação do pé de apoio e direção, inclinação do tronco e direção dos ombros
--	--	---

Condicional Velocidade



Objetivo(s) específico(s)
- Aquecimento e Ativação.
- Melhorar velocidade com e sem bola.

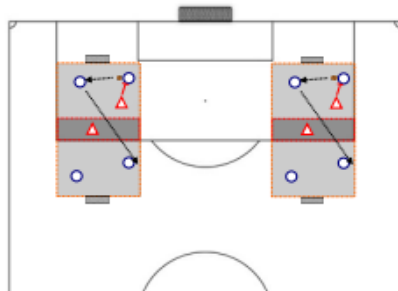
7' tempo

Descrição e Organização Metodológica
Cada atleta inicia no meio entre as bolas, estes tem o objetivo de levar a bola até às bases mais afastadas deles, de um lado e do outro, mas sempre que chegam a uma base tem que para lá a bola e movimentar a bola do outro lado

6 número

espaço

Aperfeiçoamento técnico - 1 e 2 P. Def.



Objetivo(s) específico(s)
1º e 2º princípios defensivos;

7' tempo

Descrição e Organização Metodológica
- 4x2
- os verdes realizam a manutenção de posse de bola, com o objetivo de conseguir realizar 7 passes (vale um ponto);
- um vermelho entra no quadrado para fazer contenção e tirar a bola, enquanto o outro faz cobertura para tentar cortar possíveis linhas de passe;
- Se tirarem a bola tem de marcar numa das balizas pequenas (vale 2 pontos);

4x2 número

12x10 espaço

A.T - Técnica de Finalização



Objetivo(s) específico(s)
- Técnica de finalização.
- Superfície de contacto, colocação do pé de apoio e direção, inclinação do tronco e direção dos ombros

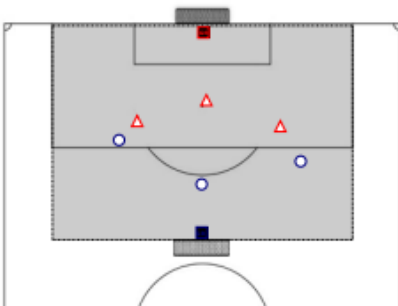
5' tempo

Descrição e Organização Metodológica
- O amarelo faz o passe e diz a cor com que o jogador verde tem de receber orientado para finalizar.
Condicionantes:
- Bola rasteira
- Bola a meia altura
- Bola para a coxa ou peito

3 número

espaço

Competitivo - Lijnders



Objetivo(s) específico(s)
Aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores.

20' tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Jogo Reduzido (GR +3 x 3 + GR).

12 + 2 GR número

1/3 do campo espaço

Plano de Treino

Nº jogadores 16	Microciclo 1	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 02-05-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
-----------------	-------------------------	------------------------------

- Bolas, cones, bases, coletes	- Técnica de conexão - Controla a direccionalidade e o ritmo de jogo	
--------------------------------	---	--

Padronizados - 1



Objetivo(s) específico(s)

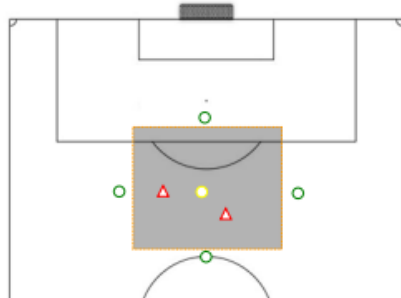
- Técnica de conexão.
- Recepção orientada.
- Controlo total sobre a bola, evitar que fuja do pé.
- Passe orientados, tensos e rasteiros.

Descrição e Organização Metodológica

- Passe de A, B até chegar a C, assim que C tem a bola o jogador D baixa no terreno para criar uma linha de passe para conseguir fazer chegar a bola até E. Assim que a bola chega a E o F aproxima, recebe a bola e combina com G, que vai fazer o passe em profundidade para H.
- Rotações , A-B-C-D-E-F-G-H-A



Manutenção Posse de Bola - 4x2+1 Rondo



Objetivo(s) específico(s)

- Controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo.

Descrição e Organização Metodológica

- Rondo - (4 x 2 + 1).



Metaespecializados - Transições 6 x 3



Objetivo(s) específico(s)

- Transição.
- Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

Descrição e Organização Metodológica

- A equipa em posse de bola tem que garantir a posse de bola pelo máximo de tempo.
- A equipa que defende tem de ir ao campo adversário com 3 jogadores para recuperar a bola e marcar golo nas balizas pequenas rapidamente.
- Se for golo, ou a bola sair do campo, a bola vai para o campo contrario e os vermelhos regressam ao seu campo e os verdes tem de pressionar com 3 jogadores.

