



UNIVERSIDADE DE  
**COIMBRA**

**André Ferreira Matias**

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

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

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

Setembro 2023



**André Ferreira Matias**

**218288595**

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

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

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

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

**Tutor do Núcleo de Treino: David Salgado**

Coimbra

2023

**Este relatório de estágio deve ser citado como:**

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



## **Agradecimentos**

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

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

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

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

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

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

## Resumo

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

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

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

## **Abstract**

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

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

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

# Índice

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

## **Lista de Siglas e Abreviaturas**

**0SP** – Nenhum jogador como solução curta

**1stP** – Jogador no 1º poste

**1SP** – 1 jogador como solução curta

**2SP** – 2 jogadores como solução curta

**2ndP** – Jogador no 2º poste

**3SP** – 3 ou mais jogadores como solução curta

**4Att** – Menos de 4 atacantes dentro de área

**5Att** – 5 atacantes dentro de área

**6Att** – 6 atacantes dentro de área

**7Att** – 7 ou mais atacantes dentro de área

**Att** – Atacante

**BP** – Jogadores em ambos os postes

**D1x1** – Drible

**D7** – Menos de 7 defesas dentro da área

**D89** – 8 ou 9 defesas dentro da área

**D10** – 10 defesas dentro da área

**DBallCond** – Condução de bola

**DConBall** – Controlo de bola

**DCross** – Cruzamento

**DDuel** – Duelo

**Def** – Defensor

**DGKact** – Ação do guarda-redes

**DInter** – Intervenção do defesa

**DirF** – Canto direto tenso

**DirGP** – Canto direto com um passe rasteiro

**DirIn** – Canto direto com *inswing*

**DirOut** – Canto direto com *outswing*

**DLongPass** – Passe longo

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

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

**OAttTeamPoss** – Posse de bola da equipa atacante

**OBallOut** – Bola fora

**OCorK** – Canto

**ODefTeamPoss** – Posse de bola da equipa defensiva

**OFault** – Falta

**OFK** – Livre

**OGoal** – Golo

**OGoalAtON** – Tentativa de golo no alvo

**OGoalAtOFF** – Tentativa de golo fora do alvo

**OOffT** – Transição ofensiva

**OOffTBox** – Transição ofensiva na grande área

**OOffTGoal** – Transição ofensiva com golo

**OOffTShot** – Transição ofensiva com remate

**Open** – Penalti

**OShWD** – Remate sem perigo

**Q2** – Tempo de jogo de 16 a 30 minutos

**Q3** – Tempo de jogo de 31 minutos até ao intervalo

**Q4** – Tempo de jogo de 46 a 60 minutos

**Q5** – Tempo de jogo de 61 a 75 minutos

**Q6** – Tempo de jogo de 76 a 90 minutos

**RSLF** – Canto batido do lado direito com o pé esquerdo

**RSRF** – Canto batido do lado direito com o pé direito

**SCL** – Igual nível competitivo

**ShCBP** – Canto curto com passe para trás

**ShCMP** – Canto curto com passe médio

**ShCLP** – Canto curto com passe longo

**ShCP** – Canto curto com penetração

**ST** – Tempo de compensação do jogo

**T0** – Empatado

**TOther** – Outro tipo de canto

**W+1** – A ganhar por mais de um golo

**W1** – A ganhar por um golo

**ZonD** – Marcação zonal

## **Índice de Anexos**

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



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

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

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

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

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

## Índice de Figuras

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

## Índice de Tabelas

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

# Capítulo I

## 1.1. Introdução

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

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

## 1.2. Expectativas iniciais para o estágio

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

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

### 1.3. Objetivos do estágio

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

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

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

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



## Capítulo II

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

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

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

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

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

### 2.2 Inventário de recursos materiais e humanos do clube

#### Recursos materiais

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

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

Escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis:

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

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

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

Material comum;

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



**Figura 1** – Armazém do material.

## Recursos humanos

### Assembleia Geral:

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

### Conselho Fiscal:

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

### Conselho de Justiça:

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

### Direção:

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

### Tesoureiro:

- Dino José de Sousa Silva

### Secretário-Geral:

- Cristiano João Rodrigues Chanoca

### Vogais da Direção:

- Paulo Alexandre Monteiro Sargaço
- Luís Miguel Marrazes Figueiredo

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

## 2.3 Estrutura de conhecimento da modalidade

### 2.3.1 Componente histórica

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

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

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

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

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

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

### 2.3.2 Evolução tática

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

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

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

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

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

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

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

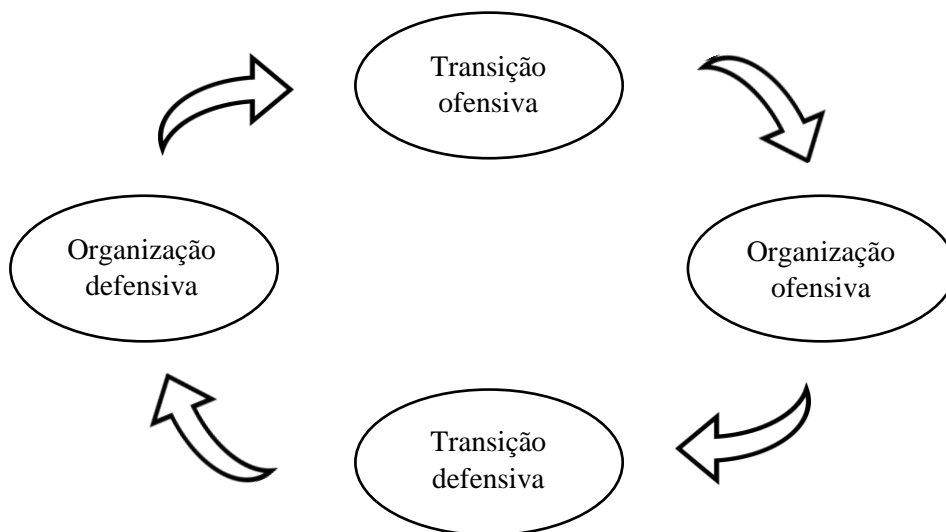
Pode-se dizer que a evolução dos sistemas táticos está intimamente relacionada com as alterações de regras ou adição de novas ao jogo. Em 1925, após a alteração das regras do fora de jogo, no campeonato inglês os golos cresceram de forma abrupta, 40%. Foi, também, em Inglaterra que surgiu a tática denominada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

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

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

### 2.3.3 Momentos do jogo

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



**Figura 2** – 4 momentos do jogo.

### 2.3.4 Componente técnico-tática

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

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

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

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

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

### 2.3.5 Componente física

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2.4 Etapas de preparação desportiva da modalidade

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

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

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

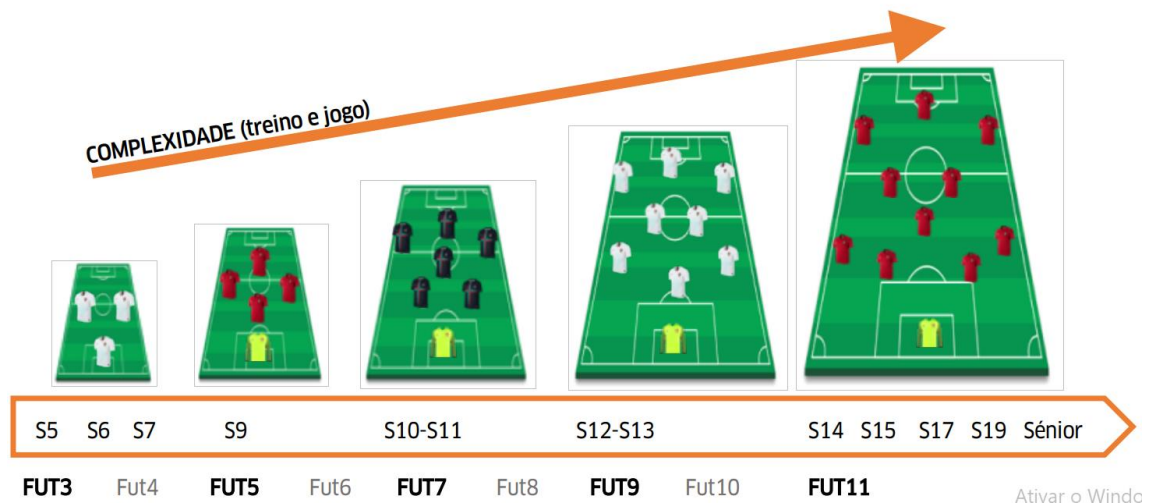
O terceiro escalão é os Benjamins, constituído por sub-10 e sub-11, onde são realizados jogos de 7x7. As dimensões do terreno de jogo são 70mx40m com duas balizas de Fut7 e o jogo tem uma duração de 50 minutos (2 partes de 25 minutos cada).

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

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

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

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



**Figura 3** – Progressão dos escalões de formação.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Figura 4** – Características individuais de cada posição.

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

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

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

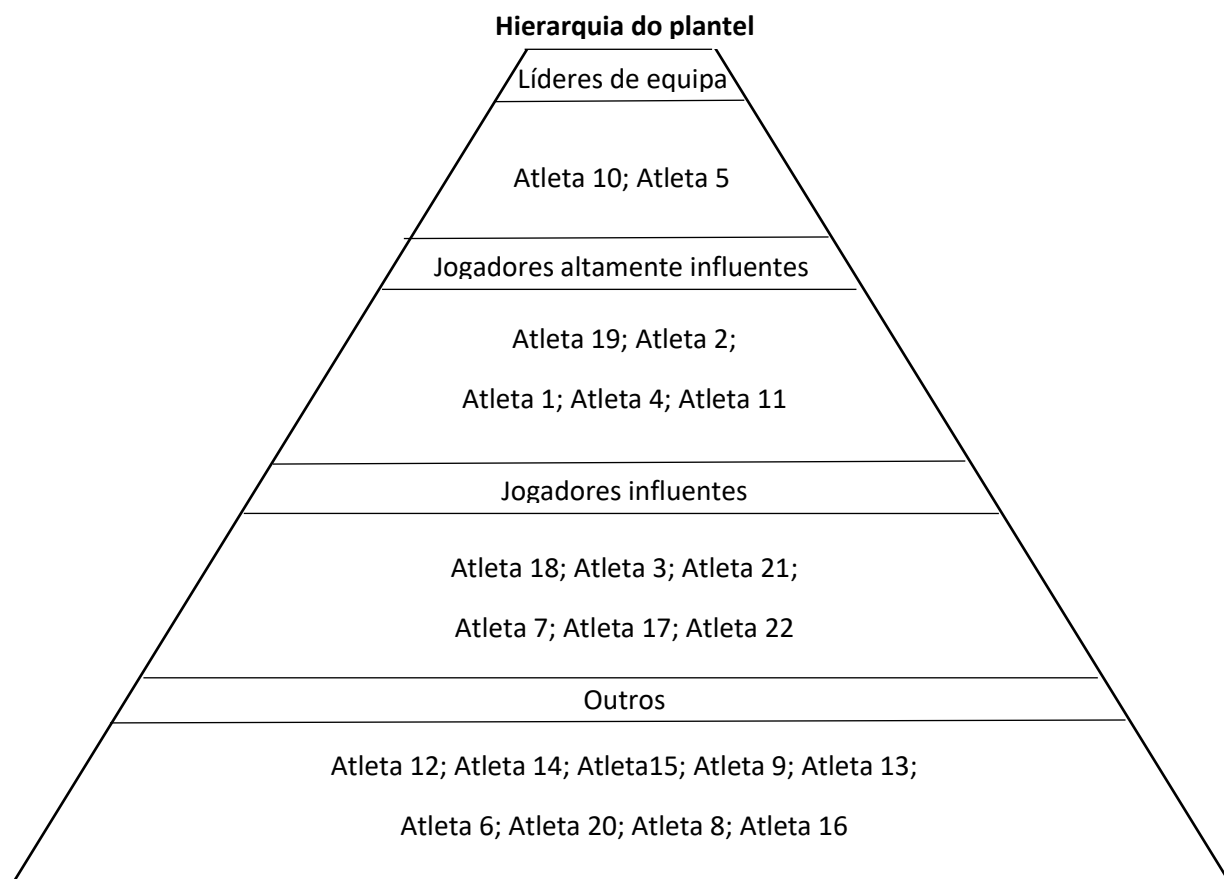
## 2.6 Caracterização do grupo-equipa/atletas

**Tabela 1** - Caracterização do grupo.

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



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



**Figura 5** - Hierarquia do plantel.

## Capítulo III

### 3.1 Periodização e planeamento do treino

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3.1.1 O nosso modelo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Tabela 2** - Microciclo padrão do período de temporada.

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

\*100% corresponde a 90 minutos.

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

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

**Tabela 3** - 1º Macroциclo.

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

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

**Tabela 4** - 2º Macroциclo.

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

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

**Tabela 5** - Microciclo 2.

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

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

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA:	2F	25/07/2022	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA:	20:00		
			VOLUME		90'	Local de treino	MICROCICLO:	2	SESSÃO:	8		
						Local de treino	Campos da Portela	Intensidade		ALTA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:	Avaliação da capacidade aeróbia/Avaliação dos jogadores em contexto de jogo					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Valoras	Escada Coord.	Ballizas	
2	Duarte Ferreira	G										
3	Guilherme Monteiro	G				8	8	8	15	6	0	2
4	Diogo Fandango	D				<b>AQUECIMENTO</b>					10' / 20:00	
5	André Balinha	D				<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>						
6	João Ferreira	D				OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>						
7	João Pedro Souza	D										
8	David Pires	D				Forma: <b>Círculo ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b> Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, e coordenação e velocidade no círculo						
9	Hugo Carvalho	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.						
10	Vasco Abrantes	L				<b>PARTE PRINCIPAL</b>					35' / 20h10	
11	Duarte Mendes	L				<b>AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA</b>						
12	David Lopes	L										
13	Gonçalo Ruivo	M				Forma: <b>10x10</b> Número: <b>12</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: o jogadores espalham-se ao longo da linha lateral						
14	Rodrigo Castro	M				Descrição: Teste Yo-Yo II						
15	Simão Meca	M				<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>						
16	Alexandre Vieira	M										
17	Miguel Costa	M				Forma: <b>Todos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>Todo o campo</b> Tempo: <b>15'</b> Organização: Todos juntos a correr à volta do campo						
18	Simão Domingues	M				Descrição: Corrida ligera para recuperar do esforço do teste físico						
19	Bruno Pola	A				<b>PARTE PRINCIPAL</b>					40' / 20h45	
20	Paulo Alves	A				<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>						
21	Filipe Gomes	A										
22	Simão Santos	A				Forma: <b>2 Grupos Círculo</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>5+5' / troca de lado</b> Organização: 1 atleta em cada varata e os restantes dividem-se pelos 2 grupos vermelhos, 2 grupos separados						
23	André Bujaca	A				Descrição: Esquema padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (10'). Gr continuam o treino específico						
24	Davi Silva	A				<b>JOGO 11 X 11</b>						
25	Afonso Carvalheiro	A										
26	Mário Wilson	A				Forma: <b>GR + 6 x 6 + GR</b> Número: <b>8</b> Espaço: <b>CAMPO 7</b> Tempo: <b>30'</b> Organização: 2 equipas de 11, os jogadores que estão de fora do campo correm à volta do campo						
27	Gustavo Morais	L				Descrição: jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e conhecer melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.						
28	Rodrigo Bento	A				<b>PARTE FINAL</b>					5' / 21h25	
29	André Moreira	A				ALONGAMENTOS						
30	Guilherme Boavida	M				REFLEXÃO FINAL						
31	Tomás Sousa	G				REGISTO PRESENCAS					Total 90'	
32	João Santos	M				<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>						
			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.									
<b>GR</b>			<b>Total</b>		<b>JC</b>							
3			28		24							
<b>OBSERVAÇÕES</b>												
			EX4					EX5				

Figura 5 - Plano de treino 5.

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

Figura 6 - Plano de treino 6.



					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA	4F	27/07/2022		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA	20:00			
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/ Avaliação dos jogadores							
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Balizas		
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				<b>AQUECIMENTO</b>						30' / 20:00	
4	Diogo Pandango	D				<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>						<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>	
5	André Balinha	D				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>Forma:</b> Circuito Ind.</p> <p><b>Número:</b> todos</p> <p><b>Espaço:</b> 10m</p> <p><b>Tempo:</b> 20'</p> <p><b>Organização:</b> 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade e coordenação nos marcadores laranja</p> <p><b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>Forma:</b> 2 Grupos Circuito</p> <p><b>Número:</b> 14 e 2</p> <p><b>Espaço:</b> 2x 1/4 campo</p> <p><b>Tempo:</b> 5+5' /troca de lado</p> <p><b>Organização:</b> 1 e 11a em cada varola e os restantes dividem-se pelos 2 pinos vermelhos. 2 grupos separados</p> <p><b>Descrição:</b> require a padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pi, no espaço e transporte de bola com velocidade (10'). Gr continuam o treino específico</p> </div> </div>							
6	João Pedro Souza	D				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						30' / 20h30	
7	David Pires	D				<b>OBJ: JOGO SECTORIAL CONDICIONADO TRANSIÇÕES OFF/DF</b>						<b>OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>	
8	Hugo Carvalho	L				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>Forma:</b> 3x5+5</p> <p><b>Número:</b> 12</p> <p><b>Espaço:</b> 1/2 campo</p> <p><b>Tempo:</b> 15'</p> <p><b>Organização:</b> 1 equipa nas marcas pretas a defender. 2 equipas nas marcas para a atacar.</p> <p><b>Descrição:</b> Ao sinal os azuis saem até às varolas, contornam e vão defender, em simultâneo os vermelhos saem para o ataque. Vai ser colocada uma bola em profundidade num dos corredores. Cada equipa defende 3 vezes consecutivas e de seguida trocam os defensores</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>Forma:</b> 3x2</p> <p><b>Número:</b> 12</p> <p><b>Espaço:</b> 1/2 campo</p> <p><b>Tempo:</b> 7+7'</p> <p><b>Organização:</b> 2 equipas distribuídas como na imagem. 10 bolas para reposições rápidas pelo GR</p> <p><b>Descrição:</b> grupos de 6 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. Ex: os vermelhos 1 e 2 defendem contra os amarelos 1,2 e 3 e no final e após concluída a jogada os mesmos vermelhos defenderão os amarelos 4,5 e 6. Os jogadores quem estão a defender só têm de cortar ou recuperar a bola, se conseguirem preparam-se para defender novamente. Após 7' as equipas trocam de função.</p> </div> </div>							
9	Bruno Pala	A				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						25' / 21h00	
10	Vasco Abrantes	L				<b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7</b>						<b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7</b>	
11	Duarte Mendes	L				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>Forma:</b> GR + 6 X 6 + GR</p> <p><b>Número:</b> 14</p> <p><b>Espaço:</b> 1/2 Campo</p> <p><b>Tempo:</b> 25'</p> <p><b>Organização:</b> 1/2 campo futebol 11, 2 equipas 2 cores de coletes</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>Forma:</b> GR + 6 X 6 + GR</p> <p><b>Número:</b> 14</p> <p><b>Espaço:</b> 1/2 Campo</p> <p><b>Tempo:</b> 25'</p> <p><b>Organização:</b> 1/2 campo futebol 11, 2 equipas 2 cores de coletes</p> </div> </div>							
12	David Lopes	L				<b>OBJ: OBSERVAÇÕES</b>							
13	Gonçalo Ruivo	M				<p><b>Descrição:</b> jogo livre 7x7 para analisar e conhecer melhor os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar ao máximo as equipas e podemos variar as posições alguns jogadores para testar.</p>							
14	Rodrigo Castro	M				<b>OBJ: OBSERVAÇÕES</b>							
15	Simão Meca	M				<p><b>Descrição:</b> jogo livre 7x7 para analisar e conhecer melhor os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar ao máximo as equipas e podemos variar as posições alguns jogadores para testar.</p>							
16	Alexandre Vieira	M				<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h25	
17	Miguel Costa	M				ALONGAMENTOS						Total 90'	
18	Simão Domingues	M				REFLEXÃO FINAL							
19	Bruno Pala	A				REGISTO PRESENCAS							
20	Paulo Alves	A				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
21	Filipe Gomes	A											
22	Simão Santos	A											
23	André Bujaca	A											
24	Davi Silva	A											
25	Mário Wilson	A											
26	André Moreira	A											
27	Rodrigo Bento	A											
28	Tomás Sousa	G											

Figura 7 - Plano de treino 7.






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

Figura 8 - Plano de treino 8.

**Tabela 6** - Microciclo 16.

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

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



ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:	Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2						
1	Miguel Gomes	G					Coletes	Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizas	
2	Duarte Ferreira	G					8	8	15	50	0	0	2
3	Guilherme Monteiro	G					<b>AQUECIMENTO</b>						20' / 20:00
4	Diogo Fandango	D					<b>ACTIVAÇÃO</b>						
5	André Balinha	D					Forma: Circuito ind.						
6	David Pires	D					Número: todos						
7	Gonçalo Ruivo	D					Espaço: 10m						
8	Hugo Carvalho	L					Tempo: 20'						
9	Vasco Abrantes	L					Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, e cordão e velocidade no ciza						
10	Hugo Miguel	L					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.						
11	Pedro Simões	L					EX 1						
12	David Lopes	M					<b>PARTE PRINCIPAL</b>						10' / 20h20
13	Rodrigo Castro	M					Forma: Grupos de 3						
14	Alexandre Vieira	M					Número: 9						
15	Miguel Costa	M					Espaço: 20x10						
16	Bruno Pola	M					Tempo: 10'						
17	Simão Domingues	A					Organização: Grupos de 3, 2 de um lado e 1 do outro						
18	Rodrigo Bento	A					Descrição: Intervalados a 90% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 3 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.						
19	André Bujaca	A					EX2						
20	Filipe Gomes	A					<b>PARTE PRINCIPAL</b>						35' / 20h30
21	Simão Santos	A					Forma: Organização of						
							Número: Todos						
							Espaço: 2/3 do campo						
							Tempo: 10'						
							Organização: 2 jogadores por cada posição						
GR	Total	JC					Forma: 2x6x6+GR+6 apoios						
3	28	24					Número: 21						
							Espaço: 1/2 do campo						
							Tempo: 25'						
							Organização: 3 equipas de 6, 2 a jogar e outra a fazer de apoio						
							Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.						
							EX4						
							EX5						
							<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h05
							ALONGAMENTOS						
							REFLEXÃO FINAL						
							REGISTO PRESENCAS						
							Total						70'
							<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>						
							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.						

Figura 9 - Plano de treino 65.


ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Força específica					
1	Miguel Gomes	G			<b>Coletes</b> 8 8 8 <b>Bolas</b> 15 <b>Sinalizadores</b> 50 <b>Varolas</b> 6 <b>Escada Coord.</b> 0 <b>Balizas</b> 2	<b>AQUECIMENTO</b> 20' / 20:00					
2	Duarte Ferreira	G									
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fandango	D									
5	André Balmha	D									
6	David Pires	D			<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b> 						
7	Gonçalo Ruivo	D									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pola	M									
17	Simão Domingues	A			<b>EX 1</b> Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.						
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Bajaja	A									
20	Filipe Gomes	A									
21	Simão Santos	A									
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						<b>20' / 20h20</b>					
OBJ:		<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>			OBJ:		<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>				
Forma:		Circuito ind.			Forma:		2 Grupos Circuito				
Número:		Todos			Número:		12 x 2				
Espaço:		1/4 campo			Espaço:		2x 1/4 campo				
Tempo:		10'			Tempo:		5'x5' / troca de lado				
Organização:		3 jogadores por grupo, 3 marcadores vermelhos, e coordenação e velocidade no chão.			Organização:		1 fileira em cada varola e os restantes dividem as pelas 2 pinos vermelhos. 2 grupos separados.				
Descrição:		EX2 Circuito de força: 1ª - saltos em suspensão pelos arcos e um pino até ao cone; 2ª - saltos pelas laterais (para a direita/esquerda e frente) e um pino até ao cone; 3ª - velocidade até à vara da esquerda, contronar, de costas para a de trás, contronar, velocidade até à vara da direita, contronar, de costas para a de trás, contronar e um pino até ao cone; 4ª - 5 agachamentos com salto segurando um pino de 4kg e um pino até ao cone.			Descrição:		EX3 Sequência padronizada de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Gr continuam o treino específico.				
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						<b>45' / 20h40</b>					
OBJ:		<b>PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>			OBJ:		<b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>				
Forma:		6x6			Forma:		7x7 + 6 X 6 + 6 X 6 + 6 apoios				
Número:		Todos			Número:		Todos				
Espaço:		1/2 campo			Espaço:		1/2 Campo				
Tempo:		15'			Tempo:		30'				
Organização:		3 equipa no campo da esquerda, 1 na zona central e outra no campo da direita.			Organização:		3 equipas de 6				
Descrição:		EX4 2 equipas de 6. A equipa amarela fica no corredor central e tenta roubar a bola à equipa que tem a posse. A pressão começa com 2 elementos e a cada 3 passes pode entrar mais um. A equipa em posse pode virar o jogo quando tiverem 4 jogadores da equipa adversária a pressionar. Se a equipa que está a pressionar roubar a bola além como objetivo marcar golo na baliza mais próxima. A equipa que está a pressionar troca ao fim de 2'.			Descrição:		EX5 Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são dinâmicos, devem procurar fazer sobreposições e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.				
<b>PARTE FINAL</b>						<b>5' / 21h25</b>					
ALONGAMENTOS						<b>Total</b> <b>90'</b>					
REFLEXÃO FINAL											
REGISTO PRESENCAS											
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											

Figura 10 - Plano de treino 66.

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

Figura 11 - Plano de treino 67.

ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:	Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização								
1	Miguel Gomes	G					Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Balizas		
2	Duarte Ferreira	G					8	8	8	15	50	6	0	2	
3	Guilherme Monteiro	G					AQUECIMENTO						30' / 20:00		
4	Diogo Fandango	D					OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO			OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO					
5	André Balinha	D					Forma: <b>Circuito Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>			Forma: <b>3 Grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>15m</b> Tempo: <b>10'</b>					
6	David Pires	D					Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, e coordenação e velocidade no chão.			Organização: distribuído de qual forma pelos 3 cones brancos.					
7	Gonçalo Ruivo	D					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.			Descrição: Os atletas, ao sinal, partem (virados para a frente; virados para a direita; virados para a esquerda; de costas; deitado no chão; sentados de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.					
8	Hugo Carvalho	L											30' / 20h30		
9	Vasco Abrantes	L					OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA			OBJ: FINALIZAÇÃO					
10	Hugo Miguel	L					Forma: <b>2 Grupos Circuito</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>5'x5' /troca de lado</b>			Forma: <b>Circuito de finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>					
11	Pedro Simões	L					Organização: 3 atletas em cada vante e os dois cones dividem-se pelos 2 pinos vermelhos. 2 grupos separados.			Organização: médios e defesas vão rodando pelas posições 1, 2 e 3; avanço da perna e posição 4; extremos e laterais para a posição 5 e 6.					
12	David Lopes	M					Descrição: esquema padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Gr continuam o treino específico.			Descrição: exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 3, este passa para o 1, este passa para o 4 que arremessa a bola para o 3, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 5 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.					
13	Rodrigo Castro	M					PARTE FUNDAMENTAL						25' / 21h00		
14	Alexandre Vieira	M					OBJ: TRABALHO TÁTICO			OBJ: BOLAS PARADAS					
15	Miguel Costa	M					Forma: <b>8x6</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>10'</b>			Forma: <b>Todos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 de campo</b> Tempo: <b>15'</b>					
16	Bruno Pola	M					Organização: os jogadores são divididos em 2 grupos e cada grupo vai trabalhar no mesmo espaço. Os vermelhos fazem o aquecimento de cada um dos jogadores.								
17	Simão Domingues	A					Descrição: simulação da saída de bola da equipa adversária, pressões. Os vermelhos é a nossa e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam o adversário e os ajustes inerentes dos jogadores das restantes posições.			Descrição:					
18	Rodrigo Bento	A					PARTE FINAL						5' / 21h25		
19	André Bujaca	A					ALONGAMENTOS						Total	90'	
20	Filipe Gomes	A					REFLEXÃO FINAL								
21	Simão Santos	A					REGISTO PRESENCAS						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
Total			28		24	LEGENDA									
						P Posição E Equipa em treino A Assiduidade									

Figura 12 - Plano de treino 68.

**Tabela 7** - Microciclo 25.

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

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

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

Figura 13 - Plano de treino 90.



					Atlético Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIA 3F	10/01/2023			
EPOCA 22/23							MESOCICLO: 5	HORA 20:00				
VOLUME 90'					Local de treino		Campo da Portela		MÉDIA/ALTA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Transição ofensiva						
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G										
3	Guilherme Monteiro	G				8	8	8	15	6	0	2
4	Diogo Fandango	D				AQUECIMENTO					20' / 20:00	
5	André Balinha	D				AQUECIMENTO/ATIVACÃO						
6	David Pires	D				<p>Forma: <b>Circuito ind.</b></p> <p>Número: <b>todos</b></p> <p>Espaço: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p>						
7	Gonçalo Ruivo	D				<p>Forma: <b>2 Grupos Circuito</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>2x 1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>5+5' / troca de lado</b></p>						
8	Hugo Carvalho	L				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
9	Vasco Abrantes	L				<p>Forma: <b>6x 4 X 6 + 8 apoios</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>3/5 Campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p>						
10	Hugo Miguel	L				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
11	Pedro Simões	L				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
12	David Lopes	M				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
13	Rodrigo Castro	M				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
14	Alexandre Vieira	M				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
15	Miguel Costa	M				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
16	Bruno Pola	M				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
17	Simão Domingues	A				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
18	Rodrigo Bento	A				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
19	André Bajaca	A				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
20	Filipe Gomes	A				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
21	Simão Santos	A				<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
<p>Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, e coordenação e velocidade no chão</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.</p>												
PARTE FUNDAMENTAL 20' / 20h20												
OBJ:			CIRCUITO DE FORÇA				INTRODUÇÃO COM BOLA					
			<p>Forma: <b>Circuito ind.</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p>				<p>Forma: <b>2 Grupos Circuito</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>2x 1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>5+5' / troca de lado</b></p>					
			<p>Organização: Distribuição por 4 estações, 3 repetições em cada estação, repouso de 30" e rodar para a esquerda</p> <p>Descrição: Circuito de força, 1º - saltos em suspensão pelos arcos e um pico até ao cone; 2º - saltos pelas barreiras (esquerda/direita e frente) e um pico até ao cone; 3º - velocidade até à vara da esquerda, contronar, de costas para a de trás, contornar, velocidade até à vara da direita, contronar, de costas para a de trás, contornar e um pico até ao cone; 4º - 5 agachamentos com salto e um pico até ao cone. Gr continuam o treino específico</p>				<p>Organização: 1 fileira em cada varas e as restantes dividem-se pelos 2 picos vermelhos. 2 grupos separados</p> <p>Descrição: Sequência padronizada de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Gr continuam o treino específico</p>					
PARTE FUNDAMENTAL 45' / 20h40												
OBJ:			PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)				SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS					
			<p>Forma: <b>3X2</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>				<p>Forma: <b>6x 4 X 6 + 8 apoios</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>3/5 Campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p>					
			<p>Organização: 2 equipas de 6 jogadores que são defesas (1 da equipa que ataca outra da que defende)</p> <p>Descrição: 2 equipas de 6+2 defesas. Num dos quadrados estão 2 equipas, uma a fazer passe de bola a outra e tentar roubar, sendo como apoio 5 jogadores. A equipa que está em posse têm como objetivo fazer 10 passes e colocar a bola no outro quadrado. Se a bola for recuperada é, rapidamente, colocada no jogador a marcado 2 e este faz um passe em profundidade para o marcado 3. A equipa que recupera bola vai finalizar a e a que perdeu vai defender + o branco 2.</p>				<p>Organização: 3 equipas de 6</p> <p>Descrição: Situação de jogo 6 x 6 + 8 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são dinâmicos, devem procurar fazer sobreposições e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>					
PARTE FINAL 5' / 21h25												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
Total 90'												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

Figura 14 - Plano de treino 91.



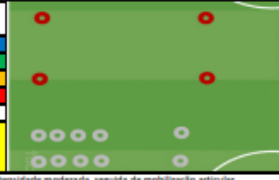
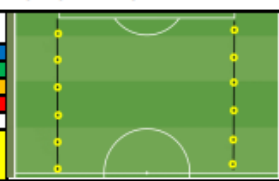



			 <b>Atlético Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DIA	4F	11/01/2023			
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA	20:00				
			VOLUME		90'	Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA		
ATLETAS			P		E		A		OBJ UT:			Resistência específica/ Assimilação do sistema tático		
1	Miguel Gomes	G												
2	Duarte Ferreira	G												
3	Guilherme Monteiro	G												
4	Diogo Fandango	D												
5	André Balinha	D												
6	David Pires	D												
7	Gonçalo Ruivo	D												
8	Hugo Carvalho	L												
9	Vasco Abrantes	L												
10	Hugo Miguel	L												
11	Pedro Simões	L												
12	David Lopes	M												
13	Rodrigo Castro	M												
14	Alexandre Vieira	M												
15	Miguel Costa	M												
16	Bruno Pola	M												
17	Simão Domingues	A												
18	Rodrigo Bento	A												
19	André Bujacia	A												
20	Filipe Gomes	A												
21	Simão Santos	A												
<b>AQUECIMENTO</b>											20' / 20:00			
			<b>OBJ:</b>				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				<b>OBJ:</b>		<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>	
			Forma: <b>Circuito Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>[Color-coded]</b> Número: <b>[Color-coded]</b> Espaço: <b>[Color-coded]</b> Tempo: <b>[Color-coded]</b>			
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de Gr.								Descrição:			
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											20' / 20h20			
			<b>OBJ:</b>				<b>CAPACIDADE AERÓBIA</b>				<b>OBJ:</b>		<b>ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>	
			Forma: <b>6 grupos de 3</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>10'</b>								Forma: <b>2 Grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>10'</b>			
			Descrição: Intervalado. Gr continuam o treino específico								Descrição: Distribuição pelos diferentes cones. 3 nos cones com bola e 2 nos restantes		Descrição: 1ª e 2ª com combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Gr continuam o treino específico	
			EX2								EX3			
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											45' / 21h:25			
			<b>OBJ:</b>				<b>ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>				<b>OBJ:</b>		<b>SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10</b>	
			Forma: <b>3X2</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>7x7</b>								Forma: <b>GR + 9 X 9 + GR</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>4/5 Campo</b> Tempo: <b>30'</b>			
			Descrição: 2 grupos de 3 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. Ex: os vermelhos 1 e 2 defendem contra os amarelos 1,2,e 3 e no final e após concluída a jogada os mesmos vermelhos defenderão os amarelos 4,5 e 6. Os jogadores quem estão a defender só têm de cortar ou recuperar a bola, se conseguirem preparam-se para defender novamente. Após 7' as equipas trocam de função.								Descrição: Jogo livre 10x10 sendo que uma equipa joga aproximadamente no sistema que iremos utilizar e a outra, aproximadamente no sistema que iremos inferir. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que iremos utilizar			
			EX4								EX5			
<b>PARTE FINAL</b>											5' / 21h25			
			ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS								<b>Total</b>		<b>90'</b>	
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>														
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>														

Figura 15 - Plano de treino 92.



ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:	Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização									
1	Miguel Gomes	ES					Coletes		Bolas		Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Balizas		
2	Duarte Ferreira	ES					8	8	8	15	50	6	0	2		
3	Guilherme Monteiro	ES					<b>AQUECIMENTO</b>							20' / 20:00		
4	Diogo Fandango	D					<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
5	André Balinha	D					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
6	David Pires	D					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
7	Gonçalo Ruivo	D					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
8	Hugo Carvalho	L					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
9	Vasco Abrantes	L					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
10	Hugo Miguel	L					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
11	Pedro Simões	L					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
12	David Lopes	M					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
13	Rodrigo Castro	M					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
14	Alexandre Vieira	M					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
15	Miguel Costa	M					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
16	Bruno Pola	M					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
17	Simão Domingues	A					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
18	Rodrigo Bento	A					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
19	André Bujaca	A					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
20	Filipe Gomes	A					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
21	Simão Santos	A					OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
							<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						30' / 20h20			
							<b>OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO</b>					<b>OBJ: FINALIZAÇÃO</b>				
							Forma: <b>4 Grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>20x15</b> Tempo: <b>10'</b> Organização: distribuído de igual forma em 4 grupos					Forma: <b>Círculo de finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: extremos e laterais distribuídos pela posição 6 e 5; médios e defesas na posição 1, 2 e 3 e avançados na 4				
							Descrição: Os atletas metem-se no meio dos pinos e ao sinal o treinador diz duas cores e estes têm de tocar com o pé nas mesmas pela ordem referida e depois fazer um sprint até ao cone branco.					Descrição: Exercício de finalização, o bola parte do jogador 2 que passa para o 3, este conduz até à varola, volta para o 7 que passa para o 4, faz um passe em profundidade para o 6 que vai cruzar para a área. O mesmo repete-se para o resto do lado, invertendo os movimentos. No variante seguinte o 2 passa para o 6, o 7 baixa um pouco e recebe a bola, avança para o 4, este faz um passe em profundidade para o 6 que volta para a área. No último variante o 2 passa para o 8, este conduz para dentro por uma diagonal em profundidade para a lateral do lado contrario que passa para a área.				
							<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						30' / 20h50			
							<b>OBJ: ALINHAMENTO DEFENSIVO</b>					<b>OBJ: BOLAS PARADAS</b>				
							Forma: <b>6 X 3</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>2/3 de campo</b> Tempo: <b>15'</b> Organização: 6 atacantes dispostos em 3 linhas defensivas, os defesas e médios defensivos vão trabalhar rotando pelas suas posições, os medianos não trabalharão.					Forma: <b>---</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 de campo</b> Tempo: <b>15'</b> Organização: 10 atacantes dispostos segundo os centros trabalhados				
							Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada terá-la de imediato, preferencialmente para a zonas marcadas. Os azuis fazem combinações à vontade deles e cruzam à bola para a área ou rematam à baliza. Vai ser feito para ambos os lados. Inicialmente sem atacantes na área, posteriormente com 2 atacantes.					Descrição:				
							<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h15			
							<b>ALONGAMENTOS</b> <b>REFLEXÃO FINAL</b> <b>REGISTO PRESENCAS</b>						Total	85'		
							<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>									
							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.									

Figura 16 - Plano de treino 93.

### 3.2 Intervenção Desportiva e Pedagógica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Capítulo IV

### 4.1 Reflexão crítica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Capítulo V

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

#### RESUMO

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

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

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

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



## **ABSTRACT**

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

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

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

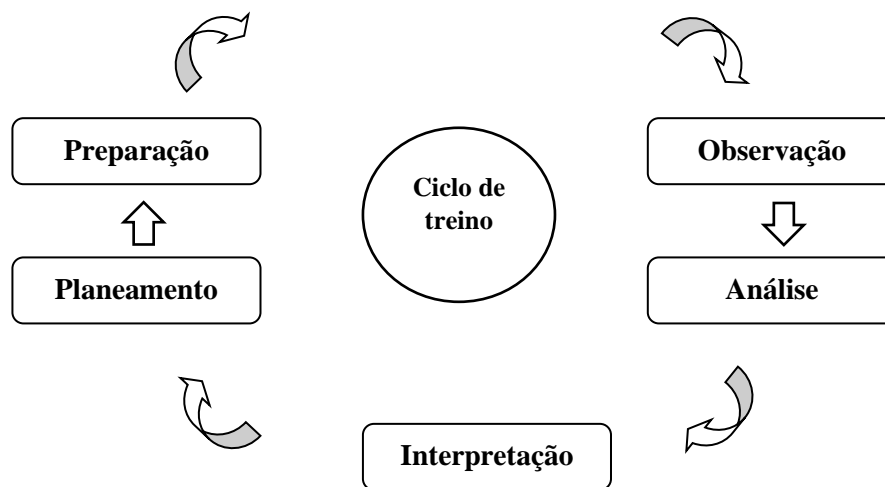
**Key Words:** Set Pieces; Corner Kicks; Observational Methodology; Football

## **INTRODUÇÃO**

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **METODOLOGIA**

### **Procedimentos**

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

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

### **Instrumento de observação**

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

- Categoria 1 – Contextualização do pontapé canto;

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

### **Validação do sistema de observação**

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

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

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

## Categorias e variáveis observacionais

Tabela 8 - Ferramenta de análise.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

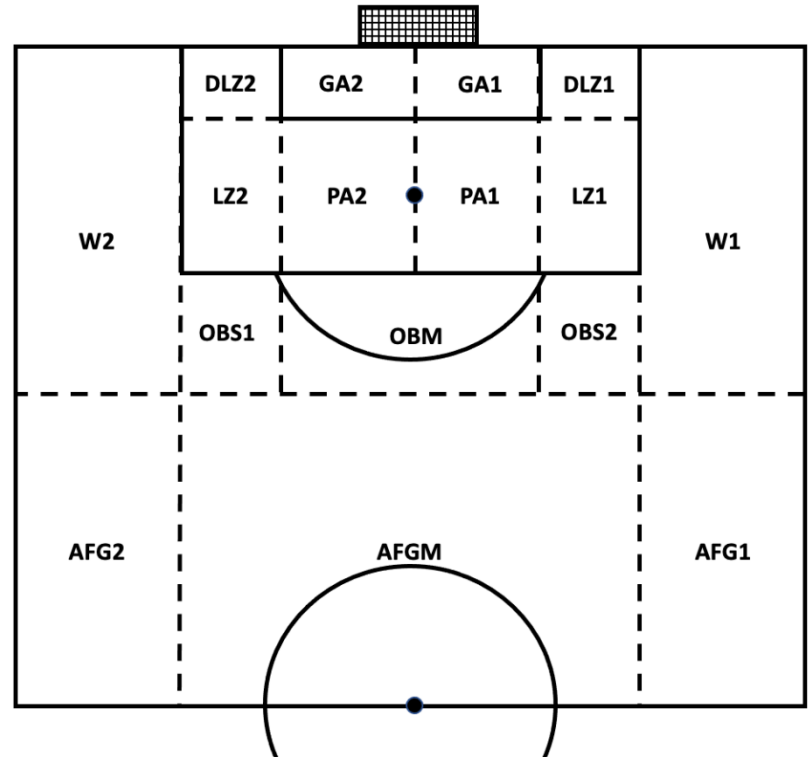
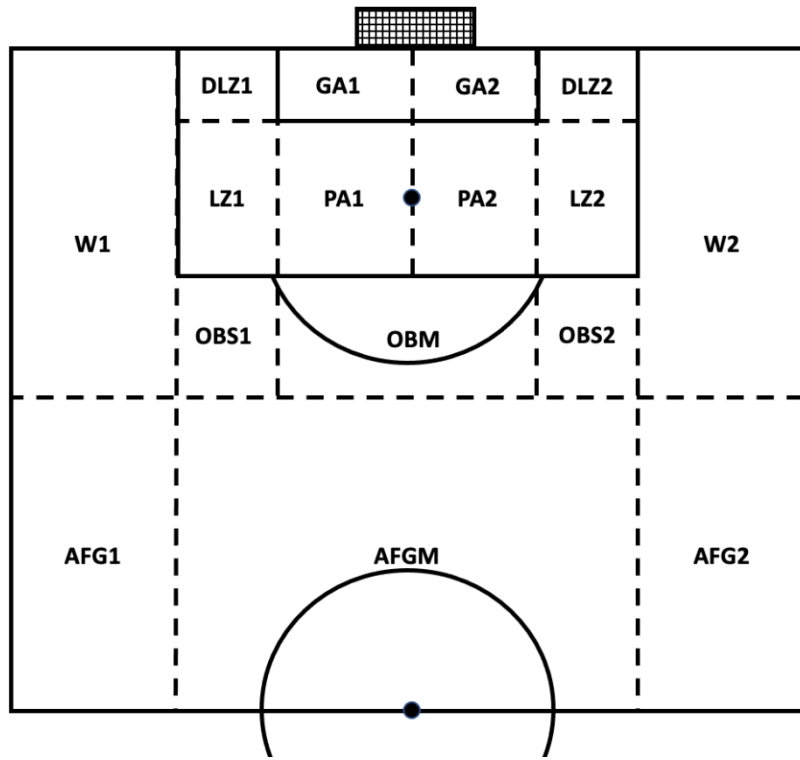
<b>Zonas de desenvolvimento da ação 014b</b> Onde as ações anteriores ocorreram		Zonas definidas no campo. Zones defined in the pitch	Descrito anteriormente	Descrito anteriormente
		Cabeceamento	LAHeadShot	Remate com a cabeça.
		Remate	LAFootShot	Remate com o pé.
		Ação técnica da equipa atacante	LAAttTeamTech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

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

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

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

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



## Instrumento de registo

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

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
Competition	Stage	Match	Time	Location	Result	Level of the opponent	Defenders in the box	Defensive method	Defenders in the post	Number of attackers	Corner side	Short corner solutions	Deliver type	Player and zone of the	Development action	Development (action and zone)	
1	Eur20	GroS	TUR X ITA Q2	Neut	ITA	T0	LCL	D88	IndM	NonP	7alt	RSRF	OSP	DirOut	Ait_PA2	Dshot_PA1	
2	Eur20	GroS	TUR X ITA Q2	Neut	ITA	T0	LCL	D88	MindM	NonP	7alt	RSRF	OSP	DirOut	Ait_PA1	Dshot_PA1	
3	Eur20	GroS	TUR X ITA Q3	Neut	ITA	T0	LCL	D7	MindM	NonP	5alt	LSLF	2SP	SHCBP	Ait_W1	DShPass_VDShPass_W1	
4	Eur20	GroS	TUR X ITA Q4	Neut	ITA	T0	LCL	D89	MindM	NonP	5alt	RSRF	2SP	SHCP	Ait_W1	DShPass_W1	
5	Eur20	GroS	TUR X ITA Q4	Neut	ITA	W1	LCL	D88	MindM	NonP	5alt	RSRF	OSP	DirOut	Def_PA2	Dduel_AFG1Dduel_AFGM	
6	Eur20	GroS	TUR X ITA Q4	Neut	ITA	W1	LCL	D10	MindM	1stP	5alt	RSLF	OSP	DirIn	Def_PA2	Dshot_AFG1DirIn_OBM	
7	Eur20	GroS	TUR X ITA Q5	Neut	TUR	L+1	HCL	D10	ZonD	1stP	6alt	LSRF	OSP	DirIn	Def_PA1		
8	Eur20	GroS	TUR X ITA Q6	Neut	ITA	W+2	LCL	D89	MindM	1stP	5alt	LSRF	OSP	DirIn	Def_PA1	DShPass_AFGM	
9	Eur20	GroS	TUR X ITA Q6	Neut	ITA	W+2	LCL	D7	MindM	1stP	4alt	LSLF	OSP	DirOut	Def_PA1		
10	Eur20	GroS	TUR X ITA ST	Neut	TUR	L+1	HCL	D10	M2onD	1stP	6alt	LSLF	OSP	DirOut	AIT_PA2		
11	Eur20	GroS	WAL X SWI Q1	Neut	SWI	T0	SCL	D7	MindM	NonP	5alt	LSLF	1SP	DirOut	No_PA2	DDppOff_ADDuel_AFGW2	
12	Eur20	GroS	WAL X SWI Q2	Neut	WAL	T0	SCL	D89	M2onD	NonP	5alt	LSRF	1SP	DirIn	Ait_PA2		
13	Eur20	GroS	WAL X SWI Q2	Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	NonP	5alt	RSLF	1SP	DirIn	Ait_GA1		
14	Eur20	GroS	WAL X SWI Q2	Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	NonP	5alt	RSLF	1SP	SHCP	Def_GA1	DShPass_ADK1L_W1	
15	Eur20	GroS	WAL X SWI Q3	Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	NonP	5alt	RSLF	1SP	DirIn	Def_GA1		
16	Eur20	GroS	WAL X SWI Q3	Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	NonP	5alt	RSLF	1SP	DirIn	Def_GA1	Dduel_AFGM	
17	Eur20	GroS	WAL X SWI Q3	Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	NonP	5alt	RSLF	1SP	DirIn	Def_GA1	DDuel_AFGDDppOff_AFGM	
18	Eur20	GroS	WAL X SWI Q3	Neut	SWI	T0	SCL	D89	MindM	2ndP	5alt	LSLF	1SP	DirOut	Ait_PA1	Dcross_DLDDirIn_PA2	
19	Eur20	GroS	WAL X SWI Q4	Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	NonP	5alt	RSLF	1SP	DirIn	Ait_PA2		
20	Eur20	GroS	WAL X SWI Q5	Neut	WAL	L1	SCL	D89	MindM	NonP	5alt	LSRF	1SP	DirIn	Def_PA1		
21	Eur20	GroS	WAL X SWI Q5	Neut	WAL	L1	SCL	D89	MindM	NonP	5alt	LSRF	1SP	DirIn	Def_PA1		
22	Eur20	GroS	WAL X SWI Q5	Neut	WAL	L1	SCL	D10	MindM	NonP	5alt	RSRF	1SP	DirIn	Def_PA2	DDppOff_VDDppOff_AFGM	
23	Eur20	GroS	WAL X SWI Q5	Neut	SWI	T0	SCL	D7	IndM	2ndP	5alt	RSLF	OSP	DirIn	Ait_GA2		
24	Eur20	GroS	WAL X SWI Q6	Neut	SWI	T0	SCL	D89	IndM	2ndP	5alt	LSLF	OSP	DirOut	Def_GA1	DShPass_ADCorBall_W1	
25	Eur20	GroS	WAL X SWI ST	Neut	SWI	T0	SCL	D89	IndM	2ndP	5alt	LSLF	1SP	DirOut	Ait_AFGW2	DShPass_ADCorBall_AFGM	
26	Eur20	GroS	WAL X SWI ST	Neut	SWI	T0	SCL	D10	IndM	2ndP	6alt	LSLF	1SP	DirOut	Ait_PA1	DCorBall_VDcross_W2	
27	Eur20	GroS	DEN X FIN Q1	Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	1stP	5alt	LSRF	2SP	DirF	Ait_PA2	Dduel_DLD2Dcross_W1	
28	Eur20	GroS	DEN X FIN Q1	Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	1stP	6alt	LSRF	1SP	DirF	Def_GA1	DShPass_Dcross_AFGW1	
29	Eur20	GroS	DEN X FIN Q1	Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	1stP	5alt	LSRF	1SP	DirIn	GK_GA2		
30	Eur20	GroS	DEN X FIN Q2	Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	NonP	6alt	RSRF	1SP	DirOut	Def_GA1	Dduel_LZ1	
31	Eur20	GroS	DEN X FIN Q2	Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	NonP	6alt	RSRF	1SP	DirF	Ait_LZ2		
32	Eur20	GroS	DEN X FIN Q2	Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	NonP	6alt	RSRF	1SP	DirF	Ait_LZ2		
33	Eur20	GroS	DEN X FIN Q2	Neut	DEN	T0	LCL	D89	MindM	NonP	6alt	RSRF	1SP	DirF	Def_GA1	DCorBall_W1	

Figura 18 - Instrumento de registo.