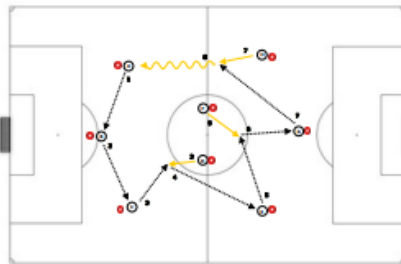


Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 1	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 03-05-2023, quarta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume 75

Material - Bolas, cones, coletes, coletes, 3 balizas peq.	Objetivos Gerais - Técnica de conexão Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas	Objetivos Específicos - Controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo
---	--	---

Padronizados - 1



Objetivo(s) específico(s)

- Técnica de conexão.
- Recepção orientada.
- Controle total sobre a bola, evitar que fuja do pé.
- Passe orientados, tensos e rasteiros.

Descrição e Organização Metodológica

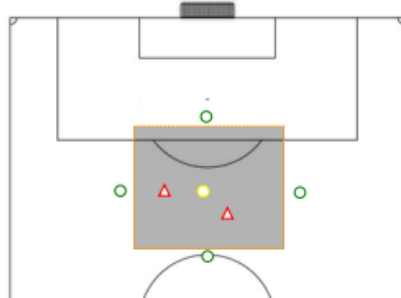
- Passe de A, B até chegar a C, assim que C tem a bola o jogador D baixa no terreno para criar uma linha de passe para conseguir fazer chegar a bola até E. Assim que a bola chega a E o F aproxima, recebe a bola e combina com G, que vai fazer o passe em profundidade para H.
- Rotações , A-B-C-D-E-F-G-H-A

15'
tempo

10
número

40x20
espaço

Manutenção Posse de Bola - 4x2+1 Rondo



Objetivo(s) específico(s)

- Controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo.

Descrição e Organização Metodológica

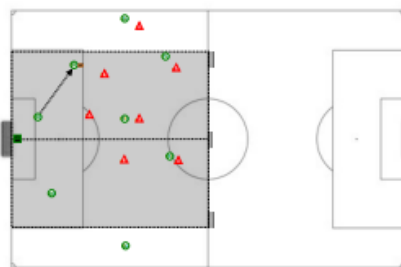
- Rondo - (4 x 2 + 1).

15'
tempo

14
número

15x15
espaço

Metaespecializados - Gr + 8x7



Objetivo(s) específico(s)

- Potenciam decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

Descrição e Organização Metodológica

- Situação de jogo, zona central do campo, jogo posicional, Gr + 8 x 7.
- A equipa verde, tem sempre de ocupar os 3 corredores quando tem bola, e tentar criar superioridade numérica no lado contraria para conseguir tirar a bola da zona de pressão e aproveitar a situação de 3x2 + espaço para progredir.
- Quando os vermelhos tiverem com bola, tem de ocupar os 3 corredores de forma aproveitar o campo inteiro, os extremos vem para dentro para criar superioridade ou igualdade numérica no corredor central e criar espaço nos corredores exteriores, para depois aproveitarem através de diagonais.
- Os vermelhos quando defenderem se a bola estiver no corredor central tem de ocupar o corredor central, assim que vá para um dos corredores, tem de fechar o corredor da bola e o corredor central libertando o lado contrário.

30'
tempo

GR + 8x7
número

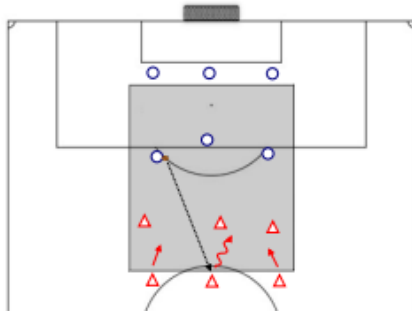
1/2 do campo
espaço

Plano de Treino

Nº jogadores 14	Microciclo 1	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 05-05-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais - Passe Entre linhas - Contra-ataque rápido e vertical; - Criar condições propícias à finalização	Objetivos Específicos - Realizar movimentos de projeção e ocupar o campo ofensivo no menor tempo possível
--	--	---

Metaespecializados - Passe entre linhas



Objetivo(s) específico(s)
Passe entre linhas

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

jogo 3x3
objetivo de passar a bola entre linhas para os jogadores que estão fora, assim que estes recebem é jogado uma situação de 3x3 novamente contra quem fez o passe.

12
número

30 x 15
espaço

Metaespecializados- TO. 6x7+GR



Objetivo(s) específico(s)

- Contra-ataque rápido e vertical; - Realizar movimentos de projeção e ocupar o campo ofensivo no menor tempo possível.

30'
tempo

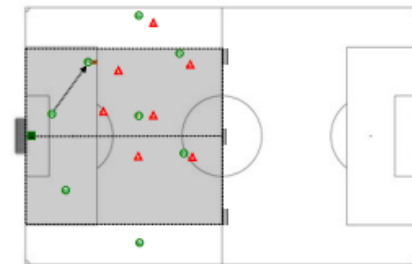
Descrição e Organização Metodológica

- O espaço de jogo está dividido em duas partes.
- O exercício inicia numa situação de 7 x 6.
- O objetivo da equipe vermelha é marcar gol em uma das 4 mini-balizas defendidas pelos verdes, que têm como finalidade recuperar a posse da bola e contra-atacar rapidamente, sendo que os 6 verdes têm apenas 10 segundos para terminar a ação ofensiva.
Apenas os jogadores número 2, 3 e 6 podem defender o contra-ataque, gerando uma situação de 5 x 3 + GR.

6 x 7 + GR
número

55 x 40
espaço

Metaespecializados - Gr + 8x7



Objetivo(s) específico(s)

- Potenciam decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Situação de jogo, zona central do campo, jogo posicional, Gr + 8 x 7.
- A equipa verde, tem sempre de ocupar os 3 corredores quando tem bola, e tentar criar superioridade numérica no lado contrária para conseguir tirar a bola da zona de pressão e aproveitar a situação de 3x2 + espaço para progredir.
- Quando os vermelhos tiverem com bola, tem de ocupar os 3 corredores de forma aproveitar o campo inteiro, os extremos vem para dentro para criar superioridade ou igualdade numérica no corredor central e criar espaço nos corredores exteriores, para depois aproveitarem através de diagonais.
- Os vermelhos quando defenderem se a bola estiver no corredor central tem de ocupar o corredor central, assim que vá para um dos corredores, tem de fechar o corredor da bola e o corredor central libertando o lado contrário.

GR + 8x7
número

1/2 do campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 2	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 09-05-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases, cones	Objetivos Gerais Aperfeiçoamento técnico Transição Defensiva	Objetivos Específicos reação à perda de bola reação ao ganho da bola Organização Defensiva na transição, cortar linhas de passe frontais, obrigar os adversário procurarem zonas exteriores.
---	---	--

○ **Condicional de Força- Cádiz SAQ+Finishin**



Objetivo(s) específico(s)

- Aquecimento e Ativação.
- Momento divertido.
- Exercício de força e explosão.

Descrição e Organização Metodológica

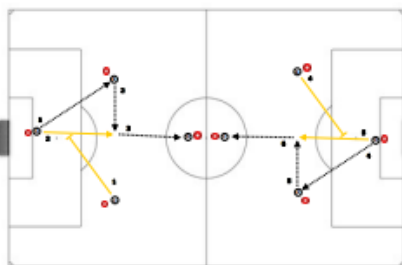
- Saem 2 ao mesmo tempo, contronam o circuito e quem chegar primeiro à bola pode rematar.

5'
tempo

2
número

espaço

○ **Aperfeiçoamento técnico - 1-2 combinação**



Objetivo(s) específico(s)

- Aperfeiçoamento técnico
Passe, Recepção, Movimentação

Descrição e Organização Metodológica

- Exercício composto por 4 jogadores A,B,C,D
- 1/2: Jogador A faz tabela com o B quando o C aproxima para fazer contenção.
- 3- A passa para D e cria largura
- 4/5- D faz tabela com A enquanto o B aproxima para fazer a contenção.
- 6- D passa para C
- Funcionamento Geral do Exercício:
Quem faz a contenção fica na posição de quem iniciou a tabela.
- O jogador que iniciou a tabela, depois cria largura para tabela e por fim aproxima no lado contrário para a contenção.

10'
tempo

8
número

15 x 15
espaço

○ **Manutenção PB c/transição - 1**



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Defensiva, reação à perda de bola.
- Transição Ofensiva, reação ao ganho da bola.

Descrição e Organização Metodológica

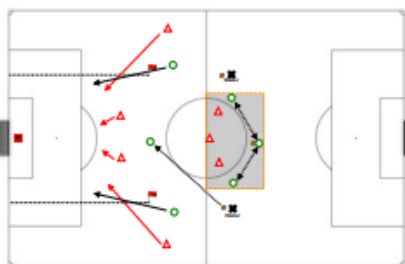
- Reação à perda de bola, a equipa verde começa com bola e tem o objetivo de realizar 10 passes, a cada 10 passes é 1 ponto que equivale no fim de cada ronda a 5 flexões ou abdominais.
- Se a equipa de vermelhos recuperarem a bola o apoio interior é deles e tem o objetivo de sair com bola controlado do quadrado, cada vez que conseguem tirar a bola do quadrado é 1 ponto.
- As dupla no meio é por tempo cada dupla está no meio 2m.