## Amostra

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

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

## Observação e registo



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

### **Controlo da qualidade dos dados**

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

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

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

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

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

**Tabela 9** – Controlo de qualidade de dados.

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

## RESULTADOS

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

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

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

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

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

**Tabela 11** - Organização ofensiva e defensiva.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## DISCUSSÃO

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## CONCLUSÃO

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

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

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

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

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

## Referências Bibliográficas

- Acar M. F., Yapicioglu B, Arikan N., Yalcin S., & Ates N, Ergun. (2009). Analysis of goals scored in the 2006 world cup. In T Reilly, F Korkusuz, *Science and football VI , Proceedings of the sixth world congress on science and football*, (1<sup>st</sup> ed., pp. 233–242). London: Routledge.
- Akubat, I., Barrett, S., & Abt, G. (2014) Integrating the internal and external training loads in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9, 457–462.
- Alliance Kubayi, & Paul Larkin. (2019). Analysis of teams' corner kicks defensive strategies at the FIFA World Cup 2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19, 809-819.
- Arda, T., Maneiro, R., Rial, A., Losada, J. L., & Casal, C. A. (2014). Efficiency analysis of corner kicks in the 2010 world cup. Trying to identify the explanatory variables. *Revista de Psicología Del Deporte*, 23, 165–172.
- Armatas, V., Yiannakos, A., Papadopoulou, S., & Galazoulas, C. (2007), *Analysis of the set-plays in the 18th football World Cup in Germany*. ResearchGate. Consultado a 22 de 06 de 2023. [https://www.researchgate.net/publication/295902553\\_Analysis\\_of\\_the\\_set-plays\\_in\\_the\\_18th\\_World\\_Cup\\_in\\_Germany](https://www.researchgate.net/publication/295902553_Analysis_of_the_set-plays_in_the_18th_World_Cup_in_Germany).
- Armatas, V., Yiannakos, A., & Sileloglou, P. (2007). Relationship between time and goal scoring in soccer games: Analysis of three World Cups. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7, 48–58.
- Armatas, V., & Yiannakos, A. (2010). Analysis and evaluation of goals scored in 2006 World Cup. *Journal of Sport and Health Research*, 2, 119–128
- Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2003). *Futbol: Jugar En Ataque* (2<sup>a</sup> ed.) (Football: Play In Attack). Editorial Paidotribo.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krusturup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24, 665–674.
- Bompa, O., & Haff, G. (2012). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6<sup>a</sup> ed.), Human Kinetics.
- Bompa, O. (2014). *Periodization training for sports* (3<sup>a</sup> ed.), Human Kinetics.

- Borrás, D., & Sainz de Baranda P. (2005). Análisis de córner en función del momento del partido en el mundial de Corea y Japón 2002 (Corner analysis based on the moment of the match in the 2002 Korea and Japan World Cup). *Cultura, ciencia y deporte*, 2, 87-93.
- Borresen, J., & Lambert, M.I. (2009). The quantification of training load, the training response and the effect on performance. *Sports Medicine*, 39, 779–795.
- Bostancı, Ö., Mayda, M. H., Ceylan, L., Kaplan, A., Satıcı, A., & Yazıcı, Ö. (2018). 2016 UEFA European Championship: Pass and shot association. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13, 319-327
- Bourdon, P.C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M.C., Gabbett, T.J., Coutts, A.J., Burgess, D.J., Gregson, W., & Cable N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 2–161.
- Branquinho, L., Ferraz, R., Travassos, B., Marinho, D.A., & Marques, M.C. (2021). Effects of Different Recovery Times on Internal and External Load during Small-Sided Games in Soccer. *Sports Health*, 13, 324-331.
- Buchheit, M., Allen, A.; Poon, T.K., Modonutti, M., Gregson, W., & Di Salvo, V. (2014). Integrating different tracking systems in football: Multiple camera semi-automatic system, local position measurement and GPS technologies. *Journal of Sports Sciences*. 32, 1844–1857.
- Casal, C. A., Maneiro, R., Arda, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15, 430–451.
- Castelo, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo* (1ª ed) (Sports Training Methodology). FMH.
- Castelo, J. (2009). *Practical guide to exercise* (1ª ed). Editorial Paidotribo.
- Costa, I. (2013). Los Modelos de Planificación del Entrenamiento Deportivo del Siglo XX (The Sports Training Planning Models of the 20th Century). *Revista electrónica de ciencias aplicadas al deporte*, vol. 6, nº 22.

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



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

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

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

## **Anexos**

Anexo I – Manual de acolhimento e boas praticas

# Manual de Acolhimento e Boas Práticas

## **FORMAÇÃO**



**ATLÉTICO CLUBE MARINHENSE**  
**#EuSouMarinhense**



## Índice

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

<b>14.1.</b>	Alimentação .....	XXVII
<b>14.2.</b>	Hidratação .....	XXXII



## 1. Boas-Vindas

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

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

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

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

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

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

## 2. Missão

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





### 3. Visão

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

### 4. Valores

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

### 5. Objetivos gerais

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

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



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

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



## 6. Nova época 2022/2023

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

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

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

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



## 7. Condições de Inscrição – Época 2022/2023

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

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

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

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

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



## 8. Importância da família junto do jovem desportista

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

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

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

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

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



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

Adaptado de: [http://navalnatacao.home.sapo.pt/a\\_familia\\_e\\_o\\_desporto.htm](http://navalnatacao.home.sapo.pt/a_familia_e_o_desporto.htm)

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

## 9. Comportamento dos pais e encarregados de educação

### 9.1. Aos nossos encarregados de educação e pais

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



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

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

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

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

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



## 10. Atletas A. C. M.

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

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

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

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

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

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

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

## 11. Normas e conduta

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

### 11.1. Normas Conduta entre Atletas / Dirigentes / Técnicos

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

Assim todos os intermediários devem:

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





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

### 11.2. Normas conduta na Escola

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

Assim as punições podem ser:

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

Por outro lado, os incentivos podem ser:

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



### 11.3. Normas conduta nos transportes

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

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

### 11.4. Normas de treino e competição

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

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



### 11.5. Normas de Acompanhamento escolar, pessoal e social

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



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



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

#### 11.6. Comportamentos a adotar relativamente as Apostas e Match Fixing

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

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

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

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



## 12. Quadro Disciplinar

### 12.1. Praticantes

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



As sanções a aplicar serão de:

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

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

## 12.2. Pais/Encarregados de Educação

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



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

**As Sanções** a aplicar serão:

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

### 13. Competição

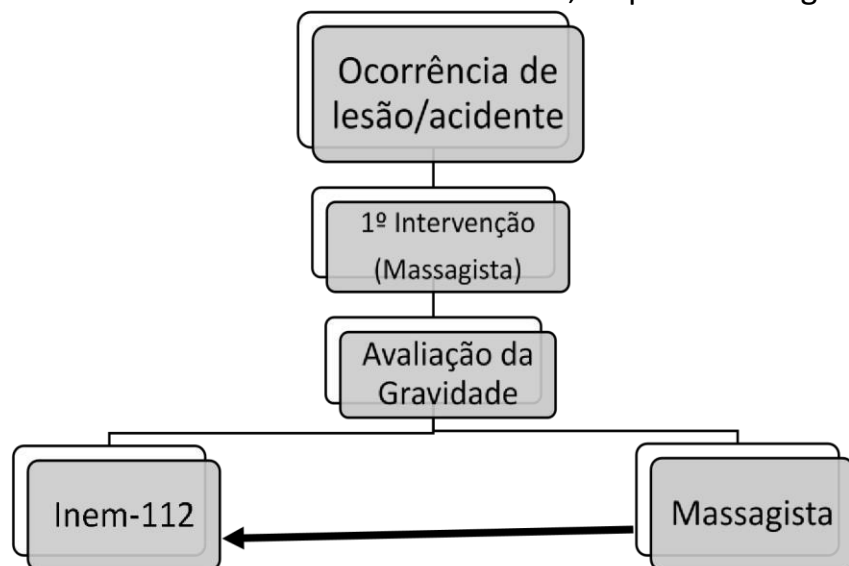
Para haver qualidade e evolução é necessário investimento seja ele, financeiro, material ou humano. Deste modo, para que seja possível o desenvolvimento do nosso projeto, de forma sustentável e de qualidade é fundamental que todos cumpram com as obrigações ao nível da mensalidade. Sabemos que a conjuntura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



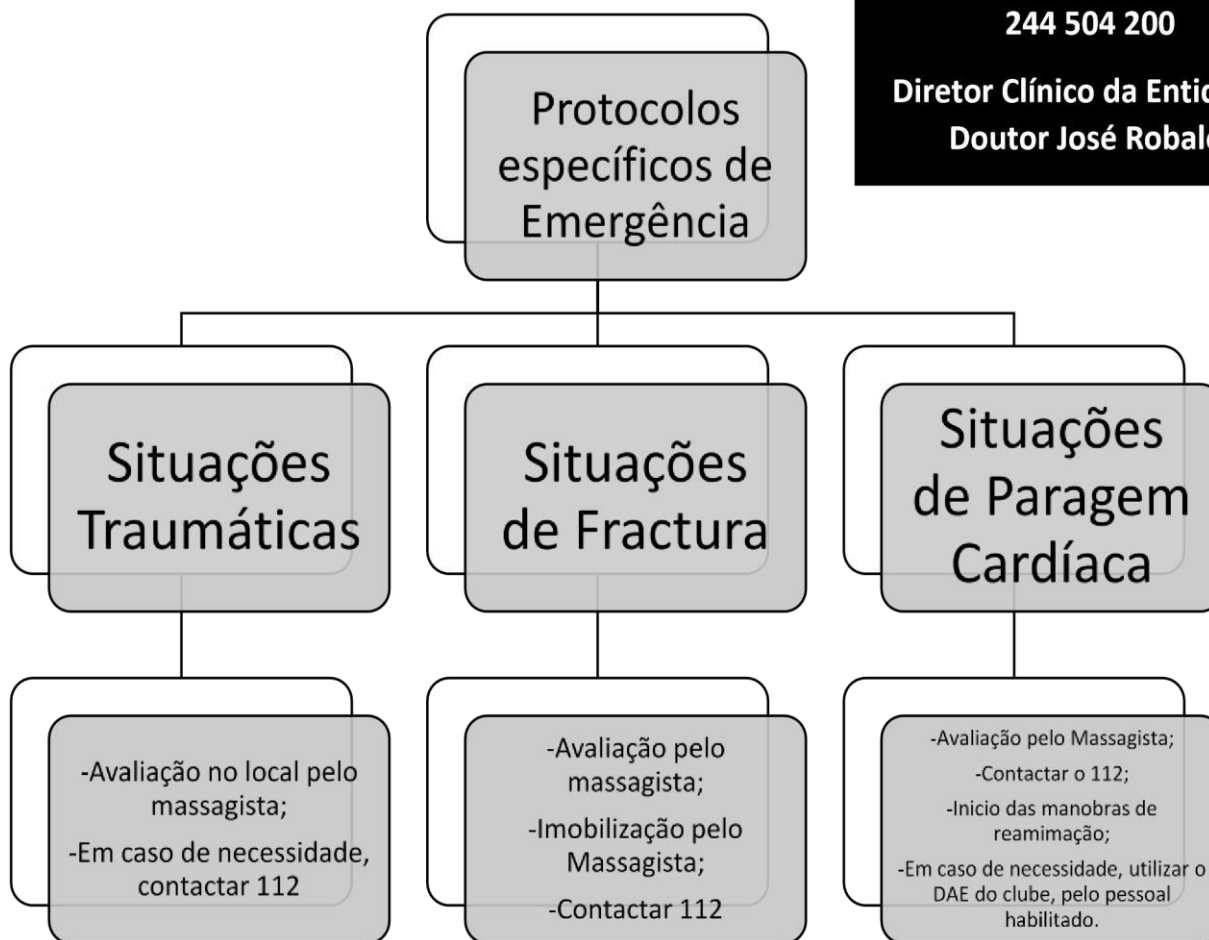


### 13.1. Plano de emergência - Competição

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



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





## Suporte Básico de Vida & Desfibrilhação Automática Externa



### Verificar a resposta

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



### Se não responder

Abrir a via aérea & avaliar a respiração

Se não respira normalmente  
ou se não respira

Se respira normalmente

Chamar 112, procurar e trazer DAE



### Iniciar de imediato SBV

Colocar as mãos no centro de tórax  
Fazer 30 compressões:

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

SBV 30:2



### Colocar em posição lateral de segurança

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



### Ligar o DAE & aplicar as pás

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



### Afastar & aplicar o choque

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

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



## 14. Plano nutricional

### 14.1. Alimentação

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

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

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



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

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





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

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





















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

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



DIETA | ANTES DO JOGO - EXEMPLO GERAL  
PROGRAMA NUTRICIONAL COM SNAKS SAUDÁVEIS

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

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

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

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



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

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

#### DIETA | DURANTE O JOGO - EXEMPLO GERAL

- Ingerir líquidos, de preferência água

Ao intervalo:

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

#### DIETA | APÓS O JOGO - EXEMPLO GERAL

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

EXEMPLO:

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

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





## 14.2. Hidratação

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

### hidratação

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

#### HIDRATAÇÃO | ANTES DO JOGO - EXEMPLO GERAL

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

## HIDRATAÇÃO | DURANTE O JOGO - EXEMPLO GERAL

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

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





## HIDRATAÇÃO | DEPOIS DO JOGO - EXEMPLO GERAL

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

Anexo II – Unidade de Treino 1




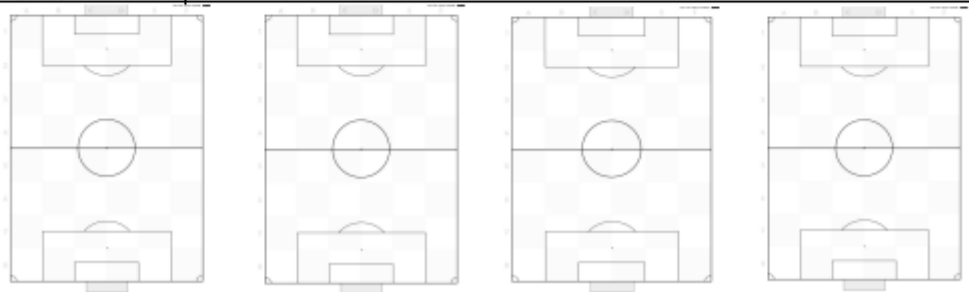
			Atlético Clube Maranhense	JUNIORES	PERÍODO: Pré-temporada	DIA: 2F	18/07/2022	
			ÉPOCA 22/23	Local de treino	MESOCICLO: 1	HORA: 20:00		
			VOLUME: 90'		MICROCICLO: 1	SESSÃO: 1		
					Portela	Intensidade	MÉDIA	
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Avaliação de atletas		
1	Miguel Gomes	S						
2	Duarte Ferreira	S						
3	Guilherme Moutinho	S						
4	Diogo Randango	D						
5	André Balança	D						
6	João Ferreira	D						
7	Julio Pedro Sousa	D						
8	David Pires	D						
9	Hugo Carvalho	L						
10	Vasco Abrantes	L						
11	Duarte Mendes	L						
12	David Lopez	L						
13	Gonçalo Rufo	M						
14	Rodrigo Castro	M						
15	Sindó Maca	M						
16	Alexandre Vieira	M						
17	Miguel Costa	M						
18	Simão Domingues	M						
19	Bruno Pato	A						
20	Paulo Alves	A						
21	Ricardo Gomes	A						
22	Simão Santos	A						
23	André Nogueira	A						
24	Oliver Silva	A						
25	Mário Wilson	A						
26	André Moreira	A						
27	Rodrigo Bento	A						
28	Tomás Sousa	S						
							30 de 3 cores diferentes	2
							15	90
							6	0
							30' / 20:00	
			OBJ: AQUECIMENTO					
			ACTIVAÇÃO		INTRODUÇÃO			
			Forma: <b>Grupos 3x3</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>30'</b>		Forma: <b>3 grupos 3x3</b> Número: <b>3x2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>7 x 7 (1' troca)</b>			
			Organização: 2 grupos mobilização muscular em velocidade, agilidade, flexibilidade e coordenação motora.		Organização:			
			Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o Treinador de G.		Descrição: Sujeitos padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). G. continuam o treino específico			
			EX1		EX2			
							55' / 20h30	
							OBJ: JOGO 11 X 11	
			Forma: <b>GR - 6 X 6 + 5 X 5</b> Número: <b>8</b> Espaço: <b>CAMPO 1</b> Tempo: <b>50'</b>		Forma: Número: Espaço: Tempo:			
			Organização: 2 grupos de 11, os jogadores que não jogam com o 2.º grupo de campo.		Organização:			
			Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e controlar melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.		Descrição:			
			EX3		EX4			
							OBJ:	
			Forma: Número: Espaço: Tempo:		Forma: Número: Espaço: Tempo:			
			GR Total 3 28		JC 24			
							OBJ: OBSERVAÇÕES	
			Descrição: CONJUNTO DE COLÉTIOS EXTRA POLÍPAR JOGADORES FUT PRAIA		Descrição:			
			EX5		EX6			
							5' / 21h25	
							ALONGAMENTOS	
							REFLEXÃO FINAL	
							REGISTO PRESENCAS	Total 90'
							CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO	
							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEJAMENTO.	
							Agenda P Posição E Equipa em treino A Atividade	

Anexo III – Unidade de Treino 2

				Atlético Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	Pré-temporada	DIA:	3F	19/07/2022	
				EPOCA 22/23		MESOCICLO:	1	HORA:	20:00		
				VOLUME	90'	Local de treino	Portela	sessÃO:	2		
								Intimidade	MÉDIA		
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Avaliação de atletas						
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escala Coord.	Baixas
2	Quarta Ferreira	G			10 de 3 cores diferentes		15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fardango	D									
5	André Balbino	D									
6	João Ferreira	D									
7	João Pedro Sousa	D									
8	David Pires	D									
9	Hugo Carvalho	L									
10	Vasco Abreu	L									
11	Quarta Mendes	L			Forma:	Círculo Ind.		Forma:	2 triângulos invertidos		
12	David Lopes	L			Número:	todas		Número:	10 e 2		
13	Gonçalo Ruivo	M			Equipagem:	10m		Equipagem:	2x 1/4 campo		
14	Rodrigo Castro	M			Tempo:	30'		Tempo:	7 + 7 (11' trocas)		
15	Sandro Meca	M			Organização: 2 grupos mobilização						
16	Alexandre Vieira	M			movimentação vertical/fora, velocidade						
17	Miguel Costa	M			movimentação na área central e frontal						
18	Sandro Domingues	M			Organização:						
19	Bruno Pato	A			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular,						
20	Paulo Alves	A			velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingem trabalho específico com						
21	Filipe Gomes	A			a frequência de 20'.						
22	Sandro Santos	A			Descrição: Sequência padronizada de 20 minutos: 10' de corrida, 10' de trabalho específico						
23	André Mujica	A			na equipa e transporte de bola com velocidade (20'). 10' continuam o treino específico						
24	Sandro Silva	A									
25	Mário Wilson	A									
26	André Moreira	A									
27	Rodrigo Bento	A									
28	Tomas Sousa	G									
<b>PARTE PRINCIPAL</b>											
<b>55' / 20h30</b>											
						OBJ: JOGO 11 X 11					
						Forma: GR + 6 X 6 + GR					
						Número: 8					
						Equipagem: CAMPO 7					
						Tempo: 10'					
						Organização: 2 equipes de 11, em					
						posições que não de forma comum à					
						área do campo.					
						Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e corrigir melhor os jogadores e tentar					
						introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.					
						EX3					
						EX4					
						OBJ:					
						OBJ:					
						Forma:					
						Número:					
						Equipagem:					
						Tempo:					
GR	Total	JC									
3	28	24									
<b>OBSERVAÇÕES</b>											
CONJUNTO DE COLÉTIOS EXTRA											
						Descrição:					
						EX5					
						EX6					
<b>PARTE FINAL</b>											
<b>5' / 21h25</b>											
ALONGAMENTOS											
REFLEXÃO FINAL											
REGISTO PRESENCAS											
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.											
<p>Agenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>											



Anexo V – Unidade de Treino 4

			Atletico Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO: Pré-temporada		DIA: 5F		21/07/2022		
							MESOCICLO: 1		HORA: 20:00				
							MICROCICLO: 1		SESSÃO: 4				
			VOLUME		90'		Local de treino		Portela		Intensidade		
											MÉDIA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:							
1	Miguel Gomes	G				Avaliação de atletas							
2	Diogo Ferreira	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolias	
3	Guilherme Monteiro	G				10 de 3 cores diferentes		15		50		6	
4	Diogo Fardango	D										0	
5	André Balinha	D										2	
6	José Ferreira	D											
7	José Pedro Sousa	D											
8	David Faria	D											
9	Hugo Carvalho	L											
10	Vasco Abrantes	L											
11	Diogo Mendes	L											
12	David Lopes	L											
13	Gonçalo Raulo												
14	Rodrigo Castro												
15	Sérgio Meca												
16	Alexandre Vieira												
17	Miguel Costa												
18	Sérgio Domingues												
19	Bruno Pita												
20	Paulo Alves												
21	Ricardo Gomes												
22	Sérgio Santos												
23	André Araújo												
24	Sérgio Silva												
25	Mário Wilson												
26	André Moreira												
27	Rodrigo Bento												
28	Tamás Sousa												
<p><b>ACTIVAÇÃO</b></p> <p>Forma: <b>Circulo Ind.</b>          Número: <b>10</b>          Espaço: <b>10m</b>          Tempo: <b>10'</b></p>  <p><b>INTRODUÇÃO</b></p> <p>Forma: <b>2 grupos circulo</b>          Número: <b>5x2</b>          Espaço: <b>2x 1/4 campo</b>          Tempo: <b>7 x 7 (1 troca)</b></p>  <p><b>OBJ:</b></p> <p><b>EX1:</b> de controlo a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (CM). Quando estes atingem trabalho específico com o treinador de: <b>EX2:</b> esquema padronizado de canções directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transpôr de bola com velocidade (CM), de continuação o treino específico</p>													
<b>PARTE PRINCIPAL</b>													
<b>55' / 20h30</b>													
<p><b>JOGO 11 X 11</b></p> <p>Forma: <b>GR + 6 X 6 + GR</b>          Número: <b>3</b>          Espaço: <b>CAMPO 7</b>          Tempo: <b>15'</b></p>  <p><b>EX3:</b> jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e corrigir melhor os jogadores e tentar estruturar algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino. <b>EX4:</b></p>													
<b>PARTE FINAL</b>													
<b>5' / 21h25</b>													
<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p><b>Total 90'</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b></p> <p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.</p>													
<b>LEGENDA</b>													
P	Posição												
E	Equipa em treino												
A	Assiduidade												
													

Anexo VI – Unidade de Treino 5

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Pré-temporada	DATA:	25/07/2022																																																												
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA:	20:00																																																												
				VOLUME		90'	Local de treino		Campo da Portela	Sessão		5																																																											
										Intensidade		ALTA																																																											
ATLETAS			P	E	A	OBI UT: Avaliação da capacidade aeróbia/Avaliação dos jogadores em contexto de jogo																																																																	
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Valoras		Escada Coord.		Balizas																																																							
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15	50	6	0			2																																																								
3	Guilherme Monteiro	G				<b>AQUECIMENTO</b>						10' / 20:00																																																											
4	Diego Fandango	D				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>																																																																	
5	André Balança	D																																																																					
6	João Ferreira	D																																																																					
7	João Pedro Sousa	D																																																																					
8	David Pires	D																																																																					
9	Hugo Carvalho	L																																																																					
10	Vasco Abrantes	L																																																																					
11	Duarte Mendes	L																																																																					
12	David Lopes	L																																																																					
13	Gonçalo Ruivo	M																																																																					
14	Rodrigo Castro	M																																																																					
15	Simão Meca	M																																																																					
16	Alexandre Vieira	M																																																																					
17	Miguel Costa	M																																																																					
18	Simão Domingues	M																																																																					
19	Bruno Póla	A																																																																					
20	Paulo Alves	A																																																																					
21	Filipe Gomes	A																																																																					
22	Simão Santos	A																																																																					
23	André Bujaca	A																																																																					
24	Davi Silva	A																																																																					
25	Afonso Carvalheiro	A																																																																					
26	Mário Wilson	A																																																																					
27	Gustavo Morais	L																																																																					
28	Rodrigo Bento	A																																																																					
29	André Moreira	A																																																																					
30	Guilherme Boavista	M																																																																					
31	Tomás Sousa	G																																																																					
32	João Santos	M																																																																					
<b>EX 1</b> Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação arterial, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						<b>PARTE PRINCIPAL</b>						35' / 20h10																																																											
						OBI:			<b>AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA</b>						OBI:			<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>																																																					
												Forma: ---			Forma: ---			Forma: ---																																																					
												Número: 10			Número: Todas			Número: Todas																																																					
												Espaço: 1/2 campo			Espaço: Todo o campo			Espaço: Todo o campo																																																					
												Tempo: 20'			Tempo: 15'			Tempo: 15'																																																					
						Organização: 2 grupos misturados (avaliação em corredores, e coordenação e velocidade no treino)						Organização: Todos passam a correr à volta do campo						Organização: Todos passam a correr à volta do campo																																																					
						Descrição: Tecto Yo-Yo II						Descrição: Corrida ligera para recuperar do esforço do teste físico						Descrição: Corrida ligera para recuperar do esforço do teste físico																																																					
						EX2						EX3						EX3																																																					
						<b>EX 2</b> Descrição: Tecto Yo-Yo II												<b>EX 3</b> Descrição: Corrida ligera para recuperar do esforço do teste físico						<b>PARTE PRINCIPAL</b>						40' / 20h45																																									
OBI:			<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>																					OBI:			<b>JOGO 11 X 11</b>																																												
																								Forma: 2 triângulos invertidos			Forma: 3x3 e 4x4			Forma: 3x3 e 4x4																																									
																								Número: 12 e 2			Número: 8			Número: 8																																									
																								Espaço: 2x 1/4 campo			Espaço: CAMPO 7			Espaço: CAMPO 7																																									
																								Tempo: 5' + 5' / Troca de lado			Tempo: 10'			Tempo: 10'																																									
Organização: 1 atleta em cada canto e os restantes dividem os pátios 2 pátios laterais. 2 grupos invertidos.																								Organização: 2 equipes de 11, os jogadores que estão de fora correm à volta do campo.						Organização: 2 equipes de 11, os jogadores que estão de fora correm à volta do campo.																																									
Descrição: Trabalho padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe na pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). G. continuam o treino específico																								Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e confirmar melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.						Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e confirmar melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.																																									
EX4																								EX5						EX5																																									
<b>EX 4</b> Descrição: Trabalho padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe na pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). G. continuam o treino específico																														<b>EX 5</b> Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e confirmar melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.						<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h25																													
						ALONGAMENTOS						REFLEXÃO FINAL						Total		90'																																																			
						REGISTO PRESENCAS						REGISTO PRESENCAS						REGISTO PRESENCAS																																																					
						<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>						<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>						<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																		<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																																			
																																										<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>						<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>						<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																	
																																																												<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>						<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>					
						Legenda: P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																																																																	



Anexo VII – Unidade de Treino 6

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Pré-temporada	DIA: 26/07/2022				
			ÉPOCA 22/23		MESSOCICLO: 1	HORA: 20:00	3F	20:00				
			VOLUME: 90'	Local de treino:	Campo da Portela	Intensidade:	ALTA					
ATLETAS			P	E	A	Força específica/ Avaliação dos jogadores						
1	Miguel Gomes	G				Colinas	Bolas	Finalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Pereira	G										
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D				8	8	8	15	50	6	
5	André Balinho	D									0	
6	Luís Ferreira	D									2	
7	Isão Pedro Sousa	D										
8	David Pires	D										
9	Hugo Carvalho	L										
10	Vasco Abrantes	L										
11	Duarte Mendes	L										
12	David Lopes	L										
13	Gonçalo Ruivo	M										
14	Rodrigo Castro	M										
15	Sérgio Meca	M										
16	Alexandre Vieira	M										
17	Miguel Costa	M										
18	Sérgio Domingues	M										
19	Bruno Pato	A										
20	Paulo Alves	A										
21	Miguel Gomes	A										
22	Sérgio Santos	A										
23	André Rodrigues	A										
24	David Silva	A										
25	Mário Wilson	A										
26	André Moreira	A										
27	Rodrigo Bento	A										
28	Tomás Sousa	G										
<b>AQUECIMENTO</b>											<b>30' / 20:00</b>	
			<b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				<b>OBJ:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA					
			Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'				Forma: 4 grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 20' / 15' de bola					
			Descrição: 2 grupos realizando movimentos circulares, e variação de velocidade e intensidade no jogo.				Descrição: 1 atleta em cada canto e no centro dividem-se em 2 grupos com 2 jogadores. 2 grupos opostos.					
			Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de cada.				Descrição: Jogador posicionado de costas para o adversário, apoio frontal, passe no pé, a equipa e o transporte de bola com velocidade (20'). De continuarem o treino específico.					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											<b>25' / 20h30</b>	
			<b>OBJ:</b> CIRCUITO DE FORÇA				<b>OBJ:</b> PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA					
			Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'				Forma: 4x4 Número: 12 x 2 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15'					
			Descrição: 2 grupos distribuídos pelos 4 cantos. 1 jogador em cada meio-campo. Exercício de 30' a rodar para a esquerda.				Descrição: 1 equipa no campo de esquerda, 1 no meio-campo e outra no campo de direita.					
			Descrição: Circuito de força, 21- saltos em largueiras por 1 minuto em jogo 20' ao longo, 21- saltos pelas laterais (quadrado/largueira e frente) e um jogo 20' ao longo, 21- velocidade até à vista da esquerda, controlar, de costas para a direita, controlar, velocidade até à vista da direita, controlar, de costas para a de trás, controlar e um jogo 20' ao longo, 21- 5 agachamentos com salto e um jogo 20' ao longo.				Descrição: Equipes de 4. 2 equipas de 2 no centro e 2 no lateral. Os jogadores no lateral são defensores, devem procurar fazer saltapontões e podem entrar no terreno de jogo. Não lateral os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende. A equipa que está fora faz trabalho muscular (abdominais, pranchas, flexões, etc).					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											<b>30' / 20h55</b>	
			<b>OBJ:</b> SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS				<b>OBJ:</b>					
			Forma: 3F + 3F + 3F + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'				Forma:					
			Descrição: 4 equipas de 7. 3a jogam 1 de fora a fazer rebote e marcar.				Descrição:					
			Descrição: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são defensores, devem procurar fazer saltapontões e podem entrar no terreno de jogo. Não lateral os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende. A equipa que está fora faz trabalho muscular (abdominais, pranchas, flexões, etc).				Descrição:					
<b>PARTE FINAL</b>											<b>5' / 21h25</b>	
			ALONGAMENTOS				REFLEXÃO FINAL					
			REGISTO PRESENCAS				Total					
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>												
Observações: O exercício 4 ocorre em espelho devido ao elevado número de atletas.												
Legenda: P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Anexo VIII – Unidade de Treino 7

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

Legenda  
 P Posição  
 I Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo IX – Unidade de Treino 8



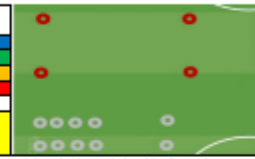




					<b>ATLÉTICO Clube Parahense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Pré-temporada	DIA: 28/07/2022							
			ÉPOCA 22/23				MESOCICLO: 1		HORA: 20:00								
			VOLUME: 90'		Local de treino: Campo da Portela		MICROCICLO: 2		SESSÃO: 8								
							Intensidade		MÉDIA								
ATLETAS			P	E	A	OBI UT: Velocidade/Finalização/ Avaliação dos jogadores											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas	
2	Quarta Ferreira	G						15		50		6		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diego Fardango	D															
5	André Araújo	D															
6	João Pereira	D															
7	João Pedro Sousa	D															
8	David Figue	D															
9	Hugo Carvalho	D															
10	Vasco Abrantes	L															
11	Quarta Mendes	L															
12	David Lopes	L															
13	Gonçalo Raulo	M															
14	Rodrigo Castro	M															
15	Sandro Meca	M															
16	Alexandre Vieira	M															
17	Miguel Costa	M															
18	Sandro Domingues	M															
19	Bruno Pato	A															
20	Paulo Aires	A															
21	Ribeiro Gomes	A															
22	Sandro Santos	A															
23	André Araújo	A															
24	David Silva	A															
25	Mário Wilson	A															
26	André Moreira	A															
27	Rodrigo Bento	A															
28	Tamás Sousa	G															
<b>FORMAÇÃO E CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</b>											<b>30' / 20:00</b>						
<b>OBJ:</b>			<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>					<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>									
Descrição: 30' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arboral, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redob, entregar trabalho específico com o treinador de apoio.								Descrição: 30 atletas parte do cone branco e assim que o treinador dizer uma cor (azul, vermelho ou amarelo) correm até ao cone que a cor representa, fazem um pé, voltam ao cone da partida e vão até ao cone branco marca 3 fronte.									
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											<b>30' / 20h30</b>						
<b>OBJ:</b>			<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>					<b>FINALIZAÇÃO</b>									
Descrição: 2 atletas em cada vaso e em 2 vasos deslocar entre 2 pontos em 10s, 2 grupos separados.								Descrição: 3 atletas parte do cone branco e assim que o treinador dizer uma cor (azul, vermelho ou amarelo) correm até ao cone que a cor representa, fazem um pé, voltam ao cone da partida e vão até ao cone branco marca 3 fronte.									
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											<b>25' / 21h00</b>						
<b>OBJ:</b>			<b>JOGO 11X11</b>														
Descrição: 2 grupos de 11, os jogadores que mais de 3 vezes cometerem erro de campo.																	
<b>OBSERVAÇÕES</b>											<b>5' / 21h25</b>						
Descrição:			jogo 11 x 11 com o objetivo de avaliar e melhorar a coordenação motora e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.					Descrição:									
<b>PARTE FINAL</b>											<b>5' / 21h25</b>						
ALONGAMENTOS											Total		90'				
REFLEXÃO FINAL																	
REGISTO PRESENCAS																	
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	

agenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade


# Anexo X – Unidade de Treino 9

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Pré-temporada	DATA:	2F	01/08/2022		
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA:	20:00			
				VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	3	SESSÃO:	8			
				90'		Campo da Portela				Intensidade:	ALTA			
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Avaliação dos jogadores em contexto de jogo							
1	Miguel Gomes	G					Coletes	Bolas	Signalizadores	Valoras	Escada Coord.	Balizes		
2	Duarte Ferreira	G					8	8	8	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G					<b>AQUECIMENTO</b>					30' / 20:00		
4	Diego Fandango	D					<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>					<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>		
5	André Kalicha	D					<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Forma: <b>Círculo ind.</b></p> <p>Número: <b>todos</b></p> <p>Espaço: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p> <p>Organização: 2 grupos misturados para trabalhar em circulação, e coordenação e velocidade no toque</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Forma: <b>3 Grupos Círculo</b></p> <p>Número: <b>12 e 2</b></p> <p>Espaço: <b>2x 1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>5+5 / Troca de lado</b></p> <p>Organização: 3 atletas em cada círculo e os restantes divididos ao longo do campo. 2 grupos misturados. 2 grupos separados.</p> </div> </div>							
6	João Ferreira	D					<p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integra trabalho específico com o Treinador de G.</p>							
7	João Pedro Sousa	D					<b>PARTE PRINCIPAL</b>					35' / 20h30		
8	David Pires	D					<b>OBJ: JOGO 11 X 11</b>							
9	Hugo Carvalho	L					<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Forma: <b>GR + SB X SB + GR</b></p> <p>Número: <b>8</b></p> <p>Espaço: <b>CAMPO 7</b></p> <p>Tempo: <b>50'</b></p> <p>Organização: 2 equipas de 11, os jogadores que estão de fora: 3 atacantes, defesa misturada (penalty laterais, guarda-redes, jogadores).</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Espaço:</p> <p>Tempo:</p> </div> </div>							
10	Vasco Abrantes	L					<p>Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e confirmar melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.</p>							
11	Duarte Mendes	L					<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
12	David Lopes	L					<b>OBJ:</b>							
13	Gonçalo Ruivo	M					<p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Espaço:</p> <p>Tempo:</p>							
14	Rodrigo Castro	M					<b>OBJ:</b>							
15	Simão Meca	M					<p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Espaço:</p> <p>Tempo:</p>							
16	Alexandre Vieira	M					<b>OBJ:</b>							
17	Miguel Costa	M					<p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Espaço:</p> <p>Tempo:</p>							
18	Simão Domingues	M					<b>OBJ:</b>							
19	Bruno Pêlo	A					<p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Espaço:</p> <p>Tempo:</p>							
20	Paulo Alves	A					<b>OBJ:</b>							
21	Filipe Gomes	A					<p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Espaço:</p> <p>Tempo:</p>							
22	Simão Santos	A					<b>OBJ:</b>							
23	André Bujaca	A					<p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Espaço:</p> <p>Tempo:</p>							
24	David Silva	A					<b>OBJ:</b>							
25	Afonso Carvalho	A					<p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Espaço:</p> <p>Tempo:</p>							
26	Mário Wilson	A					<b>OBJ:</b>							
27	Gustavo Morais	L					<p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Espaço:</p> <p>Tempo:</p>							
28	Rodrigo Bento	A					<b>OBJ:</b>							
29	André Moreira	A					<p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Espaço:</p> <p>Tempo:</p>							
30	Guilherme Boavista	M					<b>OBJ:</b>							
31	Tomás Sousa	G					<p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Espaço:</p> <p>Tempo:</p>							
32	João Santos	M					<b>OBJ:</b>							
				<b>GR</b>		<b>Total</b>		<b>JC</b>						
				28		24								
OBSERVAÇÕES														
				<b>OBJ4</b>					<b>OBJ5</b>					
				<b>PARTE FINAL</b>					5' / 21h25					
				ALONGAMENTOS					Total					
				REFLEXÃO FINAL					90'					
				REGISTO PRESENCAS										
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>														
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>														

Anexo XI – Unidade de Treino 10

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Pré-temporada		DIA: 3ª		02/08/2022	
				EPOCA 22/23				MESOCICLO: 1		HORA: 20:00			
				VOLUME: 90'		Local de treino:		Campo da Portela		Intensidade:		ALTA	
ATLETAS				P		E		A		OBJ UT: Força específica/ Avaliação dos jogadores			
1	Miguel Gomes	G											
2	Quarto Ferreira	G											
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Guigo Fardango	D											
5	André Balanta	D											
6	João Senzala	D											
7	João Pedro Sousa	D											
8	David Pires	D											
9	Hugo Carvalho	L											
10	Vasco Abrantes	L											
11	Quarto Mendes	L											
12	David Lopes	L											
13	Gonçalo Rufo	M											
14	Rodrigo Castro	M											
15	Sandro Meca	M											
16	Alexandre Vieira	M											
17	Miguel Costa	M											
18	Sandro Domingues	M											
19	Bruno Faria	A											
20	Paulo Alves	A											
21	Rúben Gomes	A											
22	Sérgio Santos	A											
23	André Buçacos	A											
24	David Silva	A											
25	Mário Wilson	A											
26	André Moreira	A											
27	Rodrigo Bastos	A											
28	Tamás Sousa	G											
				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.	
				8		15		50		6		0	
				2									
				<b>AQUECIMENTO</b>									
				30' / 20:00									
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO					OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				
													
				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'					Forma: 2 grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 10' / 20' (passa de lado)				
				Descrição: 2 grupos realizam 2 exercícios: um com cones, e um com cones e sinalizadores no chão.					Descrição: 1 minuto em cada sentido e 5 minutos de posse de bola por 2 jogadores.				
				Descrição: 1ª de corrida a uma velocidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de:					Descrição: Equipes de 6 jogadores divididas em 2 grupos, uma com cones e 1 sinalizador, após 10', passar no pé do jogador e transporte de bola com velocidade (20'). 2ª continuam o treino específico.				
				EX 1					EX 2				
				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>									
				25' / 20h30									
				OBJ: CIRCUITO DE FORÇA					OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA				
													
				Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'					Forma: 6x6 Número: 12 x 2 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15'				
				Descrição: Distribuição pelos 2 jogadores, 1 jogador em cada posição, 10' de posse de bola para a esquerda.					Descrição: 1 minuto no campo de 30 metros, 1 no meio central e outro no campo de direita.				
				Descrição: Circuito de Força, 21 cones em suspensão pelos jogadores um para cada cone, 21 cones pelos jogadores (esquerda/direita e frente) e um para cada cone, 21 velocidade até à vara da esquerda, contornar, de costas para a de trás, contornar, velocidade até à vara da direita, contornar, de costas para a de trás, contornar e um para cada cone, 21 - 5 aquecimento com bola e um para cada cone.					Descrição: Equipes de 6. A equipa atacante fica no corredor central e tenta tocar a bola à equipa que tem a posse. A pressão começa com 1 elemento e a cada 5 passes pode entrar mais um. A equipa em posse pode vir a jogo quando tiverem 3 jogadores da equipa adversária a pressionar. A equipa que está a pressionar trava ao fim de 2'.				
				EX 3					EX 4				
				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>									
				30' / 20h55									
				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS									
													
				Forma: 7x7 + 6 + 6 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'									
				Descrição: 4 equipes de 7, 1 e 1 jogador de fora a fazer o jogo modular.									
				Descrição: Situação de jogo 7 x 7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são âncoras, devem procurar fazer subterfúgios e podem entrar no terreno de jogo. Nos âncoras os apoios do primeiro que pressionado por um jogador da equipa que defende. A equipa que está fora faz o jogo modular (substituições, passes, bolas, etc).									
				EX 5									
				<b>PARTE FINAL</b>									
				5' / 21h25									
				ALONGAMENTOS									
				REFLEXÃO FINAL					Total 90'				
				REGISTO PRESENCAS									
				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO									
				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.									
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade													

Anexo XII – Unidade de Treino 11

				<b>JUNIORES</b>		<b>PERÍODO:</b> Pré-temporada	<b>DIA:</b> 4ª	<b>03/08/2022</b>			
		<b>ÉPOCA 22/23</b>		<b>MESOCICLO:</b> 1	<b>PRE-TEMPORADA:</b> 3	<b>HORA:</b> 20:00	<b>11</b>				
		<b>VOLUME:</b> 90'	<b>Local de treino:</b> Campo da Portela	<b>Intensidade:</b> ALTA							
<b>ATLETAS</b>		<b>P</b>	<b>E</b>	<b>A</b>	<b>Resistência específica/ Avaliação dos jogadores</b>						
1	Miguel Gomes	G			Colchetes	Bolas	Realizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Pereira	G									
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fandango	D			8	8	8	15	50	6	
5	André Balinho	D							0	2	
6	Luís Ferreira	D									
7	Isão Pedro Sousa	D									
8	David Pires	D									
9	Hugo Carvalho	L									
10	Vasco Abrantes	L									
11	Duarte Mendes	L			Forma: <b>Círculo led.</b>				Forma: <b>3 Grupos Círculo</b>		
12	David Lopes	L			Número: <b>todos</b>				Número: <b>5x2</b>		
13	Gonçalo Ruivo	M			Espaço: <b>10m</b>				Espaço: <b>2x 1/4 campo</b>		
14	Rodrigo Castro	M			Tempo: <b>2'</b>				Tempo: <b>2' ou 3' (depois de bola)</b>		
15	Sérgio Meca	M									
16	Alexandre Vieira	M			Organização: 2 grupos misturados. Realizadores: circulo, varovas e introdução nos mesmos locais no campo.				Organização: 1 atleta em cada círculo e os restantes divididos em 2 grupos de 2 atletas. 2 grupos opostos.		
17	Miguel Costa	M									
18	Sérgio Domingues	M									
19	Walter Pina	A			Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de 100 saltos e condução de bola (20'). Quando todos os jogadores trabalharem especificamente o treinador dirá de.				Descrição: Jogamos posicionado de costas para o gol e marcadas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transpõe de bola com velocidade (20'). De continuamos o treino específico.		
20	Paulo Alves	A			EX 1				EX 2		
21	Rafael Gomes	A									
22	Sérgio Santos	A									
23	André Nogueira	A									
24	David Silva	A									
25	Mário Wilson	A									
26	André Moreira	A									
27	Rodrigo Bento	A									
28	Toniú Sousa	G									
					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					<b>30' / 20h30</b>	
					<b>OBJ:</b> JOGO SECTORIAL CONDICIONADO TRANSIÇÕES OFF/OFF				<b>OBJ:</b> ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA		
					Forma: <b>3x3+6</b> Número: <b>12</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>15'</b> Organização: 2 equipas no mesmo campo. Realizadores: 2 equipas nos mesmos locais em ataque.			Forma: <b>3x2</b> Número: <b>12</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>15'</b> Organização: 2 equipas distribuídas como se segue: 12 bolas em 2 recepções opostas pelo gol.			
					Descrição: As duas equipas começam no círculo, com o treinador a dar indicações de movimentos para o ataque. Vai ser colocada uma bola em profundidade num dos cantos. Cada equipa defende 3 vezes consecutivas e de seguida trocam as defesas.			Descrição: 2 grupos de 6 jogadores cada, onde se vai rapidamente uma situação de faz um ataque rápido. Os 2 defensores contra os atacantes 1,2 e 3 e os 3 atacantes vão defender os 3 jogadores. Após 15 segundos trocam-se para defender novamente. Após 7" as equipas trocam de função.			
					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					<b>25' / 21h00</b>	
					<b>OBJ:</b> SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7				<b>OBJ:</b> SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7		
					Forma: <b>6R + 6A + 6B</b> Número: <b>18</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: 1/2 campo (6x6) 1, 2 e 3 jogadores de cada.			Forma: <b>6R + 6A + 6B</b> Número: <b>18</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: 1/2 campo (6x6) 1, 2 e 3 jogadores de cada.			
					Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e confirmar melhor os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar ao máximo as equipas e podemos voltar as posições alguns jogadores para testar.			Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e confirmar melhor os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar ao máximo as equipas e podemos voltar as posições alguns jogadores para testar.			
					<b>PARTE FINAL</b>					<b>5' / 21h25</b>	
					<b>ALONGAMENTOS</b> <b>REFLEXÃO FINAL</b> <b>REGISTO PRESENCAS</b>					<b>Total</b>	<b>90'</b>
					<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>						
<b>Legenda</b> P Posição G Equipa em treino A Assiduidade											