15'
tempo

16
número

15 x 15
espaço

○ Metaespecializados Gr+7x6 – Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva

20'
tempo

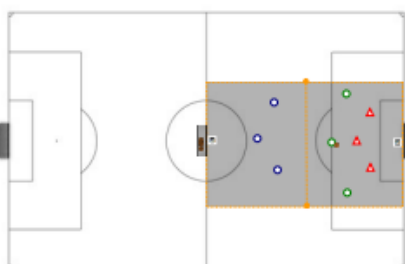
Descrição e Organização Metodológica

- A bola inicia na 1 Zona, situação 3 x 3 (passivo).
- Assim que o treinador decidir faz o passe para 1 dos verdes na 2 zona para iniciar o contra ataque.
- Os Vermelhos imediatamente tem de ajustar as posições de forma a cortar todas as linhas possíveis de passe ou remate frontais, (As bandeiras vermelhar são referencias para os lateria fecharem dentro e criar uma linha defensiva compacta).
- Possíveis variações do exercício:
 - Situação 4 x 3 na 2 zona;
 - Situação de 7 x 6 na 2 zona com os jogadores da 1 a participarem na transição.

13
número

1/2 do
campo
espaço

○ Setoriais -Transições Fut.Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Transição A-D-A

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Futebol Holandês.
- 3 equipas.
- Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo.
- Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado.
- o início é só necessário tirar a bola á equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio.

GR + 4 x 4 x
4 + GR
número

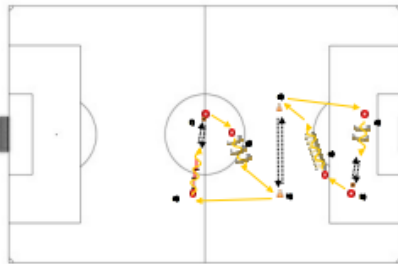
40 X 20
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 2	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 10-05-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Condicional Resistência Transição A-D-A	Objetivos Específicos Reação na perda e ganho da bola
--	---	---

condicional de resistência - Circuito



Objetivo(s) específico(s)
Melhorar a capacidade física

Descrição e Organização Metodológica

- a - 2 saltos;
- b - tabela;
- c - skipping;
- d - passe e volta ao início
- e - contorno das estacas;
- f - tabela;
- g - skipping alto;
- h - passe e volta ao início;

7,5x2
tempo

14
número

20 x 40
espaço

Manutenção da Posse da Bola - c/ TO



Objetivo(s) específico(s)
- Transição Ofensiva.
- Tirar a bola da zona de pressão.

Descrição e Organização Metodológica

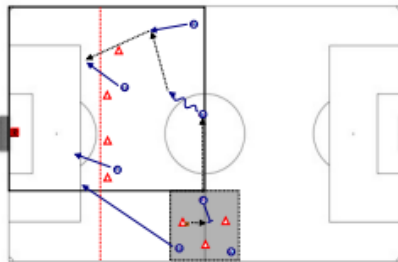
- Começa no quadrado do meio numa situação de 4 x 2 rondo objetivo dar 10 passes.
- Assim que os verdes recuperarem a bola ou a bola sair do quadrado, os vermelhos passam a defender e os verdes iniciam a manutenção posse de bola 8 x 4.

20'
tempo

4X2/ 8X4
número

40x30
espaço

Sectores - Tirar da zona de Pressão



Objetivo(s) específico(s)
- Tirar a bola da zona de pressão, procurar o corredor contrário para criar desequilíbrios.

Descrição e Organização Metodológica

- 1º : Situação de 3 x 3, assim que os azuis recuperam a bola tem de conseguir tirar da zona de pressão e encontrar o médio contrário.
- 2º : A partir do momento em que a bola chega ao médio, é criada uma situação de 5 x 4.
- Onde temos de encontrar o Ala Direito para criar desequilíbrios e situações de superioridade numérica no corredor lateral e procurar diagonais nas costas da defesa.

30'
tempo

14
número

1/2 do campo
espaço

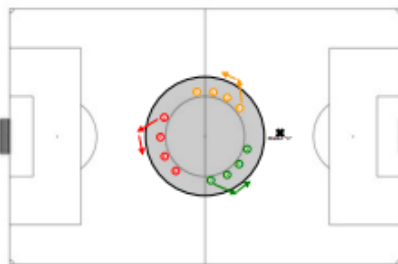
Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 2	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 12-05-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
-----------------	-------------------------	------------------------------

Bolas, coletes, bases	Técnica de Conexão criação de superioridade numérica no setor da bola Aperfeiçoamento técnico Finalização	
-----------------------	---	--

○ **condicional de velocidade**



Objetivo(s) específico(s)
- Aquecimento e Ativação.
- condicional de velocidade

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Formar um círculo, dividir em 3 grupos, cada elemento do grupo irá corresponder a um número de 1 a 4. quando o Mister indicar um desses números os atletas que correspondem tem que sair do lugar dar uma volta completa na direção contra-relógio e chegar ao seu lugar antes que o atleta de trás o apanhe.
- sprint de comprimento do círculo do meio campo

12
número

espaço

○ **MPB métodos de jogo -3x3+2**



Objetivo(s) específico(s)
- Criação de superioridade numérica no setor da bola

15'
tempo

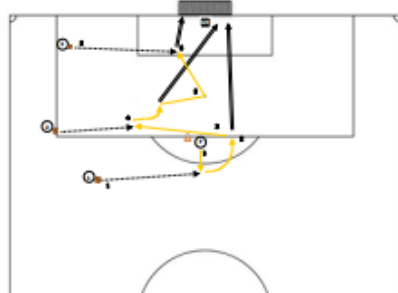
Descrição e Organização Metodológica

- Situação de (3x3+2 apoios exteriores).
- Objetivo: criar superioridade numérica no setor onde se encontra a bola, através dos apoios exteriores ou baixando 1 jogador.
- Situação que podem ocorrer:
- Adversário pressionar com 2 jogadores, neste caso as variações para criar superioridade numérica pode passar por baixarem os 2 apoios exteriores ou então baixar 1 jogador verde + 1 apoio exterior, criando sempre uma situação de 3x2
- Adversário pressionar só com 1 jogador, nesta situação pode baixar 1 jogador verde ou 1 apoio, criando uma situação de 2x1
- Os setores tem de ficar sempre ocupados pelo menos com 1 jogador de cada equipa.

(3 x 3) + 2 =
8
número

30 x 15
espaço

○ **Aperfeiçoamento técnico- Finalização Jon**



Objetivo(s) específico(s)
- Aperfeiçoamento técnico Finalização.

10'
tempo

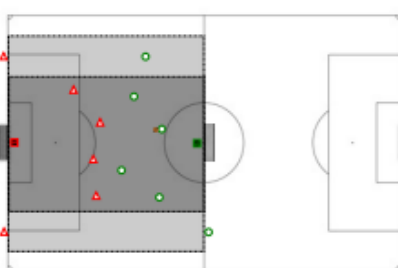
Descrição e Organização Metodológica

- 1: PL cria espaço entre o Defesa recebe a bola orientada e finaliza.
- 2: Aproxima ao jogador 2 para receber orienta a bola para dentro e finaliza.
- 3: Vai até ao cone e muda de direção para enganar o adversário e criar espaço para finalizar.

4
número

20 x 15
espaço

○ **Metaespecializados - Lijnders**



Objetivo(s) específico(s)
- Transições A-D-A.
- Organização coletiva.

5'cada
exercício
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- A equipa que está fora realiza exercícios de fortalecimento muscular:
1 - Levantamento Unilateral
2 - Prancha frontal com elevação de perna e braço
3 - Ponte: força do abdômen
- 1 minuto cada, últimos 2 min descansa.
- 1º 2x3
- 2º 4x3
- 3º 4x5
- 4º 6x5
- 5º 6x6

12 + 2 GR
número

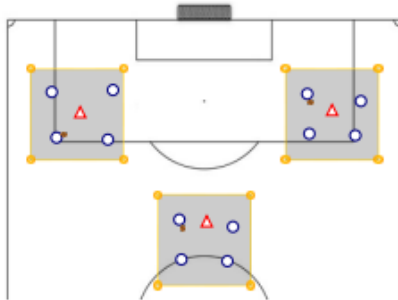
1/2 do
campo
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 3	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 16-05-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material Bolas, coletes, Bases, balizas peq.	Objetivos Gerais Transição Princípios e subprincípios defensivos Técnica de finalização	Objetivos Específicos posicionamento e linha defensiva Posicionamento e movimentações perto da grande área
--	---	---

● **Manutenção da Posse de Bola c/Transição**



Objetivo(s) específico(s)

- Manutenção da posse de bola.
- Pressão ao portador da bola.
- Transição

Descrição e Organização Metodológica

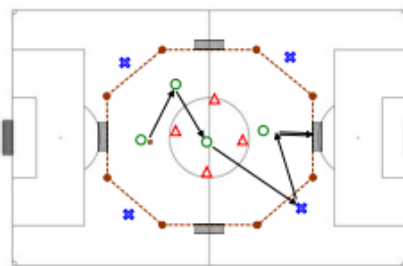
- Meinhos, quando o jogador que está no meio recupera a bola troca com quem perdeu, e quem vai ao meio tem de ir ao meio em outro quadrado
- Quando 1 dos jogadores que vai ao meio não reage rapidamente todos tem de encher 5 burpees

10
tempo

15
número

espaço

● **MPB - 8 v 4 + 4 + Finalização**



Objetivo(s) específico(s)

- Olhar sobre o ombro
- Perceção do espaço "Receber perfila do para ligar na frente"
- Identificação do espaço livre;
- 1º Toque jogável
- Perceção e interpretação das movimentações adversárias fora do centro do jogo