Anexo XIII – Unidade de Treino 12

ABRILIO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA:	SF	04/09/2022				
EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA:	20:00					
VOLUME		90'	Local de treino	MICROCICLO:	3	SESSÃO:	12					
				Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA					
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Velocidade/ Finalização/ Avaliação dos jogadores							
1	Miguel Gomes	CS			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	CS			B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	CS										
4	Diogo Randango	D										
5	André Kalinka	D										
6	João Ferreira	D										
7	João Pedro Sousa	D										
8	David Faria	D										
9	Hugo Carvalho	D										
10	Vasco Abrantes	L										
11	Duarte Mendes	L										
12	David Lopes	L										
13	Gonçalo Rufo	MA										
14	Rodrigo Castro	MA										
15	Simão Meia	MA										
16	Alexandre Vieira	MA										
17	Miguel Costa	MA										
18	Simão Domingues	MA										
19	Bruno Pato	A										
20	Paulo Aires	A										
21	Ribeiro Gomes	A										
22	Simão Santos	A										
23	André Mujica	A										
24	João Silva	A										
25	Mário Wilson	A										
26	André Moreira	A										
27	Rodrigo Bento	A										
28	Tamás Sousa	CS										
<b>AQUECIMENTO</b>												
30' / 20:00												
OBJ:		AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO					OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO					
Forma:		CIRCULO INT.					Forma: 8 Sinais					
Número:		todas					Número: 24					
Espaço:		10m					Espaço: 10m					
Tempo:		20'					Tempo: 10'					
Organização:		2 grupos mistos (10 jogadores em cada grupo, 5 em cada direção e velocidade na bola)					Organização: 20 jogadores (10 em cada grupo misto e 10 em cada direção)					
Descrição:		10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com a transmissão de bola.					Os atletas partem do campo branco e assim que o treinador dizer uma cor (pauz, vermelho ou amarelo) correm até ao cone que a cor representa, tocam com o pé, voltam ao cone do partido e vão até ao cone branco mais à frente.					
EX1							EX2					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
30' / 20h30												
OBJ:		INTRODUÇÃO COM BOLA					OBJ: FINALIZAÇÃO					
Forma:		3 Sinais Circulo					Forma: Circulo de Finalização					
Número:		12 x 2					Número: Fudus					
Espaço:		2x 1/4 campo					Espaço: 1/2 campo					
Tempo:		2x5' / 10m x 2m lado					Tempo: 20'					
Organização:		1 atleta em cada círculo em direção diferente para 2 grupos diferentes. 2 grupos separados.					Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada grupo misto e 10 jogadores em cada direção) para 2 grupos separados.					
Descrição:		Injúmia padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). Os jogadores a fazerem o treino específico.					Partido de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4 que transmite a bola para o 2 colocar um passe em profundidade para o 5 que vai cruzar para a bola. O mesmo repete-se para o outro lado, mantendo os movimentos.					
EX3							EX4					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
25' / 21h00												
OBJ:		JOGO 11X11					OBJ:					
Forma:		11x11					Forma:					
Número:		22					Número:					
Espaço:		Campo todo					Espaço:					
Tempo:		20'					Tempo:					
Organização:		2 grupos de 11, os jogadores que não de fazerem correm o resto do campo.										
Descrição:		Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e melhorar melhor os jogadores e tentar estruturar algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.										
EX5												
<b>PARTE FINAL</b>												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS										Total		90'
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<p>Agenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>												

Anexo XIV – Unidade de Treino 13

				Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temporada	DATA:	2ª	08/08/2022
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA:	20:00	
				VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	4	SESSÃO:	13	
				90'		Campo da Portela		Intensidade		ALTA		
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Avaliação dos jogadores em contexto de jogo							
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Valores	Escada Coord.	Balizas	
2	Duarte Ferreira	G					15	50	6	0	2	
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diego Fardengo	D										
5	André Kalinka	D										
6	João Fereira	D										
7	João Pedro Sousa	D										
8	David Pinex	D										
9	Hugo Carvalho	L										
10	Vasco Abrantes	L										
11	Duarte Mendes	L										
12	David Lopes	L										
13	Gonçalo Ruivo	M										
14	Rodrigo Castro	M										
15	Simão Meca	M										
16	Alexandre Vieira	M										
17	Miguel Costa	M										
18	Simão Domingues	M										
19	Bruno Pota	A										
20	Paulo Alves	A										
21	Filipe Gomes	A										
22	Simão Santos	A										
23	André Bujaca	A										
24	David Silva	A										
25	Alfonso Carvalheiro	A										
26	Mário Wilson	A										
27	Gustavo Moraes	L										
28	Rodrigo Bento	A										
29	André Moreira	A										
30	Guilherme Boavida	M										
31	Tamás Sousa	G										
32	João Santos	M										
					<b>AQUECIMENTO</b>							
					30' / 20:00							
					OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA			
					Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 10'				Forma: 3 Grupos Grupos Número: 12 x 3 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5+5 / troca de lado			
					Organização: 2 grupos misturados, 2 jogadores em cada grupo, e coordenação e velocidade no chão.				Organização: 3 grupos em cada campo e 2 jogadores em cada grupo, 2 grupos em cada campo, 2 grupos separados.			
					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.R.				Descrição:			
					EX 1				EX 2			
					<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
					35' / 20h30							
					OBJ: JOGO 11 X 11				OBJ:			
					Forma: GR + 10 X 10 + GR Número: 6 Espaço: CAMPO 7 Tempo: 10'				Forma: Número: Espaço: Tempo:			
					Organização: 2 equipes de 11, as jogadoras que não jogam ficam em fila aguardando a partida lateral, frontal, lateral, horizontal e				Descrição:			
					Descrição: Jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e conhecer melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas preferidas para o jogo de treino.				Descrição:			
					<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
					OBJ:				OBJ:			
					Forma: Número: Espaço: Tempo:				Forma: Número: Espaço: Tempo:			
					GR Total				JC			
					7				28 24			
					<b>OBSEVAÇÕES</b>							
					EX4				EX5			
					EX4				EX5			
					<b>PARTE FINAL</b>							
					5' / 21h25							
					ALONGAMENTOS				Total			
					REFLEXÃO FINAL				90'			
					REGISTO PRESENCAS							
					<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>							
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEJAMENTO.							
					agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade							



Anexo XV – Unidade de Treino 14

					ARMICO Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	Pré-temporada	DIA	3ª	09/08/2022	
							MESOCICLO:	1	HORA	20:00		
							MICROCICLO:	4	SESSÃO	14		
					VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	ALTA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Avaliação dos jogadores						
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varas	Escada Coord.	Balizas
2	Duarte Ferreira	G						15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Araújo	D										
6	José Ferreira	D										
7	José Pedro Sousa	D										
8	David Figue	D										
9	Hugo Carvalho	L										
10	Vasco Abrantes	L										
11	Duarte Mendes	L										
12	David Lopes	L										
13	Gonçalo Rufo	M										
14	Rodrigo Castro	M										
15	Vandinho Meca	M										
16	Alexandre Vieira	M										
17	Miguel Costa	M										
18	Sérgio Domingues	M										
19	Bruno Pita	A										
20	Paulo Alves	A										
21	Ricardo Gomes	A										
22	Sérgio Santos	A										
23	André Augusto	A										
24	David Silva	A										
25	Mário Wilson	A										
26	André Moreira	A										
27	Rodrigo Bento	A										
28	Tamás Sousa	G										
<b>AQUECIMENTO</b>												30' / 20:00
			<b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				<b>OBJ:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA					
			Forma: Circuito Ind. Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'				Forma: 3 grupos Circulo Número: 12 a 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 10' / 10' de bola					
			Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada) e coordenação e assistência no caso.				Organização: 1 grupo em cada círculo e 2 jogadores em cada 2 grupos mistos. 2 grupos separados.					
			<b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando redirec. entrega trabalho específico com o treinador de jogo.				<b>Descrição:</b> 10' de introdução de movimentos directos e indirectos, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transição de bola com velocidade (20'). de continuarm o treino específico					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												25' / 20h30
			<b>OBJ:</b> CIRCUITO DE FORÇA				<b>OBJ:</b> PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA					
			Forma: Circuito Ind. Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'				Forma: 6x6x6 Número: 12 a 2 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15'					
			Organização: distribuídos entre 4 treinos. 1 treinos em cada círculo (10' + 10' + 10' + 10') e 10' de descanso para a equipa.				Organização: 1 grupo em campo de treino. 1 no meio central e outro no campo de direita.					
			<b>Descrição:</b> Circuito de força, 21' - saltos em suspensão por 10' e um pé de 10' ao core; 21' - saltos de barra, frequência de 10' e flexão e um pé de 10' ao core; 21' - velocidade de 10' de velocidade, 10' de velocidade de 10' de velocidade, 10' de velocidade de 10' de velocidade.				<b>Descrição:</b> 2 equipas de 6. A equipa atacante fica no centro central e tenta receber a bola à equipa que tem a posse. A pressão começa com 1 elemento e a cada 5 passes pode entrar mais um. A equipa em posse pode vir a jogo quando houver 5 jogadores da equipa atacante a pressionar. A equipa que está a pressionar trava ao fim de 2'.					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												30' / 20h55
			<b>OBJ:</b> SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS				<b>OBJ:</b>					
			Forma: 7x7 + 6 apoios Número: Todas Espaço: 1/4 campo Tempo: 30'				Forma:					
			Organização: 4 grupos de 7, 1 a jogar 1 a fazer refugo muscular.				Organização:					
			<b>Descrição:</b> Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais (3 jogadores), devem procurar fazer substituições e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende. A equipa que está fora faz refugo muscular (abdominais, pranchas, flexões, etc.)				<b>Descrição:</b>					
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h25
ALONGAMENTOS										Total		90'
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Legend P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Anexo XVI – Unidade de Treino 15

				<b>ATLÉTICO CLUBE PARANAENSE</b> JUNIORES		PERÍODO:	Pré-temperada	DIA:	4F	10/06/2022		
				ÉPOCA 22/23		MESOCICLO:	1	HORA:	20:00			
				VOLUME		90'	Local de treino:	Campos da Portela	Intensidade:	ALTA		
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/ Avaliação dos jogadores							
1	Miguel Gomes	0			Coletes		Bolas	Signalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Quarta Ferreira	0			B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Musteiro	0										
4	Diogo Randango	0										
5	André Balinha	0										
6	João Ferreira	0										
7	João Pedro Sousa	0										
8	David Pires	0										
9	Hugo Carvalho	0										
10	Vasco Abrantes	0										
11	Quarta Mendes	0										
12	David Lopes	0										
13	Gonçalo Rufo	0										
14	Rodrigo Castro	0										
15	Sindó Meca	0										
16	Alexandre Vieira	0										
17	Miguel Costa	0										
18	Simão Domingues	0										
19	Bruno Pato	0										
20	Paulo Alves	0										
21	Rúben Gomes	0										
22	Simão Santos	0										
23	André Mujica	0										
24	Diogo Silva	0										
25	Mário Wilson	0										
26	André Moreira	0										
27	Rodrigo Bento	0										
28	Tomás Sousa	0										
<b>AQUECIMENTO</b>												
30' / 20:00												
		OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA						
		Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 2 grupos Circuito Número: 04 e 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 10'/ 1min de bola						
		Descrição: 2 grupos misturados. Para cada grupo, realizado o circuito nos meandros do campo.				Descrição: 1 atleta em cada ponta e em 3 pontos centrais no meio campo. 2 grupos opostos.						
		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, verticalidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingem trabalho específico com o Treinador de G.D.				Descrição: Pesquisa padronizada de combinações directas e indirectas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). O treinador o tempo específico.						
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
30' / 20h30												
		OBJ: JOGO SECTORIAL CONDICIONADO TRANSIÇÕES OFF/OFF				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA						
		Forma: 10x16 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15'				Forma: 10x16 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15'						
		Descrição: 1 equipa com menos pontos e defesas. 2 equipas no mesmo campo, para atacar.				Descrição: 2 equipas distribuídas como no diagrama. 12 bolas por 2 equipas, quatro por 05.						
		Descrição: No final os atacantes correm até às varandas, continuam e vão defender, em simultâneo os defensores correm para o ataque. Não se colocada uma bola em profundidade num dos cantos do campo. Cada equipa defende 5 vezes consecutivas e de seguida trocam os defensores.				Descrição: 2 grupos de 6 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 1x2 em ataque rápido. Em os verticais 2 e 2 defensores contra os atacantes 1,2 e 1 e no final e após concluído o jogo os mesmos jogadores defendem os atacantes 1,2 e 1 e 2 jogadores quem estão a defender os 10m de cortar ou recuperar a bola, se conseguirem empurrar-se para defender novamente. Após 7' as equipas trocam de função.						
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
25' / 21h00												
		OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7						
		Forma: 08 + 4 + 4 + 08 Número: 14 Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'				Forma: 08 + 4 + 4 + 08 Número: 14 Espaço: 1/2 Campo Tempo: 20'						
		Descrição: 1/2 campo total 11, 2 equipas 2 vezes de cada.				Descrição: 1/2 campo total 11, 2 equipas 2 vezes de cada.						
		Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e melhorar os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar as mesmas as equipas e podemos voltar as posições alguns jogadores para testar.				Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e melhorar os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar as mesmas as equipas e podemos voltar as posições alguns jogadores para testar.						
<b>PARTE FINAL</b>												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS										Total	90'	
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.												
Agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Anexo XVII – Unidade de Treino 16

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Pré-temporada	DIA	5F	11/08/2022							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	1	HORA	20:00								
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA								
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Finalização/ Avaliação dos jogadores												
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas		Finalizadores		Varotas		Escada Coord.		Balizas		
2	Duarte Ferreira	G						15		50		6		0		2		
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fardango	D																
5	André Balança	D																
6	Júlio Ferreira	D																
7	Júlio Pedro Sousa	D																
8	David Figue	D																
9	Hugo Carvalho	L																
10	Vasco Abrantes	L																
11	Duarte Mendes	L																
12	David Lopes	L																
13	Gonçalo Raulo	M																
14	Rodrigo Castro	M																
15	Sandro Meca	M																
16	Alexandre Vieira	M																
17	Miguel Costa	M																
18	Sandro Domingues	M																
19	Bruno Pato	A																
20	Paulo Aires	A																
21	Ribeiro Gomes	A																
22	Sandro Santos	A																
23	André Araújo	A																
24	João Silva	A																
25	Mário Wilson	A																
26	André Moreira	A																
27	Rodrigo Bento	A																
28	Tamás Sousa	G																
<b>AQUECIMENTO</b>												30' / 20:00						
			<b>OBJ:</b>				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				<b>OBJ:</b>				<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>			
			Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>8 Grupos</b> Número: <b>24</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>							
			Descrição: 2 grupos misturados. Realizam 10 metros, e correndo e recolhendo no fim.				Descrição: 8 grupos de 3 jogadores.				Descrição: 8 jogadores de que forma o 1 lança a bola.				Descrição: 8 jogadores de que forma o 1 lança a bola.			
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição a 10m, velocidade e coordenação motora (20'). Quando recebe entregam trabalho específico com o treinador de q.				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição a 10m, velocidade e coordenação motora (20'). Quando recebe entregam trabalho específico com o treinador de q.				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição a 10m, velocidade e coordenação motora (20'). Quando recebe entregam trabalho específico com o treinador de q.				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição a 10m, velocidade e coordenação motora (20'). Quando recebe entregam trabalho específico com o treinador de q.			
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												30' / 20h30						
			<b>OBJ:</b>				<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>				<b>OBJ:</b>				<b>FINALIZAÇÃO</b>			
			Forma: <b>3 Grupos Circulo</b> Número: <b>1,2 e 3</b> Espaço: <b>2x 1/8 campo</b> Tempo: <b>5'45' / 1 bola a cada 10s</b>								Forma: <b>Círculo de Finalização</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>							
			Descrição: 2 atletas em cada grupo em 10 metros deslocam para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.				Descrição: 2 atletas em cada grupo em 10 metros deslocam para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.				Descrição: 2 atletas em cada grupo em 10 metros deslocam para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.				Descrição: 2 atletas em cada grupo em 10 metros deslocam para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.			
			Descrição: Sistema padronizado de combinações direções e laterais, após 10m, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). Os jogadores a treinar específico.				Descrição: Sistema padronizado de combinações direções e laterais, após 10m, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). Os jogadores a treinar específico.				Descrição: Sistema padronizado de combinações direções e laterais, após 10m, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). Os jogadores a treinar específico.				Descrição: Sistema padronizado de combinações direções e laterais, após 10m, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade (20'). Os jogadores a treinar específico.			
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												25' / 21h00						
			<b>OBJ:</b>				<b>JOGO 11X11</b>				<b>OBJ:</b>							
			Forma: <b>11x11</b> Número: <b>22</b> Espaço: <b>Campo todo</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>11x11</b> Número: <b>22</b> Espaço: <b>Campo todo</b> Tempo: <b>20'</b>							
			Descrição: 2 grupos de 11, os jogadores que não de fuzos correm a volta do campo.				Descrição: 2 grupos de 11, os jogadores que não de fuzos correm a volta do campo.				Descrição: 2 grupos de 11, os jogadores que não de fuzos correm a volta do campo.				Descrição: 2 grupos de 11, os jogadores que não de fuzos correm a volta do campo.			
			Descrição: jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e corrigir melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.				Descrição: jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e corrigir melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.				Descrição: jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e corrigir melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.				Descrição: jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e corrigir melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.			
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h25						
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total		90'						
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																		
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																		

# Anexo XVIII – Unidade de Treino 17

				AMÉLICO CLUBE MARINENSE	JUNIORES	PERÍODO:	Pré-temporada	DATA:	2F	15/08/2022		
				ÉPOCA 22/23		MEIOCICLO:	1	HORA:	20:00			
				VOLUME	90'	MICROCICLO:	5	SESSÃO:	17			
				Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA		
ATLETAS			P	E	A	OBI UT:	Avaliação dos jogadores em contexto de jogo					
1	Miguel Gomes	G										
2	Duarte Ferreira	G										
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diego Fradango	D										
5	André Balthazar	D										
6	João Ferreira	D										
7	João Pedro Sousa	D										
8	David Pires	D										
9	Hugo Carvalho	L										
10	Vasco Abrantes	L										
11	Duarte Mendes	L										
12	David Lopes	L										
13	Gonçalo Raivo	M										
14	Rodrigo Castro	M										
15	Simbão Maca	M										
16	Alexandre Vieira	M										
17	Miguel Costa	M										
18	Simão Domingues	M										
19	Bruno Póla	A										
20	Paulo Alves	A										
21	Filipe Gomes	A										
22	Simão Santos	A										
23	André Bujaca	A										
24	Davi Silva	A										
25	Alfonso Carvalheiro	A										
26	Mário Wilson	A										
27	Santiago Morais	L										
28	Rodrigo Bento	A										
29	André Moreira	A										
30	Guilherme Boavista	M										
31	Tamás Sousa	G										
32	João Santos	M										
						<b>AQUECIMENTO</b>				30' / 20:00		
						OBI:	<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>		OBI:	<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>		
			Forma: <b>Círculo Ind.</b>						Forma: <b>3 Grupos Circular</b>			
			Número: <b>todos</b>						Número: <b>12 a 2</b>			
			Espaço: <b>10m</b>						Espaço: <b>2x 1/4 campo</b>			
			Tempo: <b>10'</b>						Tempo: <b>5+5 /traco de lado</b>			
						Especiação: 2 grupos individualizados em corinthians, e corinthians e individual no círculo			Especiação: 3 atletas em cada círculo e 2 atletas dentro de cada grupo. 2 grupos separados.			
						Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modificação articular, velocidade e coordenação motora (32'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.R.			Descrição:			
						EX 1			EX 2			
						<b>PARTE PRINCIPAL</b>						35' / 20h30
						OBI:	<b>JOGO 11 X 11</b>		OBI:			
			Forma: <b>GR + 10 X 10 + GR</b>						Forma:			
			Número: <b>6</b>						Número:			
			Espaço: <b>CAMPO 7</b>						Espaço:			
			Tempo: <b>10'</b>						Tempo:			
						Especiação: 2 grupos de 11, os jogadores que estão de fora do campo fazem alguma atividade (pôrreco lateral, flexões, flexões, abdominais)						
						Descrição: jogo 11 x 11 com o objetivo de analisar e conhecer melhor os jogadores e tentar introduzir algumas dinâmicas pretendidas para o jogo de treino.			Descrição:			
						EX2			EX3			
						<b>PARTE PRINCIPAL</b>						
						OBI:			OBI:			
			Forma:						Forma:			
			Número:						Número:			
			Espaço:						Espaço:			
			Tempo:						Tempo:			
<b>GR</b>	<b>Total</b>	<b>JC</b>										
3	28	24										
						<b>OSERVAÇÕES</b>						
						Descrição:			Descrição:			
						EX4			EX5			
						<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h25
						ALONGAMENTOS			Total			90'
						REFLEXÃO FINAL						
						REGISTO PRESENCAS						
						<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>						
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.						
Legenda: P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Anexo XIX – Unidade de Treino 18

						JUNIORES	PERÍODO:	Pré-temporada	DIA:	3ª	16/08/2022
							MESOCÍCLO:	1	HORA:	20:00	
							MICROCÍCLO:	5	SESSÃO:	18	
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA	
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Avaliação dos jogadores					
1	Miguel Gomes	G				Coletas	Bolas	Sinalizadores	Varovas	Escada Coord.	Baixas
2	Duarte Ferreira	G									
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Guigo Fernandes	D				8	8	8	15	50	6
5	André Salomé	D									0
6	João Senos	D									2
7	João Pedro Sousa	D				AQUECIMENTO					30' / 20:00
8	David Pires	D				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO					OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA
9	Hugo Carvalho	L									
10	Vasco Abrantes	L				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'					Forma: 3 grupos Circulo Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 15' / 20' / 25' de bola
11	Duarte Mendes	L				Descrição: 2 grupos mistos (12 jogadores em cada grupo) - 2 jogadores em cada grupo, a cada 10m e 2 jogadores no meio.					Descrição: 3 grupos em cada campo de treino. Jogadores em cada grupo de 2 jogadores. Jogadores em cada grupo de 2 jogadores.
12	David Lopes	L				Descrição: 1ª de corrida a uma velocidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de:					Descrição: Jogadora posicionada da combinação direita e esquerda, após 10min, passar no pé da equipa e transporte de bola com velocidade (20'). 20' continuamos o treino específico
13	Gonçalo Rufo	M				EX 1					EX 2
14	Rodrigo Castro	M									
15	Vinícius Meca	M									
16	Alexandre Vieira	M									
17	Miguel Costa	M									
18	Sérgio Domingues	M									
19	Bruno Faria	A									
20	Paulo Alves	A									
21	Nélson Gomes	A									
22	Sérgio Santos	A									
23	André Rufino	A									
24	David Silva	A									
25	Mário Wilson	A									
26	André Moreira	A									
27	Rodrigo Bastos	A									
28	Tamás Sousa	G									
PARTE FUNDAMENTAL											
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA											
Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'											
Descrição: Distribuição pelos 2 campos, 1 jogador em cada metade, distância de 10' e 2 jogadores para a esquerda.											
Descrição: Circuito de força, 21 metros em suspensão pelos anéis a um pé do chão, 21 metros pelos barreiros (esquerda/direita e frente) a um pé do chão, 21 metros velocidade até à vara da esquerda, contornar, de costas para a de trás, contornar, velocidade até à vara da direita, contornar, de costas para a de trás, contornar e um pé do chão, 21 metros equilíbrio com tábua e um pé do chão.											
OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA											
Forma: 4x4x4 Número: 12 x 2 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15'											
Descrição: 1 minuto no campo de treino, 1 no meio central e outro no campo da direita.											
Descrição: Jogador de D. A equipa atacante fica no corredor central e tenta entrar a bola à equipa que tem a posse. A pressão começa com 1 elemento e a cada 5 passes pode entrar mais um. A equipa em posse pode vir a jogo quando tiverem 3 jogadores da equipa atacante a pressionar. A equipa que está a pressionar trava ao fim de 2'.											
PARTE FUNDAMENTAL											
OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS											
Forma: 7x7 + 6 A apoios Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'											
Descrição: 4 jogadores em cada lado, 1 jogador de fora a fazer refugo no centro.											
Descrição: Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são andrômedas, devem procurar fazer substituições e podem entrar no terreno de jogo. Nos apoios os apoios do sistema de pressão são por um jogador da equipa que defende. A equipa que está fora faz refugo no centro (substituições, passes, bolas, etc).											
PARTE FINAL											
ALONGAMENTOS											
REFLEXÃO FINAL											
REGISTO PRESENCAS											
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											
Total 90'											
Observações: O exercício é feito em espelho devido ao elevado número de atletas.											
Legenda: P Posição E Equipa em treino A Assiduidade											

Anexo XX – Unidade de Treino 19



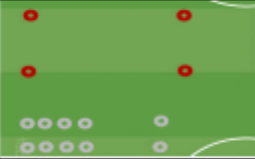
				ARBITO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO: Pré-temporada		DIA: 4F		17/08/2022			
				EPOCA 22/23				MESOCICLO: 1		HORA: 20:00					
				VOLUME: 90'		Local de treino		MICROCICLO: 5		SESSÃO: 19					
						Campo da Portela		Intensidade		ALTA					
ATLETAS				P	E	A	Resistência específica/ Avaliação dos jogadores								
1	Miguel Gomes	G													
2	Duarte Pereira	G													
3	Guilherme Monteiro	G													
4	Diogo Fandango	D													
5	André Balinho	D													
6	Luís Ferreira	D													
7	João Pedro Sousa	D													
8	David Pires	D													
9	Hugo Carvalho	L													
10	Vasco Abrantes	L													
11	Duarte Mendes	L													
12	David Lopes	L													
13	Gonçalo Ruivo	M													
14	Rodrigo Castro	M													
15	Sérgio Meca	M													
16	Alexandre Vieira	M													
17	Miguel Costa	M													
18	Sérgio Domingues	M													
19	Bráulio Pina	A													
20	Paulo Alves	A													
21	Rafael Gomes	A													
22	Sérgio Santos	A													
23	André Nogueira	A													
24	David Silva	A													
25	Mário Wilson	A													
26	André Moreira	A													
27	Rodrigo Bento	A													
28	Tomás Sousa	G													
				Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.			
				8		15		50		6		0			
												2			
													30' / 20:00		
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA							
				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 3 Grupos Circulo Número: 5x2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 5' / 15' / 2' de bola							
				Descrição: 2 grupos em cada círculo e os jogadores dividem-se para 2 grupos em círculo. 2 grupos opostos. Descrição: 1 bola em cada círculo e os jogadores dividem-se para 2 grupos em círculo. 2 grupos opostos.											
				Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos os grupos trabalharem especificamente o treinador dirá de.				Descrição: Joguema padronizado de canchales directos e indirectos, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transponte de bola com velocidade (20'). Os jogadores a treinar especifica							
													30' / 20h30		
				OBJ: JOGO SECTORIAL CONDICIONADO TRANSIÇÕES OFF/OFF				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA							
				Forma: 3x3+6 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15'				Forma: 3x2 Número: 12 Espaço: 1/2 campo Tempo: 15'							
				Descrição: 2 equipas no mesmo campo e defender. 2 equipas no mesmo campo e atacar.				Descrição: 2 equipas distribuídas como 2 jogadores 12 bolas para a recepção rápida pelo OF.				Descrição: 2 grupos de 6 jogadores cada, onde se cria simultaneamente uma situação de faz e de fazer rápido. Os atacantes 1 e 2 defendem contra os atacantes 1,2 e 3 e os faz e os jogadores quem estão a defender só têm de cortar ou recuperar a bola, se conseguirem prepararem-se para defender novamente. Após 7' as equipas trocam de função.			
													25' / 21h00		
				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 7x7							
				Forma: 6R + 6R + 6R + 6R Número: 18 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				Forma: 6R + 6R + 6R + 6R Número: 18 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'							
				Descrição: 1/2 campo com 18, 3 equipas 3 cores de canchales.				Descrição: 1/2 campo com 18, 3 equipas 3 cores de canchales.							
				Descrição: No exercício 3 e 6 as atiras são divididas em 3 grupos homogêneos e os exercícios ocorrem em simultâneo, devido ao elevado número de atletas. Ao fim de 15' os grupos trocam de exercício. O exercício 5 e 6 também ocorrem em simultâneo.				Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e confirmar melhor os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar ao máximo as equipas e podemos voltar as posições alguns jogadores para testar.				Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e confirmar melhor os jogadores. As equipas vão sendo alteradas de modo a equilibrar ao máximo as equipas e podemos voltar as posições alguns jogadores para testar.			
													5' / 21h25		
				ALONGAMENTOS				REFLEXÃO FINAL				Total			
												90'			
				REGISTO PRESENCAS											
													CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO		
													SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.		
													legenda		
													P Posição		
													E Equipa em treino		
													A Assiduidade		

Anexo XXI – Unidade de Treino 20

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

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XXII – Unidade de Treino 21

					<b>AdiC Club Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		<b>PERÍODO:</b> Temporada		<b>DA:</b>		<b>2º</b>		<b>22/08/2022</b>						
					<b>ÉPOCA 22/23</b>				<b>MESOCICLO:</b> 2		<b>HORA:</b>		<b>20:00</b>								
					<b>VOLUME</b> 70'		<b>Local de treino</b>		<b>MICROCICLO:</b> 6		<b>SESSÃO:</b>		<b>2º</b>								
							<b>Campo nº 3</b>		<b>Intensidade</b>		<b>BAIXA</b>										
<b>ATLETAS</b>			<b>P</b>		<b>E</b>		<b>A</b>		<b>OBJ UT:</b> Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1 Miguel Gomes			G						Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas		
2 Duarte Ferreira			G						8		8		50		0		0		2		
3 Guilherme Monteiro			G																		
4 Diego Fradango			D																		
5 André Kalitka			D																		
6 David Pires			D																		
7 Gonçalo Raivo			D																		
8 Hugo Carvalho			L																		
9 Vasco Abrantes			L																		
10 Hugo Miguel			L																		
11 Pedro Simões			L																		
12 David Lopes			M																		
13 Rodrigo Castro			M																		
14 Alexandre Vieira			M																		
15 Miguel Costa			M																		
16 Bruno Póla			M																		
17 Simão Domingues			A																		
18 Rodrigo Bento			A																		
19 André Bujaca			A																		
20 Filipe Gomes			A																		
21 Simão Santos			A																		
<b>AQUECIMENTO</b>																				<b>20' / 20:00</b>	
<b>ACTIVAÇÃO</b>																				<b>OBJ:</b>	
																				<b>OBJ:</b>	
<b>Forma:</b> Circuito ind. <b>Número:</b> todos <b>Espaço:</b> 10m <b>Tempo:</b> 20'																				<b>Forma:</b> — <b>Número:</b> 6 <b>Espaço:</b> 10x10 <b>Tempo:</b> 10'	
<b>Organização:</b> 2 grupos misturados marcados em cones, a coordenação e intensidade no treino.																				<b>Organização:</b> Formam uma rede e 1 vai ao centro.	
<b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização activa, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																				<b>Descrição:</b>	
<b>EX 1</b>																				<b>EX 3</b>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>																				<b>10' / 20h20</b>	
<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>																				<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>	
<b>Forma:</b> Grupos de 3 <b>Número:</b> 9 <b>Espaço:</b> 20x10 <b>Tempo:</b> 10'																				<b>Forma:</b> — <b>Número:</b> 6 <b>Espaço:</b> 10x10 <b>Tempo:</b> 10'	
<b>Organização:</b> Grupos de 3, 2 de um lado do outro.																				<b>Organização:</b> Jogam ao livre e 1 vai ao centro.	
<b>Descrição:</b> Intermitentes a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 8 sets. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.																				<b>Descrição:</b> Jogo do menu. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.	
<b>EX 2</b>																				<b>EX 5</b>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>																				<b>35' / 20h30</b>	
<b>FADRONIZADO</b>																				<b>JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)</b>	
<b>Forma:</b> Organização af <b>Número:</b> Todos <b>Espaço:</b> 2/3 do campo <b>Tempo:</b> 10'																				<b>Forma:</b> 6x6 intermitente apoio <b>Número:</b> 21 <b>Espaço:</b> 1/2 do campo <b>Tempo:</b> 35'	
<b>Organização:</b> 2 jogadores por cada posição.																				<b>Organização:</b> 3 jogadores em 1, 2 a jogar e outro a fazer de apoio.	
<b>Descrição:</b> União de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.																				<b>Descrição:</b> Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há jogo e se a equipa que marcar golo efectuar, caso contrário esta equipa é ou em cai.	
<b>EX 4</b>																				<b>EX 5</b>	
<b>PARTE FINAL</b>																				<b>5' / 21h05</b>	
<b>ALONGAMENTOS</b>																				<b>Total</b>	
<b>REFLEXÃO FINAL</b>																				<b>70'</b>	
<b>REGISTO PRESENCAS</b>																					
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																					
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																					
<b>Legenda</b> P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																					



Anexo XXIII – Unidade de Treino 22

					<b>ATLÉTICO Clube Parahense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	23/08/2022								
					ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA:	20:00									
					VOLUME		90'		MICROCICLO:	6	SESSÃO:	22									
					Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA										
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica															
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas					
2	David Ferreira	G				8		15		50		6		0		2					
3	Guilherme Monteiro	G																			
4	Diogo Fardango	D																			
5	André Araújo	D																			
6	David Pires	D																			
7	Samuel Rêgo	D																			
8	Hugo Cavalho	L																			
9	Vasco Abrantes	L																			
10	Hugo Miguel	L																			
11	Pedro Simões	L																			
12	David Lopes	M																			
13	Rodrigo Castro	M																			
14	Alexandre Vieira	M																			
15	Miguel Costa	M																			
16	Bruno Faria	M																			
17	Sérgio Domingues	A																			
18	Rodrigo Bento	A																			
19	André Rujica	A																			
20	Rúben Gomes	A																			
21	Sérgio Santos	A																			
														<b>AQUECIMENTO</b>				<b>20' / 20:00</b>			
														<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>							
														<b>FORMA: Circuito Ind.</b>							
														<b>NÚMERO: Todas</b>							
														<b>ESPAÇO: 10m</b>							
														<b>TEMPO: 20'</b>							
														<b>ORGANIZAÇÃO: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada grupo), 5 sinalizadores e 1 condutor por grupo</b>							
														<b>DESCRIÇÃO: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição de bola, atividade de coordenação motora (20'). Quando todos estiverem trabalhando especificamente com a Tiro de bola.</b>							
														<b>EX 1</b>							
														<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>				<b>20' / 20h20</b>			
														<b>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</b>				<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>			
														<b>FORMA: Circuito Ind.</b>				<b>FORMA: 3 Grupos Circuito</b>			
														<b>NÚMERO: Todas</b>				<b>NÚMERO: 12 a 2</b>			
														<b>ESPAÇO: 1/4 campo</b>				<b>ESPAÇO: 2a 1/4 campo</b>			
														<b>TEMPO: 20'</b>				<b>TEMPO: 10' / 20' / 20' de bola</b>			
														<b>ORGANIZAÇÃO: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 jogador em cada quadrante, atividade de 10' a 15m para a esquerda</b>				<b>ORGANIZAÇÃO: 1 atleta em cada círculo e os outros jogadores se põem 2 metros em frente. 2 grupos opostos</b>			
														<b>DESCRIÇÃO: Circuito de força: 10' - saltos em suspensão pelas arcos e um pé atrás ao correr; 20' - saltos pelas arcos (aquecimento de direita e esquerda) e um pé atrás ao correr; 30' - velocidade até à zona da esquerda, contornar, de volta para a direita, contornar, velocidade até à zona da direita, contornar, de volta para a direita, contornar e um pé atrás ao correr; 40' - 5 agachamentos com salto segurando um pé de água um pé atrás ao correr.</b>				<b>DESCRIÇÃO: Subjunta padronizado de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e trancoteiro de bola com velocidade de 30' continuamos treino específico</b>			
														<b>EX 2</b>				<b>EX 3</b>			
														<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>				<b>45' / 20h40</b>			
														<b>OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>				<b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>			
														<b>FORMA: Todos</b>				<b>FORMA: 3x 7x7 + 6x 6 apoios</b>			
														<b>NÚMERO: Todas</b>				<b>NÚMERO: Todos</b>			
														<b>ESPAÇO: 1/2 campo</b>				<b>ESPAÇO: 1/2 Campo</b>			
														<b>TEMPO: 30'</b>				<b>TEMPO: 30'</b>			
														<b>ORGANIZAÇÃO: 1 equipa em posse de bola, 1 na zona central e outra no campo de defesa</b>				<b>ORGANIZAÇÃO: 1 equipa de 8</b>			
														<b>DESCRIÇÃO: 1 equipa de 8. O jogador atacante fica no corredor central e tenta meter a bola à equipa que tem a posse. A pressão começa com 2 elementos a cada 3 metros e vai aumentando até 5 metros. A equipa em posse pode vir a jogar quando forem 3 jogadores da equipa atacante a pressionar. Se a equipa que está a pressionar meter a bola fora como objetivo manter posse na metade defensiva. A equipa que está a pressionar tenta ao fim de 2'.</b>				<b>DESCRIÇÃO: Situação de jogo 6x6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios são laterais dos jogadores, devem procurar fazer sub-pressões e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</b>			
														<b>EX 4</b>				<b>EX 5</b>			
														<b>PARTE FINAL</b>				<b>5' / 21h25</b>			
														<b>ALONGAMENTOS</b>				<b>Total</b>		<b>90'</b>	
														<b>REFLEXÃO FINAL</b>							
														<b>REGISTO PRESENCAS</b>							
														<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>							
														<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>							

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XXIV – Unidade de Treino 23

					ARÊMICO Club Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	24/08/2022		
					EPOCA 22/23		MESOCICLO:	4	HORA	20:00			
					VOLUME	90'	Local de treino	6	SESSÃO	23			
					Campo da Portela			Intensidade	ALTA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/Pressão alta							
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas	
2	David Ferreira	G				B	B	B	15	50	4	1	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diego Fandango	D											
5	André Araújo	D											
6	David Pires	D											
7	Guilherme Rêgo	D											
8	Hugo Cavalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pota	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Santos	A											
19	André Nogueira	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
<b>AQUECIMENTO</b>													
30' / 20:00													
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: COORDENAÇÃO						
			<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores em círculo, 4 jogadores em linha e 4 jogadores em círculo com cones na base)</p> <p>Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de 20'.</p>				<p>Forma: 3 grupos circulares</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: Distribuição de qual forma para 3 estações</p> <p>Descrição: Circuito de coordenação: 17 escadas de coordenação; 17 deslocamento lateral entre cones; 17 agachar entre os varotas; 5 repetições em cada estação. Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de 20'.</p>						
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
30' / 20h30													
			OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA						
			<p>Forma: 2 grupos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos em posição inicial</p> <p>Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e os dois devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. São total de 5 repetições.</p>				<p>Forma: Duetos, pelas costas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: Distribuição de qual forma para diferentes posições, mesmo no 1 e 2 cones no 1 jogador</p> <p>Descrição: 1 jogador 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 2 em profundidade para o 1. O jogador 1 tem de tentar impedir o 2 de marcar na respectiva varota.</p>						
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
25' / 21h00													
			OBJ: JOGO 6x6 (APOIOS)				OBJ:						
			<p>Forma: 6x6 (4 jogadores e 2 apoios)</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 25'</p> <p>Organização: 2 equipes de 6 jogadores e 2 apoios, 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro meio central)</p> <p>Descrição: Jogo livre com 6 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e não pode jogar aí. Essa equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma ofensiva e colocar bolas cruzadas no arco. A outra equipa tem de pressionar alto e tentar regular a vantagem numérica do adversário. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (PC) e não de outro, particular para o ataque.</p>										
GA	Total	JC											
1	28	24											
<b>OBSERVAÇÕES</b>													
			OBJ: EXS				OBJ:						
<b>PARTE FINAL</b>													
5' / 21h25													
ALONGAMENTOS										Total	90'		
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.													

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XXV – Unidade de Treino 24

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	5F	25/08/2022		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00			
			VOLUME		90'		Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas	
2	David Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fardango	D											
5	André Balança	D											
6	David Pires	D											
7	Genivaldo Rêgo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pota	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Santos	A											
19	André Rajca	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
<b>AQUECIMENTO</b>													
30' / 20:00													
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO						
			<p>Forma: <b>Círculo Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>10as</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, e coordenação e actividade no resto.</p>				<p>Forma: <b>8 Linhas</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>10as</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p> <p>Descrição: 40s bolas de qual forma em 10s bolas brancas.</p>						
<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>													
30' / 20h30													
			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO						
			<p>Forma: <b>3 Grupos Circular</b></p> <p>Número: <b>1,2 e 3</b></p> <p>Equipas: <b>2x 1/3 campo</b></p> <p>Tempo: <b>5'45' / 1 bola a do lado</b></p> <p>Descrição: 2 atletas em cada zona em 2 minutos deslocar para 2 pontos diferentes. 2 grupos separados.</p>				<p>Forma: <b>Círculo de finalização</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Descrição: 10min e 10min com 10min pelo jogador 1, 2 e 3. 10min para a posição e posição. 10min para a posição 1 e 2.</p>						
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
25' / 21h00													
			OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS						
			<p>Forma: <b>8as</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>1/2 do campo</b></p> <p>Tempo: <b>90'</b></p> <p>Descrição: 10min de trabalho tático com 10min de trabalho tático. 10min de trabalho tático com 10min de trabalho tático.</p>				<p>Forma: <b>Todas</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>1/2 do campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
GA	Total	JC											
1	28	24											
<b>OBSERVAÇÕES</b>													
			OBJ: EXS				OBJ: EXS						
			<p>Descrição: Introdução de bola da equipa adversária. pressão. Os jogadores 4 e 5 e 6 e 7 e 8 e 9 e 10 e 11 e 12 e 13 e 14 e 15 e 16 e 17 e 18 e 19 e 20 e 21 e 22 e 23 e 24 e 25 e 26 e 27 e 28 e 29 e 30 e 31 e 32 e 33 e 34 e 35 e 36 e 37 e 38 e 39 e 40 e 41 e 42 e 43 e 44 e 45 e 46 e 47 e 48 e 49 e 50 e 51 e 52 e 53 e 54 e 55 e 56 e 57 e 58 e 59 e 60 e 61 e 62 e 63 e 64 e 65 e 66 e 67 e 68 e 69 e 70 e 71 e 72 e 73 e 74 e 75 e 76 e 77 e 78 e 79 e 80 e 81 e 82 e 83 e 84 e 85 e 86 e 87 e 88 e 89 e 90 e 91 e 92 e 93 e 94 e 95 e 96 e 97 e 98 e 99 e 100 e 101 e 102 e 103 e 104 e 105 e 106 e 107 e 108 e 109 e 110 e 111 e 112 e 113 e 114 e 115 e 116 e 117 e 118 e 119 e 120 e 121 e 122 e 123 e 124 e 125 e 126 e 127 e 128 e 129 e 130 e 131 e 132 e 133 e 134 e 135 e 136 e 137 e 138 e 139 e 140 e 141 e 142 e 143 e 144 e 145 e 146 e 147 e 148 e 149 e 150 e 151 e 152 e 153 e 154 e 155 e 156 e 157 e 158 e 159 e 160 e 161 e 162 e 163 e 164 e 165 e 166 e 167 e 168 e 169 e 170 e 171 e 172 e 173 e 174 e 175 e 176 e 177 e 178 e 179 e 180 e 181 e 182 e 183 e 184 e 185 e 186 e 187 e 188 e 189 e 190 e 191 e 192 e 193 e 194 e 195 e 196 e 197 e 198 e 199 e 200 e 201 e 202 e 203 e 204 e 205 e 206 e 207 e 208 e 209 e 210 e 211 e 212 e 213 e 214 e 215 e 216 e 217 e 218 e 219 e 220 e 221 e 222 e 223 e 224 e 225 e 226 e 227 e 228 e 229 e 230 e 231 e 232 e 233 e 234 e 235 e 236 e 237 e 238 e 239 e 240 e 241 e 242 e 243 e 244 e 245 e 246 e 247 e 248 e 249 e 250 e 251 e 252 e 253 e 254 e 255 e 256 e 257 e 258 e 259 e 260 e 261 e 262 e 263 e 264 e 265 e 266 e 267 e 268 e 269 e 270 e 271 e 272 e 273 e 274 e 275 e 276 e 277 e 278 e 279 e 280 e 281 e 282 e 283 e 284 e 285 e 286 e 287 e 288 e 289 e 290 e 291 e 292 e 293 e 294 e 295 e 296 e 297 e 298 e 299 e 300 e 301 e 302 e 303 e 304 e 305 e 306 e 307 e 308 e 309 e 310 e 311 e 312 e 313 e 314 e 315 e 316 e 317 e 318 e 319 e 320 e 321 e 322 e 323 e 324 e 325 e 326 e 327 e 328 e 329 e 330 e 331 e 332 e 333 e 334 e 335 e 336 e 337 e 338 e 339 e 340 e 341 e 342 e 343 e 344 e 345 e 346 e 347 e 348 e 349 e 350 e 351 e 352 e 353 e 354 e 355 e 356 e 357 e 358 e 359 e 360 e 361 e 362 e 363 e 364 e 365 e 366 e 367 e 368 e 369 e 370 e 371 e 372 e 373 e 374 e 375 e 376 e 377 e 378 e 379 e 380 e 381 e 382 e 383 e 384 e 385 e 386 e 387 e 388 e 389 e 390 e 391 e 392 e 393 e 394 e 395 e 396 e 397 e 398 e 399 e 400 e 401 e 402 e 403 e 404 e 405 e 406 e 407 e 408 e 409 e 410 e 411 e 412 e 413 e 414 e 415 e 416 e 417 e 418 e 419 e 420 e 421 e 422 e 423 e 424 e 425 e 426 e 427 e 428 e 429 e 430 e 431 e 432 e 433 e 434 e 435 e 436 e 437 e 438 e 439 e 440 e 441 e 442 e 443 e 444 e 445 e 446 e 447 e 448 e 449 e 450 e 451 e 452 e 453 e 454 e 455 e 456 e 457 e 458 e 459 e 460 e 461 e 462 e 463 e 464 e 465 e 466 e 467 e 468 e 469 e 470 e 471 e 472 e 473 e 474 e 475 e 476 e 477 e 478 e 479 e 480 e 481 e 482 e 483 e 484 e 485 e 486 e 487 e 488 e 489 e 490 e 491 e 492 e 493 e 494 e 495 e 496 e 497 e 498 e 499 e 500 e 501 e 502 e 503 e 504 e 505 e 506 e 507 e 508 e 509 e 510 e 511 e 512 e 513 e 514 e 515 e 516 e 517 e 518 e 519 e 520 e 521 e 522 e 523 e 524 e 525 e 526 e 527 e 528 e 529 e 530 e 531 e 532 e 533 e 534 e 535 e 536 e 537 e 538 e 539 e 540 e 541 e 542 e 543 e 544 e 545 e 546 e 547 e 548 e 549 e 550 e 551 e 552 e 553 e 554 e 555 e 556 e 557 e 558 e 559 e 560 e 561 e 562 e 563 e 564 e 565 e 566 e 567 e 568 e 569 e 570 e 571 e 572 e 573 e 574 e 575 e 576 e 577 e 578 e 579 e 580 e 581 e 582 e 583 e 584 e 585 e 586 e 587 e 588 e 589 e 590 e 591 e 592 e 593 e 594 e 595 e 596 e 597 e 598 e 599 e 600 e 601 e 602 e 603 e 604 e 605 e 606 e 607 e 608 e 609 e 610 e 611 e 612 e 613 e 614 e 615 e 616 e 617 e 618 e 619 e 620 e 621 e 622 e 623 e 624 e 625 e 626 e 627 e 628 e 629 e 630 e 631 e 632 e 633 e 634 e 635 e 636 e 637 e 638 e 639 e 640 e 641 e 642 e 643 e 644 e 645 e 646 e 647 e 648 e 649 e 650 e 651 e 652 e 653 e 654 e 655 e 656 e 657 e 658 e 659 e 660 e 661 e 662 e 663 e 664 e 665 e 666 e 667 e 668 e 669 e 670 e 671 e 672 e 673 e 674 e 675 e 676 e 677 e 678 e 679 e 680 e 681 e 682 e 683 e 684 e 685 e 686 e 687 e 688 e 689 e 690 e 691 e 692 e 693 e 694 e 695 e 696 e 697 e 698 e 699 e 700 e 701 e 702 e 703 e 704 e 705 e 706 e 707 e 708 e 709 e 710 e 711 e 712 e 713 e 714 e 715 e 716 e 717 e 718 e 719 e 720 e 721 e 722 e 723 e 724 e 725 e 726 e 727 e 728 e 729 e 730 e 731 e 732 e 733 e 734 e 735 e 736 e 737 e 738 e 739 e 740 e 741 e 742 e 743 e 744 e 745 e 746 e 747 e 748 e 749 e 750 e 751 e 752 e 753 e 754 e 755 e 756 e 757 e 758 e 759 e 760 e 761 e 762 e 763 e 764 e 765 e 766 e 767 e 768 e 769 e 770 e 771 e 772 e 773 e 774 e 775 e 776 e 777 e 778 e 779 e 780 e 781 e 782 e 783 e 784 e 785 e 786 e 787 e 788 e 789 e 790 e 791 e 792 e 793 e 794 e 795 e 796 e 797 e 798 e 799 e 800 e 801 e 802 e 803 e 804 e 805 e 806 e 807 e 808 e 809 e 810 e 811 e 812 e 813 e 814 e 815 e 816 e 817 e 818 e 819 e 820 e 821 e 822 e 823 e 824 e 825 e 826 e 827 e 828 e 829 e 830 e 831 e 832 e 833 e 834 e 835 e 836 e 837 e 838 e 839 e 840 e 841 e 842 e 843 e 844 e 845 e 846 e 847 e 848 e 849 e 850 e 851 e 852 e 853 e 854 e 855 e 856 e 857 e 858 e 859 e 860 e 861 e 862 e 863 e 864 e 865 e 866 e 867 e 868 e 869 e 870 e 871 e 872 e 873 e 874 e 875 e 876 e 877 e 878 e 879 e 880 e 881 e 882 e 883 e 884 e 885 e 886 e 887 e 888 e 889 e 890 e 891 e 892 e 893 e 894 e 895 e 896 e 897 e 898 e 899 e 900 e 901 e 902 e 903 e 904 e 905 e 906 e 907 e 908 e 909 e 910 e 911 e 912 e 913 e 914 e 915 e 916 e 917 e 918 e 919 e 920 e 921 e 922 e 923 e 924 e 925 e 926 e 927 e 928 e 929 e 930 e 931 e 932 e 933 e 934 e 935 e 936 e 937 e 938 e 939 e 940 e 941 e 942 e 943 e 944 e 945 e 946 e 947 e 948 e 949 e 950 e 951 e 952 e 953 e 954 e 955 e 956 e 957 e 958 e 959 e 960 e 961 e 962 e 963 e 964 e 965 e 966 e 967 e 968 e 969 e 970 e 971 e 972 e 973 e 974 e 975 e 976 e 977 e 978 e 979 e 980 e 981 e 982 e 983 e 984 e 985 e 986 e 987 e 988 e 989 e 990 e 991 e 992 e 993 e 994 e 995 e 996 e 997 e 998 e 999 e 1000</p>				<p>Descrição: 10min de trabalho tático com 10min de trabalho tático. 10min de trabalho tático com 10min de trabalho tático.</p>						
<b>PARTE FINAL</b>													
5' / 21h25													
ALONGAMENTOS										Total	90'		
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

Legenda  
P Posição  
E Equipa em treino  
A Assiduidade

Anexo XXVI – Unidade de Treino 25



					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIÁ	2F	29/08/2022							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	2	HORA	20:00								
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	7	SESSÃO	25								
			70'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA								
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1	Miguel Gomes	C				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas		
2	Quarta Ferreira	C				8	8	8	15		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	C				AQUECIMENTO											20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D				<b>ACTIVAÇÃO</b>											OBI:	
5	André Kalicha	D															OBI:	
6	David Pires	D				Forma: Círculo ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 10'											Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.	
7	Gonçalo Ralvo	D				Organização: 2 grupos modulação (variação em velocidade, e coordenação e intensidade no círculo)											Descrição:	
8	Hugo Carvalho	L				Descrição:											EX 1	
9	Vasco Abrantes	L				Descrição:											EX 1	
10	Hugo Miguel	L				Descrição:											EX 1	
11	Pedro Simões	L				Descrição:											EX 1	
12	David Lopes	M				Descrição:											EX 1	
13	Rodrigo Castro	M				Descrição:											EX 1	
14	Alexandre Vieira	M				Descrição:											EX 1	
15	Miguel Costa	M				Descrição:											EX 1	
16	Bruno Póla	M				Descrição:											EX 1	
17	Simão Domingues	A				Descrição:											EX 1	
18	Rodrigo Bento	A				Descrição:											EX 1	
19	André Bujaca	A				Descrição:											EX 1	
20	Filipe Gomes	A				Descrição:											EX 1	
21	Simão Santos	A				Descrição:											EX 1	
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20						
<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>												<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>						
Forma: Grupos de 3 Número: 6 Espaço: 20x10 Tempo: 10'												Forma: --- Número: 6 Espaço: 10x10 Tempo: 10'						
Descrição: Intermittente a 80% da velocidade máxima. 5 percutias (de 20m) cada atleta, repouso de 30". A vista. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.												Descrição: Jogo de mesa. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.						
PARTE PRINCIPAL												35' / 20h30						
<b>POSSE DE BOLA</b>												<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>						
Forma: 5x5 TA Número: 18 Espaço: Círculo central Tempo: 12'												Forma: 6x6 (6 apoios) Número: 21 Espaço: 1/2 do campo Tempo: 10'						
Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.												Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há golo e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário esta equipa é ou em cas.						
PARTE FINAL												5' / 21h17						
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												Total 70'						
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																		

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XXVII – Unidade de Treino 26

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	30/08/2022			
								MESOCICLO:	2	HORA:	20:00				
								MICROCICLO:	7	SESSÃO:	26				
				VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade			
												MÉDIA/ALTA			
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT:								
				<b>Força específica</b>											
1	Miguel Gomes	G		Cabeças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas	
2	David Ferreira	G													
3	Guilherme Monteiro	G													
4	Diogo Fardango	D				15		50		6		0		2	
5	André Araújo	D													
6	David Pires	D													
7	Samuel Rêgo	D													
8	Hugo Carvalho	L													
9	Vasco Abrantes	L													
10	Hugo Miguel	L													
11	Pedro Simões	L													
12	David Lopes	M													
13	Rodrigo Castro	M													
14	Alexandre Vieira	M													
15	Miguel Costa	M													
16	Bruno Faria	M													
17	Sérgio Domingues	A													
18	Rodrigo Bento	A													
19	André Rujeira	A													
20	Rúben Gomes	A													
21	Sérgio Santos	A													
				<b>AQUECIMENTO</b>						<b>20' / 20:00</b>					
				<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>											
				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em círculo, 10 jogadores em círculo e 10 jogadores em círculo)											
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de redistribuição arbitrária, mobilidade e coordenação motora (20'). Quando todos entregarem trabalho específico com o Treinador de G.											
				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						<b>20' / 20h20</b>					
				<b>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</b>						<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>					
				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 jogador em cada círculo, 10 jogadores em círculo e 10 jogadores em círculo.						Forma: <b>3 Grupos Círculo</b> Número: <b>12 a 2</b> Espaço: <b>2a 1/4 campo</b> Tempo: <b>10' / 20' / 30' de bola</b> Organização: 1 atleta em cada círculo e os restantes divididos em 2 grupos (2 jogadores em círculo, 2 jogadores em círculo).					
				Descrição: Circuito de força: 10' saltos ao pé esquerdo lateralmente sobre as pernas em círculo, 10' per. 20' per. 20' 10' agachamentos sobre o quadrado, pernas e um pé atrás ao grupo, 30' saltos pelas laterais (pernas livres e flexão) e um pé atrás ao grupo, 10' passadas em um círculo de uma bola, 10' saltos no ar e quando tocar no chão saltam imediatamente a barreira e passadas ao grupo.						Descrição: Jogar a parâmetros de condições dadas e indadas, apoiar frontal, passar no pé, no espaço e trancos de bola com velocidade da continuidade treino específico.					
				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						<b>45' / 20h40</b>					
				<b>OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>						<b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>					
				Forma: <b>Varas</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>30'</b> Organização: 1 jogador em cada vara, 1 no meio-campo e outro no campo de ataque.						Forma: <b>3x 4x 3x 6 + 6 apoios</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>30'</b> Organização: 1 jogador em 3.					
				Descrição: 1 jogador em cada vara, 1 no meio-campo e outro no campo de ataque.						Descrição: Situação de jogo 3x4 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são defensivos, devem procurar fazer sobrecarga e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.					
				<b>PARTE FINAL</b>						<b>5' / 21h25</b>					
				ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS						Total <b>90'</b>					
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>															
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade															

Anexo XXVIII – Unidade de Treino 27

				<b>ABRÍCO Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	31/08/2022				
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	2	HORA:	20:00					
				VOLUME		90'		MICROCICLO:	7	SESSÃO:	27					
				Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA						
ATLETAS		P	E	A	Resistência específica/Pressão alta											
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas	
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	4		1		2		
3	Guilherme Monteiro	G														
4	Diogo Randango	D														
5	André Kalita	D														
6	David Pires	D														
7	Samuel Rêgo	D														
8	Hugo Cavalho	L														
9	Vasco Abrantes	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Paulo Simões	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Pato	M														
17	Simão Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Nijasa	A														
20	Ribeiro Gomes	A														
21	Simão Santos	A														
					<b>AQUECIMENTO</b>								<b>30' / 20:00</b>			
					<b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				<b>OBJ:</b> COORDENAÇÃO							
					Forma: <b>Círculo Imp.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma: <b>8 Linhas Circuito</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>10'</b>							
					Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores em círculo, 4 jogadores em linha) e 4 jogadores em círculo no campo.				Organização: Circuitos de qual forma pelo 1 jogador.							
					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando relevantes integram trabalho específico com o Treinador de 0-1.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 exercícios de coordenação; 20' de desaquecimento lateral entre outros; 10' de jogo entre os circuitos; 5 repetições em cada estação. Quando relevantes integram trabalho específico com o Treinador de 0-1.							
					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>								<b>30' / 20h30</b>			
					<b>OBJ:</b> CAPACIDADE AERÓBIA				<b>OBJ:</b> ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA							
					Forma: <b>Uma fileira a par</b> Número: <b>10</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma: <b>Distrito, pelos cones</b> Número: <b>Doze</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>							
					Organização: Uma fileira a par.				Organização: Distribuição de qual forma pelos diferentes jogadores, mesmo no 1 e 2 para o 1 jogador.							
					Descrição: Os atletas formam uma fileira a par. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao longo final as últimas 4 fileiras ultrapassam todos e passam para a primeira, assim que chegarem à fileira final as últimas 4 fileiras para fazer a mesma e passam sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 3 vezes. No final são duas voltas a 100% da velocidade máxima.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varola e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o 8. O jogador 3 tem de bater segundo o 6 de marcar na respetiva baliza.							
					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>								<b>25' / 21h00</b>			
					<b>OBJ:</b> JOGO 10X10				<b>OBJ:</b>							
					Forma: <b>10-10</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/3 Campo</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma:							
					Organização: 7 jogadores de 10				Organização:							
					Descrição:				Descrição:							
					<b>PARTE FINAL</b>								<b>5' / 21h25</b>			
					ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS								Total 90'			
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																
<b>Agenda</b> P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade																

# Anexo XXIX – Unidade de Treino 28

ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Velocidade/Movimentações defensivas [pressão]/ Finalização							
1	Miguel Gomes	D			<b>Colchetes</b> <b>Bolas</b> <b>Sinalizadores</b> <b>Varolas</b> <b>Escada Coord.</b> <b>Balizes</b>	3	3	3	3	3	3		
2	Duarte Ferreira	D				3	3	3	3	3	3		
3	Guilherme Moutinho	D				3	3	3	3	3	3		
4	Diogo Randango	D				3	3	3	3	3	3		
5	André Balaha	D				3	3	3	3	3	3		
6	David Pires	D			<b>AQUECIMENTO</b>					30' / 20:00			
7	Gonçalo Rebelo	D			OBJ:	<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>				OBJ:	<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>		
8	Hugo Carvalho	L			Forma:					Forma:			
9	Vitor Alcântara	L			Número:	Todos				Número:	Todos		
10	Hugo Miguel	L			Espaço:	10m				Espaço:	10m		
11	Pedro Simões	L			Tempo:	30'				Tempo:	10'		
12	David Lopes	M			Organização:	2 grupos mistos (6 jogadores em cada um), a cada 2 minutos e 30 segundos no campo.				Organização:	2 grupos mistos (6 jogadores em cada um), a cada 2 minutos no campo.		
13	Rodrigo Castro	M			Descrição:	30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o Treinador de G.:				Descrição:	21 atletas, ao sinal, passam da zona branca para a zona branca à frente e ficam a correr até ao sinal do treinador; o treinador recebe uma cor (laranja, verde, amarelo, azul do meio) e os jogadores correm até ao sinal de cada cor. Por exemplo, verde: todo direito, continuar a correr, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varola do lado direito.		
14	Alexandre Vieira	M			EX1					EX2			
15	Miguel Costa	M								30' / 20h30			
16	Bruno Pêlo	M			OBJ:	<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>				OBJ:	<b>FINALIZAÇÃO</b>		
17	Simão Domingues	A			Forma:					Forma:			
18	Rodrigo Bento	A			Número:	12 x 2				Número:	Todos		
19	André Bujaca	A			Espaço:	2x 1/4 campo				Espaço:	1/2 campo		
20	Ribeiro Gomes	A			Tempo:	2x5' / troca de lado				Tempo:	30'		
21	Simão Santos	A			Organização:	1 atleta em cada zona e em cada lado do campo. Dividem-se para 2 grupos mistos. 2 jogadores separados.				Organização:	Atletas e defesa com baliza pelas posições 1, 2 e 3, para além da posição 4, substituirá o atleta para a posição 1 e 6.		
						Descrição:	Exercício padronizado de combinações directas e indirectas, agente frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores em linha específicos.				Descrição:	Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que lança a bola para o 5, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 3 que só avança para a zona 4. O mesmo se repete para o outro lado.	
						<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					25' / 21h00		
						OBJ:	<b>TRABALHO TÁTICO</b>				OBJ:	<b>BOLAS PARADAS</b>	
						Forma:					Forma:		
						Número:	Todos				Número:	Todos	
						Espaço:	1/2 do campo				Espaço:	1/2 do campo	
						Tempo:	30'				Tempo:	15'	
						Organização:	2 grupos mistos (6 jogadores em cada um), a cada 2 minutos no campo.				Organização:		
						Descrição:	Realização do canto estudado e do livre estudado.				Descrição:		
						EX3					EX4		
						<b>PARTE FINAL</b>					5' / 21h25		
						<b>ALONGAMENTOS</b>					Total	90'	
						<b>REFLEXÃO FINAL</b>							
						<b>REGISTO PRESENCAS</b>							
						<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>							
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.							
<b>Agenda</b>													
P													
E													
A													

Anexo XXX – Unidade de Treino 29

				Atletico Clube Marinhense		JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIÁ 2ª	05/09/2022		
				EPOCA 22/23			MESOCICLO: 2	HORA	20:00		
				VOLUME 90'		Local de treino	MICROCICLO: 8	SESSÃO	2ª		
						Campo nº 3	Intensidade		BAIXA		
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2				
1	Miguel Gomes	CG									
2	Duarte Ferreira	CG									
3	Guilherme Monteiro	CG									
4	Diogo Randango	ID				15	50	0	2		
5	André Kalinča	ID									
6	David Pires	ID									
7	Gonçalo Ruivo	ID									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pota	M									
17	Simão Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Bujaca	A									
20	Filipe Gomes	A									
21	Simão Santos	A									
							<b>AQUECIMENTO</b>			20' / 20:00	
							<b>ACTIVAÇÃO</b>				
				Forma:	Chuva Ind.				Forma:		
				Número:	todos				Número:		
				Espaço:	10m				Espaço:		
				Tempo:	20'				Tempo:		
				Organização: 2 grupos mobilização muscular em circulos, a cordelagem e velocidade no circulo.						Organização:	
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						Descrição:	
				EX 1							
							<b>PARTE PRINCIPAL</b>			10' / 20h20	
							<b>AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA</b>				
				Forma:	Grupos de 3				Forma:	...	
				Número:	9				Número:	9	
				Espaço:	x10				Espaço:	10x10	
				Tempo:	10'				Tempo:	10'	
				Organização: Grupos de 3, 10m em todo o campo.						Organização:	Formam uma roda e 1 um ao lado.
				Descrição: Inten-sidade a 90% da velocidade máxima. 1 percurso (de 20m) cada 20m, repouso de 10', 8 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.						Descrição:	
				EX 2							
							<b>PARTE PRINCIPAL</b>			45' / 20h30	
							<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>				
				Forma:	3 grupos circulares				Forma:	4x4+3+3+3	
				Número:	12 e 2				Número:	8	
				Espaço:	2x 1/4 campo				Espaço:	CAMPO 7	
				Tempo:	5+5 / Anos de 14ds				Tempo:	10'	
				Organização: 3 atletas em cada sentido e os jogadores dividem-se pelos 2 pontos centrais. 2 grupos separados.						Organização:	2 equipes de 11, os jogadores que não de foram correm a bola de campo.
				Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternâncias.						Descrição:	
				EX 4							
							<b>PARTE PRINCIPAL</b>			5' / 21h05	
							<b>ALONGAMENTOS</b>				
							<b>REFLEXÃO FINAL</b>				
							<b>REGISTO PRESENCAS</b>			Total 70'	
							<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>				
							<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>				
<p>Legenda</p> <p>CG Posição</p> <p>ID Equipa em treino</p> <p>L Atividade</p>											



Anexo XXXI – Unidade de Treino 30



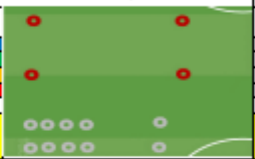


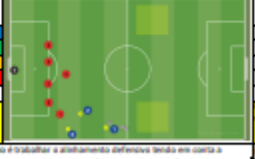

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	3F	05/09/2022			
							MESOCICLO:	2	HORA:	20:00				
							MICROCICLO:	8	SESSÃO:	3B				
			VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		MÉDIA/ALTA			
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Força específica/ Transição ofensiva								
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas		
2	Duarte Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2	
3	Guilherme Monteiro	G												
4	Diogo Fardingo	D												
5	André Balbino	D												
6	David Pires	D												
7	Gonçalo Rubio	D												
8	Hugo Cavallari	L												
9	Vitor Abrantes	L												
10	Hugo Miguel	L												
11	Pedro Sanches	L												
12	David Lopez	M												
13	Rodrigo Castro	M												
14	Alexandre Vieira	M												
15	Miguel Costa	M												
16	Bruno Polo	M												
17	Sélio Domingues	A												
18	Rodrigo Bento	A												
19	André Rujaca	A												
20	Rilge Gomes	A												
21	Sélio Santos	A												
<b>AQUECIMENTO</b>														
<b>20' / 20:00</b>														
			<b>OBJ:</b>			<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>			<b>OBJ:</b>					
			Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 Tempo: 20'						Forma: Todos Número: 12 Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'					
			Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.						Descrição:					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>														
<b>20' / 20h20</b>														
			<b>OBJ:</b>			<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>			<b>OBJ:</b>			<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>		
			Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'						Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 1/4 campo Tempo: 20' / 1/2 campo					
			Descrição: Circuito de força: 20' - saltos em suspensão pelos braços e um pé 100 ao chão; 20' - saltos de 10cm barreiras (quadril/direita e flexão) a um pé 100 ao chão; 20' - velocidade até à velocidade de 100m, saltos, de costas para a de trás, saltos, velocidade até à velocidade de 100m, saltos, de costas para a de trás, saltos e um pé 100 ao chão; 20' - agachamento com barra e um pé 100 ao chão. (3) continuar o treino específico						Descrição: 1 atleta em cada cone e os outros atletas se põem 2 metros de distância. Quando o atleta chegar ao cone, ele deve fazer um passe de bola para o cone seguinte. Quando o atleta chegar ao cone, ele deve fazer um passe de bola para o cone seguinte. Quando o atleta chegar ao cone, ele deve fazer um passe de bola para o cone seguinte.					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>														
<b>45' / 20h40</b>														
			<b>OBJ:</b>			<b>PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)</b>			<b>OBJ:</b>			<b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APÓIOS</b>		
			Forma: 2X1 Número: 12 x 2 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'						Forma: 4 x 3 x 3 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/4 Campo Tempo: 20'					
			Descrição: 2 jogadores que são apoios (1 de cada equipa que atua no meio do campo).						Descrição: 1 jogador de					
GA	Total	JC												
3	28	24												
<b>OBSERVAÇÕES</b>														
			Descrição: 1 equipa de 4 + 2 apoios. Para dois jogadores entre 2 apoios, sem a bola passar de bola a outro jogador real, tendo como apoios 2 jogadores. O jogador que está em posse da bola como objetivo deve 30 passes e colocar a bola no outro quadrado. Se a bola for recuperada, rapidamente, colocada no jogador atacante 2 e não for um passe em profundidade para o atacante 3. O jogador que recupera a bola vai trabalhar e a que perde vai trabalhar + a troca 2.						Descrição: Situação de jogo 4 x 3 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são defensivos, devem procurar fazer contrações e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.					
			<b>EXA</b>						<b>EXS</b>					
<b>PARTE FINAL</b>														
<b>5' / 21h25</b>														
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total	90'			
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>														
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														

P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XXXII – Unidade de Treino 31

					<b>ATLÉTICO CLUBE PARAHENSE</b> <b>JUNIORES</b>		PERÍODO: MESSOCLO:	Competitivo 2	DIA 4F	07/09/2022	
			ÉPOCA 22/23				MICROCLO: 8	HORA 20:00			
			VOLUME 90'	Local de treino Campo da Portela			Intensidade ALTA				
ATLETAS P I A			OBJ UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático								
1	Miguel Gomes	G	Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varas	Escada Coord.	Balizas		
2	David Ferreira	G	B	B	B	15	50	6	0	2	
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diego Fardango	D									
5	André Araújo	D									
6	David Pires	D									
7	Guilherme Rêgo	D									
8	Hugo Cavalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L	Forma: <b>Círculo Ind.</b>				Forma:				
12	David Lopes	M	Número: <b>Todas</b>				Número:				
13	Rodrigo Castro	M	Espaço: <b>10m</b>				Espaço:				
14	Alexandre Vieira	M	Tempo: <b>20'</b>				Tempo:				
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Peto	M	Descrição: 2 grupos misturados. Realização de passes, velocidade e circulação com movimentos de campo.								
17	Sérgio Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Rajca	A	Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição a toda, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G.				Descrição:				
20	Ribeiro Gomes	A	Ex 1								
21	Sérgio Santos	A									
									PARTE FUNDAMENTAL 20' / 20h:20		
			OBJ:		CAPACIDADE AERÓBIA		OBJ:		ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA		
			Forma: <b>3 grupos de 3</b>				Forma: <b>2 Grupos</b>				
			Número: <b>Todas</b>				Número: <b>Todas</b>				
			Espaço: <b>1/2 campo</b>				Espaço: <b>1/2 campo</b>				
			Tempo: <b>20'</b>				Tempo: <b>10'</b>				
			Descrição: 2 grupos de 3 jogadores cada, sendo de uma intensidade moderada, seguida de substituição a toda, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G.				Descrição: 2 grupos de 2 jogadores cada, sendo de uma intensidade moderada, seguida de substituição a toda, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G.				
			Ex 2				Ex 3				
									PARTE FUNDAMENTAL 45' / 21h:25		
			OBJ:		ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA		OBJ:		SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10		
			Forma: <b>3x2</b>				Forma: <b>6x3 + 3x3 + 3x3</b>				
			Número: <b>Todas</b>				Número: <b>Todas</b>				
			Espaço: <b>1/2 campo</b>				Espaço: <b>6/3 Campo</b>				
			Tempo: <b>30'</b>				Tempo: <b>30'</b>				
			Descrição: 2 grupos de 3 jogadores cada, sendo de uma intensidade moderada, seguida de substituição a toda, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G.				Descrição: 2 grupos de 3 jogadores cada, sendo de uma intensidade moderada, seguida de substituição a toda, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G.				
			Ex 4				Ex 5				
			Ex 6				Ex 7				
									PARTE FINAL 5' / 21h:25		
			ALONGAMENTOS				Total		90'		
			REFLEXÃO FINAL								
			REGISTO PRESENCAS								
									CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO		
									SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.		
Legenda P Posição I Equipa em treino A Assiduidade											

Anexo XXXIII – Unidade de Treino 32

						<b>AMFC Club Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Competitivo MESOCICLO: 2 MICROCILO: 8		DIA: 08/09/2022 SF: 20:00	
ÉPOCA 22/23				VOLUME: 85'		Local de treino:		Campo da Portela		Intensidade:		BAA/MÉDIA:	
ATLETAS				P		E		A		OBI UT: Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização			
1	Miguel Gomes	G											
2	Duarte Pereira	G											
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fandango	D											
5	André Salomé	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Bulco	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujica	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
<b>AQUECIMENTO</b> 20' / 20:00													
<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>													
													
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos os jogadores trabalharem especificamente o Tronco inferior.													
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b> 30' / 20h20													
<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>													
													
Descrição: Os atletas correm em 4 grupos e ao final o treinador dá duas corras e mais 50m. Nas corras os jogadores devem fazer uma corrida de 20m e depois fazer um sprint de 30m.													
<b>FINALIZAÇÃO</b>													
													
Descrição: Exercício de finalização a uma porta de objetivo 1 que passa por 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100.													
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b> 30' / 20h50													
<b>ALINHAMENTO DEFENSIVO</b>													
													
Descrição: Os atletas devem trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada terá de se deslocar, preferencialmente para a zona marcada. Os jogadores devem fazer combinações de velocidade e cruzar a bola para a zona ou cruzar a bola, isto quer seja para ambos os lados, inicialmente com 2 atacantes na zona, posteriormente com 3 atacantes.													
<b>BOLAS PARADAS</b>													
													
Descrição: Os jogadores devem trabalhar as bolas paradas.													
<b>PARTE FINAL</b> 5' / 21h15													
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS													
Total 85'													
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XXXIV – Unidade de Treino 33



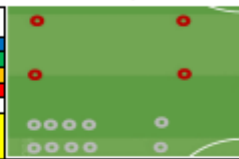





					<b>ATLÉTICO CLUBE MARANHENSE</b> JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	2ª	12/09/2022							
							MESOCICLO:	2	HORA:	20:00								
							MICROCICLO:	9	SESSÃO:	33								
			VOLUME		70'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade	BAIXA								
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1	Miguel Gomes	CG				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes						
2	Duarte Ferreira	CG				8	8	8	15	50	0	0	2					
3	Wallante Monteiro	CG				AQUECIMENTO						20' / 20:00						
4	Diego Randango	D				OBJ: ACTIVACÃO												
5	André Kolinka	D																
6	David Pires	D										Forma:	Círculo Ind.		Forma:			
7	Gonçalo Ruivo	D										Número:	Todos		Número:			
8	Hugo Carvalho	L										Espaço:	10m		Espaço:			
9	Vasco Abrantes	L										Tempo:	30'		Tempo:			
10	Hugo Miguel	L										Organização: 2 grupos mobilizados para cada um dos lados, a velocidade e intensidade no ritmo.			Organização:			
11	Pedro Simões	L										Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (30'). Guarda-redes integra trabalho específico com o treinador de futsal.			Descrição:			
12	David Lopes	MF										EX 1						
13	Rodrigo Castro	MF										PARTE PRINCIPAL						10' / 20h20
14	Alexandre Vieira	MF										OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS			OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA			
15	Miguel Costa	MF				Forma:	Grupos de 3		Forma:	...								
16	Bruno Pêta	MF				Número:	9		Número:	8								
17	Simão Domingues	A				Espaço:	20x10		Espaço:	10x10								
18	Rodrigo Bento	A				Tempo:	10'		Tempo:	10'								
19	André Bujaca	A				Descrição: Exercitamos a 90% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada 20s, repetido de 10' a 15'. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 10' no jogo passado realizam este exercício.			Descrição: Jogo de ritmo. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.									
20	Filipe Gomes	A				PARTE PRINCIPAL						35' / 20h30						
21	Simão Santos	A				OBJ: PADRONIZADO			OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)									
						Forma:	Organização 4-1		Forma:	3x3 (ataque)-3 apoios								
						Número:	Todos		Número:	21								
						Espaço:	2/3 do campo		Espaço:	1/2 do campo								
						Tempo:	10'		Tempo:	25'								
						Organização: 2 jogadores por cada posição.			Organização: 3 jogadores de 6, 2 a jogar e 1 no meio e 3 apoios.									
						Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.			Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário essa equipa é que em cai.									
						PARTE FINAL						5' / 21h05						
						ALONGAMENTOS				Total	70'							
						REFLEXÃO FINAL												
						REGISTO PRESENCAS												
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
						legenda ● Posição ■ Equipa em treino * Assiduidade												

Anexo XXXV – Unidade de Treino 34

				<b>ADRIÇO Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	13/09/2022				
								MESOCICLO:	2	HORA	20:00					
								MICROCICLO:	9	SESSÃO	34					
				VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade				
												MÉDIA/ALTA				
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:								Força específica			
1	Miguel Gomes	SI			Colchetes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas	
2	Duarte Ferreira	SI			B		B		B		IS		S0		6	
3	Guilherme Monteiro	SI											0		2	
4	Diogo Randango	SI														
5	André Kalinka	SI														
6	David Pires	SI														
7	Samuel Rêgo	SI														
8	Hugo Carvalho	SI														
9	Vasco Abrantes	SI														
10	Hugo Miguel	SI														
11	Pedro Simões	SI														
12	David Lopes	SI														
13	Rodrigo Castro	SI														
14	Alexandre Vieira	SI														
15	Miguel Costa	SI														
16	Bruno Pato	SI														
17	Simão Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Nájca	A														
20	Ribeiro Gomes	A														
21	Simão Santos	A														
													20' / 20:00			
OBJ:													AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO		OBJ:	
													Forma: <b>Circuito ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>		Forma: <b>Circuito ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>	
													Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada grupo, 5 em direção e 5 em direção oposta).			
													Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.		Descrição:	
													EX 1			
OBJ:													CIRCUITO DE FORÇA		INTRODUÇÃO COM BOLA	
													Forma: <b>Circuito ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>20'</b>		Forma: <b>2 Grupos Circuito</b> Número: <b>12 e 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>10' / 15' / 10' de Ind.</b>	
													Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 repetição em cada quadrante, duração de 10' no total para a sequência.		Organização: 1 atleta em cada círculo e os restantes dividem os 20m. 2 grupos mistos, 2 grupos opostos.	
													Descrição: Circuito de força: 10' - saltos em suspensão pelos arcos e um pé atrás ao centro; 20' - saltos pelos arcos (desponte à direita e à esquerda) e um pé atrás ao centro; 30' - velocidade até à zona da grande tribuna, de costas para a direção, contornar, velocidade até à zona da direita, contornar, de costas para a direção, contornar e um pé atrás ao centro; 40' - 5 agachamentos com salto seguindo um pé atrás ao centro até ao centro.		Descrição: Sequência padronizada de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 10' continua a treino específico.	
													EX 2		EX 3	
OBJ:													PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA		SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS	
													Forma: <b>6x6</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>30'</b>		Forma: <b>7x7 + 6 apoios</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>30'</b>	
													Organização: 3 repetições de 10' no total.		Organização: 3 repetições de 10'.	
													Descrição: 10' - 6 jogadores em cada lado do campo de jogo. O jogo começa com o centro e o lado lateral. Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer subtrações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.		Descrição: Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer subtrações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.	
													EX 4		EX 5	
OBJ:													PARTE FINAL		5' / 21h25	
													ALCANÇAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS		Total 90'	
OBJ:													SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.			
													Descrição:			

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

Anexo XXXVI – Unidade de Treino 35

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

Anexo XXVII – Unidade de Treino 36

					<b>ATLÉTICO Clube Parahense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	SF:	15/09/2022				
					ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	2	HORA:	20:00					
					VOLUME		90'		MICROCICLO:	9	SESSÃO:	36					
					Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		BAIXA/MÉDIA						
ATLETAS			P	E	A	OBJETIVO: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas	
2	David Ferreira	G															
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diego Fardango	D															
5	André Araújo	D															
6	David Pires	D															
7	Genivaldo Rêgo	D															
8	Hugo Cavalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Pota	M															
17	Sérgio Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Rajca	A															
20	Filipe Gomes	A															
21	Sérgio Santos	A															
														30' / 20:00			
							OBJETIVO: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJETIVO: VELOCIDADE/REAÇÃO						
							Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b> Descrição: 2 grupos misturados. Realizam 20 minutos, 5 variações e 20 minutos de trabalho em linha.				Forma: <b>8 Grupos</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b> Descrição: 40m de distância de qual forma para 10m de distância.						
														30' / 20h30			
							OBJETIVO: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJETIVO: FINALIZAÇÃO						
							Forma: <b>3 Grupos Circulo</b> Número: <b>1,2 e 3</b> Espaço: <b>2x 1/3 campo</b> Tempo: <b>5'45" / 1 bola a 10m</b> Descrição: 2 atletas em cada círculo e 1 jogador de cada círculo. 2 grupos separados.				Forma: <b>Círculo de Finalização</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b> Descrição: 4 jogadores em círculo, 2 jogadores em profundidade para o 1º que sai para o 2º, o 2º para o 3º, o 3º para o 4º, o 4º para o 1º.						
														25' / 21h00			
							OBJETIVO: TRABALHO TÁTICO				OBJETIVO: BOLAS PARADAS						
							Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>90'</b> Descrição: 2 jogadores em cada círculo e 1 jogador de cada círculo. 2 grupos separados.				Forma: <b>Todas</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>						
GA	Total	JC															
1	28	24															
OBSERVAÇÕES							Descrição: Introdução de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores 4 e 5 e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam o adversário e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.				Descrição:						
														5' / 21h25			
ALONGAMENTOS														Total		90'	
REFLEXÃO FINAL																	
REGISTO PRESENCAS																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	
agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																	




Anexo XXXVIII – Unidade de Treino 37

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	19/09/2022		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00			
			VOLUME	70'	Local de treino	Campo nº 3		SESSÃO	37				
								Intensidade	BAIXA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Signalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes	
2	Quarta Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D				<b>ACTIVAÇÃO</b>							
5	André Kalicha	D											
6	David Pires	D				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.							
7	Gonçalo Ralvo	D				<b>PARTE PRINCIPAL</b>						10' / 20h20	
8	Hugo Carvalho	L				<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>			<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>				
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L				Descrição: Intermittente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 10". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.			Descrição: Jogo de recuperação. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.				
11	Pedro Simões	L				<b>PARTE PRINCIPAL</b>						35' / 20h30	
12	David Lopes	M				<b>POSSE DE BOLA</b>			<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>				
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.			Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário esta equipa é qz em cas.				
15	Miguel Costa	M				<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h17	
16	Bruno Pota	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.							
17	Simão Domingues	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.							
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.							
19	André Bujaca	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.							
20	Filipe Gomes	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.							
21	Simão Santos	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.							
<b>Total</b>			<b>28</b>	<b>24</b>	<b>JC</b>								
<b>ALONGAMENTOS</b> <b>REFLEXÃO FINAL</b> <b>REGISTO PRESENCAS</b>												<b>Total</b>	<b>70'</b>
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>													



legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade



Anexo XXXIX – Unidade de Treino 38

				ABRÍCO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	20/09/2022				
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00					
				VOLUME		90'		MICROCICLO:	10	SESSÃO	38					
				Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA						
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT:									
1	Miguel Gomes	G														
2	Duarte Pereira	G														
3	Guilherme Monteiro	G														
4	Diogo Fandango	D														
5	André Salgueiro	D														
6	David Pires	D														
7	Gonçalo Bulco	D														
8	Hugo Carvalho	L														
9	Vasco Abreu	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Pedro Simões	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Pato	M														
17	Simão Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Bujaco	A														
20	Rafael Gomes	A														
21	Simão Santos	A														
<b>Força específica</b>																
				Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.				
				8		15		50		6		0				
												2				
<b>AQUECIMENTO</b>																
<b>20' / 20:00</b>																
				<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>												
				<p>Forma: <b>Circuito Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores de cada sexo, e um árbitro e assistente no caso)</p>												
				<p>Objetivo: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																
<b>20' / 20h20</b>																
				<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>				<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>								
				<p>Forma: <b>Circuito Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p> <p>Organização: distribuídos pelas 4 linhas, 1 repetição em cada direção, ritmo de 30" a 1min para a esquerda</p>				<p>Forma: <b>3 Grupos Circuito</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Equipas: <b>2x 1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>5'00' / 1min de bola</b></p> <p>Organização: 1 atleta em cada canto e em pontos médios de cada 2 linhas adjacentes</p>								
				<p>Objetivo: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>				<p>Objetivo: 1 atleta em cada canto e em pontos médios de cada 2 linhas adjacentes</p>								
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																
<b>45' / 20h40</b>																
				<b>PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>				<b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>								
				<p>Forma: <b>Bolas</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p> <p>Organização: 1 equipa no campo de 7 jogadores, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa</p>				<p>Forma: <b>30 x 30 + 10 x 6 apoios</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p> <p>Organização: 1 repetição 6</p>								
				<p>Objetivo: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>				<p>Objetivo: 1 atleta em cada canto e em pontos médios de cada 2 linhas adjacentes</p>								
<b>PARTE FINAL</b>																
<b>5' / 21h25</b>																
<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p style="text-align: right;">Total 90'</p>																
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>																

Anexo XL – Unidade de Treino 39

					ARMIKO Clube Maranhense	JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIA: 4ª	21/09/2022		
ÉPOCA 22/23					Local de treino		MESOCICLO: 3	HORA: 20:00	SESSÃO: 3ª		
VOLUME		90'	Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/Pressão alta					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varitas	Escada Coord.	Baixas
2	David Ferreira	G					15	50	4	1	2
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diego Fandango	D									
5	André Araújo	D									
6	David Pires	D									
7	Genivaldo Rêgo	D									
8	Hugo Cavallho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L				Forma: Circuito Ind.			Forma: 3 linhas Circulo		
12	David Lopes	M				Número: Todas			Número: Todas		
13	Rodrigo Castro	M				Equip: 10m			Equip: 1/4 campo		
14	Alexandre Vieira	M				Tempo: 20'			Tempo: 10'		
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pota	M				Organização: 2 grupos misturados			Organização: Distribuição de qual forma para 1 estação		
17	Sélio Domingues	A				Realização: 30 minutos, velocidade e resistência com cones e cones de cone					
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Rajca	A				Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de toques, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.			Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 27 dedução lateral entre cones; 37 agach entre as varitas; 5 repetições em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.		
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Sélio Bento	A									
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											30' / 20h30
			OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				
			Forma: 10x10m a pares				Forma: Circuito, pelas cones				
			Número: 18				Número: Todas				
			Equip: 1/2 campo				Equip: 1/2 campo				
			Tempo: 20'				Tempo: 20'				
			Organização: Uma file a pares				Organização: Distribuição de qual forma para diferentes paradas, mesmo no 1 e 2 cones no 1 jogador				
			Descrição: Os atletas formam uma file a pares. Correm à volta do circuito definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 1'10". Ao longo final do último da file ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem à file os outros últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final são duas voltas à 100% da velocidade máxima				Descrição: O jogador 1 corre em direção à varita e finaliza. Após o remate o bola do jogador 2 em 100% velocidade para o 2. O jogador 2 tem de tocar no jogador 1 e de marcar na seguinte saída				
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											25' / 21h00
			OBJ: JOGO 10X10				OBJ:				
			Forma: 10x10m				Forma:				
			Número: Todas				Número:				
			Equip: 4/5 campo				Equip:				
			Tempo: 25'				Tempo:				
			Organização: 2 equipes de 10								
GA	Total	JC									
1	28	24									
<b>OBSERVAÇÕES</b>											
			Descrição: Início de jogo 10x10				Descrição:				
			EXS								
<b>PARTE FINAL</b>											5' / 21h25
ALONGAMENTOS											Total
REFLEXÃO FINAL											90'
REGISTO PRESENCAS											
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>											

Anexo XLI – Unidade de Treino 40

				ABRILIO Clube Maranhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	22/09/2022		
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00			
				VOLUME		90'	Local de treino	Campos da Portela	Intensidade		BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G					Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes		
2	Guilherme Moreira	G												
3	Guilherme Moreira	G												
4	Diego Bandango	D					B	B	B	15	50	6	0	2
5	André Balthaz	D					AQUECIMENTO					30' / 20:00		
6	David Pires	D					OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
7	Gonzalo Bello	D					OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO							
8	Hugo Cavalcão	L					<p>Forma: <b>Círculo int.</b></p> <p>Número: <b>todas</b></p> <p>Espaço: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>2'</b></p> <p>Organização: 2 grupos mistos (3 jogadores em cada), 1 em direção e 1 em direção na linha</p>					<p>Forma: <b>3 grupos</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>12'</b></p> <p>Organização: dois jogadores de cada forma entre 3 cones brancos</p>		
9	Vasco Abrantes	L					<p>Descrição: 1º de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, velocidade e coordenação motora (2x) Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de Qi.</p>					<p>Descrição: Os atletas, ao sinal, partem do cone branco para o cone branco à frente e fazem a corrida até ao sinal do treinador o treinador recorre uma cor (parado, vermelho, azul ou verde) e conforme cor as atletas devem ir para a lado dessa cor (Por exemplo, verde todo direito), contornar a varova, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varova do lado oposto.</p>		
10	Hugo Miguel	L												
11	Pedro Simões	L												
12	David Lopes	MA												
13	Rodrigo Castro	MA												
14	Alexandre Vieira	MA												
15	Miguel Costa	MA												
16	Bruno Pato	MA												
17	Simão Domingos	A												
18	Rodrigo Bento	A												
19	André Rajaca	A												
20	Ribeiro Gomes	A												
21	Simão Santos	A												
												30' / 20h30		
							OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA			OBJ: FINALIZAÇÃO				
							<p>Forma: <b>3 Grupos Corado</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>2x 1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>5'45" / 10x a 1 lado</b></p> <p>Organização: 1 atleta em cada varova em cada lado, divididos em grupos 2 jogadores em cada, 2 grupos opostos, 2 grupos opostos.</p>			<p>Forma: <b>Círculo de Finalização</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: atletas e atletas em círculo pelo cones 1, 2 e 3. 1 jogador para a posição 1, 1 jogador para a posição 2 e 1 jogador para a posição 3.</p>				
							<p>Descrição: Equipes passam a bola com combinações direitas e indiretas, após finalizações, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o treino específico.</p>			<p>Descrição: Realização de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 1, este passa para o 2 que amarrava a bola para o 1, este conduz um passe faz um passe em profundidade para o 3 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.</p>				
												25' / 21h00		
							OBJ: TRABALHO TÁTICO			OBJ: BOLAS PARADAS				
							<p>Forma: <b>8x8</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 do campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: 8 jogadores em cada lado, 4 jogadores em cada lado, 4 jogadores em cada lado.</p>			<p>Forma: <b>Todos</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 do campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>				
							<p>Descrição: Realização do canto estudo e do livre estudo</p>							
												5' / 21h25		
ALONGAMENTOS											Total	90'		
REFLEXÃO FINAL														
REGISTO PRESENCAS														
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO														
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														
<p>Legenda</p> <p>P: Posição</p> <p>C: Equipa em treino</p> <p>L: Assiduidade</p>														