Descrição e Organização Metodológica

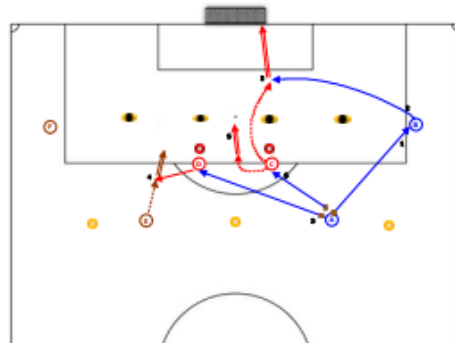
- 8 v 4 + 4 com finalização nas balizas pequenas;
- Jogo Competitivo onde a equipa que sofre golo vai para apoios e os que estavam a apoio passam a defender;
- A bola começa sempre nos apoios exteriores;
- A equipa em posse tem de realizar no mínimo 3 passes para poder finalizar e tem sempre de passar pelo menos em 1 apoio exterior;

15'
tempo

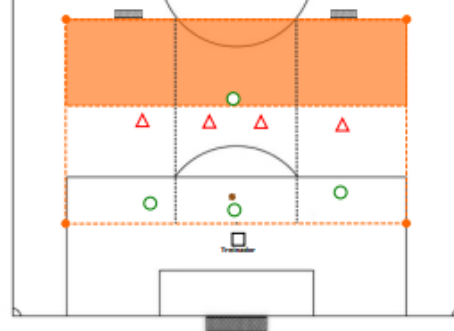
8 v 4 + 4
número







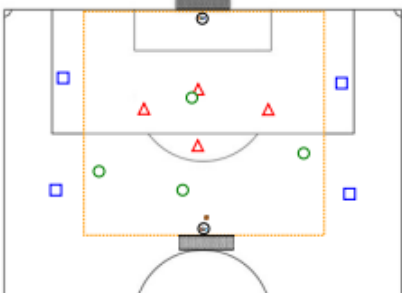



25x25
espaço

● **A.T- combinações próximo da GA**



● **Met. - Pos.linha defensiva**



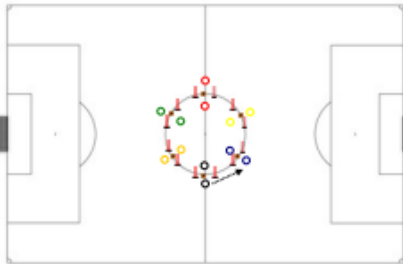
 10' tempo	 6 número	 1/3 do campo-11 espaço	 10' tempo	 4x4 número	 21x16 espaço
Objetivo(s) específico(s) Técnica de finalização			Objetivo(s) específico(s) Trabalhar posicionamento e linha defensiva		
Descrição e Organização Metodológica 1- O jogador A faz o passe para B; 2- Jogador B faz o cruzamento ao primeiro poste para o C aparecer para finalizar; 3- A faz passe para D; 4- D faz tabela com E para este finalizar; 5- A faz para para C, vai receber orientado para a baliza para finalizar.			Descrição e Organização Metodológica Bola começa sempre dos verdes, se os defesas recuperarem bola tem de sair com bola controlada no lado do treinador através de combinações. Objetivo dos verdes marcarem golo nas mini balizas sem estarem em fora de jogo; 1 verde começa sempre atrás dos defesas em fora de jogo para obrigar os defesas a estarem em linha e a controlar o que se passa nas costas, para poder receber tem de se colocar em jogo. No início de cada jogada o treinador coloca uma bola aérea para os defesas, eles tem de ajustar o posicionamento e realizar as coberturas, o ponta que está em fora de jogo pode lutar pela bola com o defesa que ataca a bola, o corte tem de ser feito para os verdes que estão em jogo para que o exercício prossiga		
● Sectores - Gr+5x5+4+Gr					
			Objetivo(s) específico(s) Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque		 30min tempo
			Descrição e Organização Metodológica Realizados em espaços regulamentares, trabalhando os comportamentos ofensivos ou defensivos. Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.		Gr+4x4+4+  número
					40 x 40  espaço

Plano de Treino

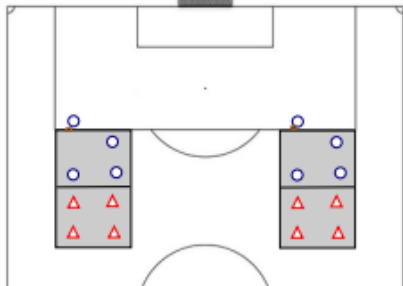
Nº Jogadores 14	Microciclo 3	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 17-05-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas, estacas, rede, coletes, bases	- Manutenção da posse de bola. - Pressão ao portador da bola. - Transição	