Anexo XLII – Unidade de Treino 41

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DA	2º	29/09/2022		
			ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00			
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	11	SESSÃO	41			
			90'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Signalizadores	Cones	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				<b>AQUECIMENTO</b>						20' / 20:00	
4	Diego Fradango	D											
5	André Kalitka	D				<b>ACTIVAÇÃO</b>							
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Ruivo	D				Forma: <b>Círculo ind.</b>				Forma: <b>—</b>			
8	Hugo Carvalho	L				Número: <b>todos</b>		Número: <b>—</b>		Número: <b>—</b>			
9	Vasco Abrantes	L				Espaço: <b>10m</b>		Espaço: <b>—</b>		Espaço: <b>—</b>			
10	Hugo Miguel	L				Tempo: <b>20'</b>		Tempo: <b>—</b>		Tempo: <b>—</b>			
11	Pedro Simões	L				Organização: 2 grupos misturados marcados em corchete, a coordenação e prioridade no círculo.							
12	David Lopes	M				<b>EX 1</b>							
13	Rodrigo Castro	M										Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação ativa, velocidade e coordenação motora (30'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.	
14	Alexandre Vieira	M				<b>PARTE PRINCIPAL</b>						10' / 20h20	
15	Miguel Costa	M										Forma: <b>Grupos de 3</b>	
16	Bruno Póla	M				Número: <b>9</b>				Número: <b>6</b>			
17	Simão Domingues	A				Espaço: <b>10x10</b>		Espaço: <b>10x10</b>		Espaço: <b>10x10</b>			
18	Rodrigo Bento	A				Tempo: <b>10'</b>		Tempo: <b>10'</b>		Tempo: <b>10'</b>			
19	André Bujaca	A				Organização: Grupos de 3, 2 de um lado do outro.							
20	Filipe Gomes	A				<b>EX 2</b>							
21	Simão Santos	A										Descrição: Intervalados a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30", 8 sets. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.	
						<b>PARTE PRINCIPAL</b>						45' / 20h30	
												Forma: <b>Grupos de 3</b>	
						Número: <b>12 e 2</b>				Número: <b>6v3 3v3 + 6v3</b>			
						Espaço: <b>2x 1/4 campo</b>		Espaço: <b>CAMPO 7</b>		Espaço: <b>CAMPO 7</b>			
						Tempo: <b>6x5. Abaixa de lado</b>		Tempo: <b>3x5</b>		Tempo: <b>3x5</b>			
						Organização: 2 grupos de 11, os jogadores que entram do fundo correm à volta do campo.							
						<b>EX 4</b>							
												Descrição: União de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.	
						<b>EX 5</b>							
												Descrição: 6v3 + 3 (jogador). Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.	
						<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h05	
												ALONGAMENTOS	
						REFLEXÃO FINAL							
						REGISTO PRESENCAS							
						Total							
						70'							
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO							
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
						<b>Legenda</b> P Posição E Equipa em treino A Assiduidade							

Anexo XLIII – Unidade de Treino 42

				ADMICO Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	Competitivo	DIA	3F	30/09/2022		
				ÉPOCA 22/23		MESOCICLO:	3	HORA	20:00			
				VOLUME	90'	MICROCICLO:	11	SESSÃO	42			
				Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA		
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Transição ofensiva							
1	Miguel Gomes	G			Cadeiras		Bolas	Signalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fardalgo	D										
5	André Balorda	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Rubio	D										
8	Hugo Cavaleiro	L										
9	Vitor Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopez	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Polo	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rujaca	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
<b>AQUECIMENTO</b>												
20' / 20:00												
<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>												
<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Espaço: todo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 20'.</p>												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
20' / 20h20												
<b>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</b>												
<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: Circuito de força: 21 - saltos em suspensão pelos braços e um pé off ao chão; 21 - saltos de braços horizontais (inclinação direita e esquerda) e um pé off ao chão; 21 - velocidade até à velocidade da esquerda, centradas, de costas para a de trás, centradas, velocidade até à velocidade da direita, centradas, de costas para a de trás, centradas e um pé off ao chão; 21 - agachamentos com saltos e um pé off ao chão. (20) continuar o treino específico</p>												
<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>												
<p>Forma: 2 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Espaço: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20' / 15min de cada</p> <p>Descrição: 1 atleta em cada círculo e os restantes distribuídos por 2 pontos. 20' / 15min de cada. 20' / 15min de cada. 20' / 15min de cada.</p>												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
45' / 20h40												
<b>OBJ: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)</b>												
<p>Forma: 2x1</p> <p>Número: 12 x 2</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 1 equipa de 11 jogadores que são atacantes (1 de equipa que atua no meio de campo defendendo).</p>												
<b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APÓIOS</b>												
<p>Forma: 4 x 3 x 3 + 6 x 6</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/4 Campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 1 equipa de 6</p>												
<b>OBSERVAÇÕES</b>												
<p>EX4: 1 equipa de 11 defesas, duas das quais são meio 2 equipas, uma a fazer passar de bola a outra e tentar marcar, tendo como apoio 3 jogadores. A equipa que não pode fazer como objetivo fazer 20 passes e colocar a bola no outro quadrado. Se a bola for recuperada, rapidamente, colocada no jogador atacante 2 e não for um passe em profundidade para o atacante 3, a equipa que recupera bola vai trabalhar e a que perde vai trabalhar + a técnica 2.</p> <p>EX5: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são defensivos, devem procurar fazer contra-ataques e podem entrar no terreno de jogo. Nos atacantes os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>												
<b>PARTE FINAL</b>												
5' / 21h25												
<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p style="text-align: right;">Total 90'</p>												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

Agenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XLIV – Unidade de Treino 43

				<b>ABRILCO Clube Parahibense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	4F	01/10/2022							
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA:	20:00								
				VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA								
ATLETAS		P	E	A	OBI UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático														
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas				
2	Duarte Ferreira	G			B		B		B		15		50		6				
3	Guilherme Monteiro	G											0		2				
4	Diogo Randango	D											20' / 20:00						
5	André Kalita	D											20' / 20:00						
6	David Pires	D											20' / 20:00						
7	Samuel Rêgo	D											20' / 20:00						
8	Hugo Cavalho	L											20' / 20:00						
9	Vasco Abrantes	L											20' / 20:00						
10	Hugo Miguel	L											20' / 20:00						
11	Pedro Simões	L											20' / 20:00						
12	David Lopes	M											20' / 20:00						
13	Rodrigo Castro	M											20' / 20:00						
14	Alexandre Vieira	M											20' / 20:00						
15	Miguel Costa	M											20' / 20:00						
16	Bruno Pato	M											20' / 20:00						
17	Simão Domingues	A											20' / 20:00						
18	Rodrigo Bento	A											20' / 20:00						
19	André Nogueira	A											20' / 20:00						
20	Ribeiro Gomes	A											20' / 20:00						
21	Simão Santos	A											20' / 20:00						
Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 20'.													EX 1						
PARTE FUNDAMENTAL															20' / 20h20				
OBI:					CAPACIDADE AERÓBIA					OBI:					ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				
Forma: <b>3x30s</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>30'</b>										Forma: <b>3 Saques</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>10'</b>									
Descrição: 3 grupos mobilizam-se para realizar 30 segundos, realizando 3 saques nos momentos de pausa.					Descrição: 3 grupos mobilizam-se para realizar 3 saques nos momentos de pausa.					Descrição: 3 grupos mobilizam-se para realizar 3 saques nos momentos de pausa.					Descrição: 3 grupos mobilizam-se para realizar 3 saques nos momentos de pausa.				
Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 20'.													EX 2						
PARTE FUNDAMENTAL															45' / 21h:25				
OBI:					ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					OBI:					SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10				
Forma: <b>3x3</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>3x2'</b>										Forma: <b>10x10</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/3 Campo</b> Tempo: <b>30'</b>									
Descrição: 3 grupos mobilizam-se para realizar 3 saques nos momentos de pausa.					Descrição: 3 grupos mobilizam-se para realizar 3 saques nos momentos de pausa.					Descrição: 3 grupos mobilizam-se para realizar 3 saques nos momentos de pausa.					Descrição: 3 grupos mobilizam-se para realizar 3 saques nos momentos de pausa.				
Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 20'.													EX 3						
PARTE FINAL															5' / 21h:25				
ALONGAMENTOS													Total		90'				
REFLEXÃO FINAL																			
REGISTO PRESENCAS																			
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																			
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																			
Observações: 2 grupos de 9 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. De 2 defensores (1 e 2) defendendo contra os atacantes 1, 2, e 3 e ao final após concluída a jogada os mesmos voltam a defender os atacantes 1, 2, e 3. Os jogadores que estão a defender são livres de voltar ou recuperar a bola, se conseguirem preparar-se para defender novamente. Após 17 as equipas trocam de função.																			



Agenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XLV – Unidade de Treino 44

ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G			<b>OBJ UT:</b> Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização	Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				<b>AQUECIMENTO</b>							20' / 20:00
4	Diogo Fardango	D				<b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVACÃO							<b>OBJ:</b>
5	André Bafalho	D				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>12'</b>							
6	David Pires	D				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>12'</b>							
7	Guilherme Bolo	D				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>12'</b>							
8	Hugo Carvalho	L				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>12'</b>							
9	Vasco Alcântara	L				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>12'</b>							
10	Hugo Miguel	L				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>12'</b>							
11	Pedro Simões	L				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>12'</b>							
12	David Lopes	M				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>12'</b>							
13	Rodrigo Castro	M				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>12'</b>							
14	Alexandre Vieira	M				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>12'</b>							
15	Miguel Costa	M				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>12'</b>							
16	Bruno Pala	M				Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores cada grupo, 2 em direção e 2 em direção oposta)							
17	Simão Domingues	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de G.							
18	Rodrigo Bento	A				Descrição:							
19	André Bafalho	A				Descrição:							
20	Ribeiro Gomes	A				Descrição:							
21	Simão Santos	A				Descrição:							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													30' / 20h20
					<b>OBJ:</b> VELOCIDADE/REAÇÃO				<b>OBJ:</b> FINALIZAÇÃO				
					Forma: <b>4 Grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>20x15</b> Tempo: <b>12'</b>				Forma: <b>Círculo de Finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>				
					Organização: distribuídos de qual forma?				Organização: mistos, 2 grupos				
					Descrição: Os atletas iniciam no meio das pernas e ao sinal o treinador dá início corre e não, sem tocar o pé nas linhas, para dentro e depois fazer um giro 200° ao lado direito.				Descrição:				
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													30' / 20h50
					<b>OBJ:</b> ALINHAMENTO DEFENSIVO				<b>OBJ:</b> BOLAS PARADAS				
					Forma: <b>3x3</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>2/3 de campo</b> Tempo: <b>10'</b>				Forma: <b>---</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 de campo</b> Tempo: <b>15'</b>				
					Descrição:				Descrição:				
04	Total	IC											
3	28	24											
<b>OBSERVAÇÕES</b>													
					Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada tirar-la de imediato, preferencialmente para a zona marcada. Os jogadores devem cobrições a vontade dentro e cruzam à bola para a bola ou rematar à baliza. Não se tenta para ambos os lados, inicialmente com 1 atacante na zona, posteriormente com 2 atacantes.				Descrição:				
<b>PARTE FINAL</b>													5' / 21h15
ALONGAMENTOS											Total		85'
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

Legenda  
 G. Posição  
 E. Equipa em treino  
 A. Assiduidade

Anexo XLVI – Unidade de Treino 45

					Adléstico Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	02/10/2022						
					EPOCA 22/23		MESOCICLO:	3	HORA	20:00							
					VOLUME	70'	Local de treino	Campo nº 3		SESSÃO	45						
					Intensidade							BAIXA					
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2											
1	Miguel Gomes	CE				Caixetas		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas	
2	Quarte Ferreira	CE						15		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	CE															
4	Diego Fandango	D															
5	André Kalinka	D															
6	David Pires	D															
7	Gonçalo Raivo	D															
8	Hugo Carvalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L				Forma: Circuito ind.											
12	David Lopes	MF				Número: todos											
13	Rodrigo Castro	MF				Espaço: 10m											
14	Alexandre Vieira	MF				Tempo: 30'											
15	Miguel Costa	MF															
16	Bruno Pota	MF				Organização: 2 grupos mobilização muscular, aeróbica, e coordenação e velocidade no chão.											
17	Simão Domingues	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.R.											
18	Rodrigo Bento	A				EX 1											
19	André Bujaca	A															
20	Filipe Gomes	A															
21	Simão Santos	A															
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20					
OBJ:			EQUILIBRIO DE CARGAS						OBJ:			RECUPERAÇÃO ATIVA					
			<p>Forma: Grupo de 3</p> <p>Número: 6</p> <p>Espaço: 20x10</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: Grupos de 3, 2 de um lado do outro.</p> <p>Descrição: Intervalado a 90% da velocidade máxima. 6 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 60", 3' descanso. Apenas os jogadores que não jogam em ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.</p> <p>EX2</p>						<p>Forma: ---</p> <p>Número: 6</p> <p>Espaço: 10x10</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: Formam uma rede e 1 no centro.</p> <p>Descrição: Jogo de rede. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.</p> <p>EX3</p>								
PARTE PRINCIPAL												35' / 20h30					
OBJ:			PADRONIZADO						OBJ:			JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)					
			<p>Forma: Organização af</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 2/3 do campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: 2 jogadores por cada posição.</p> <p>Descrição: Bola de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.</p> <p>EX4</p>						<p>Forma: Alternância de jogos</p> <p>Número: 21</p> <p>Espaço: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Organização: 3 jogadores de 1, 2 a jogar a cada 2 faixas de apoio.</p> <p>Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, troca quando há gol e se a equipa que marcar golo fazer, caso contrário essa equipa é que em cai.</p> <p>EX5</p>								
GR	Total	JC															
1	28	24															
OBSERVAÇÕES																	
ALONGAMENTOS																	
REFLEXÃO FINAL												Total		70'			
REGISTO PRESENCAS																	
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>																	



Anexo XLVII – Unidade de Treino 46

				<b>ABRIL Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	03/10/2022
								MESOCICLO:	3	HORA	20:00	
								MICROCICLO:	12	SESSÃO	46	
				VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA		
ATLETAS		P	E	A	OBJ. UT:							
1	Miguel Gomes	G			Força específica							
2	Duarte Ferreira	G			Colchetes							
3	Guilherme Monteiro	G			Bolas							
4	Diogo Randango	D			Sinalizadores							
5	André Kalinka	D			Varolas							
6	David Pires	D			Escada Coord.							
7	Samuel Rebelo	D			Balizas							
8	Hugo Carvalho	L			0							
9	Vasco Abrantes	L			2							
10	Hugo Miguel	L			20' / 20:00							
11	Paulo Simões	L			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
12	David Lopes	M			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
13	Rodrigo Castro	M			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
14	Alexandre Vieira	M			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
15	Miguel Costa	M			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
16	Bruno Pato	M			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
17	Simão Domingues	A			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
18	Rodrigo Bento	A			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
19	André Naves	A			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
20	Ribeiro Gomes	A			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
21	Simão Santos	A			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b> 20' / 20h20												
				OBJ: CIRCUITO DE FORÇA				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				
				Forma: Circuito ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'				Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 a 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 20' / 15min de Ind.				
				Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 repetição em cada quadrante, duração de 30" no total para a sequência.				Organização: 1 atleta em cada canto e os restantes dividem os 2/3 do campo em 2 grupos, 2 grupos opostos.				
				Descrição: Circuito de força, 11" saltos em suspensão pelos arcos e um giro até ao cone, 21" saltos pelos arcos (propriedades de força e flexão) e um giro até ao cone, 30" velocidade até à zona da marca, contornos, de costas para a rede, contornos, velocidade até à zona da marca, contornos, de costas para a rede, contornos e um giro até ao cone, 47" 8 agachamentos com salto segurando um peso de 4kg em posição ao cone.				Descrição: Sequência padronizada de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 40 segundos treino específico.				
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b> 45' / 20h40												
				OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS				
				Forma: 6x6 Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'				Forma: 7x7 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'				
				Organização: 3 repetições de 10 minutos, 1 na zona central e outra na zona da direita.				Organização: 3 repetições de 8 minutos.				
				Descrição: 6 jogadores de 1ª equipa em círculo no centro e 6 jogadores de 2ª equipa que tem o passe. A pressão começa com 2 jogadores de cada 3 passes pode entrar mais um. O jogo em posse pode vir a jogar quando forem 8 jogadores de cada equipa a pressionar. Se a equipa que está a pressionar perder a bola tem como objetivo manter posse na bola mais vezes. O jogo que está a pressionar tenta ao fim de 2'.				Descrição: Situação de jogo 6x6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer subtrações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.				
<b>PARTE FINAL</b> 5' / 21h25												
ALONGAMENTOS											Total	90'
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

Agenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XLVIII – Unidade de Treino 47

						<b>JUNIORES</b>		<b>PERÍODO:</b>	<b>Temporada</b>	<b>DIA</b>	<b>4F</b>	<b>04/10/2022</b>
						<b>MESOCICLO:</b>		<b>3</b>	<b>HORA</b>		<b>20:00</b>	
						<b>MICROCICLO:</b>		<b>11</b>	<b>SESSÃO</b>		<b>47</b>	
<b>VOLUME</b>		<b>90'</b>	<b>Local de treino</b>		<b>Campo da Portela</b>			<b>Intensidade</b>		<b>ALTA</b>		
<b>ATLETAS</b>				<b>P</b>	<b>E</b>	<b>A</b>	<b>Resiliência específica/Pressão alta</b>					
1	Miguel Gomes	G					<b>Coletes</b>		<b>Bolas</b>		<b>Sinalizadores</b>	
2	Guilherme Moreira	G					<b>Varovas</b>		<b>Escada Coord.</b>		<b>Balizes</b>	
3	Guilherme Moreira	G				<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
4	Diego Bandango	D										<b>2</b>
5	André Balbino	D				<b>AQUECIMENTO</b>						<b>30' / 20:00</b>
6	David Pires	D				<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>			<b>OBJ: COORDENAÇÃO</b>			
7	Gonçalo Bello	D										
8	Hugo Cavalcini	L				<b>Forma:</b>	<b>Círculo ind.</b>	<b>Forma:</b>	<b>3 linhas círculo</b>			
9	Vasco Abrantes	L				<b>Número:</b>	<b>todos</b>	<b>Número:</b>	<b>Todos</b>			
10	Hugo Miguel	L				<b>Espaço:</b>	<b>10m</b>	<b>Espaço:</b>	<b>1/3 campo</b>			
11	Pedro Simões	L				<b>Tempo:</b>	<b>20'</b>	<b>Tempo:</b>	<b>10'</b>			
12	David Lopes	MA				<b>Organização:</b> 2 grupos misturados. Realização de exercícios, realização de atividade com movimentos da laranja.			<b>Organização:</b> Distribuição de qual forma entre 3 estações.			
13	Rodrigo Castro	MA				<b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização: arítmico, flexibilidade e coordenação motora (CT). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de GI.			<b>Descrição:</b> Exercício de coordenação. 21 estações de coordenação; 21 deslocamento lateral entre cones; 11 agachar entre os cones; 5 repetições em cada estação. Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de GI.			
14	Alexandre Vieira	MA				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						<b>30' / 20h30</b>
15	Miguel Costa	MA				<b>OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA</b>			<b>OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>			
16	Bruno Pato	MA										
17	Simão Domingos	A				<b>Forma:</b>	<b>2 grupos</b>	<b>Forma:</b>	<b>Distrib. pelas zonas</b>			
18	Rodrigo Bento	A				<b>Número:</b>	<b>Todos</b>	<b>Número:</b>	<b>Todos</b>			
19	André Rajaca	A				<b>Espaço:</b>	<b>1/2 campo</b>	<b>Espaço:</b>	<b>1/2 campo</b>			
20	Nilga Gomes	A				<b>Tempo:</b>	<b>20'</b>	<b>Tempo:</b>	<b>20'</b>			
21	Simão Santos	A				<b>Organização:</b> 2 grupos em posições variadas.			<b>Organização:</b> Distribuição de qual forma pelas diferentes posições, mesmo no 1 e 6. Condição no 2 jogador.			
						<b>Descrição:</b> Os atletas dividem-se em dois grupos e de cada direção fazem uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. Um total de 5 repetições.			<b>Descrição:</b> O jogador 1 corre em direção à unidade 6 finaliza. Após a remate vai para o jogador 7 em profundidade para o 6. O jogador 2 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respectiva baliza.			
						<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						<b>25' / 21h00</b>
						<b>OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>			<b>OBJ:</b>			
						<b>Forma:</b>	<b>6 jogadores e 6 apoios</b>	<b>Forma:</b>				
						<b>Número:</b>	<b>Todos</b>	<b>Número:</b>				
						<b>Espaço:</b>	<b>1/2 campo</b>	<b>Espaço:</b>				
						<b>Tempo:</b>	<b>20'</b>	<b>Tempo:</b>				
						<b>Organização:</b> 2 equipes a jogar e com 6 apoios, 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de ataque e outro sendo central).						
						<b>Descrição:</b> Jogo livre com 6 apoios. O jogo começa no meio campo da equipe que tem a bola e só se pode jogar se a sua equipe tem como objetivo explorar a profundidade de forma alérgica e colocar muitos unidades no meio. O outro equipa tem de pressionar alto e tentar impedir a circulação de bola. O jogo que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio desde campo (FC) e não diretamente, partindo para o ataque.						
						<b>PARTE FINAL</b>						<b>5' / 21h25</b>
						<b>ALONGAMENTOS</b>						
						<b>REFLEXÃO FINAL</b>						<b>Total</b>
						<b>REGISTO PRESENCAS</b>						<b>90'</b>
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>												
<b>Agenda</b> P: Posição C: Equipa em treino L: Assiduidade												

Anexo XLIX – Unidade de Treino 48

						ABRILCO Clube Maranhense	JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIA	SF	05/10/2022																												
						EPOCA 22/23		MESOCICLO: 3	HORA	20:00																													
						VOLUME 90'	Local de treino	MICROCICLO: 11	SESSÃO	48																													
							Campo da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA																														
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas [pressão]/ Finalização																																	
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Signalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas																											
2	Duarte Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2																										
3	Guilherme Monteiro	G																																					
4	Diego Randango	D																																					
5	André Kalinka	D																																					
6	David Pires	D																																					
7	Gonçalo Rebelo	D																																					
8	Hugo Cavalho	L																																					
9	Vasco Abrantes	L																																					
10	Hugo Miguel	L																																					
11	Pedro Simões	L																																					
12	David Lopes	M																																					
13	Rodrigo Castro	M																																					
14	Alexandre Vieira	M																																					
15	Miguel Costa	M																																					
16	Bruno Pato	M																																					
17	Simão Domingues	A																																					
18	Rodrigo Bento	A																																					
19	André Nájera	A																																					
20	Ribeiro Gomes	A																																					
21	Simão Santos	A																																					
<p><b>AQUECIMENTO</b> <span style="float: right;">30' / 20:00</span></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>OBJ:</th> <th>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</th> <th>OBJ:</th> <th>VELOCIDADE/REAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>Forma:</td> <td>3x3x3 Imp.</td> <td>Forma:</td> <td>3 Varolas</td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>Todos</td> <td>Número:</td> <td>Todos</td> </tr> <tr> <td>Equipas:</td> <td>10m</td> <td>Equipas:</td> <td>10m</td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>20'</td> <td>Tempo:</td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td>Organização:</td> <td>2 grupos, cada grupo 3 jogadores em círculo, e 3 condutores e centralidade no meio</td> <td>Organização:</td> <td>20m 3x3x3 de qual for no meio e 3 condutores</td> </tr> <tr> <td>Descrição:</td> <td>30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, flexibilidade e coordenação motora (CM). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de CM.</td> <td>Descrição:</td> <td>Os atletas, ao sinal, partem (virados para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, virados no chão, virados de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.</td> </tr> </table>												OBJ:	AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO	OBJ:	VELOCIDADE/REAÇÃO	Forma:	3x3x3 Imp.	Forma:	3 Varolas	Número:	Todos	Número:	Todos	Equipas:	10m	Equipas:	10m	Tempo:	20'	Tempo:	10'	Organização:	2 grupos, cada grupo 3 jogadores em círculo, e 3 condutores e centralidade no meio	Organização:	20m 3x3x3 de qual for no meio e 3 condutores	Descrição:	30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, flexibilidade e coordenação motora (CM). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de CM.	Descrição:	Os atletas, ao sinal, partem (virados para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, virados no chão, virados de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.
OBJ:	AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO	OBJ:	VELOCIDADE/REAÇÃO																																				
Forma:	3x3x3 Imp.	Forma:	3 Varolas																																				
Número:	Todos	Número:	Todos																																				
Equipas:	10m	Equipas:	10m																																				
Tempo:	20'	Tempo:	10'																																				
Organização:	2 grupos, cada grupo 3 jogadores em círculo, e 3 condutores e centralidade no meio	Organização:	20m 3x3x3 de qual for no meio e 3 condutores																																				
Descrição:	30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, flexibilidade e coordenação motora (CM). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de CM.	Descrição:	Os atletas, ao sinal, partem (virados para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, virados no chão, virados de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.																																				
<p><b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b> <span style="float: right;">30' / 20h30</span></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>OBJ:</th> <th>INTRODUÇÃO COM BOLA</th> <th>OBJ:</th> <th>FINALIZAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>Forma:</td> <td>3 Jogadores Circulo</td> <td>Forma:</td> <td>Arqueto de Finalização</td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>12 x 2</td> <td>Número:</td> <td>Todos</td> </tr> <tr> <td>Equipas:</td> <td>2x 1/4 campo</td> <td>Equipas:</td> <td>1/2 campo</td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>2x45' / 10m x 2 lados</td> <td>Tempo:</td> <td>20'</td> </tr> <tr> <td>Organização:</td> <td>1 atleta em cada círculo em círculo dividido por 2 grupos alternados. 2 grupos alternados. 2 grupos separados.</td> <td>Organização:</td> <td>atletas e defesa com ajudando para jogadores 1, 2 e 3. 2 jogadores para a posição 4, 5, 6, 7 e 8.</td> </tr> <tr> <td>Descrição:</td> <td>Exercício estruturado de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o treino específico.</td> <td>Descrição:</td> <td>exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4, este para o 5 e 6 que arremetem a bola para o 7, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 8 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.</td> </tr> </table>												OBJ:	INTRODUÇÃO COM BOLA	OBJ:	FINALIZAÇÃO	Forma:	3 Jogadores Circulo	Forma:	Arqueto de Finalização	Número:	12 x 2	Número:	Todos	Equipas:	2x 1/4 campo	Equipas:	1/2 campo	Tempo:	2x45' / 10m x 2 lados	Tempo:	20'	Organização:	1 atleta em cada círculo em círculo dividido por 2 grupos alternados. 2 grupos alternados. 2 grupos separados.	Organização:	atletas e defesa com ajudando para jogadores 1, 2 e 3. 2 jogadores para a posição 4, 5, 6, 7 e 8.	Descrição:	Exercício estruturado de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o treino específico.	Descrição:	exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4, este para o 5 e 6 que arremetem a bola para o 7, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 8 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.
OBJ:	INTRODUÇÃO COM BOLA	OBJ:	FINALIZAÇÃO																																				
Forma:	3 Jogadores Circulo	Forma:	Arqueto de Finalização																																				
Número:	12 x 2	Número:	Todos																																				
Equipas:	2x 1/4 campo	Equipas:	1/2 campo																																				
Tempo:	2x45' / 10m x 2 lados	Tempo:	20'																																				
Organização:	1 atleta em cada círculo em círculo dividido por 2 grupos alternados. 2 grupos alternados. 2 grupos separados.	Organização:	atletas e defesa com ajudando para jogadores 1, 2 e 3. 2 jogadores para a posição 4, 5, 6, 7 e 8.																																				
Descrição:	Exercício estruturado de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o treino específico.	Descrição:	exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4, este para o 5 e 6 que arremetem a bola para o 7, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 8 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.																																				
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b> <span style="float: right;">25' / 21h00</span></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>OBJ:</th> <th>TRABALHO TÁTICO</th> <th>OBJ:</th> <th>BOLAS PARADAS</th> </tr> <tr> <td>Forma:</td> <td>Bola</td> <td>Forma:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número:</td> <td>Todos</td> <td>Número:</td> <td>Todos</td> </tr> <tr> <td>Equipas:</td> <td>1/2 do campo</td> <td>Equipas:</td> <td>1/2 do campo</td> </tr> <tr> <td>Tempo:</td> <td>30'</td> <td>Tempo:</td> <td>15'</td> </tr> <tr> <td>Organização:</td> <td>1 jogador no círculo, 2 jogadores no círculo, 1 jogador no círculo, 1 jogador no círculo, 1 jogador no círculo.</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												OBJ:	TRABALHO TÁTICO	OBJ:	BOLAS PARADAS	Forma:	Bola	Forma:		Número:	Todos	Número:	Todos	Equipas:	1/2 do campo	Equipas:	1/2 do campo	Tempo:	30'	Tempo:	15'	Organização:	1 jogador no círculo, 2 jogadores no círculo, 1 jogador no círculo, 1 jogador no círculo, 1 jogador no círculo.						
OBJ:	TRABALHO TÁTICO	OBJ:	BOLAS PARADAS																																				
Forma:	Bola	Forma:																																					
Número:	Todos	Número:	Todos																																				
Equipas:	1/2 do campo	Equipas:	1/2 do campo																																				
Tempo:	30'	Tempo:	15'																																				
Organização:	1 jogador no círculo, 2 jogadores no círculo, 1 jogador no círculo, 1 jogador no círculo, 1 jogador no círculo.																																						
GA	Total	JC																																					
3	28	24																																					
<p><b>OBSERVAÇÕES</b></p> <p>EX5: Atenção da zona de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores e a defesa e vamos trabalhar a posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem posicionam a defesa e os ajustes momentâneos dos jogadores das restantes posições.</p>																																							
<p><b>PARTE FINAL</b> <span style="float: right;">5' / 21h25</span></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th colspan="2">ALONGAMENTOS</th> <th>Total</th> <th>90'</th> </tr> <tr> <td colspan="2">REFLEXÃO FINAL</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">REGISTO PRESENCAS</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th colspan="4">CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</th> </tr> <tr> <td colspan="4">SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</td> </tr> </table>												ALONGAMENTOS		Total	90'	REFLEXÃO FINAL				REGISTO PRESENCAS				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											
ALONGAMENTOS		Total	90'																																				
REFLEXÃO FINAL																																							
REGISTO PRESENCAS																																							
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																																							
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																																							

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

Anexo L – Unidade de Treino 49

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIÁ:	2F	10/10/2022							
EPOCA 22/23							MESOCICLO:	3	HORA:	20:00								
VOLUME					70'		Local de treino	Campo nº 3		Intensidade	BAIXA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1	Miguel Gomes	CS				Caletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas		
2	Quarta Ferreira	CS						15		50		0		0		2		
3	Guilherme Monteiro	CS																
4	Diogo Fandango	D																
5	André Estêvão	D																
6	David Pinel	D																
7	Gonçalo Ruivo	D																
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L				Forma:	Círculo ind.			Forma:								
12	David Lopes	MJ				Número:	todos			Número:								
13	Rodrigo Castro	MJ				Espaço:	10m			Espaço:								
14	Alexandre Vieira	MJ				Tempo:	20'			Tempo:								
15	Miguel Costa	MJ																
16	Bruno Póla	MJ				Organização: 2 grupos mobilização												
17	Simão Domingues	A				desacelerar os jogadores, e coordenação e												
18	Rodrigo Bento	A				velocidade no círculo												
19	André Bujaca	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular,												
20	Filipe Gomes	A				EX 1												
21	Simão Santos	A				velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico												
						com o Treinador de G.												
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20						
			OBJ:			EQUILIBRIO DE CARGAS			OBJ:			RECUPERAÇÃO ATIVA						
			Forma:			Grupo de 3			Forma:			---						
			Número:			3			Número:			6						
			Espaço:			20x10			Espaço:			10x10						
			Tempo:			10'			Tempo:			10'						
			Organização:			Espaço de 3, 2 de um lado e 2 de outro			Organização:			Formam uma rede e 1 col no meio						
			Descrição:			Intermitentes a 90% da velocidade máxima. 5 penúltimos (de 20m) cada atleta, depois de 10'. A rede. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 10' no jogo passado realizam este exercício.			Descrição:			Jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 10' ou mais.						
			EX2						EX3									
PARTE PRINCIPAL												35' / 20h30						
			OBJ:			POSSE DE BOLA			OBJ:			JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)						
			Forma:			6X6 + 6			Forma:			6X6 + 6 (APOIOS)						
			Número:			18			Número:			21						
			Espaço:			Círculo central			Espaço:			1/2 do campo						
			Tempo:			12'			Tempo:			10'						
			Organização:			3 equipes de 6 jogadores			Organização:			3 equipes de 6, 2 a jogar e 1 de apoio						
			Descrição:			Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.			Descrição:			Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário essa equipa é que em cai.						
			EX4						EX5									
PARTE FINAL												5' / 21h17						
ALONGAMENTOS										Total		70'						
REFLEXÃO FINAL																		
REGISTO PRESENCAS																		
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEJAMENTO.																		
<p>Legenda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Posição</li> <li>■ Equipa em treino</li> <li>○ Assiduidade</li> </ul>																		

Anexo LI – Unidade de Treino 50








ABRICO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	11/10/2022																																																															
EPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00																																																																
VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA																																																															
ATLETAS		P	E	A	Força específica																																																																		
1	Miguel Gomes	SI			Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas																																																													
2	Duarte Ferreira	SI			B	B	B	IS	50	6	0	2																																																											
3	Guilherme Monteiro	SI			<b>AQUECIMENTO</b>						20' / 20:00																																																												
4	Diogo Randango	SI			<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>																																																																		
5	André Kalinka	SI																																																																					
6	David Pires	SI									<p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Espaço: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores em círculo, 5 em direção e 5 voltados na bola)</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>																																																												
7	Samuel Rêgo	SI															<p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Espaço: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 repetição em cada quadrante, duração de 50" no total para a sequência</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>																																																						
8	Hugo Cavalho	SI																					<p>Forma: 2 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 e 2</p> <p>Espaço: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20' / 15min de Ind.</p> <p>Organização: 1 atleta em cada campo e os restantes dividem-se por 2 grupos, 6 jogadores em cada grupo.</p> <p>Descrição: Sequência padronizada de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 10 minutos de treino específico</p>																																																
9	Vasco Abrantes	SI																											<p>Forma: Golas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' em cada direção</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>																																										
10	Hugo Miguel	SI																																	<p>Forma: 2 Grupos Circuito</p> <p>Número: 12 e 2</p> <p>Espaço: 2x 1/4 campo</p> <p>Tempo: 20' / 15min de Ind.</p> <p>Organização: 1 atleta em cada campo e os restantes dividem-se por 2 grupos, 6 jogadores em cada grupo.</p> <p>Descrição: Sequência padronizada de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 10 minutos de treino específico</p>																																				
11	Pedro Simões	SI																																							<p>Forma: Golas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' em cada direção</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>																														
12	David Lopes	SI																																													<p>Forma: Golas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' em cada direção</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>																								
13	Rodrigo Castro	SI																																																			<p>Forma: Golas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' em cada direção</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>																		
14	Alexandre Vieira	SI																																																									<p>Forma: Golas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' em cada direção</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>												
15	Miguel Costa	SI																																																															<p>Forma: Golas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' em cada direção</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>						
16	Bruno Pato	SI																																																																					<p>Forma: Golas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' em cada direção</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>
17	Simão Domingues	SI			<p>Forma: Golas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' em cada direção</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>																																																																		
18	Rodrigo Bento	SI									<p>Forma: Golas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' em cada direção</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>																																																												
19	André Nujaca	SI															<p>Forma: Golas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' em cada direção</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>																																																						
20	Ribeiro Gomes	SI																					<p>Forma: Golas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' em cada direção</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>																																																
21	Simão Santos	SI																											<p>Forma: Golas</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 3 repetições de 10' em cada direção</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p>																																										
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																																			20' / 20h20																																				
<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>																																																																							
<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>																																																																							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																																			45' / 20h40																																				
<b>PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>																																																																							
<b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>																																																																							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																																			5' / 21h25																																				
<b>ALONGAMENTOS</b>										Total																									90'																																				
<b>REFLEXÃO FINAL</b>																																																																							
<b>REGISTO PRESENCAS</b>																																																																							
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																																																																							

Agenda  
 P Posição  
 SI Equipa em treino  
 SI Assiduidade

Anexo LII – Unidade de Treino 51

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

Anexo LIII – Unidade de Treino 52

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	12/10/2022							
							MESOCICLO:	3	HORA	20:00								
							MICROCICLO:	13	SESSÃO	52								
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA									
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização												
1	Miguel Gomes	G				Caleças		Bolas	Finalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes						
2	Duarte Pereira	G						15	50	6	0	2						
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diego Fandango	D																
5	André Balbino	D																
6	David Pires	D																
7	Gonçalo Bulos	D																
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abacantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pato	M																
17	Sélio Domingues	A																
18	Rodrigo Bento	A																
19	André Bujaca	A																
20	Ribeiro Gomes	A																
21	Sélio Santos	A																
<b>AQUECIMENTO</b>												<b>30' / 20:00</b>						
			<b>OBJ:</b>				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				<b>OBJ:</b>				<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>			
			Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>2 Grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>							
			Descrição: 2 grupos movimentando-se livremente no círculo, e realizando movimentos de deslocamento no espaço.				Descrição: 2 grupos de jogadores, um grupo de jogadores para o lado direito e outro grupo para o lado esquerdo.				Descrição: Os atletas, ao sinal, partem do ponto branco para o ponto preto à frente e fazem a corrida até ao sinal do treinador e trabalhar com o sinal (parar, voltar, sair do círculo) e comunicar com os atletas de trás a cada 10 metros (por exemplo, verde para frente, amarelo para voltar, sair do círculo e voltar para o ponto de partida).							
<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>												<b>30' / 20h30</b>						
			<b>OBJ:</b>				<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>				<b>OBJ:</b>				<b>FINALIZAÇÃO</b>			
			Forma: <b>2 Grupos Círculo</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>5' x 4' / bola e do lado</b>								Forma: <b>Círculo de Finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>							
			Descrição: Equipes posicionadas de forma defensiva e ofensiva, após o sinal, passar no pé, na cabeça e transportar a bola com velocidade, dar continuidade ao treino específico.				Descrição: Realizar o trabalho de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que transmite a bola para o 2, este continua um pouco faz um passe em profundidade para o 1 que vai passar para o 3, o mesmo se repete para o outro lado.											
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												<b>25' / 21h00</b>						
			<b>OBJ:</b>				<b>TRABALHO TÁTICO</b>				<b>OBJ:</b>				<b>BOLAS PARADAS</b>			
			Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>30'</b>								Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 de campo</b> Tempo: <b>15'</b>							
			Descrição: Realizar o trabalho de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que transmite a bola para o 2, este continua um pouco faz um passe em profundidade para o 1 que vai passar para o 3, o mesmo se repete para o outro lado.				Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.											
<b>OBSERVAÇÕES</b>																		
			<b>OBJ:</b>				Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão, os jogadores 1 e a massa e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando o jogo pressionar a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.				Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.							
<b>PARTE FINAL</b>												<b>5' / 21h25</b>						
			ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS								Total <b>90'</b>							
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																		

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo LIV – Unidade de Treino 53

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	17/10/2022						
			ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00							
			VOLUME	70'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade		BAIXA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas	
2	Duarte Ferreira	G				15		50		0		0		2			
3	Walther Monteiro	G				<b>AQUECIMENTO</b>						20' / 20:00					
4	Diego Fandango	D				<b>ACTIVAÇÃO</b>											
5	André Balança	D															
6	David Pires	D				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.											
7	Gonçalo Ruivo	D				<b>PARTE PRINCIPAL</b>						10' / 20h20					
8	Hugo Carvalho	L				<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>			<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>								
9	Vasco Abrantes	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
10	Hugo Miguel	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
11	Pedro Simões	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
12	David Lopes	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
13	Rodrigo Castro	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
15	Miguel Costa	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
16	Bruno Pola	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
17	Simão Domingues	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
19	André Bujaca	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
20	Filipe Gomes	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
21	Simão Santos	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.			Descrição: Jogo de meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
						<b>PARTE PRINCIPAL</b>						35' / 20h30					
						<b>PADRONIZADO</b>			<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>								
						Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão ficando alternadamente.			Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário essa equipa é que em cai.								
						<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h05					
						ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS						Total		70'			
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											
Legenda P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade																	



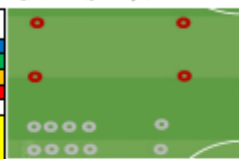






Anexo LV – Unidade de Treino 54



ADMICO Club Marinhense			JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	15/10/2022				
ÉPOCA 22/23			Local de treino		MESOCICLO:	3	HORA	20:00					
VOLUME			90'		MICROCICLO:	14	SESSÃO	54					
					Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Signalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Quarta Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diogo Fardalgo	D				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							
5	André Balorda	D				Forma: Circuito Ind.							
6	David Pires	D				Número: Todos							
7	Gonçalo Rubio	D				Espaço: 1/4 campo							
8	Hugo Cavaleiro	L				Tempo: 20'							
9	Vitor Abrantes	L				Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, elasticidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador deão.							
10	Hugo Miguel	L				OBJ: PARTE FUNDAMENTAL					20' / 20h20		
11	Pedro Simões	L				OBJ: CIRCUITO DE FORÇA				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA			
12	David Lopes	M				Forma: Circuito Ind.				Forma: 2 Grupos Circuito			
13	Rodrigo Castro	M				Número: Todos				Número: 12 e 2			
14	Alexandre Vieira	M				Espaço: 1/4 campo				Espaço: 2x 1/4 campo			
15	Miguel Costa	M				Tempo: 20'				Tempo: 2x 10' / 10' de bola			
16	Bruno Polo	M				Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, elasticidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador deão.				Descrição: 1 atleta em cada círculo e os restantes distribuídos ao longo de 2 linhas paralelas.			
17	Simão Domingues	A				OBJ: PARTE FUNDAMENTAL				45' / 20h40			
18	Rodrigo Bento	A				OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS			
19	André Rujaca	A				Forma: Salas				Forma: 4x4x3 + 3x3 + 6 apoios			
20	Rilgo Gomes	A				Número: Todos				Número: Todos			
21	Simão Santos	A				Espaço: 1/2 campo				Espaço: 1/2 Campo			
6A Total			JC			Tempo: 20'				Tempo: 20'			
3			28	24		Descrição: 2 equipes de 4 jogadores no campo de pressão, 1 no meio central e 3 no meio campo de defesa.				Descrição: 1 situação de jogo 4x4 + 3 apoios (2 no centro e 1 nas laterais). Os apoios nas laterais são defensivos, devem procurar fazer contrações e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.			
OBSERVAÇÕES			OBJ: PARTE FINAL					5' / 21h25					
			ALONGAMENTOS					Total			90'		
			REFLEXÃO FINAL										
			REGISTO PRESENCAS										
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

Agenda  
P Posição  
E Equipa em treino  
A Assiduidade

Anexo LVI – Unidade de Treino 55

				<b>ABRÍCO Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	19/10/2022								
								MESOCICLO:	3	HORA:	20:00									
								MICROCICLO:	14	SESSÃO:	88									
				VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade								
												ALTA								
ATLETAS		P	E	A	Resistência específica/Pressão alta															
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.							
2	Duarte Ferreira	G			B		B		B		15		4							
3	Guilherme Monteiro	G											1							
4	Diogo Randango	D											2							
5	André Kalinka	D																		
6	David Pires	D																		
7	Samuel Rebelo	D																		
8	Hugo Cavalho	L																		
9	Vasco Abrantes	L																		
10	Hugo Miguel	L																		
11	Pedro Simões	L																		
12	David Lopes	M																		
13	Rodrigo Castro	M																		
14	Alexandre Vieira	M																		
15	Miguel Costa	M																		
16	Bruno Pato	M																		
17	Simão Domingues	A																		
18	Rodrigo Bento	A																		
19	André Nájica	A																		
20	Ribeiro Gomes	A																		
21	Simão Santos	A																		
					<b>AQUECIMENTO</b>								30' / 20:00							
					<b>OBJ:</b>				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				<b>OBJ:</b>							
					Forma: <b>5x20m Imp.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>8 Grupos Circulo</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>10'</b>							
					Organização: 2 grupos misto (4 jogadores em círculo, 4 jogadores em círculo com marcadores à frente)				Descrição: 07' de corrida a uma velocidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de 0-1.				Descrição: Circuito de coordenação: 07 estações de coordenação; 07 deslocamento lateral entre pontos; 07 agachar entre os cones; 0 repetições em cada estação. Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de 0-1.							
					EX1								EX2							
					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>								30' / 20h30							
					<b>OBJ:</b>				<b>CAPACIDADE AERÓBIA</b>				<b>OBJ:</b>							
					Forma: <b>2 grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>30'</b>								Forma: <b>Distrib. pelos cones</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>							
					Organização: 2 grupos em posição inicial.				Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e ao sinal devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuam 30" e voltam a repetir. São feitas de 5 repetições.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à unidade e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o 8. O jogador 1 tem de bater segundo o 8 de marcar na respetiva altura.							
					EX3								EX4							
					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>								25' / 21h00							
					<b>OBJ:</b>				<b>JOGO 6x6 + 5 (APOIOS)</b>				<b>OBJ:</b>							
					Forma: <b>6x6+5+5</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b></b> Número: <b></b> Espaço: <b></b> Tempo: <b></b>				Forma: <b></b> Número: <b></b> Espaço: <b></b> Tempo: <b></b>			
					Organização: 2 equipes e jogam 5 min 5 vezes, 2 em cada lado e 2 no centro (2 a favor de aquecimento e outro modo controlado)				Descrição: Jogo 6x6 com 5 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem o bola e só se pode jogar se a sua equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma alébrica e colocar muitas unidades no área. Quando a equipa tem de pressionar alta e tentar regular a velocidade de avanço. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (FC) e não de outro, portanto para o ataque.				Descrição:							
					EX5															
					<b>PARTE FINAL</b>								5' / 21h25							
					ALONGAMENTOS								Total							
					REFLEXÃO FINAL								90'							
					REGISTO PRESENCAS															
					<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>															
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
Agenda P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade																				

Anexo LVII – Unidade de Treino 56

				<b>ATLÉTICO CLUBE PARAHYBA</b> <b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	20/10/2022		
						MESOCICLO:	3	HORA	20:00			
						MICROCICLO:	14	SESSÃO	88			
				VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas [pressão]/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diego Randango	D										
5	André Kalinka	D										
6	David Pires	D										
7	Samuel Rêgo	D										
8	Hugo Cavalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Nájica	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
<b>AQUECIMENTO</b>												
30' / 20:00												
		<b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				<b>OBJ:</b> VELOCIDADE/REAÇÃO						
		Forma: <b>Círculo Imp.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma: <b>8 Sinais</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>						
		Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores em círculo, 4 em direção e atividade em linha)				Organização: 8 jogadores em círculo, 4 jogadores em linha e 4 jogadores em círculo						
		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.				Descrição: 10 arcos, ao sinal, os jogadores vão para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, virados no chão, virados de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.						
		EX1				EX2						
<b>30' / 20h30</b>												
		<b>OBJ:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA				<b>OBJ:</b> FINALIZAÇÃO						
		Forma: <b>3 Sinais Circulo</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>2x5' / 10x1 de 1 lado</b>				Forma: <b>Círculo de Finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>						
		Organização: 1 grupo em cada metade em círculo, 2 grupos em linha, 2 grupos em círculo, 2 grupos em círculo.				Organização: 10 jogadores em círculo, 2 jogadores em linha, 2 jogadores em círculo, 2 jogadores em círculo.						
		Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o treino específico.				Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 3, este passa para o 1, este passa para o 4 que arremessa a bola para o 5, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 6 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.						
		EX3				EX4						
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
25' / 21h00												
		<b>OBJ:</b> TRABALHO TÁTICO				<b>OBJ:</b> BOLAS PARADAS						
		Forma: <b>Bola</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>30'</b>				Forma: <b>Todos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>						
		Organização: 1 grupo em cada metade em círculo, 2 jogadores em linha, 2 jogadores em círculo, 2 jogadores em círculo.				Organização: 1 grupo em cada metade em círculo, 2 jogadores em linha, 2 jogadores em círculo, 2 jogadores em círculo.						
		Descrição: Introdução da bola de cada equipa adversária, pressão. Os jogadores e a bola e a equipa e vamos trabalhar a posicionamento dos jogadores do meu campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes momentâneos dos jogadores das restantes paragens.				Descrição:						
		EX5				EX6						
<b>PARTE FINAL</b>												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												
Total 90'												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Agenda P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade												