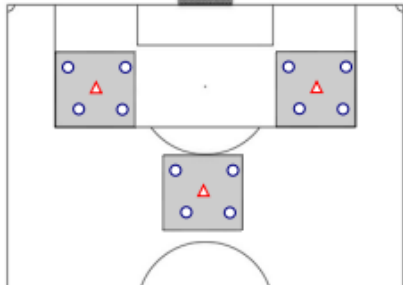
Condicional de força

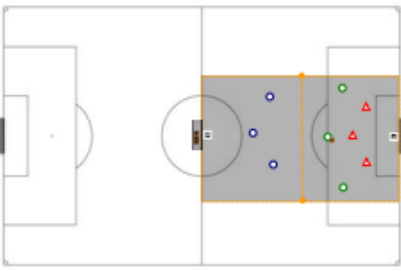

	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar a capacidade física;	10' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Os atletas estão de frente um para o outro, ao sinal do treinador; - saltam o máximo na vertical; - fazem um agachamento; - deslocam lateral; - tentam tirar a bola o mais rápido possível;	14 número
		espaço

Fut-voley

	Objetivo(s) específico(s) - Aperfeiçoar técnica - jogo lúdico	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica - a bola tem de passar no mínimo em 2 jogadores antes de ir para o outro campo; - só pode haver um toque no chão; - cada jogador só pode dar um toque;	4x4 número
		10x20 espaço

Manutenção da posse de bola c/Transição

	Objetivo(s) específico(s) - Manutenção da posse de bola. - Pressão ao portador da bola. - Transição	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Meios, quando o jogador que está no meio recupera a bola troca com quem perdeu, e quem vai ao meio tem de ir ao meio em outro quadrado; - Quando 1 dos jogadores que vai ao meio não reage rapidamente todos tem de encher 5 burpees	15 número
		10x10 espaço

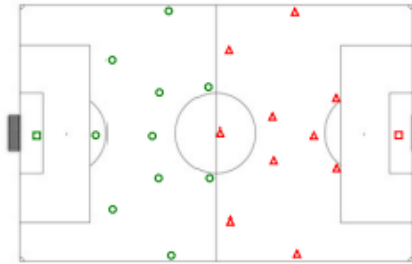
<p>Setoriais -Transições Fut.Holandês</p>		
	<p>Objetivo(s) específico(s) - Transição A-D-A</p>	<p>20' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica - Futebol Holandês. - 3 equipas. - Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo. - Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado. - o início é só necessário tirar a bola á equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio.</p>	<p>GR + 4 x 4 x 4 +GR número</p> <p>40 X 20 espaço</p>
<p>Sectores - Gr+5x5+4+Gr</p>		
	<p>Objetivo(s) específico(s) - Estruturação e racionalidade das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque.</p>	<p>30' tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica - Realizados em espaços regulamentares. - Trabalhar os comportamentos ofensivos ou defensivos. - Só podem jogar com o apoio exterior do meio campo adversário.</p>	<p>GR + 5 + 2 + 1X número</p> <p>1/2do campo espaço</p>

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 3	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 19-05-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
bola, coletes, cones, bases	situação de jogo aperfeiçoamento e reforço de ações competitivas	

Prática ou Jogos de treino



Objetivo(s) específico(s)
- Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.

Descrição e Organização Metodológica
- Situação de jogo.

25'
tempo

GR + 10 X
GR + 10
número

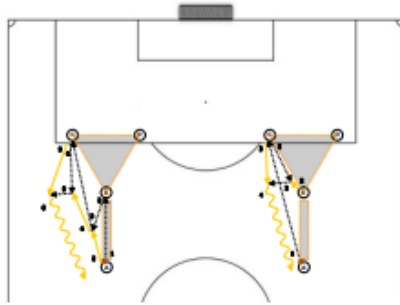
campo
inteiro
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 4	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 23-05-2023, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 90

Material Bolas, estacas, escadas, coletes, bases, saltos	Objetivos Gerais Técnica de Conexão criação de superioridade numérica no setor da bola Aperfeiçoamento técnico Finalização	Objetivos Específicos Passe e receção, desmarcação e movimentação. Transições A-D-A
--	--	--

Aperfeiçoamento Técnico - Y



Objetivo(s) específico(s)
- Aperfeiçoamento do passe e receção, desmarcação e movimentação.

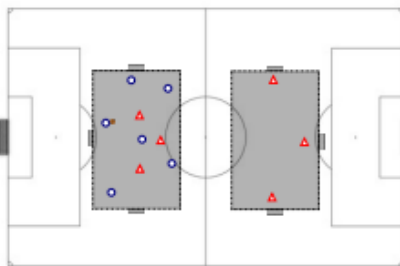
Descrição e Organização Metodológica
- Formar-se um Y, coloca-se um atleta em cada vertice.
- Numa situação o atleta A passa para o B e este tem que aproximar rodar de forma alternada para um dos lados e passa, depois pode realizar uma tabela.
- Variações: - O atleta A passa diretamente ao C e o atleta B tem que rodar para o mesmo lado e relazar uma tabela. - Faz tabela com o da frente e o de trás.

15' tempo

12 número

16 x 9 espaço

Metaespecializados - Transições 6 x 3



Objetivo(s) específico(s)
- Transição.
- Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas.