Anexo LVIII – Unidade de Treino 57



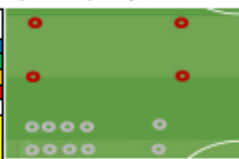
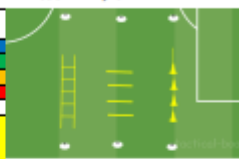
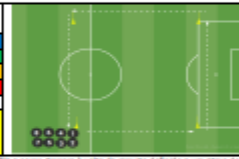


						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	24/10/2022	
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00		
				VOLUME	70'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade		BAIXA		
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2						
1	Miguel Gomes	G					Coletes	Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Ferreira	G					15	50	0	0	2		
3	Waltheria Monteiro	G					<b>AQUECIMENTO</b>					20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D					<b>ACTIVAÇÃO</b>						
5	André Balança	D					OBS: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
6	David Pires	D					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
7	Gonçalo Ruivo	D					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
8	Hugo Carvalho	L					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
9	Vasco Abrantes	L					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
10	Hugo Miguel	L					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
11	Pedro Simões	L					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
12	David Lopes	M					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
13	Rodrigo Castro	M					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
14	Alexandre Vieira	M					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
15	Miguel Costa	M					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
16	Bruno Pola	M					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
17	Simão Domingues	A					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
18	Rodrigo Bento	A					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
19	André Bujaca	A					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
20	Filipe Gomes	A					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
21	Simão Santos	A					Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						
<b>PARTE PRINCIPAL</b>													10' / 20h20
				<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>				<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>					
				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.					
<b>PARTE PRINCIPAL</b>													35' / 20h30
				<b>POSSE DE BOLA</b>				<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>					
				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (30'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.					
<b>PARTE FINAL</b>													5' / 21h17
ALONGAMENTOS											Total		70'
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo LIX – Unidade de Treino 58

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	25/10/2022		
							MESOCICLO:	3	HORA:	20:00			
							MICROCICLO:	15	SESSÃO:	58			
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica							
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varas	Escada Coord.	Baixas	
2	David Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fardango	D											
5	André Araújo	D											
6	David Pires	D											
7	Samuel Rêgo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Faria	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Rujeira	A											
20	Rúben Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
<b>AQUECIMENTO</b>													
20' / 20:00													
<p><b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</p> <p><b>Forma:</b> Circuito Ind.  <b>Número:</b> Todos  <b>Equipas:</b> 10x  <b>Tempo:</b> 20'</p> <p><b>Organização:</b> 2 grupos mistos (10 jogadores em círculo, 5 em direção e 5 sentido ao lado).</p> <p><b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de redistribuição arbitrária, alternando a coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G. Ex 1</p>													
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
20' / 20h20													
<p><b>OBJ:</b> CIRCUITO DE FORÇA</p> <p><b>Forma:</b> Circuito Ind.  <b>Número:</b> Todos  <b>Equipas:</b> 1/4 campo  <b>Tempo:</b> 20'</p> <p><b>Organização:</b> distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 jogador em cada quadrante, distância de 50m no lado para a esquerda.</p> <p><b>Descrição:</b> Circuito de força: 11' saltos ao pé esquerdo lateralmente sobre as pernas (11' por vez, 20' por dia); 10' agachamentos com salto (agachando primeiro e sem salto até ao grupo); 10' saltos pelas barreiras (altura da barra e 1 metro) e um pé atrás ao correr; 10' passadas em um lado de uma barra, depois no outro e quando ficarem no chão saltam imediatamente a barreira e passadas ao pé.</p>													
<p><b>OBJ:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA</p> <p><b>Forma:</b> 3 Grupos Circulares  <b>Número:</b> 12 a 2  <b>Equipas:</b> 2a 1/4 campo  <b>Tempo:</b> 20' / 20h20 / 2a Bola</p> <p><b>Organização:</b> 1 atleta em cada círculo e os restantes distribuídos ao pé de 2 pilas de cones. 2 grupos opostos.</p> <p><b>Descrição:</b> Sequência padronizada de combinações direcionais e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no peito e traseiro de bola com velocidade da combinação treino específico.</p>													
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
45' / 20h40													
<p><b>OBJ:</b> PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</p> <p><b>Forma:</b> 3x3x3  <b>Número:</b> Todos  <b>Equipas:</b> 1/2 campo  <b>Tempo:</b> 30'</p> <p><b>Organização:</b> 1 equipa no campo de pressão, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.</p> <p><b>Descrição:</b> 1 equipa do 1.º e 2.º equipa do 2.º. O jogo começa com 2 elementos a cada 30 segundos. O jogo em 30 segundos pode vir a jogo quando forem 2 jogadores da equipa adversária a pressionar. Se a equipa que está a pressionar perder a bola deve adaptar a manter o jogo na mesma organização. A equipa que está a pressionar tenta ao fim de 2'.</p>													
<p><b>OBJ:</b> SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS</p> <p><b>Forma:</b> 7x7 + 6 apoios  <b>Número:</b> Todos  <b>Equipas:</b> 1/2 Campo  <b>Tempo:</b> 30'</p> <p><b>Organização:</b> 1 equipa do 1.</p> <p><b>Descrição:</b> Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios não laterais são passivos, devem procurar fazer as recuperações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>													
<b>PARTE FINAL</b>													
5' / 21h25													
<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p style="text-align: right;">Total 90'</p>													
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													
<p><b>Legenda</b></p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>													

Anexo LX – Unidade de Treino 59

				<b>ATLÉTICO Clube Parahense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Temporada	DIA: 4ª	26/10/2022											
								MESOCICLO: 3	20:00												
								MICROCICLO: 15	5ª												
										90'											
										Local de treino: Campo da Portela											
										Intensidade: ALTA											
<b>ATLETAS</b>		P	I	A	OBJ UT:		Resistência específica/Pressão alta														
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varas	Escada Coord.	Balizas										
2	David Ferreira	G			B	B	B	15	50	4	1	2									
3	Guilherme Monteiro	G										30' / 20:00									
4	Diego Fardango	D																			
5	André Araújo	D																			
6	David Pires	D																			
7	Genivaldo Rêgo	D																			
8	Hugo Carvalho	L																			
9	Vasco Abrantes	L																			
10	Hugo Miguel	L																			
11	Pedro Simões	L																			
12	David Lopes	M																			
13	Rodrigo Castro	M																			
14	Alexandre Vieira	M																			
15	Miguel Costa	M																			
16	Bruno Pota	M																			
17	Sérgio Domingues	A																			
18	Rodrigo Bento	A																			
19	André Rajca	A																			
20	Ribeiro Gomes	A																			
21	Sérgio Santos	A																			
<b>AQUECIMENTO</b>											30' / 20:00										
		OBJ:					AQUECIMENTO/ATIVACÃO					OBJ:					COORDENAÇÃO				
		Forma: Circuito Ind.										Forma: 3 linhas Circulo									
		Número: Todos										Número: Todos									
		Espaço: 10m										Espaço: 1/4 campo									
		Tempo: 20'										Tempo: 10'									
		Organização: 2 grupos misturados. Realização de circuitos, velocidade e resistência com cones e cones de campo.										Organização: Distribuição de qual forma para 3 estações.									
		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.										Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 17 deslocamento lateral entre cones; 17 agach entre as varas; 1 repetição em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.									
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											30' / 20h30										
		OBJ:					CAPACIDADE AERÓBIA					OBJ:					ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				
		Forma: 4x10m a pares										Forma: 2x10m, pelas covas									
		Número: 18										Número: Todos									
		Espaço: 1/2 campo										Espaço: 1/2 campo									
		Tempo: 20'										Tempo: 25'									
		Organização: Uma file a pares.										Organização: Distribuição de qual forma para diferentes posições, mesmo no 1 e 6 covas no 1 jogador.									
		Descrição: Os atletas formam uma file a pares. Correm à volta do circuito definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 1'10". Ao longo final do último da file ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem à última os últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final são duas voltas à 100% da velocidade máxima.										Descrição: O jogador 1 corre em direção à varas e finaliza. Após o remate o bola do jogador 7 em 1ª velocidade para o 8. O jogador 2 tem de fazer impedir o 8 de marcar na seguinte saída.									
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											25' / 21h00										
		OBJ:					JOGO 10X10					OBJ:									
		Forma: 4x10m										Forma:									
		Número: Todos										Número:									
		Espaço: 4/5 campo										Espaço:									
		Tempo: 25'										Tempo:									
		Organização: 2 equipes de 10										Organização:									
		Descrição:										Descrição:									
<b>PARTE FINAL</b>											5' / 21h25										
		ALONGAMENTOS										Total					90'				
		REFLEXÃO FINAL																			
		REGISTO PRESENCAS																			
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																					
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																					
agenda P Posição I Equipa em treino A Assiduidade																					

Anexo LXI – Unidade de Treino 60

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	27/10/2022	
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	3	HORA	20:00		
				VOLUME 90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		BAIXA/MÉDIA	
<b>ATLETAS</b>				P	E	A	Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização						
1	Miguel Gomes	G											
2	Guilherme Moreira	G											
3	Guilherme Moreira	G											
4	Diego Randango	D											
5	André Batista	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Bello	D											
8	Hugo Cavaleiro	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	MA											
13	Rodrigo Castro	MA											
14	Alexandre Vieira	MA											
15	Miguel Costa	MA											
16	Bruno Pato	MA											
17	Simão Domingos	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Rajaca	A											
20	Miguel Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
				Colchetes		Bolas		Sinalizadores		Varovas		Escada Coord.	
				B		B		B		15		50	
				6		0		2					
				<b>AQUECIMENTO</b>								30' / 20:00	
				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				VELOCIDADE/REAÇÃO					
				Forma: <b>Círculo ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: 2 grupos misturados. Realizam movimentos, e com direção e velocidade na bola.				Forma: <b>3 Grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>15m</b> Tempo: <b>10'</b> Organização: dois jogadores de que forma entre 2 cones laterais.					
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de Qi.				Descrição: Os atletas, ao sinal, partem do cone branco para o cone branco à frente e fazem a corrida até ao sinal do treinador o treinador recolhe uma cor (laranja, vermelha, azul ou verde) e comente com os atletas devem ir para o lado desta cor (Por exemplo, verde todo direito), contornar a varova, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varova do lado oposto.					
				<b>30' / 20h30</b>									
				INTRODUÇÃO COM BOLA				FINALIZAÇÃO					
				Forma: <b>3 Grupos Curvado</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>5x15' / 10m x 1 lado</b> Organização: 1 atleta em cada varova em 2 cones, dividem-se para 2 grupos diferentes. 3 grupos curvados.				Forma: <b>Círculo de Finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: móbiles e difíceis com paredes para ataques 1, 2 e 3. 3 jogadores para a posição 4, matemática e direção para a posição 5 e 6.					
				Descrição: Equipa passa a bola de orientações direitas e indiretas, após finalizações, passa no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o tempo específico.				Descrição: Realizações de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 1, este passa para o 2 que amarela a bola para o 3, este conduz um passe faz um passe em profundidade para o 3 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.					
				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>								25' / 21h00	
				TRABALHO TÁTICO				BOLAS PARADAS					
				Forma: <b>8x8</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: 1 atleta em cada varova em 2 cones, dividem-se para 2 grupos diferentes. 3 grupos curvados.				Forma: <b>Todos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>					
				Descrição: Realização de trabalho tático, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 1, este passa para o 2 que amarela a bola para o 3, este conduz um passe faz um passe em profundidade para o 3 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.				Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.					
				<b>EXS</b>									
				Descrição: Realização da saída de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores e a bola e equipa e como trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes eventuais dos jogadores das restantes paragens.									
				<b>PARTE FINAL</b>								5' / 21h25	
				AUMENTOS								Total	
				REFLEXÃO FINAL								90'	
				REGISTO PRESENCAS									
				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO									
				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.									
agenda P. Posição C. Equipa em treino L. Assiduidade													

Anexo LXII – Unidade de Treino 61

					JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIÁ 2ª	31/10/2022
EPOCA 22/23					MESOCICLO: 4	HORA	20:00	
VOLUME 90'					Local de treino	16	SESSÃO	8ª
					Campo nº 3	Intensidade		BAIXA
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2		
1	Miguel Gomes	G				Coletes		
2	Duarte Ferreira	G				Bolas		
3	Wallferme Monteiro	G				Sinalizadores		
4	Diego Randango	D				Cones		
5	André Kallala	D				Escada Coord.		
6	David Pires	D				Balizas		
7	Gonçalo Ruivo	D				2		
8	Hugo Carvalho	L				20' / 20:00		
9	Vasco Abrantes	L				20' / 20:00		
10	Hugo Miguel	L				20' / 20:00		
11	Pedro Simões	L				20' / 20:00		
12	David Lopes	M				20' / 20:00		
13	Rodrigo Castro	M				20' / 20:00		
14	Alexandre Vieira	M				20' / 20:00		
15	Miguel Costa	M				20' / 20:00		
16	Bruno Póla	M				20' / 20:00		
17	Simão Domingues	A				20' / 20:00		
18	Rodrigo Bento	A				20' / 20:00		
19	André Bujaca	A				20' / 20:00		
20	Filipe Gomes	A				20' / 20:00		
21	Simão Santos	A				20' / 20:00		
<p><b>AQUECIMENTO</b> 20' / 20:00</p> <p>OBJ: <b>ACTIVAÇÃO</b></p> <p>Forma: <b>Círculo ind.</b></p> <p>Número: <b>todos</b></p> <p>Espaço: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: 2 grupos mobilizados paralelos no centro, a cada grupo a velocidade no círculo.</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de Gd.</p>								
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b> 10' / 20h20</p> <p>OBJ: <b>AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA</b></p> <p>Forma: <b>Grupos de 3</b></p> <p>Número: <b>6</b></p> <p>Espaço: <b>10x10</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p> <p>Organização: Grupos de 3, 10m em cada lado do meio.</p> <p>Descrição: Intermitente a 90% de velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada 20s, repouso de 60". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.</p>								
<p>OBJ: <b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b></p> <p>Forma: <b>---</b></p> <p>Número: <b>6</b></p> <p>Espaço: <b>10x10</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p> <p>Organização: Formam uma roda de 1m no meio.</p> <p>Descrição: Jogo do futsal. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.</p>								
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b> 45' / 20h30</p> <p>OBJ: <b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b></p> <p>Forma: <b>3 Grupos Circulares</b></p> <p>Número: <b>12 a 13</b></p> <p>Espaço: <b>2x 1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>5x5 / Início de jogo</b></p> <p>Organização: 3 atletas em cada círculo e 6 jogadores distribuídos no péto. 2 grupos paralelos. 2 grupos opostos.</p> <p>Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.</p>								
<p>OBJ: <b>JOGO 11 X 11</b></p> <p>Forma: <b>11 x 11</b></p> <p>Número: <b>11</b></p> <p>Espaço: <b>CAMPO 7</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p> <p>Organização: 2 equipes de 11, os jogadores que estão de férias correm a todo o campo.</p> <p>Descrição: Jogo 11 x 11 (japões). Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.</p>								
<p><b>PARTE FINAL</b> 5' / 21h05</p> <p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p><b>Total 70'</b></p> <p><b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b></p> <p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</p>								
<p><b>Legenda</b></p> <p>G Posição</p> <p>L Equipa em treino</p> <p>A Ausência</p>								



Anexo LXIII – Unidade de Treino 62

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	3F	01/11/2022						
							MESOCICLO:	4	HORA:	20:00							
							MICROCICLO:	16	SESSÃO:	62							
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA								
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Transição ofensiva											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Signalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas					
2	Quarta Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2				
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diogo Fardingo	D															
5	André Balbino	D															
6	David Pires	D															
7	Gonçalo Rubio	D															
8	Hugo Cavaleiro	L															
9	Vitor Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopez	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Polo	M															
17	Simão Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Rujaca	A															
20	Rilgo Gomes	A															
21	Simão Santos	A															
<b>AQUECIMENTO</b>																	
20' / 20:00																	
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																	
20' / 20h20																	
			OBJ: CIRCUITO DE FORÇA				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA										
			Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'				Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 20' / 15' (incluindo 15')										
			Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com a transição de cor.				Descrição: 15' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com a transição de cor.										
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																	
45' / 20h40																	
			OBJ: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APÓIOS										
			Forma: 8X1 Número: 12 x 2 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				Forma: 4 x 4 X 8 + 6 x 6 Apóios Número: Todos Espaço: 1/4 Campo Tempo: 20'										
			Descrição: 1 equipa de 8 + 2 defesas. Uma das equipas recebe 2 jogadores, sem a fazer passar de bola a outra e tentar marcar, tendo como apoio 3 jogadores. O jogador que está em posse não como objetivo fazer 30 passes e colocar a bola no outro quadrado. Se a bola for recuperada, rapidamente, colocada no jogador atacante. 2 e não faz um passe em profundidade para o atacante. 3. O jogador que recupera a bola vai trabalhar e a que perde vai trabalhar + a transição.				Descrição: Situação de jogo 4 x 4 + 6 Apóios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são defensivos, devem procurar fazer contrações e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.										
<b>PARTE FINAL</b>																	
5' / 21h25																	
ALONGAMENTOS										Total		90'					
REFLEXÃO FINAL																	
REGISTO PRESENCAS																	
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	

P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo LXIV – Unidade de Treino 63

						<b>ATLÉTICO CLUBE PARAHENSE</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Competitivo MESOCICLO: 4 MICROCICLO: 16		DIA: 4F HORA: 20:00		02/11/2022					
				ÉPOCA 22/23						SESSÃO: 63									
				VOLUME: 90'		Local de treino:		Campo da Portela		Intensidade:		ALTA							
<b>ATLETAS</b>				<b>P</b>		<b>E</b>		<b>A</b>		<b>OBJ UT:</b> Resistência específica/ Assimilação do sistema tático									
1	Miguel Gomes	G		Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas					
2	David Ferreira	G					15	50	6	0	2								
3	Guilherme Monteiro	G																	
4	Diego Fardango	D																	
5	André Balança	D																	
6	David Pires	D																	
7	Genivaldo Rêgo	D																	
8	Hugo Cavalho	L																	
9	Vasco Abrantes	L																	
10	Hugo Miguel	L																	
11	Pedro Simões	L																	
12	David Lopes	M																	
13	Rodrigo Castro	M																	
14	Alexandre Vieira	M																	
15	Miguel Costa	M																	
16	Bruno Pota	M																	
17	Sérgio Domingues	A																	
18	Rodrigo Bento	A																	
19	André Rajota	A																	
20	Ribeiro Gomes	A																	
21	Sérgio Santos	A																	
<b>OBJ:</b>														<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>		<b>OBJ:</b>		<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>	
Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>2 Grupos</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>10'</b>											
Descrição: 2 grupos misturados. Realização de passes, velocidade e circulação com movimentos de campo.				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de redistribuição arbitrária, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de campo.				Descrição: 2 x 7 com variações de direção e velocidade, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. (20') continue o treino específico.											
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>														<b>20' / 20h20</b>					
<b>OBJ:</b>				<b>CAPACIDADE AERÓBIA</b>				<b>OBJ:</b>				<b>ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>							
Forma: <b>5 grupos de 3</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>2 Grupos</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>10'</b>											
Descrição: Intervalado. (2) continue o treino específico.				Descrição: 5 grupos de 3 de 1-2 de cada equipa. 1 de 10 minutos.				Descrição: 2 x 7 com variações de direção e velocidade, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. (20') continue o treino específico.											
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>														<b>45' / 21h:25</b>					
<b>OBJ:</b>				<b>ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>				<b>OBJ:</b>				<b>SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10</b>							
Forma: <b>3x2</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>3x2'</b>								Forma: <b>6x 9 x 9 + 6x</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>6/3 Campo</b> Tempo: <b>30'</b>											
Descrição: 2 grupos de 3 jogadores cada. 3 jogadores em ataque e 2 jogadores em defesa.				Descrição: 2 grupos de 3 jogadores cada, sendo se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. I.e. os jogadores 1 e 2 defendem contra os jogadores 3, 4 e 5 e no final após concluída a jogada os jogadores defendem os jogadores 6, 7 e 8. Os jogadores quem estão a defender só têm de voltar ou recuperar a bola, se conseguirem recuperar se vão defender novamente. Após 7 as equipas trocam de função.				Descrição: 6 jogadores de cada, sendo que uma equipa é organizada em 3 x 2 (aproximadamente as distâncias entre jogadores 3, 4, 5) e a outra em 3 x 2 (aproximadamente as distâncias que devem).				Descrição: jogo livre 10x10 sendo que uma equipa joga aproximadamente no sistema que treina utilizar e a outra, aproximadamente no sistema que treina defender. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que treina utilizar.							
<b>6x</b>				<b>Total</b>				<b>JC</b>				<b>24</b>							
<b>OBSERVAÇÕES</b>														<b>EX8</b>		<b>EX9</b>			
Descrição: 2 grupos de 9 jogadores cada, sendo se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. I.e. os jogadores 1 e 2 defendem contra os jogadores 3, 4, 5 e no final após concluída a jogada os jogadores defendem os jogadores 6, 7 e 8. Os jogadores quem estão a defender só têm de voltar ou recuperar a bola, se conseguirem recuperar se vão defender novamente. Após 7 as equipas trocam de função.														Descrição:		Descrição:			
<b>PARTE FINAL</b>														<b>5' / 21h25</b>					
ALONGAMENTOS												<b>Total</b>		<b>90'</b>					
REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS																			
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																			
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.																			




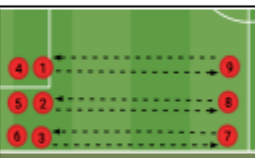



legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo LXV – Unidade de Treino 64

ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização											
1	Miguel Gomes	C				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas					
2	David Ferreira	C				B	B	B	15	50	6	0	2				
3	Guilherme Monteiro	C				<b>AQUECIMENTO</b>							20' / 20:00				
4	Diogo Fandango	D				OBJ:		<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>					OBJ:				
5	André Barbosa	D				Forma:							Forma:				
6	David Pires	D				Número:		Todos					Número:				
7	Gonçalo Ruivo	D				Espaço:		10m					Espaço:				
8	Hugo Carvalho	L				Tempo:		20'					Tempo:				
9	Vasco Alcantara	L				Organização:		3 grupos misturados. 2 jogadores em cada grupo, 1 em cada grupo e 1 em cada grupo.					Organização:				
10	Hugo Miguel	L				Descrição:		Os atletas marcam-se no meio dos grupos e ao sinal o treinador dá duas correntes e cada dois jogadores fazem um círculo com o outro jogador do mesmo grupo.					Descrição:				
11	Pedro Simões	L				EX 1							EX 1				
12	David Lopes	M				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											30' / 20h20
13	Rodrigo Castro	M				OBJ:		<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>					OBJ:		<b>FINALIZAÇÃO</b>		
14	Alexandre Vieira	M				Forma:		4 Grupos					Forma:		Circuito de Finalização		
15	Miguel Costa	M				Número:		Todos					Número:		Todos		
16	Bruno Paço	M				Espaço:		20m					Espaço:		1/2 de campo		
17	Simão Domingues	A				Tempo:		20'					Tempo:		20'		
18	Rodrigo Bento	A				Organização:		distribuição de igual forma por 4 grupos					Organização:		máximo de 3 jogadores por grupo para o grupo 1 e 2, 1 jogador para o grupo 3 e 4.		
19	André Bujica	A				Descrição:		Os atletas marcam-se no meio dos grupos e ao sinal o treinador dá duas correntes e cada dois jogadores fazem um círculo com o outro jogador do mesmo grupo.					Descrição:		Circuito de finalização, a bola parte do jogador 1 que passa para o 2, este comete um erro, volta para o 1 e este passa para o 3, faz um passe em profundidade para o 4 que se move para a área. O mesmo ocorre no grupo 2, com o erro no momento. No variante o grupo 1 e 2 passa para o 3 e o 3 volta com o erro e volta a bola, enquanto para o 4, este faz um passe em profundidade para o 3 que corre para a área. No último variante o 3 passa para o 4, este corre para dentro da área diagonal em profundidade para o 2 e depois de tudo comete que passa para a área.		
20	Ribeiro Gomes	A				EX 2							EX 2		EX 3		
21	Simão Santos	A				EX 3							EX 3		EX 4		
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													30' / 20h50				
OBJ:		<b>ALINHAMENTO DEFENSIVO</b>					OBJ:		<b>BOLAS PARADAS</b>								
Forma:		6 X 6					Forma:		-								
Número:		Todos					Número:		Todos								
Espaço:		2/3 de campo					Espaço:		1/2 de campo								
Tempo:		20'					Tempo:		10'								
Organização:		3 linhas 1 para o primeiro e 2 para o segundo e 3 para o terceiro, os jogadores devem estar sempre em movimento.					Organização:		3 jogadores dispostos segundo os critérios individualizados.								
Descrição:		O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada terá de se deslocar, preferencialmente para a zona marcada. Os jogadores devem observar a posição da bola e cruzar a bola para a área ou rematar à baliza. Vai ser feito para ambos os lados, inicialmente com atacantes na área, posteriormente com 2 atacantes.					Descrição:										
<b>PARTE FINAL</b>													5' / 21h15				
ALONGAMENTOS											Total		85'				
REFLEXÃO FINAL																	
REGISTO PRESENCAS																	
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo LXVI – Unidade de Treino 65



			 <b>Atlético Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIÁ	2F	14/11/2022	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00		
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	16	SESSÃO	65		
			70'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA		
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2						
1	Miguel Gomes	G			<b>Coletes</b>		<b>Bolas</b>	<b>Sinalizadores</b>	<b>Cones</b>	<b>Escada Coord.</b>	<b>Balizes</b>	
2	Quarta Ferreira	G			8	8	8	15	50	0	0	2
3	Guilherme Monteiro	G			<b>AQUECIMENTO</b>						20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D			<b>OBJ:</b> <b>ACTIVAÇÃO</b>							
5	André Kalicha	D										
6	David Pires	D			Forma:	Círculo ind.	Número:	todos	Espaço:	10m	Tempo:	10'
7	Gonçalo Ralvo	D			Organização: 2 grupos misturados (variação de cores), e coordenação e velocidade no toque.							
8	Hugo Carvalho	L			<b>EX 1</b>							
9	Vasco Abrantes	L			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.							
10	Hugo Miguel	L			<b>PARTE PRINCIPAL</b>						10' / 20h20	
11	Pedro Simões	L			<b>OBJ:</b> <b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>							
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M			Forma:	Grupos de 3	Número:	6	Espaço:	20x10	Tempo:	10'
14	Alexandre Vieira	M			Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". 4 sets. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.							
15	Miguel Costa	M			<b>OBJ:</b> <b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>							
16	Bruno Pota	M										
17	Simão Domingues	A			Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
18	Rodrigo Bento	A			Descrição: Jogo de mesa. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.							
19	André Bujaca	A			<b>PARTE PRINCIPAL</b>						35' / 20h30	
20	Filipe Gomes	A			<b>OBJ:</b> <b>PADRONIZADO</b>							
21	Simão Santos	A										
					Forma:	Organização af	Número:	Todos	Espaço:	2/3 do campo	Tempo:	10'
					Descrição: 2 jogadores por cada posição.							
					<b>OBJ:</b> <b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>							
												
					Forma:	6 jogadores ativos	Número:	21	Espaço:	1/2 do campo	Tempo:	15'
					Descrição: Jogo de 6x6 + 6 jogadores. Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário esta equipa é ou em cas.							
<b>OK</b>			<b>Total</b>	<b>JC</b>								
			28	24								
<b>OBSERVAÇÕES</b>			<b>EX4</b>									
			Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternância metas.									
			<b>EX5</b>									
			Descrição: Jogo de 6x6 + 6 jogadores. Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário esta equipa é ou em cas.									
			<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h05			
			ALONGAMENTOS						Total			70'
			REFLEXÃO FINAL									
			REGISTO PRESENCAS									
			<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>									
			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.									
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Anexo LXVII – Unidade de Treino 66

				AMTICO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	15/11/2022	
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00		
				VOLUME		90'		MICROCICLO:	16	SESSÃO	66		
				Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA			
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT:						
1	Miguel Gomes	G											
2	Duarte Pereira	G											
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fandango	D											
5	André Salgueiro	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Bulho	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abreu	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujaco	A											
20	Rafael Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
<b>Força específica</b>													
				Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord. Baliz	
				8		15		50		6		0 2	
<b>AQUECIMENTO</b>													
<b>20' / 20:00</b>													
				<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>									
				<p>Forma: <b>Circuito Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores de cada, 5 em círculo e 5 em linha)</p> <p>Objetivo: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes 20 minutos trabalhar especificamente o Tronco de dor.</p>									
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
<b>20' / 20h:20</b>													
				<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>					<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>				
				<p>Forma: <b>Circuito Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes, 1 repetição em cada direção (50' a 100' a 150' a 200' a 250' a 300' a 350' a 400' a 450' a 500' a 550' a 600' a 650' a 700' a 750' a 800' a 850' a 900' a 950' a 1000')</p> <p>Objetivo: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes 20 minutos trabalhar especificamente o Tronco de dor.</p>					<p>Forma: <b>3 Grupos Circuito</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>2x 1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>20' / 15min de bola</b></p> <p>Organização: 1 atleta em cada círculo e em quadrantes divididos em 2 grupos (6 jogadores)</p> <p>Objetivo: 1 atleta em cada círculo e em quadrantes divididos em 2 grupos (6 jogadores)</p>				
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
<b>45' / 20h:40</b>													
				<b>PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>					<b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>				
				<p>Forma: <b>Bolas</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 Campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: 1 equipa no centro do campo, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.</p>					<p>Forma: <b>20 x 30 + 10 x 10 + 6 apoios</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 Campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: 1 repetição 5</p>				
				<p>Objetivo: 1 equipa no centro do campo, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.</p>					<p>Objetivo: 1 repetição 5</p>				
<b>OBSERVAÇÕES</b>													
				<p>Objetivo: 1 equipa no centro do campo, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.</p>					<p>Objetivo: 1 repetição 5</p>				
<b>PARTE FINAL</b>													
<b>5' / 21h:25</b>													
				ALONGAMENTOS					Total				
				REFLEXÃO FINAL					90'				
				REGISTO PRESENCAS									
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>													

Legenda  
P Posição  
E Equipa em treino  
A Assiduidade

Anexo LXVIII – Unidade de Treino 67




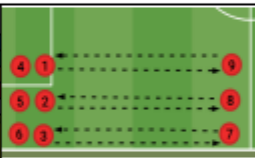

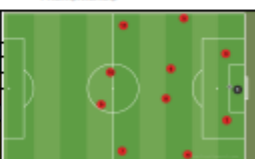

				ARMC Club Marinhense		JUNIORES		PERÍODO: Temporada		DIA: 4ª 16/11/2022		
				EPOCA 22/23				MESOCICLO: 4		HORA: 20:00		
				VOLUME: 90'		Local de treino		MICROCICLO: 16		SESSÃO: 67		
						Campo da Portela		Intensidade		ALTA		
ATLETAS		P	E	A	Resistência específica/Pressão alta							
1	Miguel Gomes	G			Cabeças		Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Balizas	
2	David Ferreira	G			B	B	B	15	50	4	1	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fardango	D										
5	André Araújo	D										
6	David Pires	D										
7	Guilherme Rêgo	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Peto	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Santos	A										
19	André Rajca	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
<b>AQUECIMENTO</b>												
<b>30' / 20:00</b>												
		OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ: COORDENAÇÃO						
		<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 2 grupos realizando 10 repetições em círculo, velocidade e resistência com cones sobre o campo.</p>				<p>Forma: 3 grupos Circuito</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/4 campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Descrição: Circuito de coordenação: 17 escadas de coordenação; 17 deslocamento lateral entre cones; 17 agachar entre os varotas; 5 repetições em cada estação. Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.</p>						
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
<b>30' / 20h30</b>												
		OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA						
		<p>Forma: 2 grupos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 2 grupos em posição inicial.</p>				<p>Forma: Circuito, pelos cones</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 2 em profundidade para o 1. O jogador 2 tem de tentar impedir o 1 de marcar na seguinte saída.</p>						
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
<b>25' / 21h00</b>												
		OBJ: JOGO 6x6 (APOIOS)										
		<p>Forma: 18 jogadores e 6 apoios</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 1/2 Campo</p> <p>Tempo: 25'</p> <p>Descrição: 2 equipes a jogar 6 contra 6. 15min, 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro meio campo).</p>										
GA	Total	JC										
1	28	24										
<b>OBSERVAÇÕES</b>												
		OBJ: EXS				OBJ: EXS						
<b>PARTE FINAL</b>												
<b>5' / 21h25</b>												
ALONGAMENTOS										Total		90'
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.												

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo LXIX – Unidade de Treino 68

						<b>ATLÉTICO CLUBE PARAHYBA</b> <b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	17/11/2022							
						EPOCA 22/23		MESOCICLO:	4	HORA	20:00								
						VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA							
<b>ATLETAS</b>				P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Velocidade/Movimentações defensivas [pressão]/ Finalização												
1	Miguel Gomes	SI																	
2	Duarte Ferreira	SI																	
3	Guilherme Monteiro	SI																	
4	Diego Randango	D																	
5	André Kalita	D																	
6	David Pires	D																	
7	Gonçalo Rêgo	D																	
8	Hugo Cavalho	L																	
9	Vasco Abrantes	L																	
10	Hugo Miguel	L																	
11	Pedro Simões	L																	
12	David Lopes	SI																	
13	Rodrigo Castro	SI																	
14	Alexandre Vieira	SI																	
15	Miguel Costa	SI																	
16	Bruno Pato	SI																	
17	Simão Domingues	A																	
18	Rodrigo Bento	A																	
19	André Nájica	A																	
20	Ribeiro Gomes	A																	
21	Simão Santos	A																	
<b>COLETAS</b>												<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>IS</b>	<b>SO</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>AQUECIMENTO</b>												<b>30' / 20:00</b>							
<b>OBJ:</b>				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				<b>OBJ:</b>				<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>							
Forma: <b>Círculo Imp.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>3 linhas</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>											
Organização: 2 grupos mistos após 5 minutos alternados, e a coordenação e assiduidade na hora.				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.				Descrição: 3x arremates, ao sinal, primeiro para a frente, vitados para a direita, vitados para a esquerda, de costas, vitados no chão, vitados de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.											
<b>EX 1</b>												<b>EX 2</b>							
<b>30' / 20h30</b>																			
<b>OBJ:</b>				<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>				<b>OBJ:</b>				<b>FINALIZAÇÃO</b>							
Forma: <b>3 linhas círculo</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>2x5' / 10x1 de 1 lado</b>								Forma: <b>Círculo de finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>											
Organização: 1 minuto em cada velocidade alternando de 1 para 2 grupos. 2 grupos alternados, 2 grupos separados.				Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o treino específico.				Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 3, este passa para o 1, este passa para o 4 que arremata a bola para o 5, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 6 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.											
<b>EX 3</b>												<b>EX 4</b>							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												<b>25' / 21h00</b>							
<b>OBJ:</b>				<b>TRABALHO TÁTICO</b>				<b>OBJ:</b>				<b>BOLAS PARADAS</b>							
Forma: <b>Bola</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>30'</b>								Forma: <b>Todos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>											
Organização: 1 minuto em cada velocidade alternando de 1 para 2 grupos. 2 grupos alternados, 2 grupos separados.				Descrição: Formação da unidade de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores e a defesa e vamos trabalhar a posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes momentâneos dos jogadores das restantes posições.				Descrição:											
<b>EX 5</b>																			
<b>PARTE FINAL</b>												<b>5' / 21h25</b>							
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total		90'							
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																			
<b>AGENDA</b> P: Posição SI: Equipa em treino A: Assiduidade																			

Anexo LXX – Unidade de Treino 69



					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DATA	2ª	07/11/2022			
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00				
			VOLUME		Local de treino		Campo nº 3		Intensidade		BAIXA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2								
1	Miguel Gomes	G				Coletas		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes		
2	Diante Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	0	2	
3	Wálter Monteiro	G												
4	Diego Fandango	D												
5	André Ballinha	D												
6	David Fines	D												
7	Gonçalo Ruivo	D												
8	Hugo Carvalho	L												
9	Vasco Abrantes	L												
10	Hugo Miguel	L												
11	Pedro Simões	L												
12	David Lopes	M												
13	Rodrigo Castro	M												
14	Alexandre Vieira	M												
15	Miguel Costa	M												
16	Bruno Pêla	M												
17	Simão Domingues	A												
18	Rodrigo Bento	A												
19	André Bujaca	A												
20	Filipe Gomes	A												
21	Simão Santos	A												
<b>AQUECIMENTO</b>														
<b>20' / 20:00</b>														
			OBJ:			<b>ACTIVAÇÃO</b>			OBJ:					
			Forma: Circuito ind.						Forma: ---					
			Número: todos						Número: ---					
			Espaço: 10m						Espaço: ---					
			Tempo: 20'						Tempo: ---					
			Organização: 2 grupos modificada						Organização: ---					
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modificação artificial, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.						Descrição: ---					
			EX 1						EX 1					
<b>PARTE PRINCIPAL</b>														
<b>10' / 20h20</b>														
			OBJ:			<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>			OBJ:			<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>		
			Forma: Grupos de 3						Forma: ---					
			Número: 9						Número: 9					
			Espaço: 20x10						Espaço: 10x10					
			Tempo: 20'						Tempo: 20'					
			Organização: Grupos de 3, 2 de um lado do meio						Organização: Formam uma roda e 1 no meio					
			Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 60" à volta. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.						Descrição: Jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.					
			EX 2						EX 3					
<b>PARTE PRINCIPAL</b>														
<b>35' / 20h30</b>														
			OBJ:			<b>PADRONIZADO</b>			OBJ:			<b>JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)</b>		
			Forma: Organização of						Forma: 3x3x3x3x3x3x3x3					
			Número: Todos						Número: 21					
			Espaço: 2/3 do campo						Espaço: 1/2 do campo					
			Tempo: 10'						Tempo: 25'					
			Organização: 2 jogadores por cada equipa						Organização: 3 jogadores de 6, 2 a jogar e outro a fazer de apoio					
			Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.						Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trace quando há jogo e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário essa equipa é que vai cal.					
			EX 4						EX 5					
<b>PARTE FINAL</b>														
<b>5' / 21h05</b>														
ALONGAMENTOS										Total		70'		
REFLEXÃO FINAL														
REGISTO PRESENCAS														
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>														
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														
<p><b>Legenda</b></p> <p>1. Posição</p> <p>2. Equipa em treino</p> <p>3. Atividade</p>														



Anexo LXXI – Unidade de Treino 70

						<b>ATLÉTICO CLUBE PARAHENSE</b> JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	05/11/2022				
				ÉPOCA 22/23		MESOCICLO:		4	HORA	20:00						
				VOLUME		Local de treino		19	SESSÃO	78						
				90'		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA						
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Força específica											
1	Miguel Gomes	0			Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas	
2	Duarte Ferreira	0			B	B	B	15	50	6	0	2				
3	Guilherme Monteiro	0														
4	Diogo Randango	0														
5	André Balança	0														
6	David Pires	0														
7	Gonçalo Rebelo	0														
8	Hugo Cavallini	0														
9	Vitor Alencar	0														
10	Hugo Miguel	0														
11	Pedro Simões	0														
12	David Lopes	0														
13	Rodrigo Castro	0														
14	Alexandre Vieira	0														
15	Miguel Costa	0														
16	Bruno Pato	0														
17	Simão Domingues	0														
18	Rodrigo Bento	0														
19	André Bajaca	0														
20	Ribeiro Gomes	0														
21	Simão Santos	0														
<b>AQUECIMENTO</b>													20' / 20:00			
<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>																
Forma: <b>Circuito ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: 3 grupos misturados. 10 jogadores em cada grupo, 5 em cada direção e 5 minutos em cada.													Forma: <b>Circuito ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>			
Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingem trabalho específico com o Treinador de G.													Descrição:			
<b>EX 1</b>																
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													20' / 20h20			
<b>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</b>																
Forma: <b>Circuito ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes, 1 repetição em cada direção, tempo de 30" a realizar para a repetição.													Forma: <b>2 grupos Circuito</b> Número: <b>12 e 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>20' / 15min de cada</b> Organização: 1 treino em cada direção e as repetições divididas por pelo 2 grupos paralelos, 2 repetições.			
Descrição: Circuito de força: 17 - saltos em suspensão pelas ancas e um pé só ao solo; 20 - saltos pelas pernas (propriedades de força e flexão) e um pé só ao solo; 21 - velocidade até à zona da marcação, contornos, de cada pé a de trás, contorne, velocidade até à zona da marcação, contorne, de cada pé a de trás, contorne e um pé só ao solo; 22 - 6 agachamentos com salto seguindo um pé de trás e um pé só ao solo.													Descrição:			
<b>EX 2</b>													<b>EX 3</b>			
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													45' / 20h40			
<b>OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>																
Forma: <b>Indiv.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: 2 equipes no centro do campo, 1 no centro central e outra no campo de dentro.													Forma: <b>16 x 8 x 8 + 16 x 8 apoios</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: 1 repetição de 8.			
Descrição:													Descrição:			
<b>EX 4</b>													<b>EX 5</b>			
<b>PARTE FINAL</b>													5' / 21h25			
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS													Total 90'			
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																
Agenda P. Posição E. Equipe em treino A. Assiduidade																

Anexo LXXII – Unidade de Treino 71

						AMTICO Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	09/11/2022			
								MESOCICLO:	4	HORA	20:00				
								MICROCICLO:	19	SESSÃO	71				
						VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	ALTA				
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/Pressão alta								
1	Miguel Gomes	G						Caixotes	Bolas	Sinalizadores	Varovas	Escala Coord.	Balizes		
2	Duarte Pereira	G													
3	Guilherme Monteiro	G													
4	Diogo Fandango	D						8	8	8	15	50	4	1	2
5	André Salgueiro	D						AQUECIMENTO						30' / 20:00	
6	David Pires	D						AQUECIMENTO/ATIVACÃO							
7	Gonçalo Bulco	D						OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO							
8	Hugo Carvalho	L						OBJ: COORDENAÇÃO							
9	Vasco Abreu	L						Forma: 4 grupos círculo							
10	Hugo Miguel	L						Número: Todos							
11	Pedro Simões	L						Espaço: 1/4 campo							
12	David Lopes	M						Tempo: 10'							
13	Rodrigo Castro	M						Descrição: 2 grupos em círculo. Execução com controlo, velocidade e mudança com movimentos de campo.							
14	Alexandre Vieira	M						Descrição: Simula de coordenação. 21 escadas de coordenação, 21 deslocamento lateral entre elas, 30 sprints entre as caixotes, 3 repetições em cada estação. Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de de:							
15	Miguel Costa	M						EX 1							
16	Bruno Pato	M						EX 2							
17	Sébio Domingues	A						PARTE FUNDAMENTAL						30' / 20h30	
18	Rodrigo Bento	A						OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA							
19	André Bujica	A						OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA							
20	Rágo Gomes	A						Forma: 2 grupos							
21	Sébio Santos	A						Número: Todos							
								Espaço: 1/2 campo							
								Tempo: 20'							
								Descrição: 2 grupos em progressão lenta.							
								Descrição: Jogador 1 corre em direção à varova e finaliza. Após o remate os dois jogadores 2 em profundidade para o 6. O jogador 2 tem de tentar impedir o 6 de marcar na varova saltos.							
								EX 3							
								EX 4							
								PARTE FUNDAMENTAL						25' / 21h00	
								OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)							
								Forma: 6x6 + 6 apoios							
								Número: Todos							
								Espaço: 1/2 Campo							
								Tempo: 20'							
								Descrição: 2 equipes jogam a jogar a bola e fazer 5 passes, 2 em cada lado e 2 no meio (1 a bola de aquecimento e outro meio campo).							
								OBJ: Total						JC	
								28						24	
OBSERVAÇÕES															
								Descrição: Jogar bola com 6 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se 6 apoios tem como objetivo explorar a profundidade de forma alébrica e colocar muitos unidades no jogo. O outro meio campo de pressão alta e tentar impedir o avanço e mudança do adversário. O jogador que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o outro meio campo (PC) e não driblar, partido para o ataque.							
								PARTE FINAL						5' / 21h25	
								ALONGAMENTOS							
								REFLEXÃO FINAL						Total	
								REGISTO PRESENCAS						90'	
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo LXXIII – Unidade de Treino 72



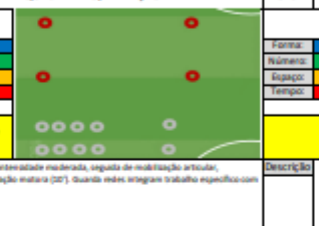
					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	10/11/2022		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00			
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varas	Escala Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diego Pandango	D											
5	André Balança	D											
6	David Pires	D											
7	Guilherme Rêgo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bráulio Paes	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujão	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
<b>30' / 20:00</b>													
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO						
			<p>Forma: <b>Círculo Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>15m</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p> <p>Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores de cada grupo, 1 jogador de cada grupo em movimento no meio).</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com a transmissão de bola.</p> <p>EX 1</p>				<p>Forma: <b>3 Grupos</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>15m</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p> <p>Organização: 3 grupos de 5 jogadores de cada grupo, 1 jogador de cada grupo em movimento no meio.</p> <p>Descrição: 3 jogadores de cada grupo para a frente, 2 jogadores para a direita, 2 jogadores para a esquerda, 1 jogador no meio. Quando estes atingirem trabalho específico com a transmissão de bola.</p> <p>EX 2</p>						
<b>30' / 20h30</b>													
			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO						
			<p>Forma: <b>3 Grupos/Círculo</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Equipa: <b>2x 1/3 campo</b></p> <p>Tempo: <b>5-15' / Troca de lado</b></p> <p>Organização: 3 grupos em cada metade e em movimento de um lado para o outro.</p> <p>Descrição: Jogador de cada grupo de cada metade, após 10 minutos, passa no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. De continuar o treino específico.</p> <p>EX 3</p>				<p>Forma: <b>Círculo de Finalização</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>1/3 campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: 3 jogadores de cada grupo, 1 jogador de cada grupo em movimento no meio.</p> <p>Descrição: Jogador de cada grupo, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 2 que transmite a bola para o 1, este transmite a bola para o 3, este transmite a bola para o 2.</p> <p>EX 4</p>						
<b>25' / 21h00</b>													
			OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS						
			<p>Forma: <b>6x6</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>1/2 do campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p> <p>Organização: 6 jogadores de cada grupo, 1 jogador de cada grupo em movimento no meio.</p> <p>Descrição: Jogador de cada grupo, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 2 que transmite a bola para o 1, este transmite a bola para o 3, este transmite a bola para o 2.</p> <p>EX 5</p>				<p>Forma: <b>Todos</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>1/3 de campo</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p>						
04	Total	IC											
5	28	24											
OBSERVAÇÕES			<p>Descrição: Verificação da saída de bola do jogador adversário, pressão. Os jogadores de cada grupo e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores de cada grupo para a frente. Onde, quando e quem pressionam o adversário e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.</p> <p>EX 5</p>				<p>Descrição:</p>						
<b>5' / 21h25</b>													
ADJORNAMENTOS										Total	90'		
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

legenda  
 ● Posição  
 ● Equipa em treino  
 ● Assiduidade

Anexo LXXIV – Unidade de Treino 73

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

Anexo LXXV – Unidade de Treino 74

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	15/11/2022								
								MESOCICLO:	4	HORA:	20:00									
								MICROCICLO:	28	SESSÃO:	74									
				VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA									
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Força específica													
1	Miguel Gomes	SI					Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas								
2	Duarte Ferreira	SI					B	B	B	IS	50	6	0	2						
3	Guilherme Monteiro	SI											<b>AQUECIMENTO</b>		20' / 20:00					
4	Diogo Randango	SI											<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>							
5	André Kalinka	SI											<b>OBJ:</b>							
6	David Pires	SI											<b>OBJ:</b>							
7	Samuel Rêgo	SI											<b>Forma:</b>							
8	Hugo Cavalho	SI											<b>Número:</b>							
9	Vasco Abrantes	SI											<b>Equipas:</b>							
10	Hugo Miguel	SI											<b>Tempo:</b>							
11	Pedro Simões	SI											<b>Organização:</b>							
12	David Lopes	SI											<b>Descrição:</b>							
13	Rodrigo Castro	SI											<b>EX 1</b>							
14	Alexandre Vieira	SI											<b>OBJ:</b>							
15	Miguel Costa	SI											<b>OBJ:</b>							
16	Bruno Pato	SI											<b>Forma:</b>							
17	Simão Domingues	A											<b>Número:</b>							
18	Rodrigo Bento	A											<b>Equipas:</b>							
19	André Nujala	A											<b>Tempo:</b>							
20	Ribeiro Gomes	A											<b>Organização:</b>							
21	Simão Santos	A											<b>Descrição:</b>							
													<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>		20' / 20h20					
								<b>OBJ:</b>				<b>OBJ:</b>								
								<b>Forma:</b>				<b>Forma:</b>								
								<b>Número:</b>				<b>Número:</b>								
								<b>Equipas:</b>				<b>Equipas:</b>								
								<b>Tempo:</b>				<b>Tempo:</b>								
								<b>Organização:</b>				<b>Organização:</b>								
								<b>Descrição:</b>				<b>Descrição:</b>								
								<b>EX 2</b>				<b>EX 3</b>								
													<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>		45' / 20h40					
								<b>OBJ:</b>				<b>OBJ:</b>								
								<b>Forma:</b>				<b>Forma:</b>								
								<b>Número:</b>				<b>Número:</b>								
								<b>Equipas:</b>				<b>Equipas:</b>								
								<b>Tempo:</b>				<b>Tempo:</b>								
								<b>Organização:</b>				<b>Organização:</b>								
								<b>Descrição:</b>				<b>Descrição:</b>								
								<b>EX 4</b>				<b>EX 5</b>								
													<b>PARTE FINAL</b>		5' / 21h25					
ALONGAMENTOS											Total		90'							
REFLEXÃO FINAL																				
REGISTO PRESENCAS																				
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																				
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																				


Agenda  
 P Posição  
 SI Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo LXXVI – Unidade de Treino 75

					ATLÉTICO CLUBE PARANAENSE	JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIA: 4ª	16/11/2022		
					EPOCA 22/23		MESOCICLO: 4	HORA: 20:00			
					VOLUME: 90'	Local de treino: Campo da Portela	MICROCICLO: 28	SESSÃO: 75			
							Intensidade	ALTA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/Pressão alta					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Baixas	Sinalizadores	Varovas	Escada Coord.	Baixas
2	Duarte Ferreira	G									
3	Guilherme Montano	G									
4	Guigo Fardango	D									
5	André Balreira	D									
6	David Figue	D									
7	Gonçalo Bulo	D									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Sanches	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pato	M									
17	Sélio Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Borges	A									
20	Rigo Gomes	A									
21	Sélio Santos	A									
<b>AQUECIMENTO</b>											
<b>30' / 20:00</b>											
OBJ:			<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>				OBJ: <b>COORDENAÇÃO</b>				
			<p>Forma: Circuito Ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Equip: 10m</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: 2 grupos multidão. Resiliência aeróbica, velocidade e agilidade com cones coloridos de campo.</p>				<p>Forma: 3 grupos Circuito</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Objetivo: Distribuição de qual forma para 1 ou 2 jogadores.</p>				
Descrição:			<p>EX1 1º de corrida a uma velocidade moderada, seguida de multidão aritmética, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingem trabalho específico com o Treinador de de:</p>				<p>EX2 circuito de coordenação, 07 minutos de coordenação, 07 deslocamento lateral entre cones, 07 agach entre os varovas, 3 repetições em cada estação. Quando todos atingem trabalho específico com o Treinador de de:</p>				
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											
<b>30' / 20h30</b>											
OBJ:			<b>CAPACIDADE AERÓBIA</b>				OBJ: <b>ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>				
			<p>Forma: Uma fila a parer</p> <p>Número: 18</p> <p>Equip: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: Uma fila a parer</p>				<p>Forma: Distrib. pelas cones</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 25'</p> <p>Objetivo: Distribuição de qual forma para diferentes jogadores, entre os 1 e 6 por 1 ou 2 jogadores</p>				
Descrição:			<p>EX3 Os atletas formam uma fila a parer. Correm à volta do circuito definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 1'30". Ao mesmo tempo os últimos da fila ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem dão sinal aos últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final dão duas voltas à 100% da velocidade máxima</p>				<p>EX4 jogador 1 corre em direção à velocidade final. Após o remate do jogador 2 em profundidade para o 6. O jogador 1 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva baliza</p>				
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											
<b>25' / 21h00</b>											
OBJ:			<b>JOGO 10X10</b>				OBJ:				
			<p>Forma: 10 jogadores</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equip: 4/5 campo</p> <p>Tempo: 25'</p> <p>Objetivo: 4 jogos de 10'</p>				<p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Equip:</p> <p>Tempo:</p>				
Total			IC								
28			24								
<b>OBSERVAÇÕES</b>											
Descrição:			Início de jogo 13:00				Descrição:				
EXS											
<b>PARTE FINAL</b>											
<b>5' / 21h25</b>											
ALONGAMENTOS											
REFLEXÃO FINAL											
REGISTO PRESENCAS											
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											

legenda  
P Posição  
E Equipa em treino  
A Assiduidade

Anexo LXXVII – Unidade de Treino 76

					ARBITO Clube Marítimo	JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIA	SF	17/11/2022		
					EPOCA 22/23		MESOCICLO: 4	HORA	20:00			
					VOLUME 90'	Local de treino	Campos da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização						
1	Miguel Gomes	G				Caleças		Bolas	Senalizadores	Varas	Escada Coord.	Balizes
2	Duarte Pereira	G						15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Salgueiro	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulo	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujica	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
<b>AQUECIMENTO</b>												
<b>30' / 20:00</b>												
			<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				<b>OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO</b>					
			Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma: <b>2 Grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>					
			Descrição: 2 grupos movimentam-se livremente no espaço, realizando movimentos de deslocamento, velocidade e coordenação motora (cor). Quando todos atingirem trabalho específico o treinador dá o sinal.				Descrição: Os atletas, ao sinal, partem do ponto branco para o ponto preto à frente e fazem a corrida até ao sinal do treinador; o treinador escolhe uma cor (parada, vermelha, azul ou verde) e os atletas devem ir para o lado desta cor (Por exemplo, verde para a direita), contornar a varas, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varas do lado oposto.					
<b>30' / 20h30</b>												
			<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>				<b>OBJ: FINALIZAÇÃO</b>					
			Forma: <b>2 Grupos Círculo</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>5x4' / bola e do lado</b>				Forma: <b>Círculo de Finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>					
			Descrição: Equipa padronizada de combinações direitas e indiretas, após final, passar no pé, na equipa e transporte de bola com velocidade, dar contatos e treino específicos				Descrição: Realiza-se finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que amontoa a bola para o 2, este conduz um pouco para um poste em profundidade para o 1 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
<b>25' / 21h00</b>												
			<b>OBJ: TRABALHO TÁTICO</b>				<b>OBJ: BOLAS PARADAS</b>					
			Forma: <b>8x6</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>30'</b>				Forma: <b>8x6</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 de campo</b> Tempo: <b>15'</b>					
			Descrição: 8 jogadores em 8 posições no campo, 4 jogadores em 4 posições no campo.				Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado					
<b>PARTE FINAL</b>												
<b>5' / 21h25</b>												
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>												
OBSERVAÇÕES Descrição:												
Descrição:												








legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo LXXVIII – Unidade de Treino 77

					ATLÉTICO CLUBE MARANHENSE	JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIÁ	2ª	25/11/2022			
			EPOCA 22/23				MESOCICLO: 4	HORA	20:00				
			VOLUME 90'		Local de treino		MICROCICLO: 21	SESSÃO	77				
							Campo nº 3	Intensidade	BAIXA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2							
1	Miguel Gomes	GC				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes	
2	Duante Ferreira	GC				8	8	8	15	50	0	0	2
3	Guilherme Monteiro	GC				AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diogo Randango	ID				OBJ: ACTIVACÃO				OBJ:			
5	André Kalilão	ID				Forma: Circuito Ind.				Forma: ...			
6	David Pires	ID				Número: todos				Número: 8			
7	Gonçalo Ruivo	ID				Espaço: 10m				Espaço: 10x10			
8	Hugo Carvalho	L				Tempo: 20'				Tempo: 10'			
9	Vasco Abrantes	L				Organização: 2 grupos mobilização				Organização: Formam uma rede de 1 cm no meio			
10	Hugo Miguel	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integram trabalho específico com o Treinador de G.				Descrição: jogo de rede. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.			
11	Pedro Simões	L				EX 1				EX2			
12	David Lopes	M				PARTE PRINCIPAL						10' / 20h20	
13	Rodrigo Castro	M				OBJ: AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA			
14	Alexandre Vieira	M				Forma: Grupos de 3				Forma: ...			
15	Miguel Costa	M				Número: 9				Número: 8			
16	Bruno Pota	M				Espaço: x10				Espaço: 10x10			
17	Simão Domingues	A				Tempo: 10'				Tempo: 10'			
18	Rodrigo Bento	A				Organização: Grupos de 3, 1 de um lado do meio				Organização: Formam uma rede de 1 cm no meio			
19	André Bujaca	A				Descrição: realiza-se a 90% da velocidade máxima. 1 percurso (de 20m) cada 20s, repouso de 10". 8 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.				Descrição: jogo de rede. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.			
20	Filipe Gomes	A				EX2				EX3			
21	Simão Santos	A				PARTE PRINCIPAL						45' / 20h30	
						OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: JOGO 11 X 11			
						Forma: 3 grupos rotativos				Forma: 5K x 5K x 5K			
						Número: 1,2 e 3				Número: 8			
						Espaço: 2x 1/4 campo				Espaço: CAMPO 7			
						Tempo: 5+5 / Troca de lado				Tempo: 10'			
						Organização: 1 atleta em cada canto e no meio. Outros 2 atletas no meio. 2 grupos separados.				Organização: 2 equipes de 11, os jogadores que não de foram correm a bola de campo.			
						EX4				EX5			
						Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternâncias.				Descrição: jogo 6v6 + 8 (jogos). Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.			
						PARTE FINAL						5' / 21h05	
						ALONGAMENTOS				Total		70'	
						REFLEXÃO FINAL							
						REGISTO PRESENCAS							
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO							
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
						Legenda: Posição Equipa em treino Atividade							



Anexo LXXIX – Unidade de Treino 78

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	3F	22/11/2022		
								MESOCICLO:	4	HORA:	20:00			
								MICROCICLO:	21	SESSÃO:	78			
				VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	MÉDIA/ALTA				
<b>ATLETAS</b>				P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Força específica/ Transição ofensiva							
1	Miguel Gomes	G					Colchetes	Bolas	Sinalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes		
2	Guilherme Moreira	G												
3	Guilherme Moreira	G												
4	Diego Bandango	D					8	8	8	15	50	6	0	2
5	André Balthaz	D												
6	David Pires	D												
7	Gonçalo Bello	D												
8	Hugo Cavaleiro	L												
9	Vasco Abrantes	L												
10	Hugo Miguel	L												
11	Pedro Simões	L												
12	David Lopes	MA												
13	Rodrigo Castro	MA												
14	Alexandre Vieira	MA												
15	Miguel Costa	MA												
16	Bruto Polo	MA												
17	Simão Domingues	A												
18	Rodrigo Bento	A												
19	André Rojas	A												
20	Ricardo Gomes	A												
21	Simão Santos	A												
<b>AQUECIMENTO</b>												<b>20' / 20:00</b>		
<b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO														
														
<b>Forma:</b> Circuito ind. <b>Numero:</b> todos <b>Espaco:</b> 10m <b>Tempo:</b> 20'														
<b>Organização:</b> 2 grupos misturados. Realizam exercícios, e em seguida realizam no caso														
<b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multiplataforma (arbitragem), mobilidade e coordenação motora (CT) Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												<b>20' / 20h20</b>		
<b>OBJ:</b> CIRCUITO DE FORÇA														
														
<b>Forma:</b> Circuito ind. <b>Numero:</b> Todos <b>Espaco:</b> 1/4 campo <b>Tempo:</b> 30'														
<b>Organização:</b> distribuídos pelos 2 lados do campo, 1 repetição em cada direção, distância de 10' no lado para a esquerda														
<b>Descrição:</b> Circuito de força, 20' - corrida em zigzag entre cones e um passe 20' ao canal; 20' - saltos pelos laterais (esquerda/direita e frente) e um passe 20' ao canal; 20' - velocidade 20' à vista da esquerda, controlar, de costas para a de trás, controlar, velocidade 20' à vista da direita, controlar, de costas para a de trás, controlar e um passe 20' ao canal; 20' - 5 agachamentos com salto e um passe 20' ao canal. Os treinadores o treino específico														
<b>OBJ:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA														
														
<b>Forma:</b> 2 grupos Circuito <b>Numero:</b> 12 x 2 <b>Espaco:</b> 2x 1/4 campo <b>Tempo:</b> 10' / 10' / 10' / 10'														
<b>Organização:</b> 1 atleta em cada canal e os outros dividem os 2 grupos de 6 atletas. 2 grupos separados														
<b>Descrição:</b> Sequência posicionada de combinações directas e indirectas, após 10min, passar no pé no espaço e transporte de bola com velocidade. Os treinadores o treino específico														
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												<b>45' / 20h40</b>		
<b>OBJ:</b> PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)														
														
<b>Forma:</b> 6x2 <b>Numero:</b> 12 x 2 <b>Espaco:</b> 1/2 campo <b>Tempo:</b> 20'														
<b>Organização:</b> 1 jogador em cada lado, 1 jogador em cada lado do campo, 1 jogador em cada lado do campo														
<b>Descrição:</b> 2 equipes de 2 + 2 defesas. Uma das equipes inicia com o passe 20' ao canal, 20' - saltos pelos laterais (esquerda/direita e frente) e um passe 20' ao canal; 20' - velocidade 20' à vista da esquerda, controlar, de costas para a de trás, controlar, velocidade 20' à vista da direita, controlar, de costas para a de trás, controlar e um passe 20' ao canal; 20' - 5 agachamentos com salto e um passe 20' ao canal. Os treinadores o treino específico														
<b>OBJ:</b> SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS														
														
<b>Forma:</b> 7x7 + 6 apoios <b>Numero:</b> Todos <b>Espaco:</b> 1/4 campo <b>Tempo:</b> 20'														
<b>Organização:</b> 1 jogador em 6														
<b>Descrição:</b> Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são laterais, devem procurar fazer sobreguardas e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios os podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.														
<b>PARTE FINAL</b>												<b>5' / 21h25</b>		
<b>ALONGAMENTOS</b>												<b>Total</b>		
<b>REFLEXÃO FINAL</b>												<b>90'</b>		
<b>REGISTO PRESENCAS</b>														
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>														
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>														
<b>Agenda</b> P: Posição G: Equipa em treino L: Assiduidade														




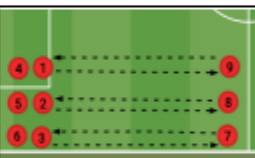



Anexo LXXX – Unidade de Treino 79

				ARBITO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA	4F	23/11/2022
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00	
				VOLUME		90'	Local de treino	MICROCICLO:	21	SESSÃO	79	
						Campo da Portela				Intensidade	ALTA	
ATLETAS				P	E	A	Resistência específica/ Assimilação do sistema tático					
1	Miguel Gomes	G										
2	Duarte Pereira	G										
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Salomé	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulho	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujica	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
<p><b>OBJ: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático</b></p> <p><b>Objetivos:</b> Calções, Bolas, Sinalizadores, Varas, Escada Coord., Balizas</p> <p><b>20' / 20:00</b></p> <p><b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>      <b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b></p> <p><b>Forma:</b> <b>Forma:</b> </p> <p><b>Número:</b> Todos      <b>Número:</b> Todos</p> <p><b>Espaço:</b> 1/2 campo      <b>Espaço:</b> 1/2 campo</p> <p><b>Tempo:</b> 20'      <b>Tempo:</b> 10'</p> <p><b>Descrição:</b> 2 grupos distribuídos por todo o campo. 1 em cada metade. <b>Descrição:</b> 2 grupos distribuídos por todo o campo. 1 em cada metade.</p> <p><b>EX 1</b>      <b>EX 2</b>      <b>EX 3</b></p> <p><b>EX 1:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p> <p><b>EX 2:</b> 2 grupos de 3 jogadores cada, com 1 bola. 1 em cada metade. 1 em cada metade.</p> <p><b>EX 3:</b> 2 grupos de 3 jogadores cada, com 1 bola. 1 em cada metade. 1 em cada metade.</p>												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b> <b>20' / 20h20</b>												
<p><b>OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA</b>      <b>OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b></p> <p><b>Forma:</b> <b>Forma:</b> </p> <p><b>Número:</b> Todos      <b>Número:</b> Todos</p> <p><b>Espaço:</b> 1/2 campo      <b>Espaço:</b> 1/2 campo</p> <p><b>Tempo:</b> 10'      <b>Tempo:</b> 10'</p> <p><b>Descrição:</b> 2 grupos de 3 jogadores cada, com 1 bola. 1 em cada metade. <b>Descrição:</b> 2 grupos de 3 jogadores cada, com 1 bola. 1 em cada metade.</p> <p><b>EX 2</b>      <b>EX 3</b></p> <p><b>EX 2:</b> 2 grupos de 3 jogadores cada, com 1 bola. 1 em cada metade. 1 em cada metade.</p> <p><b>EX 3:</b> 2 grupos de 3 jogadores cada, com 1 bola. 1 em cada metade. 1 em cada metade.</p>												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b> <b>45' / 21h:25</b>												
<p><b>OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>      <b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10</b></p> <p><b>Forma:</b> <b>Forma:</b> </p> <p><b>Número:</b> Todos      <b>Número:</b> Todos</p> <p><b>Espaço:</b> 1/2 campo      <b>Espaço:</b> 1/2 campo</p> <p><b>Tempo:</b> 10'      <b>Tempo:</b> 10'</p> <p><b>Descrição:</b> 2 grupos de 3 jogadores cada, com 1 bola. 1 em cada metade. <b>Descrição:</b> 2 grupos de 3 jogadores cada, com 1 bola. 1 em cada metade.</p> <p><b>EX 4</b>      <b>EX 5</b></p> <p><b>EX 4:</b> 2 grupos de 3 jogadores cada, com 1 bola. 1 em cada metade. 1 em cada metade.</p> <p><b>EX 5:</b> 2 grupos de 3 jogadores cada, com 1 bola. 1 em cada metade. 1 em cada metade.</p>												
<b>OBSERVAÇÕES</b>												
<p><b>EX 4:</b> 2 grupos de 3 jogadores cada, com 1 bola. 1 em cada metade. 1 em cada metade.</p> <p><b>EX 5:</b> 2 grupos de 3 jogadores cada, com 1 bola. 1 em cada metade. 1 em cada metade.</p>												
<b>PARTE FINAL</b> <b>5' / 21h25</b>												
<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p><b>Total</b>      <b>90'</b></p>												
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>												
<p><b>Legenda</b></p> <p>P Posição</p> <p>E Equipe em treino</p> <p>A Assiduidade</p>												

Anexo LXXXI – Unidade de Treino 80

				ABÍRICO Clube Parahyba		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	SF:	24/11/2022				
								MESOCICLO:	4	HORA:	20:00					
								MICROCILO:	21	SESSÃO:	88					
				VOLUME:	85'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	BAIXA/MÉDIA						
ATLETAS		P	E	A	OBI UT:		Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização									
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas	
2	Duarte Ferreira	G			B		B		B		15		50		6	
3	Guilherme Monteiro	G														
4	Diego Randango	D														
5	André Kalinka	D														
6	David Pires	D														
7	Samuel Rêgo	D														
8	Hugo Cavalho	L														
9	Vasco Abrantes	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Pedro Simões	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Pato	M														
17	Simão Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Nogueira	A														
20	Ribeiro Gomes	A														
21	Simão Santos	A														
Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 20'.													20' / 20:00			
PARTE FUNDAMENTAL															30' / 20h20	
OBI:		VELOCIDADE/REAÇÃO						FINALIZAÇÃO								
		Forma: 4 Grupos Número: Todos Espaço: 20x15 Tempo: 12'						Forma: Circuito de Finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 12'								
		Organização: distribuídos de igual forma em 4 grupos.						Organização: entrosma a câmara para 4 jogadores por posição 4 e 6, mobiliza e defluta na posição 1, 2 e 3 e accorçados para 4.								
		Descrição: Os atletas movem-se no meio dos pontos e ao sinal o treinador dá duas cores e os atletas têm que dar o pé nas marcações para a cor indicada e depois fazer um sprint até ao ponto final.						Descrição: Circuito de finalização, a bola parte do jogador 1 que passa para 2, este controla e a bola volta para 1. Este entrega para 4, faz um passe em profundidade para 3 que vai cruzar para a área. O receptor regista o passe entre baliz, mantendo os movimentos. No volante entrega a 2 para para 6, e 7 faz um passe a receção e pede, amonito para 4, este faz um passe em profundidade para 5 que cruza para a área. No último volante e 3 para para 5, este controla para dentro faz uma diagonal em profundidade para o lateral de lado contrário que envia para a área.								
Descrição: Os atletas movem-se no meio dos pontos e ao sinal o treinador dá duas cores e os atletas têm que dar o pé nas marcações para a cor indicada e depois fazer um sprint até ao ponto final.													EX2			
Descrição: Circuito de finalização, a bola parte do jogador 1 que passa para 2, este controla e a bola volta para 1. Este entrega para 4, faz um passe em profundidade para 3 que vai cruzar para a área. O receptor regista o passe entre baliz, mantendo os movimentos. No volante entrega a 2 para para 6, e 7 faz um passe a receção e pede, amonito para 4, este faz um passe em profundidade para 5 que cruza para a área. No último volante e 3 para para 5, este controla para dentro faz uma diagonal em profundidade para o lateral de lado contrário que envia para a área.													EX3			
PARTE FUNDAMENTAL															30' / 20h50	
OBI:		ALINHAMENTO DEFENSIVO						BOLAS PARADAS								
		Forma: 6 X 3 Número: Todos Espaço: 2/3 de campo Tempo: 10'						Forma: ... Número: Todos Espaço: 1/2 de campo Tempo: 10'								
		Organização: 3 jogadores em linha e 3 jogadores em linha.						Organização: 3 jogadores em linha e 3 jogadores em linha.								
		Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada terá de se movimentar, preferencialmente para a lateral marcada. Outros fazem coberturas à vontade dentro e cruzam a bola para a área ou remetem à baliza. Não se forto para ambos os lados, inicialmente sem cruzadas na área, posteriormente com 2 atacantes.						Descrição:								
Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada terá de se movimentar, preferencialmente para a lateral marcada. Outros fazem coberturas à vontade dentro e cruzam a bola para a área ou remetem à baliza. Não se forto para ambos os lados, inicialmente sem cruzadas na área, posteriormente com 2 atacantes.													EX4			
PARTE FINAL															5' / 21h15	
ALONGAMENTOS										Total		85'				
REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS																
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																
Agenda P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade																

Anexo LXXXII – Unidade de Treino 81

			 <b>Atlético Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	28/11/2022						
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00							
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:		22		SESSÃO	8ª					
			70'		Campo nº 3				Intensidade		BAIXA						
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas	
2	Quarta Ferreira	G				8		8		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diego Fandango	D															
5	André Kalicha	D															
6	David Pires	D															
7	Gonçalo Ralvo	D															
8	Hugo Carvalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Póla	M															
17	Simão Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Bujaca	A															
20	Filipe Gomes	A															
21	Simão Santos	A															
<b>AQUECIMENTO</b>												20' / 20:00					
<b>ACTIVAÇÃO</b>																	
Forma: <b>Círculo ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>									Forma: <b>---</b> Número: <b>---</b> Espaço: <b>---</b> Tempo: <b>---</b>								
Organização: 2 grupos misturados (avulsos em círculo), e coordenação e velocidade no círculo									Organização:								
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.									Descrição:								
<b>PARTE PRINCIPAL</b>												10' / 20h20					
<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>						<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>											
Forma: <b>Grupos de 3</b> Número: <b>6</b> Espaço: <b>20x10</b> Tempo: <b>10'</b>									Forma: <b>---</b> Número: <b>6</b> Espaço: <b>10x10</b> Tempo: <b>10'</b>								
Descrição: Intervalados a 90% da velocidade máxima. 5 parciais (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.									Descrição: Jogo do men. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.								
<b>PARTE PRINCIPAL</b>												35' / 20h30					
<b>PADRONIZADO</b>						<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>											
Forma: <b>Organização af</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>2/3 do campo</b> Tempo: <b>10'</b>									Forma: <b>Organização af</b> Número: <b>21</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>								
Descrição: 2 jogadores por cada posição									Descrição: 1 jogador em 1, 2 a jogar a outro a fazer de apoio								
Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternada meta.									Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário esta equipa é ou em cas.								
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h05					
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total		70'					
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																	

Anexo LXXXIII – Unidade de Treino 82



				<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	29/11/2022						
						MESOCICLO:	4	HORA	20:00							
						MICROCICLO:	22	SESSÃO	82							
				Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA						
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Força específica											
1	Miguel Gomes	G			Cabeças		Bolas		Finalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas	
2	Saete Ferreira	G			B		B		B		15		50		6	
3	Guilherme Monteiro	G											0		2	
4	Diogo Fardango	D										20' / 20:00				
5	André Araújo	D														
6	David Pires	D														
7	Samuel Rêgo	D														
8	Hugo Carvalho	L														
9	Vasco Abrantes	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Pedro Simões	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Faria	M														
17	Sélio Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Rujica	A														
20	Ribeiro Gomes	A														
21	Sélio Santos	A														
<b>AQUECIMENTO</b>											20' / 20:00					
<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>																
Forma: <b>Circuito Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: 2 grupos misturados. Realização: em círculo, e variação e intensidade no ritmo.										Forma: <b>3 Grupos</b> Número: <b>12 a 2</b> Espaço: <b>2a 1/4 campo</b> Tempo: <b>10' / 20' / 30' de bola</b> Organização: 1 atleta em cada círculo e os outros dividem-se por 2 grupos em 2 grupos opostos.						
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição a todas as 10 segundos e realização de 10' de corrida moderada, seguida de substituição a todas as 10 segundos e realização de 10' de corrida moderada, seguida de substituição a todas as 10 segundos.					Descrição: Ex 1					Descrição: Ex 2						
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											20' / 20h20					
<b>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</b>																
Forma: <b>Circuito Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: distribuídos pelas 4 pontas. 1 realizador em cada círculo, 10' de corrida moderada para a esquerda.										<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>						
Descrição: Circuito de força: 10' - 10m em 10 segundos pelas 4 pontas e um jogo até ao centro; 20' - 10m pelas 4 pontas (aquecimento direito e esquerdo e um jogo até ao centro); 30' - velocidade até à zona da esquerda, contramão, de costas para a direita, contramão, velocidade até à zona da direita, contramão, de costas para a direita, contramão e um jogo até ao centro; 40' - 5 aparelhamentos com salto segurando um peso de 4kg um jogo até ao centro.					Descrição: Ex 2					Descrição: 3 jogadores divididos de 2 em 2 em 2 linhas, 1 jogador no meio. 2 grupos opostos.						
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											45' / 20h40					
<b>OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>																
Forma: <b>1x1x1</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>30'</b> Organização: 1 jogador em cada círculo, 1 na zona central e outro no campo de defesa.										<b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>						
Descrição: 1 jogador em cada círculo, 1 na zona central e outro no campo de defesa.					Descrição: Ex 3					Descrição: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são passivos, devem procurar fazer as substituições e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.						
<b>PARTE FINAL</b>											5' / 21h25					
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS											Total		90'			
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																
<b>AGENDA</b> P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																

Anexo LXXXIV – Unidade de Treino 83

ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Resistência específica/Pressão alta				
1	Miguel Gomes	G			<b>OBJ UT:</b> Colchetes      Bolas      Sinalizadores      Varas      Escada Coord.      Balizas 8      8      8      15      50      4      1      2 <b>AQUECIMENTO</b> 30' / 20:00 <b>AQUECIMENTO/ATIVÇÃO</b> <b>COORDENAÇÃO</b> Forma: <b>Círculo Ind.</b> Forma: <b>3 Grupos Circulo</b> Número: <b>todos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>10'</b> Tempo: <b>10'</b> Organização: 2 grupos mobilização      Organização: Distribuição de qual forma <b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, <b>Descrição:</b> Circuito de coordenação, 17 estações de coordenação, 17 deslocamento lateral entre                          flexibilidade e coordenação motora (20') Quando todos integram trabalho específico com      estações, 17 água entre as estações, 5 repetições em cada estação. Quando todos integram                          o Treinador de G.      trabalho específico com o Treinador de G.                          EX 1      EX2					
2	Duarte Ferreira	G								
3	Guilherme Monteiro	G								
4	Diogo Fandango	D								
5	André Bafalho	D								
6	David Pires	D								
7	Guilherme Bolo	D								
8	Hugo Carvalho	L								
9	Vasco Albentim	L								
10	Hugo Miguel	L								
11	Pedro Simões	L								
12	David Lopes	M								
13	Rodrigo Castro	M								
14	Alexandre Vieira	M								
15	Miguel Costa	M								
16	Bruno Pala	M								
17	Simão Domingues	A								
18	Rodrigo Bento	A								
19	André Bujaca	A								
20	Ribeiro Gomes	A								
21	Simão Santos	A								
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						30' / 20h30				
<b>OBJ:</b>										
<b>CAPACIDADE AERÓBIA</b>			<b>ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>							
		Forma: <b>2 grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>10'</b> Organização: 2 grupos em paralelo Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e ao sinal devem fazer uma volta completa de percurso a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. Um total de 5 repetições.	Forma: <b>3 grupos, pelas cores</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: Distribuição de qual forma para diferentes estações, recebe no 1 e 4 qual foi o jogador Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à saída e finaliza. Após o remate os dois jogadores 2 em profundidade para o 3. O jogador 1 tem de tentar impedir o 3 de marcar na respetiva saída							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						25' / 21h00				
<b>OBJ:</b>										
<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>										
		Forma: <b>3 jogadores e 6 apoios</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: 2 jogadores jogam e 6 apoios 3 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de ataque e outro meio campo)	Forma: Número: Espaço: Tempo:							
04	Total	IC								
1	28	24								
<b>OBSERVAÇÕES</b>										
		Descrição: Início final com 6 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se 3 apoios tem como objetivo explorar a profundidade de forma alébrica e colocar muitos unidades no erro. Quando a equipa tem de pressionar alto e tentar regular e corrigir o ritmo de adiantar. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo quando com o apoio de um campo (FC) e está dividido, partido para o ataque								
<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h25				
ALONGAMENTOS										
REFLEXÃO FINAL						Total 90'				
REGISTO PRESENCAS										
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>										
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.										

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo LXXXV – Unidade de Treino 84

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	5F	01/12/2022	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	4	HORA	20:00		
			VOLUME		90'		Local de treino	Campos da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA		
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização						
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varas	Escada Coord.	Baixas
2	David Ferreira	G						15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fardango	D										
5	André Araújo	D				<b>AQUECIMENTO</b>						30' / 20:00
6	David Pires	D				<b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO			<b>OBJ:</b> VELOCIDADE/REAÇÃO			
7	Guilherme Rêgo	D				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>			Forma: <b>8 Grupos</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>			
8	Hugo Carvalho	L				Descrição: 2 grupos, movimentação individual em círculo, e variação e mudança de ritmo.			Descrição: 8m de distância de qual forma para a outra.			
9	Vasco Abrantes	L				Descrição: 10' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de mudança de bola, velocidade e coordenação motora (20'). Quando receber, entregam trabalho específico com o treinador de apoio.			Descrição: 30 arrem. ao círculo, 30 arrem. (virado) para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, distância no chão, unidades de costas de um core branco até ao core branco à frente em velocidade máxima.			
10	Hugo Miguel	L										30' / 20h30
11	Pedro Simões	L				<b>OBJ:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA			<b>OBJ:</b> FINALIZAÇÃO			
12	David Lopes	M				Forma: <b>3 Grupos Circular</b> Número: <b>1,2 e 3</b> Espaço: <b>2x 1/8 campo</b> Tempo: <b>5'45" / 10x a do lado</b>			Forma: <b>Círculo de finalização</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>			
13	Rodrigo Castro	M				Descrição: 2 atletas em cada versão em 3 tempos diferentes pelos 2 pontos centrais. 2 grupos separados.			Descrição: 10m de distância, 2 jogadores em cada lado, 2 jogadores em cada lado, 2 jogadores em cada lado.			
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores a treinar específicos.			Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4 que arremessa a bola para o 1, este conduz um pouco far um passe em profundidade para o 1 que sai outra para a área. O mesmo se repete para o outro lado.			
15	Miguel Costa	M				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						25' / 21h00
16	Bruno Pota	M				<b>OBJ:</b> TRABALHO TÁTICO			<b>OBJ:</b> BOLAS PARADAS			
17	Sérgio Domingues	A				Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>90'</b>			Forma: <b>Todas</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>			
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 10 jogadores em círculo, 2 jogadores em cada lado, 2 jogadores em cada lado.						
19	André Rajca	A				Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores 4 a 10 e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam o adversário e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.			Descrição:			
20	Ribeiro Gomes	A				<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h25
21	Sérgio Santos	A				A alongamentos Reflexão final Registo presenças			Total 90'			
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>												
<b>Legenda</b> P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												



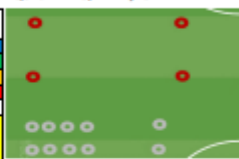
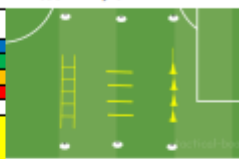
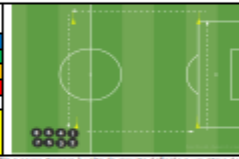



Anexo LXXXVI – Unidade de Treino 85

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DATA:	2ª	05/12/2022							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA:	20:00								
			VOLUME		70'		Local de treino:	Campo nº 3		Sessão								
									Intensidade		BAIXA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas		
2	Quarta Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D				<b>ACTIVAÇÃO</b>											OBI:	
5	André Kalicha	D															OBI:	
6	David Pires	D				Forma: <b>Círculo ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>												
7	Gonçalo Ralvo	D				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
8	Hugo Carvalho	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
9	Vasco Abrantes	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
10	Hugo Miguel	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
11	Pedro Simões	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
12	David Lopes	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
13	Rodrigo Castro	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
15	Miguel Costa	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
16	Bruno Póla	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
17	Simão Domingues	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
19	André Bujaca	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
20	Filipe Gomes	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
21	Simão Santos	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
<b>PARTE PRINCIPAL</b>													10' / 20h20					
<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>													<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>					
Forma: <b>Grupos de 3</b> Número: <b>6</b> Espaço: <b>20x10</b> Tempo: <b>10'</b>													Forma: <b>---</b> Número: <b>6</b> Espaço: <b>10x10</b> Tempo: <b>10'</b>					
Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percurtas (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.													Descrição: Jogo de mesa. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.					
<b>PARTE PRINCIPAL</b>													35' / 20h30					
<b>POSSE DE BOLA</b>													<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>					
Forma: <b>5x5 TA</b> Número: <b>18</b> Espaço: <b>Círculo central</b> Tempo: <b>12'</b>													Forma: <b>6x6 (6 apoios)</b> Número: <b>21</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>10'</b>					
Descrição: 3 equipes de 6 jogadores.													Descrição: 3 equipes de 6, 2 a jogar a bola e 6 a fazer de apoios.					
<b>OBSERVAÇÕES</b>													Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário esta equipa é qz em cas.					
Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.													Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário esta equipa é qz em cas.					
<b>PARTE FINAL</b>													5' / 21h17					
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS													Total 70'					
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																		
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																		








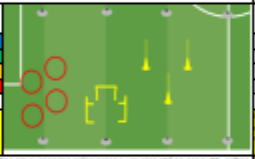

Anexo LXXXVIII – Unidade de Treino 87

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	4º	07/12/2022							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA	20:00								
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	23	SESSÃO	87								
			90'		Campo da Portela				Intensidade	ALTA								
ATLETAS			P	E	A	Resistência específica/Pressão alta												
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas							
2	David Ferreira	G					15	50	4	1	2							
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fandango	D																
5	André Araújo	D																
6	David Pires	D									30' / 20:00							
7	Genivaldo Rêgo	D																
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pota	M																
17	Sérgio Domingues	A																
18	Rodrigo Bento	A																
19	André Rajca	A																
20	Ribeiro Gomes	A																
21	Sérgio Santos	A																
<b>AQUECIMENTO</b>																		
			<b>OBJ:</b>				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				<b>OBJ:</b>							
			Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>3 linhas Circulo</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>10'</b>							
			Descrição: 2 grupos realizando 3 realizações em círculo, velocidade e resistência com cones e cones de campo				Descrição: 27' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de realização de bolas, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 escadas de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre as varotas; 5 repetições em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																		
			<b>OBJ:</b>				<b>CAPACIDADE AERÓBIA</b>				<b>OBJ:</b>							
			Forma: <b>Um fôlo a parer</b> Número: <b>18</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>Divido, pelas covas</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>							
			Descrição: Uma fila a parer.				Descrição: Os atletas formam uma fila a parer. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao longo desta última da fila ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem à fila os últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final são duas voltas à 100% da velocidade máxima.				Descrição: O jogador 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 7 em 1ª velocidade para o 8. O jogador 2 tem de tentar impedir o 8 de marcar na seguinte saída.							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																		
			<b>OBJ:</b>				<b>JOGO 10X10</b>				<b>OBJ:</b>							
			Forma: <b>6-4-0-0-0</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>4/5 campo</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b></b> Número: <b></b> Espaço: <b></b> Tempo: <b></b>							
			Descrição: 3 repetições de 10				Descrição: 3 repetições de jogo 10x10				Descrição:							
<b>PARTE FINAL</b>																		
			A alongamentos Reflexão final Registo presenças				Total				5' / 21h25 90'							
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																		
agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																		

Anexo LXXXIX – Unidade de Treino 88

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	08/12/2022	
							MESOCICLO:	5	HORA	20:00		
							MICROCICLO:	23	SESSÃO	88		
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ. UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização						
1	Miguel Gomes	G				Caleças		Bolas	Finalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes
2	Duarte Pereira	G						15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Salomé	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulco	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaca	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
<b>30' / 20:00</b>												
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO						OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO						
<p>Forma: <b>Círculo Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: 2 grupos misturados. Realização de circuitos, e variação e criatividade no jogo.</p>						<p>Forma: <b>2 Grupos</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p> <p>Organização: dois grupos de quatro em cada 2 vezes laterais.</p>						
<p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização artística, técnica e coordenação motora (2x). Quando estes surgirem trabalho específico com o treinador de dor.</p> <p>EX1</p>						<p>Descrição: Os atletas, ao sinal, partem do ponto branco para o ponto preto a correr e voltar por os sinais do treinador e trabalhar desde uma cor (paralela, vertical, diagonal ou verde) e contactar com os atletas de outra cor (por exemplo, verde para verde), contactar a varoa, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varoa do lado oposto.</p> <p>EX2</p>						
<b>30' / 20h30</b>												
OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA						OBJ: FINALIZAÇÃO						
<p>Forma: <b>2 Grupos Círculo</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Equipa: <b>2x 1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>5' x 4' / bola e do lado</b></p> <p>Organização: 2 atletas em cada varoa em 2 pontos diagonais entre 2 atletas centrais. 2 grupos separados.</p>						<p>Forma: <b>Círculo de Finalização</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: atletas e atletas em círculo pelo espaço 1, 2 e 3. Dispositivos para a pressão, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000.</p>						
<p>Descrição: Sequência padronizada de combinações diretas e indiretas, após final, passar no pé, na equipa e transporte de bola com velocidade, dar continuidade ao treino específico.</p> <p>EX3</p>						<p>Descrição: Sequência de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que amarrar a bola para o 2, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 5 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.</p> <p>EX4</p>						
<b>25' / 21h00</b>												
OBJ: TRABALHO TÁTICO						OBJ: BOLAS PARADAS						
<p>Forma: <b>8m</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>1/2 do campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p> <p>Organização: 2 atletas em cada varoa em 2 pontos diagonais entre 2 atletas centrais. 2 grupos separados.</p>						<p>Forma: <b>Todos</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>1/2 de campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>						
<p>EX5</p>						<p>EX6</p>						
<b>5' / 21h25</b>												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
<b>Total 90'</b>												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>S Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>												

Anexo XC – Unidade de Treino 89

						<b>ATLÉTICO Clube Paranaense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Competitivo MESOCICLO: 5 MICROCICLO: 24		DIA: 3F 13/12/2022 HORA: 20:00					
ÉPOCA 22/23				VOLUME: 90'		Local de treino:		Campo da Portela		Intensidade:		MÉDIA/ALTA					
ATLETAS				P		I		A		OBI UT: Força específica/Transição ofensiva							
1	Miguel Gomes	G		Cabeças		Bolas		Finalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas			
2	David Ferreira	G															
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diego Fandango	D															
5	André Balança	D															
6	David Pires	D															
7	Samuel Rêgo	D															
8	Hugo Cavalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Faria	M															
17	Sérgio Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Rujeira	A															
20	Ribeiro Gomes	A															
21	Sérgio Santos	A															
<b>AQUECIMENTO</b>														20' / 20:00			
<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>																	
Forma: <b>Circuito Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>3 Grupos</b> Número: <b>12 a 2</b> Espaço: <b>2a 1/4 campo</b> Tempo: <b>5'00' / 10'00' de bola</b>				Descrição: 1 bola em cada cone e os jogadores dividem-se por 2 grupos de 2 jogadores.					
Descrição: 20' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, alternando a coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G.																	
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>														20' / 20h20			
Forma: <b>Circuito Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>20'</b>								Descrição: Circuito de força, 21 - saltos em suspensão por 10s e um pé atrás ao correr; 21 - saltos de 1m50m, frequência de 10s e 10s e um pé atrás ao correr; 21 - velocidade até à velocidade de 10m; 21 - velocidade até à velocidade de 10m; 21 - velocidade até à velocidade de 10m.				Descrição: Sequência padronizada de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no peito e trancoteiro de bola com velocidade de continuidade treino específico.					
Descrição: Circuito de força, 21 - saltos em suspensão por 10s e um pé atrás ao correr; 21 - saltos de 1m50m, frequência de 10s e 10s e um pé atrás ao correr; 21 - velocidade até à velocidade de 10m; 21 - velocidade até à velocidade de 10m; 21 - velocidade até à velocidade de 10m.																	
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>														45' / 20h40			
Forma: <b>3x2</b> Número: <b>12 a 2</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>30'</b>								Forma: <b>3x3 + 3x3 + 3x3</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>2/3 Campo</b> Tempo: <b>30'</b>				Descrição: 3 jogadores 3.					
Descrição: 3 jogadores de 1 a 2 jogadores que não são defensores (1 de cada equipa que não seja o do que defende).																	
Descrição: Situação de jogo 3x3 + 3x3 + 3x3 (2 no centro e 1 nos laterais). Os apoios nos laterais são defensivos, devem procurar fazer sub-ocupações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.																	
<b>PARTE FINAL</b>														5' / 21h25			
ALOJGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS														Total		90'	
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	











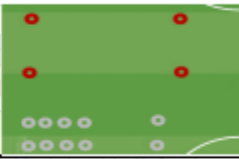



Legenda  
 P Posição  
 I Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XCI – Unidade de Treino 90

					ATLÉTICO Clube Parahense	JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIA: 4F	14/12/2022	
					ÉPOCA 22/23		MESOCICLO: 5	HORA: 20:00		
					VOLUME: 90'	Local de treino	Microciclo: 24	SESSÃO	98	
						Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	ALTA	
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:	Resistência específica/ Assimilação do sistema tático			
1	Miguel Gomes	G								
2	David Ferreira	G								
3	Guilherme Monteiro	G								
4	Diego Fardango	D								
5	André Araújo	D								
6	David Pires	D								
7	Guilherme Rêgo	D								
8	Hugo Cavalho	L								
9	Vasco Abrantes	L								
10	Hugo Miguel	L								
11	Pedro Simões	L								
12	David Lopes	M								
13	Rodrigo Castro	M								
14	Alexandre Vieira	M								
15	Miguel Costa	M								
16	Bruno Pato	M								
17	Sélio Domingues	A								
18	Rodrigo Bento	A								
19	André Rajca	A								
20	Ribeiro Gomes	A								
21	Sélio Santos	A								
							<b>COLETES</b> <b>BOLAS</b> <b>SINALIZADORES</b> <b>VAROLES</b> <b>ESCALA COORD.</b> <b>BALIZAS</b>			
							<b>20' / 20:00</b>			
							<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b> <b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>			
							<b>FORMA:</b> Círculo Ind. <b>FORMA:</b> [Diagram]			
							<b>NÚMERO:</b> Todos <b>NÚMERO:</b> Todos			
							<b>ESPAÇO:</b> 10m <b>ESPAÇO:</b> [Diagram]			
							<b>TEMPO:</b> 20' <b>TEMPO:</b> [Diagram]			
							<b>DESCRIÇÃO:</b> 2 grupos misturados. Realização de passes, velocidade e circulação com movimentos de campo.			
							<b>DESCRIÇÃO:</b> 1º de condução a uma intensidade moderada, seguida de substituição ao final, velocidade e condução mista (2º). Quando redirecionado trabalho específico com o Treinador de campo.			
							<b>EX 1</b>			
							<b>PARTE FUNDAMENTAL</b> <b>20' / 20h:20</b>			
							<b>OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA</b> <b>OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>			
							<b>FORMA:</b> 3 grupos de 3 <b>FORMA:</b> 2 Grupos			
							<b>NÚMERO:</b> Todos <b>NÚMERO:</b> Todos			
							<b>ESPAÇO:</b> 1/2 campo <b>ESPAÇO:</b> 1/2 campo			
							<b>TEMPO:</b> 20' <b>TEMPO:</b> 10'			
							<b>DESCRIÇÃO:</b> 2 grupos de 3 jogadores. 1º de condução a uma intensidade moderada, seguida de substituição ao final, velocidade e condução mista (2º). Quando redirecionado trabalho específico com o Treinador de campo.			
							<b>DESCRIÇÃO:</b> 1º com conduções diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e lançamento de bola com velocidade. 2º com condução mista (2º). Quando redirecionado trabalho específico com o Treinador de campo.			
							<b>EX 2</b> <b>EX 3</b>			
							<b>PARTE FUNDAMENTAL</b> <b>45' / 21h:25</b>			
							<b>OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b> <b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10</b>			
							<b>FORMA:</b> 3x2 <b>FORMA:</b> 6x6 + 9x9 + 6x6			
							<b>NÚMERO:</b> Todos <b>NÚMERO:</b> Todos			
							<b>ESPAÇO:</b> 1/2 campo <b>ESPAÇO:</b> 6/9 Campo			
							<b>TEMPO:</b> 3x2' <b>TEMPO:</b> 30'			
							<b>DESCRIÇÃO:</b> 2 grupos de 3 jogadores. 1º de condução a uma intensidade moderada, seguida de substituição ao final, velocidade e condução mista (2º). Quando redirecionado trabalho específico com o Treinador de campo.			
							<b>DESCRIÇÃO:</b> Jogo livre 10x10 onde que uma equipa joga aproximadamente no sistema que treina utilizar e a outra, aproximadamente no sistema que treina defender. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que treina utilizar.			
							<b>EX 4</b> <b>EX 5</b>			
							<b>PARTE FINAL</b> <b>5' / 21h:25</b>			
							<b>ALONGAMENTOS</b> <b>Total</b> <b>90'</b>			
							<b>REFLEXÃO FINAL</b>			
							<b>REGISTO PRESENCAS</b>			
							<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>			