Descrição e Organização Metodológica
- A equipa em posse de bola tem que garantir a posse de bola pelo máximo de tempo.
- A equipa que defende tem de ir ao campo adversário com 3 jogadores para recuperar a bola e marcar golo nas balizas pequenas rapidamente.
- Se for golo, ou a bola sair do campo, a bola vai para o campo contrario e os vermelhos regressam ao seu campo e os azuis tem de pressionar com 3 jogadores.

20' tempo

6 x 6 número

30 x 18 espaço

Metaespecializados - Transição 3 x 2



Objetivo(s) específico(s)
- Objetivar a racionalização e a otimização das ações individuais e coletivas

Descrição e Organização Metodológica
- Transições

20' tempo

14 número

1/2 do campo espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 14	Microciclo 4	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 24-05-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume 90

Material Bolas, cones, bases, coletes	Objetivos Gerais Condicional Resistência Transição A-D-A	Objetivos Específicos Pressionar o portador da bola; Projetar rapidamente jogadores na profundidade
---	---	--

○ **Metaespecializados -Gegenpress 4x2+1**



Objetivo(s) específico(s)
- Transição A-D-A.
- Potenciar decisões e comportamentos técnico-táticos.

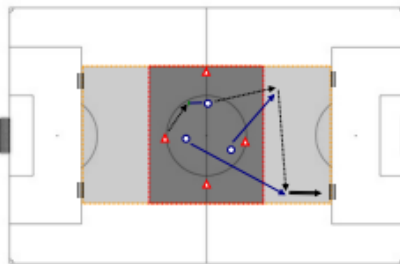
15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- 4x2+1 manutenção posse de bola.
- 3 Equipas (verde, azul e vermelho)
- Objetivo: Manter o máximo de tempo possível a posse de bola.
Se a equipa que está a defender recuperar a bola ou se a bola ficar fora do jogo a equipa que perdeu ou a última a tocar na bola troca com quem estava a defender, o jogo não tem interrupções para trocar, é jogo contínuo.

7
número

15 x 15
espaço

○ **Metaespecializados - MPB + Transição 4x3**



Objetivo(s) específico(s)
- Pressionar o portador da bola.
- Projetar rapidamente jogadores na profundidade.

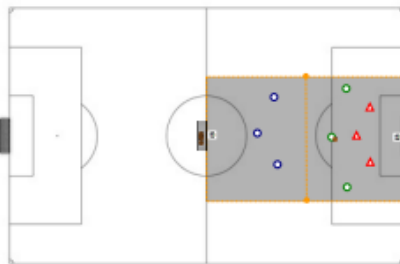
15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Manutenção posse de bola 4x3 com Transição.
- Objetivo: vermelhos manterem a posse de bola o máximo de tempo possível.
Se os verdes (quem começa a defender) recuperar a bola, tem como objetivo sair do quadrado (zona de pressão) e procurar marcar golo numa das 4 balizas pequenas. Os vermelhos (quem começou com a posse de bola) tem de evitar e voltar a trazer a bola para o meio.

7
número

15 x 15 + 12
espaço

○ **Setoriais -Transições Fut.Holandês**



Objetivo(s) específico(s)
- Transição A-D-A

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- Futebol Holandês.
- 3 equipas.
- Numa metade do campo, está uma equipa contra a outra, quando perde a bola ou finaliza sem golo troca a equipa que está a atacar e vai em direção ao outro lado do campo.
- Quando a equipa que ataca faz golo continua a atacar para o outro lado.
- o início é só necessário tirar a bola à equipa que ataca, depois é necessário chegar com bola controlada para a zona do meio.

GR + 4 x 4 x
4 +GR
número

40 X 20
espaço


Plano de Treino

Nº jogadores 14	Microciclo 4	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 26-05-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90
Material Bolas, coletes, bases	Objetivos Gerais Reforçando e aperfeiçoando as ações competitivas	Objetivos Específicos Pressionar o portador da bola; Projetar rapidamente jogadores na profundidade	

Prática ou Jogos de treino

	Objetivo(s) específico(s) - Reforçar e aperfeiçoar as ações competitivas.	25' tempo
	Descrição e Organização Metodológica - Situação de jogo.	GR + 10 X GR + 10 número
		campo inteiro espaço

Anexo 4 – Convocatória

 União 1919 www.dossierdotreinador.com		Convocatória União 1919 vs GRVM	
Convocatória			
Adversário GRVM		Escalão Juvenis Sub16	
Estádio		Data do jogo	
Hora do jogo 09:00		Local do jogo	
Local da concentração		Hora da concentração 01:00	
Hora de recolher na antevéspera 01:00		Hora de recolher na véspera 01:00	
#	Nº	Convocados	Assinatura
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
Observações			Próximo treino
			Dia
			Hora 01:00
			Local
Treinador			