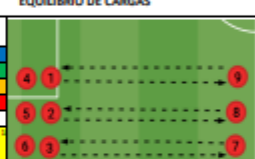



Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XCII – Unidade de Treino 91

																											
ASPTD Clube Marinhense						JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	5F	15/12/2022		MESCICLO:		5	HORA:	20:00		EPOCA 22/23		MICROCICLO:		24	SESSÃO:	91	
VOLUME						85'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade		BAIXA/MÉDIA															
<b>ATLETAS</b>				P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização																				
1	Miguel Gomes	G					Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas										
2	Duarte Ferreira	G																									
3	Silvestre Monteiro	G																									
4	Diogo Fandango	D																									
5	André Balreira	D																									
6	David Fico	D																									
7	Gonçalo Balo	D																									
8	Hugo Carvalho	L																									
9	Vasco Abrantes	L																									
10	Hugo Miguel	L																									
11	Pedro Simões	L																									
12	David Lopes	M																									
13	Rodrigo Castro	M																									
14	Alexandre Vieira	M																									
15	Miguel Costa	M																									
16	Bruno Pata	M																									
17	Sérgio Domingues	A																									
18	Rodrigo Nento	A																									
19	André Borges	A																									
20	Rúben Gomes	A																									
21	Sérgio Santos	A																									
<b>AQUECIMENTO</b>																						20' / 20:00					
<b>OBJ:</b>				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>														<b>OBJ:</b>									
Forma: <b>Círculo ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>30'</b>																		Forma: <b>Círculo ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>30'</b>									
Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores em cada), e um árbitro (partilhado no caso)																											
<b>Descrição:</b> Os jogadores a uma velocidade moderada, segundo as indicações do árbitro, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingem trabalho específico com o treinador de 20'.																		<b>Descrição:</b>									
<b>EX 1</b>																											
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																						30' / 20h20					
<b>OBJ:</b>				<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>														<b>OBJ:</b>				<b>FINALIZAÇÃO</b>					
Forma: <b>4 grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>20x25</b> Tempo: <b>30'</b>																		Forma: <b>Círculo de finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>30'</b>									
Organização: distribuídos de igual forma em 4 grupos																		Organização: mistos e laterais. Uma baliza para posição 1 e 5, outras 2 balizas na posição 1, 2 e 3 e 4 e 5.									
<b>Descrição:</b> Os jogadores mistos em 4 grupos de 5 jogadores e ao final o treinador dos dois grupos e mais dois jogadores em 4 grupos.																		<b>Descrição:</b> Os jogadores mistos e laterais. Uma baliza para posição 1 e 5, outras 2 balizas na posição 1, 2 e 3 e 4 e 5.									
<b>EX 2</b>																		<b>EX 3</b>									
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																						30' / 20h50					
<b>OBJ:</b>				<b>ALINHAMENTO DEFENSIVO</b>														<b>OBJ:</b>				<b>BOLAS PARADAS</b>					
Forma: <b>4 x 3</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/3 de campo</b> Tempo: <b>30'</b>																		Forma: <b>---</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/3 de campo</b> Tempo: <b>15'</b>				Organização: 30 minutos de trabalho, segundo as indicações do treinador.					
<b>EX 4</b>																											
<b>EX 5</b>																											
<b>EX 6</b>																											
<b>OBJETIVOS:</b> O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é chutada terá-se de imediato, preferencialmente para a linha marcada. Os jogadores devem trabalhar a velocidade de reação e a capacidade de trabalhar a bola para a linha ou recuar a bola, ou ser feita para ambos os lados, inicialmente com atacantes na área, posteriormente com 2 atacantes.																											
<b>PARTE FINAL</b>																						5' / 21h15					
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS																		<b>Total</b>		<b>85'</b>							
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																											
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																											

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XCIII – Unidade de Treino 92

			Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DATA:	2ª	19/12/2022								
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA:	20:00									
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	25	SESSÃO:	92									
			70'		Campo nº 3		Intensidade		BAIXA										
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2													
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas			
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2		
3	Wallferme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00		
4	Diego Randango	D				OBJ: ACTIVACÃO												OBJ:	
5	André Kallala	D																	
6	David Pires	D				Forma: <b>Círculo ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>													
7	Gonçalo Ruivo	D				Organização: 2 grupos mobilidade localizada no meio-campo, a cada 10m e velocidade no círculo.													
8	Hugo Carvalho	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
9	Vasco Abrantes	L				EX 1													
10	Hugo Miguel	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
11	Pedro Simões	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
12	David Lopes	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
13	Rodrigo Castro	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
15	Miguel Costa	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
16	Bruno Póla	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
17	Simão Domingues	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
19	André Bujaca	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
20	Filipe Gomes	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
21	Simão Santos	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
												PARTE PRINCIPAL		10' / 20h20					
			OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS				OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA												
			Forma: <b>Grupos de 3</b> Número: <b>6</b> Espaço: <b>20x10</b> Tempo: <b>10'</b>								Forma: <b>---</b> Número: <b>6</b> Espaço: <b>10x10</b> Tempo: <b>10'</b>								
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.								
			EX2				EX3												
												PARTE PRINCIPAL		35' / 20h30					
			OBJ: PADRONIZADO				OBJ: JOGO 6X6 + 6 (APÓCIS)												
			Forma: <b>Organização 4/2</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>2/3 do campo</b> Tempo: <b>10'</b>								Forma: <b>Alfabetizado e apócis</b> Número: <b>21</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>25'</b>								
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.								
			EX4				EX5												
												PARTE FINAL		5' / 21h05					
												ALONGAMENTOS							
												REFLEXÃO FINAL							
												REGISTO PRESENCAS							
												TOTAL		70'					
												CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO							
												SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
Legenda G: Posição M: Equipa em treino A: Ausência																			



Anexo XCIV – Unidade de Treino 93

				<b>ATLÉTICO Clube Parahense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	20/12/2022	
								MESOCICLO:	5	HORA:	20:00		
								MICROCICLO:	25	SESSÃO:	93		
								VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela	Intensidade:	MÉDIA/ALTA
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:								
1	Miguel Gomes	G			Força específica								
2	David Ferreira	G											
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diego Fardango	D											
5	André Araújo	D											
6	David Pires	D											
7	Samuel Rêgo	D											
8	Hugo Cavalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Rajca	A											
20	Rilga Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
					<b>OBJ:</b> <b>Colétes</b> <b>Bolas</b> <b>Realizadores</b> <b>Varotas</b> <b>Escada Coord.</b> <b>Baixas</b>								
					<b>20' / 20:00</b>								
					<b>OBJ:</b> <b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>								
					<b>Forma:</b> Circuito Ind. <b>Número:</b> Todos <b>Equipagem:</b> 100' <b>Tempo:</b> 20'								
					<b>Objetivos:</b> 2 grupos misturados. Realização de passes, e circulação e finalização no gol.								
					<b>Descrição:</b> 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de toques, finalização e circulação no meio (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G.								
					<b>20' / 20h20</b>								
					<b>OBJ:</b> <b>CIRCUITO DE FORÇA</b> <b>OBJ:</b> <b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>								
					<b>Forma:</b> 3 Circuitos Ind. <b>Número:</b> 12 a 2 <b>Equipagem:</b> 2a 1/4 campo <b>Tempo:</b> 100' / 20' de bola								
					<b>Objetivos:</b> 1 atleta em cada círculo e os restantes dividem-se por 2 grupos em meios. 2 grupos opostos.								
					<b>Descrição:</b> Circuito de força: 10' - saltos em suspensão pelo ar e um pé no ar ao correr; 20' - saltos pelo ar com 1 pé no ar e 1 pé no ar ao correr; 30' - velocidade até à vara da equipa, contornar, de costas para a direita, contornar, velocidade até à vara da direita, contornar, de costas para a direita, contornar e um pé no ar ao correr; 40' - 5 agachamentos com salto segurando um pé do chão um pé no ar ao correr.								
					<b>Descrição:</b> Subjunta padronizada de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e trancado de bola com velocidade de 40' continuamos treino específico.								
					<b>45' / 20h40</b>								
					<b>OBJ:</b> <b>PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b> <b>OBJ:</b> <b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>								
					<b>Forma:</b> 3x3x3 <b>Número:</b> Todos <b>Equipagem:</b> 1/2 campo <b>Tempo:</b> 30'								
					<b>Objetivos:</b> 1 equipa no campo de pressão, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.								
					<b>Objetivos:</b> 1 situação de jogo 7x7 + 6 apoios								
					<b>Descrição:</b> 1 equipa do 1.º e 2.º equipa do 2.º e 3.º equipa do 3.º. O jogo começa com 2 elementos a cada 3.ª pessoa pode entrar mais um. A equipa em posse pode entrar no jogo quando forem 3 jogadores da equipa adversária a pressionar. Se a equipa que está a pressionar receber a bola livre como objetivo marcar gol na baliza mais próxima. A equipa que está a pressionar tenta ao fim de 2'.								
					<b>Descrição:</b> Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são passivos, devem procurar fazer sub-pressões e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.								
					<b>5' / 21h25</b>								
					<b>ALONGAMENTOS</b> <b>Total</b> <b>90'</b>								
					<b>REFLEXÃO FINAL</b>								
					<b>REGISTO PRESENCAS</b>								
					<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>								
					<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>								

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade



Anexo XCV – Unidade de Treino 94

				<b>ATLÉTICO Clube Parahense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	21/12/2022	
								MESOCICLO:	5	HORA:	20:00		
								MICROCICLO:	25	SESSÃO:	94		
				VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade	ALTA
ATLETAS		P	E	A	Resistência específica/Pressão alta								
1	Miguel Gomes	G			Cabeças		Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Balizas		
2	David Ferreira	G			B	B	B	15	50	4	1	2	
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diego Fandango	D											
5	André Araújo	D											
6	David Pena	D											
7	Genivaldo Rêgo	D											
8	Hugo Cavalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pota	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Nogueira	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
<b>AQUECIMENTO</b>													
<b>30' / 20:00</b>													
		OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ: COORDENAÇÃO							
		<p>Forma: <b>Círculo Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Espaço: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Descrição: 2 grupos realizando 10 repetições em círculo, velocidade e intensidade com cones e cones de segurança.</p>				<p>Forma: <b>3 grupos círculo</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Espaço: <b>1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p> <p>Descrição: Círculos de qual forma para 1 repetição.</p>							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
<b>30' / 20h30</b>													
		OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA							
		<p>Forma: <b>2 grupos</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Descrição: 2 grupos em posição inicial.</p>				<p>Forma: <b>Divisão, pelas costas</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Descrição: Círculos de qual forma pelas diferentes posições, mesmo no 1º e 2º tempo no 1º jogador.</p>							
		<p>Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e os dois devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. São total de 5 repetições.</p>				<p>Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 2 em profundidade para o 1. O jogador 1 tem de tentar impedir o 2 de marcar na seguinte saída.</p>							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
<b>25' / 21h00</b>													
		OBJ: JOGO 6x6 (APOIOS)				OBJ:							
		<p>Forma: <b>6x6 (4 apoios e 2 apoios)</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>25'</b></p> <p>Descrição: 2 jogos a jogar 10 min e 10 min, 2 em cada meio e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro medio centro).</p>				<p>Forma:</p> <p>Número:</p> <p>Espaço:</p> <p>Tempo:</p>							
		<p>6A Total</p> <p>6B 28</p> <p>6C 24</p>											
<b>OBSERVAÇÕES</b>													
		<p>EXS: jogo 6x6 com 6 apoios. O jogo começa no meio campo de equipa que tem a bola e não pode jogar aí. Essa equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma oblíqua e colocar bolas cruzadas no arco. A outra equipa tem de pressionar alto e tentar regular a vantagem numérica do adversário. O jogador que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um colega (PC) e não diretamente, partido para o ataque.</p>				<p>Descrição:</p>							
<b>PARTE FINAL</b>													
<b>5' / 21h25</b>													
ALONGAMENTOS											Total	90'	
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.													

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo XCVI – Unidade de Treino 95

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	22/12/2022	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	5	HORA	20:00		
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA		
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização						
1	Miguel Gomes	G				Caleças		Bolas	Realizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes
2	Duarte Pereira	G						15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Salgueiro	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulco	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaco	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
<b>AQUECIMENTO</b>												30' / 20:00
			<b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				<b>OBJ:</b> VELOCIDADE/REAÇÃO					
			Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma: <b>3 Grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>					
			Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores controlam, e coordenam a movimentação no caso.				Descrição: dois grupos de quatro em cada 3 metros.					
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização artística, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos engajam trabalho específico com o treinador de dor.				Descrição: 3x artilharia, 30 segundos, pattern (viradas para a frente, viradas para a direita, viradas para a esquerda, de costas, deitado no chão, unidades de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.					
<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>												30' / 20h30
			<b>OBJ:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA				<b>OBJ:</b> FINALIZAÇÃO					
			Forma: <b>2 Grupos Círculo</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>5' x 4' / bola e do lado</b>				Forma: <b>Círculo de Finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>					
			Descrição: 2 atletas em cada círculo em 2 pontos diagonais opostos. 2 atletas controlam. 2 grupos separados.				Descrição: 10 minutos e depois um círculo para grupos 1, 2 e 3. 10 minutos para a pressão. 10 minutos de artilharia para a posição final.					
			Descrição: 10 minutos de condução de combinações diretas e indiretas, após 10 minutos, passar no pé, na cabeça e transporte de bola com velocidade, dar continuidade ao treino específico.				Descrição: 10 minutos de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que amarelou a bola para o 2, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 1 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												25' / 21h00
			<b>OBJ:</b> TRABALHO TÁTICO				<b>OBJ:</b> BOLAS PARADAS					
			Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>30'</b>				Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>					
			Descrição: 10 minutos de condução de combinações diretas e indiretas, após 10 minutos, passar no pé, na cabeça e transporte de bola com velocidade, dar continuidade ao treino específico.									
04	Total	JC										
1	28	24										
<b>OBSERVAÇÕES</b>												
			<b>OBJ:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA				<b>OBJ:</b> FINALIZAÇÃO					
			Descrição: 10 minutos de condução de combinações diretas e indiretas, após 10 minutos, passar no pé, na cabeça e transporte de bola com velocidade, dar continuidade ao treino específico.				Descrição: 10 minutos de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que amarelou a bola para o 2, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 1 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.					
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h25
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total	90'	
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

legenda  
 P Posição  
 E Equipe em treino  
 A Assiduidade

Anexo XCVII – Unidade de Treino 96

				JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIÁ 2ª	26/12/2022				
EPOCA 22/23					MESOCICLO: 5	HORA	20:00				
VOLUME 70'				Local de treino	MICROCICLO: 28	SESSÃO	96				
					Campo nº 3	Intensidade	BAIXA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2					
1	Miguel Gomes	CS				Caletes	Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Baixas
2	Quaresma Ferreira	CS					15	50	0	0	2
3	Guilherme Monteiro	CS									
4	Diogo Fandango	D									
5	André Estêvão	D									
6	David Pinax	D									
7	Gonçalo Ruivo	D									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Póla	M									
17	Simão Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Bujaca	A									
20	Filipe Gomes	A									
21	Simão Santos	A									
<b>AQUECIMENTO</b>											
20' / 20:00											
<b>PARTE PRINCIPAL</b>											
10' / 20h20											
<b>EQUILÍBRIO DE CARGAS</b>											
<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>											
Descrição: EX 1											
Descrição: EX 2											
<b>PARTE PRINCIPAL</b>											
35' / 20h30											
<b>POSSE DE BOLA</b>											
<b>JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)</b>											
Descrição: EX 4											
Descrição: EX 5											
<b>PARTE FINAL</b>											
5' / 21h17											
ALONGAMENTOS											
REFLEXÃO FINAL											
REGISTO PRESENCAS											
Total 70'											
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											

Legendo  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Associação



Anexo XCIX – Unidade de Treino 98

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

Anexo XC – Unidade de Treino 99



					JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIÁ 2ª	02/01/2023			
EPOCA 22/23					Local de treino	MESOCICLO: 6	HORA	20:00			
VOLUME 90'					Local de treino	MICROCICLO: 27	SESSÃO	99			
					Local de treino	Campo nº 3	Intensidade	BAIXA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Snalzzadores	Cones	Escada Coord.	Baixas
2	Duarte Ferreira	G				8	8	50	0	0	2
3	Wallferme Monteiro	G									
4	Diego Randango	D									
5	André Kallala	D									
6	David Pires	D									
7	Gonçalo Ruivo	D									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pota	M									
17	Simão Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Bujaca	A									
20	Filipe Gomes	A									
21	Simão Santos	A									
<p><b>AQUECIMENTO</b> 20' / 20:00</p> <p>OBJ: <b>ACTIVAÇÃO</b></p> <p>Forma: <b>Círculo ind.</b>          Número: <b>todos</b>          Espaço: <b>10m</b>          Tempo: <b>20'</b></p> <p>Objecção: 2 grupos mobilizados movendo-se livremente, a cada 10 segundos a velocidade no círculo.</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização ativa, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de Gd.</p>											
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b> 10' / 20h20</p> <p>OBJ: <b>AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA</b></p> <p>Forma: <b>Grupos de 3</b>          Número: <b>9</b>          Espaço: <b>3x10</b>          Tempo: <b>10'</b></p> <p>Objecção: Grupos de 3, 10m em cada lado do meio.</p> <p>Descrição: Inter-valado a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada 20sec, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.</p> <p>OBJ: <b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b></p> <p>Forma: <b>---</b>          Número: <b>8</b>          Espaço: <b>10x10</b>          Tempo: <b>10'</b></p> <p>Objecção: Formam um círculo 10m no meio.</p> <p>Descrição: Jogo do relógio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.</p>											
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b> 45' / 20h30</p> <p>OBJ: <b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b></p> <p>Forma: <b>7 Grupos Circulo</b>          Número: <b>12 a 2</b>          Espaço: <b>2x 1/4 campo</b>          Tempo: <b>5'x2 / Início de lado</b></p> <p>Objecção: 1 atleta em cada círculo e um árbitro dentro de cada grupo. 2 grupos separados.</p> <p>Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.</p> <p>OBJ: <b>JOGO 11 X 11</b></p> <p>Forma: <b>11 x 11</b>          Número: <b>8</b>          Espaço: <b>CAMPO 7</b>          Tempo: <b>10'</b></p> <p>Objecção: 2 equipes de 11, os jogadores que estão de fora correm a todo o campo.</p> <p>Descrição: Jogo 11 x 11 (japão). Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.</p>											
<p><b>GR</b> Total <b>JC</b></p> <p>28 24</p>			<p><b>OBSERVAÇÕES</b></p> <p>Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.</p> <p>EX4</p> <p>EX5</p>								
<p><b>PARTE FINAL</b> 5' / 21h05</p> <p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p>Total 70'</p> <p><b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b></p> <p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</p>											
<p>legenda</p> <p>F Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Atividade</p>											

Anexo CI – Unidade de Treino 100

				<b>ATLÉTICO CLUBE PARAHENSE</b> JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	3F	03/01/2023	
				ÉPOCA 22/23		MESOCICLO:	6	HORA:	20:00		
				VOLUME 90'		MICROCICLO:	27	SESSÃO:	100		
				Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA	
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Força específica/ Transição ofensiva					
1	Miguel Gomes	D			<b>Obj UT:</b> Coletes, Bolas, Sinalizadores, Varolas, Escada Coord., Balizas						
2	Duarte Ferreira	D									
3	Guilherme Monteiro	D									
4	Diogo Randango	D									
5	André Balança	D									
6	David Pires	D									
7	Gonçalo Rebelo	D									
8	Hugo Cavallini	L									
9	Vitor Alencar	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pato	M									
17	Simão Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Bajaca	A									
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Simão Santos	A									
						<b>AQUECIMENTO</b>					20' / 20:00
						<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>					
						Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'					
						Organização: 3 grupos mistos com jogadores verticais, e com direção e sentido em caso. Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingem trabalho específico com o Treinador de G.					
						<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					20' / 20h20
						<b>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</b>					
						Forma: Circuito ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'					
						Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes, 1 repetição em cada direção, tempo de 30" a realizar para a resposta. Descrição: Circuito de força, 10' - calistenia em supinação para frente e um joelho ao chão; 20' - calistenia até à frente da esquerda, calistenia de costas para a de trás, calistenia, velocidade até à linha da direita, calistenia, de costas para a de trás, calistenia e um joelho ao chão; 07" - 5 agachamentos com calistenia e um joelho ao chão. De continuar o treino específico.					
						<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>					
						Forma: 2 grupos Circuito Número: 12 e 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 20' / 15min de cada					
						Descrição: 1 calistenia em cada sentido e em 15 segundos distribuir-se pelos 2 pontos centrais. 2 jogos específicos.					
						<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					45' / 20h40
						<b>OBJ: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)</b>					
						Forma: 3x2 Número: 12 e 2 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'					
						Organização: 3 jogadores que são defensores, 1 de ataque que atua no meio da defesa. Descrição: 2 equipes de 1 + 2 defensas. Naer dois quadrantes onde 2 equipes, sem a fazer passar de bola e outra a tentar marcar, tendo como apoio 1 jogadores. A equipe que está em posse tem como objetivo fazer 10 passes e colocar a bola no outro quadrante. Se a bola for recuperada o rapidamente, penalizado no jogador atacante 2 e não for um passe em profundidade para o atacante 1. A equipe que recuperou bola vai finalizar e a que perdeu vai defender + o treino 2.					
						<b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS</b>					
						Forma: 7x7 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 2/3 Campo Tempo: 20'					
						Organização: 3 jogadores de 6 apoios. Descrição: Situação de jogo 6 + 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer sub-regiões e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.					
						<b>PARTE FINAL</b>					5' / 21h25
						ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS					Total 90'
						<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>					

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



Anexo CII – Unidade de Treino 101

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Competitivo	DIA: 04/01/2023
				ÉPOCA 22/23		MESSOCICLO: 6		HORA: 20:00	
				VOLUME: 90'		Local de treino: Campo da Portela		SESSÃO: 101	
						Intensidade: ALTA			
<b>ATLETAS</b>				P E A		OBI UT:		Resistência específica/ Assimilação do sistema tático	
1	Miguel Gomes	G							
2	Guilherme Moreira	G							
3	Guilherme Moreira	G							
4	Diego Randango	D							
5	André Balthazar	D							
6	David Pires	D							
7	Gonçalo Bello	D							
8	Hugo Cavaleiro	L							
9	Vasco Abrantes	L							
10	Hugo Miguel	L							
11	Pedro Simões	L							
12	David Lopes	MA							
13	Rodrigo Castro	MA							
14	Alexandre Vieira	MA							
15	Miguel Costa	MA							
16	Bruno Pato	MA							
17	Sérgio Domingues	A							
18	Rodrigo Bento	A							
19	André Rajca	A							
20	Miguel Gomes	A							
21	Sérgio Santos	A							
				Coletes		Bolas		Sinalizadores	
				8		15		50	
				8		6		Escada Coord.	
				8		6		Balizas	
				8		6		0	
				8		6		2	
				8		6		20' / 20:00	
				OBI:		AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO		OBI:	
				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO		INTRODUÇÃO COM BOLA		INTRODUÇÃO COM BOLA	
				Forma: Circuito ind.		Forma:		Forma:	
				Número: todos		Número:		Número:	
				Espaço: 10m		Espaço:		Espaço:	
				Tempo: 20'		Tempo:		Tempo:	
				Organização: 2 grupos misturados. Realização de exercícios, individual e em dupla com movimentos laterais.		Organização:		Organização:	
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização: arremesso, precisidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.		Descrição:		Descrição:	
				EX 1		EX 1		EX 1	
				PARTE FUNDAMENTAL		PARTE FUNDAMENTAL		PARTE FUNDAMENTAL	
				OBI:		CAPACIDADE AERÓBIA		OBI:	
				CAPACIDADE AERÓBIA		ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA		ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA	
				Forma: 4 grupos de 3		Forma: 2 Grupos		Forma:	
				Número: Todos		Número: Todos		Número:	
				Espaço: 1/2 campo		Espaço: 1/2 campo		Espaço:	
				Tempo: 20'		Tempo: 10'		Tempo:	
				Descrição: 1, 2 de cada grupo em 1/2 de campo.		Descrição: Distribuição por 4 grupos, com 3 em cada grupo e 3 em cada grupo.		Descrição:	
				EX 2		EX 2		EX 2	
				PARTE FUNDAMENTAL		PARTE FUNDAMENTAL		PARTE FUNDAMENTAL	
				OBI:		ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA		OBI:	
				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA		SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10		SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10	
				Forma: 8X2		Forma: 10x10 + 10x10		Forma:	
				Número: Todos		Número: Todos		Número:	
				Espaço: 1/2 campo		Espaço: 1/2 campo		Espaço:	
				Tempo: 2x2'		Tempo: 20'		Tempo:	
				Descrição: 2 grupos distribuídos com 10 jogadores em cada grupo.		Descrição: 10x10 com 10 jogadores em cada grupo.		Descrição:	
				EX 4		EX 4		EX 4	
				EX 5		EX 5		EX 5	
				PARTE FINAL		PARTE FINAL		PARTE FINAL	
				AUMENTOS		AUMENTOS		AUMENTOS	
				REFLEXÃO FINAL		REFLEXÃO FINAL		REFLEXÃO FINAL	
				REGISTO PRESENCAS		REGISTO PRESENCAS		REGISTO PRESENCAS	
				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.		SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.		SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.	
				Total		Total		Total	
				90'		90'		90'	
				5' / 21h25		5' / 21h25		5' / 21h25	



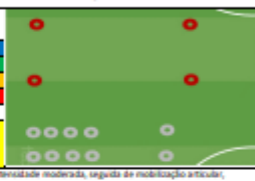
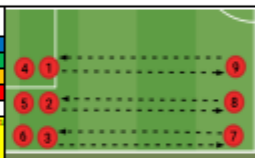
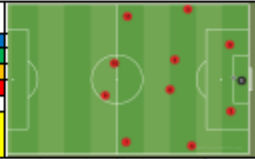
agenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade



Anexo CIII – Unidade de Treino 102

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	SF:	05/01/2023
								MESOCICLO:	6	HORA:	20:00	
								MICROCICLO:	27	SESSÃO:	102	
				VOLUME:	85'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	BAIXA/MÉDIA		
<b>ATLETAS</b>				P	E	A	OBI UT:					
1	Miguel Gomes	G					Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização					
2	Guilherme Moreira	G					Coletes					
3	Guilherme Moreira	G					Bolas					
4	Diego Bandango	D					Sinalizadores					
5	André Balthaz	D					Varovas					
6	David Pires	D					Escada Coord.					
7	Gonçalo Bello	D					Balizas					
8	Hugo Cavalcão	L					8 8 8 15 50 6 0 2					
9	Vasco Abrantes	L					20' / 20:00					
10	Hugo Miguel	L					AQUECIMENTO					
11	Pedro Simões	L					OBI:					
12	David Lopes	SA					AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO					
13	Rodrigo Castro	SA					OBI:					
14	Alexandre Vieira	SA					OBI:					
15	Miguel Costa	SA					OBI:					
16	Bruno Pato	SA					OBI:					
17	Sélio Domingues	A					OBI:					
18	Rodrigo Bento	A					OBI:					
19	André Rajaca	A					OBI:					
20	Ribeiro Gomes	A					OBI:					
21	Sélio Santos	A					OBI:					
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização: arremesso, precisão e coordenação motora (27). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
EX 1												
PARTE FUNDAMENTAL												
30' / 20h20												
OBI:												
VELOCIDADE/REAÇÃO												
OBI:												
FINALIZAÇÃO												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização: arremesso, precisão e coordenação motora (27). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
EX 2												
EX 3												
PARTE FUNDAMENTAL												
30' / 20h50												
OBI:												
ALINHAMENTO DEFENSIVO												
OBI:												
BOLAS PARADAS												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização: arremesso, precisão e coordenação motora (27). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
EX 4												
OBSERVAÇÕES												
Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada tirar-la de imediato, preferencialmente para a lateral marcada. Os jogadores devem colaborar à vontade dentro e fora da linha para recuar a bola. Não ser feito para ambos os lados, inicialmente com 2 jogadores na linha, posteriormente com 2 atacantes.												
PARTE FINAL												
5' / 21h15												
ALINHAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
Total 85'												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Legendas P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade												

Anexo CIV – Unidade de Treino 103








			 Atlético Clube Maranhense		JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIÁ 2F	16/01/2023				
EPOCA 22/23					MESOCICLO: 6	HORA	20:00					
VOLUME 70'					Local de treino	MICROCICLO: 28	SESSÃO	183				
					Local de treino	Campos nº 3	Intensidade	BAIXA				
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2							
1	Miguel Gomes	CS			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escala Coord.	Baixas	
2	Quarta Ferreira	CS			B	B	B	15	50	0	0	2
3	Guilherme Monteiro	CS			AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Guigo Fandango	D			OBJ: <b>ACTIVAÇÃO</b>							
5	André Estêvão	D										
6	David Pinex	D			Forma: <b>Círculo ind.</b>   Número: <b>todos</b>   Espaço: <b>livre</b>   Tempo: <b>20'</b>							
7	Gonçalo Ruivo	D			Descrição: <b>10'</b> de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.							
8	Hugo Carvalho	L			Descrição: <b>EX 1</b>							
9	Vasco Abrantes	L			<b>PARTE PRINCIPAL</b>   10' / 20h20							
10	Hugo Miguel	L			OBJ: <b>EQUILÍBRIO DE CARGAS</b>		OBJ: <b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>					
11	Pedro Simões	L			Forma: <b>Grupos de 3</b>   Número: <b>6</b>   Espaço: <b>20x10</b>   Tempo: <b>10'</b>							
12	David Lopes	MJ			Descrição: <b>EX2</b>		Descrição: <b>EX3</b>					
13	Rodrigo Castro	MJ			<b>PARTE PRINCIPAL</b>   35' / 20h30							
14	Alexandre Vieira	MJ			OBJ: <b>PADRONIZADO</b>		OBJ: <b>JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)</b>					
15	Miguel Costa	MJ			Forma: <b>Organização 4-4-2</b>   Número: <b>Todos</b>   Espaço: <b>2/3 do campo</b>   Tempo: <b>10'</b>							
16	Bruno Póla	MJ			Descrição: <b>EX4</b>		Descrição: <b>EX5</b>					
17	Simão Domingues	A			<b>PARTE FINAL</b>   5' / 21h05							
18	Rodrigo Bento	A			ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS							
19	André Bujaca	A			<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>							
20	Filipe Gomes	A			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEJAMENTO.							
21	Simão Santos	A			<b>LEGENDA</b> P Posição E Equipa em treino A Ausência							
<b>Total</b>		<b>28</b>		<b>24</b>								

Anexo CV – Unidade de Treino 104

					<b>ATLÉTICO Clube Parahense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	17/01/2023					
					ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA:	20:00						
					VOLUME		90'		MICROCICLO:	28	SESSÃO:	104						
					Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA							
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Força específica												
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas		
2	David Ferreira	G				8		15		50		6		0		2		
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fardango	D																
5	André Araújo	D																
6	David Pires	D																
7	Samuel Rêgo	D																
8	Hugo Cavalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pato	M																
17	Sérgio Domingues	A																
18	Rodrigo Bento	A																
19	André Rujeira	A																
20	Ribeiro Gomes	A																
21	Sérgio Santos	A																
<b>AQUECIMENTO</b>																	<b>20' / 20:00</b>	
<b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO																		
<b>Forma:</b> Circuito Ind. <b>Número:</b> Todos <b>Equipas:</b> 10x <b>Tempo:</b> 20'																		
<b>Objetivos:</b> 2 grupos misturados. Realização de exercícios, e coordenação e agilidade no jogo.																		
<b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição de bolas, agilidade e coordenação motora (20'). Quando todos estiverem trabalhando especificamente a Tiro de bola.																		
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																	<b>20' / 20h20</b>	
<b>OBJ:</b> CIRCUITO DE FORÇA																		
<b>Forma:</b> Circuito Ind. <b>Número:</b> Todos <b>Equipas:</b> 1/4 campo <b>Tempo:</b> 20'																		
<b>Objetivos:</b> Distribuição por 4. Realização de exercícios com cada jogador, realização de 100' de corrida para a esquerda.																		
<b>Descrição:</b> Circuito de força: 10' - saltos em sequência pelas areias e um pé atrás ao correr; 20' - saltos pelas areias (sequência direita e esquerda e um pé atrás ao correr); 30' - velocidade até à zona da esquerda, contornar, de costas para a direita, contornar, velocidade até à zona da direita, contornar, de costas para a direita, contornar e um pé atrás ao correr; 40' - 5 agachamentos com salto segurando um pé de água um pé atrás ao correr.																		
<b>OBJ:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA																		
<b>Forma:</b> 3 Grupos Circuito <b>Número:</b> 12 a 2 <b>Equipas:</b> 2x 1/4 campo <b>Tempo:</b> 20' / 20h20 de bola																		
<b>Objetivos:</b> 1 atleta em cada cor e os outros dividem os grupos 2 grupos de 2 atletas.																		
<b>Descrição:</b> Sequência padronizada de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no peito e trancoteira de bola com velocidade de continuidade treino específico.																		
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																	<b>45' / 20h40</b>	
<b>OBJ:</b> PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA																		
<b>Forma:</b> 3x3x3 <b>Número:</b> Todos <b>Equipas:</b> 1/2 campo <b>Tempo:</b> 30'																		
<b>Objetivos:</b> 1 equipa no centro do campo, 1 na zona central e outra no campo de defesa.																		
<b>Descrição:</b> 1 equipa do 0. 2 equipas restantes fixas no centro do campo e outra no campo de defesa. O jogo começa com 2 elementos a cada 3 pessoas podem entrar mais um. A equipa em posse pode entrar no jogo quando forem os 3 jogadores da equipa adversária a pressionar. Se a equipa que está a pressionar receber a bola livre como objetivo marcar gol na tabela multipropósito. A equipa que está a pressionar tenta ao fim de 2'.																		
<b>OBJ:</b> SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS																		
<b>Forma:</b> 7x7 + 6x6 + 6x6 + 6 apoios <b>Número:</b> Todos <b>Equipas:</b> 1/2 Campo <b>Tempo:</b> 30'																		
<b>Objetivos:</b> 1 equipa do 0.																		
<b>Descrição:</b> Situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer as jogações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.																		
<b>PARTE FINAL</b>																	<b>5' / 21h25</b>	
<b>ALONGAMENTOS</b>																		
<b>REFLEXÃO FINAL</b>																		
<b>REGISTO PRESENCAS</b>																	<b>Total 90'</b>	
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																		
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																		

agenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CVI – Unidade de Treino 105




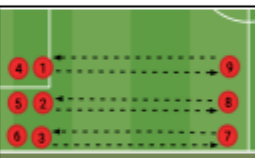

				<b>ABRILCO Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	18/01/2023			
								MESOCICLO:	6	HORA:	20:00				
								MICROCICLO:	28	SESSÃO:	105				
				VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade			
												ALTA			
ATLETAS		P	E	A	Resistência específica/Pressão alta										
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		
2	Duarte Ferreira	G			B		B		B		15		4		
3	Guilherme Monteiro	G											1		
4	Diogo Randango	D											2		
5	André Kalinka	D													
6	David Pires	D													
7	Samuel Rebelo	D													
8	Hugo Carvalho	L													
9	Vasco Abrantes	L													
10	Hugo Miguel	L													
11	Pedro Simões	L													
12	David Lopes	M													
13	Rodrigo Castro	M													
14	Alexandre Vieira	M													
15	Miguel Costa	M													
16	Bruno Pato	M													
17	Simão Domingues	A													
18	Rodrigo Bento	A													
19	André Nájera	A													
20	Ribeiro Gomes	A													
21	Simão Santos	A													
<b>AQUECIMENTO</b>													30' / 20:00		
				OBJ:		<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				OBJ:		<b>COORDENAÇÃO</b>			
				Forma:						Forma:					
				Número:		todos				Número:		Todos			
				Espaço:		10m				Espaço:		1/4 campo			
				Tempo:		20'				Tempo:		10'			
				Organização:		2 grupos mistos para aquecimento e coordenação, subdivididos em subgrupos com marcadores de tempo				Organização:		Distribuição de qual forma para 2 estações			
				Descrição:		10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de-Id.				Descrição:		Circuito de coordenação: 10 estações de coordenação; 10 deslocamento lateral entre cones; 10 agachar entre os cones; 10 repetições em cada estação. Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de-Id.			
				EX 1						EX 2					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													30' / 20h30		
				OBJ:		<b>CAPACIDADE AERÓBIA</b>				OBJ:		<b>ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>			
				Forma:						Forma:					
				Número:		2 grupos				Número:		Todos, pelos cones			
				Espaço:		1/2 campo				Espaço:		1/2 campo			
				Tempo:		30'				Tempo:		20'			
				Organização:		2 grupos em posições fixas				Organização:		Distribuição de qual forma para diferentes posições, mesmo no 1 e 2 para o 1 jogador			
				Descrição:		Os atletas dividem-se em dois grupos e ao sinal devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuam 30' e voltam a repetir. São total de 5 repetições.				Descrição:		2 jogadores 1 corre em direção à unidade e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o 8. O jogador 1 tem de bater segundo o 8 de marcar na respetiva altura			
				EX 3						EX 4					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													25' / 21h00		
				OBJ:		<b>JOGO 6vs 6 (APOIOS)</b>				OBJ:					
				Forma:						Forma:					
				Número:		6 jogadores 6 jogadores				Número:					
				Espaço:		1/2 Campo				Espaço:					
				Tempo:		20'				Tempo:					
				Organização:		2 equipes e jogar 6 contra 6. 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro modo controlado)				Organização:					
				Descrição:		Jogo 6vs6 com 6 jogadores. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se a sua equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma alébrica e colocar muitas unidades no meio. Quando a equipa tem de pressionar alta e tentar regular a velocidade de avanço. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (FC) e não de outro, partindo para o ataque.				Descrição:					
				EX 5						EX 6					
<b>PARTE FINAL</b>													5' / 21h25		
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS											Total		90'		
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>															
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
Agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade															

Anexo CVII – Unidade de Treino 106

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	5F	19/01/2023							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA	20:00								
			VOLUME		90'		Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA							
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização												
1	Miguel Gomes	G				<b>Obj:</b> Coletes		<b>Obj:</b> Bolas		<b>Obj:</b> Sinalizadores		<b>Obj:</b> Varas		<b>Obj:</b> Escada Coord.		<b>Obj:</b> Balizas		
2	David Ferreira	G																
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fardango	D																
5	André Araújo	D																
6	David Pires	D																
7	Genivaldo Rêgo	D																
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pota	M																
17	Sérgio Domingues	A																
18	Rodrigo Santos	A																
19	André Rajca	A																
20	Ribeiro Gomes	A																
21	Sérgio Santos	A																
												<b>30' / 20:00</b>						
							<b>Obj:</b> AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				<b>Obj:</b> VELOCIDADE/REAÇÃO							
							Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma: <b>8 Grupos</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>							
							Descrição: 2 grupos, mobilização: 1) trabalhar os membros, e coordenação e agilidade no chão.				Descrição: 8 grupos de 4 jogadores cada, trabalhar a velocidade de reação.							
							Descrição: EX 1				Descrição: EX 2							
												<b>30' / 20h30</b>						
							<b>Obj:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA				<b>Obj:</b> FINALIZAÇÃO							
							Forma: <b>3 Grupos Circular</b> Número: <b>1,2 e 3</b> Espaço: <b>2x 1/8 campo</b> Tempo: <b>5'45' / 1 bola a cada 10s</b>				Forma: <b>Círculo de finalização</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>							
							Descrição: 3 grupos, trabalhar a introdução de bola com velocidade, de cada um a outro, trabalhar a coordenação e a precisão.				Descrição: 3 grupos, trabalhar a finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este para o 2 e este para o 1, este para o 3, este para o 2 e este para o 1, este para o 3, este para o 2 e este para o 1.							
							Descrição: EX 3				Descrição: EX 4							
												<b>25' / 21h00</b>						
							<b>Obj:</b> TRABALHO TÁTICO				<b>Obj:</b> BOLAS PARADAS							
							Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>30'</b>				Forma: <b>Todas</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>							
							Descrição: 8 grupos, trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Oito, quando o meio campo se aproxima e os jogadores do meio campo se aproximam dos jogadores das retas paradas.				Descrição:							
							Descrição: OBSERVAÇÕES				Descrição:							
							Descrição:				Descrição:							
												<b>5' / 21h25</b>						
							<b>Obj:</b> A alongamentos				<b>Obj:</b> Reflexão final							
							Descrição:				Descrição:							
							Descrição:				Descrição:							
												<b>Total 90'</b>						
												<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>						

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CVIII – Unidade de Treino 107



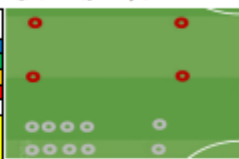
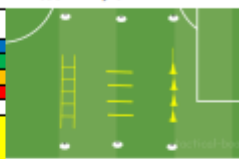
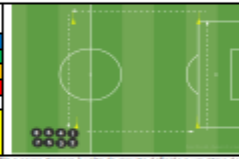


			 <b>Adético Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIÁ	2F	23/01/2023									
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA	20:00										
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	29	SESSÃO	187										
			70'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA										
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2														
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas				
2	Quarta Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	0	0	0	0	0	2			
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00			
4	Diego Fandango	D				<b>ACTIVAÇÃO</b>											OBI:			
5	André Kalicha	D															OBI:			
6	David Pires	D				Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 10'														
7	Gonçalo Ralvo	D				Organização: 2 grupos misturados (avalia-se coordenação, e coordenação e velocidade no treino)														
8	Hugo Carvalho	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.														
9	Vasco Abrantes	L				EX 1														
10	Hugo Miguel	L				PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20			
11	Pedro Simões	L				<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>					<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>									
12	David Lopes	M				Forma: Grupos de 3 Número: 6 Espaço: 20x10 Tempo: 10'					Forma: -- Número: 6 Espaço: 10x10 Tempo: 10'									
13	Rodrigo Castro	M																		
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". A vista. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.					Descrição: Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.									
15	Miguel Costa	M				EX 2														
16	Bruno Póla	M				PARTE PRINCIPAL											35' / 20h30			
17	Simão Domingues	A				<b>POSSE DE BOLA</b>					<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>									
18	Rodrigo Bento	A				Forma: 3x3 TA Número: 18 Espaço: Circuito central Tempo: 12'					Forma: 6x6 (3x3) + 6 apoios Número: 21 Espaço: 1/2 do campo Tempo: 10'									
19	André Bujaca	A				Descrição: 1 equipa de 6 jogadores.					Descrição: 1 equipa de 6, 2 a jogar a cada 2 minutos.									
20	Filipe Gomes	A				Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.					Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário esta equipa é qm em cas.									
21	Simão Santos	A				EX 3														
						PARTE FINAL											5' / 21h17			
						ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS											Total		70'	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																				
legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																				

Anexo CIX – Unidade de Treino 108

				JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIA: 3ª	24/01/2023	
				ÉPOCA 22/23	MESOCICLO: 6	HORA: 20:00		
				VOLUME: 90'	Local de treino: Campo da Portela	SESSÃO: 108		
					Intensidade	MÉDIA/ALTA		
ATLETAS			P	I	A	OBJ UT: Força específica		
1	Miguel Gomes	G						
2	David Ferreira	G						
3	Guilherme Monteiro	G						
4	Diogo Fardango	D						
5	André Araújo	D						
6	David Faria	D						
7	Guilherme Rêgo	D						
8	Hugo Carvalho	L						
9	Vasco Abrantes	L						
10	Hugo Miguel	L						
11	Pedro Simões	L						
12	David Lopes	M						
13	Rodrigo Castro	M						
14	Alexandre Vieira	M						
15	Miguel Costa	M						
16	Bruno Faria	M						
17	Sérgio Domingues	A						
18	Rodrigo Bento	A						
19	André Rujica	A						
20	Rilga Gomes	A						
21	Sérgio Santos	A						
							Escada Coord.	0
							Balizas	2
								20' / 20:00
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO			OBJ: AQUECIMENTO					
Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'								
Organização: 2 grupos mistos (17 jogadores em cada), e variação e novidade no jogo.								
Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de jogo.			Descrição:					
PARTE FUNDAMENTAL							20' / 20h20	
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA			OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA					
Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'			Forma: 3 Grupos Circulo Número: 12 a 2 Espaço: 2a 1/4 campo Tempo: 20' / 20m de bola					
Organização: distribuídos entre 4 equipes. 1 equipe em cada círculo, processo de 10" a cada 10" para a seguinte.			Organização: 1 atleta em cada círculo e os restantes dividem-se por 2 grupos em outros 2 grupos adjacentes.					
Descrição: Circuito de força: 11 saltos ao pé esquerdo lateralmente sobre as costas no chão, 11 get nos, 27 per nos, 27 10' agachamentos com salto obrigando a pular e um pé atrás ao grupo. 30' saltos pelas barreiras (altura 10cm e 15cm) e um pé atrás ao grupo. 30' passadas em um círculo de uma bola, durante 10' e quando ficarem no chão ficam imediatamente a barreira e passadas ao pé.			Descrição: Sujeitos padronizado de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passar no pé, no espaço e trancado de bola com velocidade de 30' combinamos treino específico.					
PARTE FUNDAMENTAL							45' / 20h40	
OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA			OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS					
Forma: Todos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 30'			Forma: 3x3 + 3x3 + 6x6 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 30'					
Organização: 1 equipa em cada do primeiro, 1 na zona central e outra no campo de ataque.			Organização: 3 equipes de 3.					
Descrição: 1 equipa em cada do primeiro, 1 na zona central e outra no campo de ataque.			Descrição: Situação de jogo 6x6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios são laterais dos jogadores, devem procurar fazer combinações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.					
PARTE FINAL							5' / 21h25	
ALONGAMENTOS							Total	
REFLEXÃO FINAL							90'	
REGISTO PRESENCAS								
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO								
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.								

Legenda  
 P Posição  
 I Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CX – Unidade de Treino 109

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




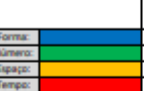
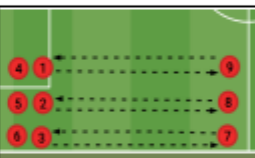


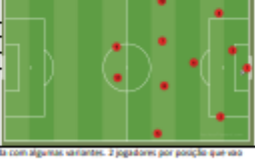

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade



Anexo CXI – Unidade de Treino 110

				ARBITO Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIA	SF	26/01/2023		
ÉPOCA 22/23						MESOCICLO: 6	HORA	20:00			
VOLUME 90'						Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA		
ATLETAS				P	E	A	OBJE UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização				
1	Miguel Gomes	G									
2	Duarte Pereira	G									
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fandango	D									
5	André Botelho	D									
6	David Pires	D									
7	Gonçalo Bulo	D									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pato	M									
17	Sébio Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Bujaca	A									
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Sébio Santos	A									
							<b>AQUECIMENTO</b>				<b>30' / 20:00</b>
				<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				<b>OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO</b>			
				<p>Forma: <b>Círculo Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>15m</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Operação: 2 grupos movimentação, deslocam-se circularmente, e velocidade e agilidade no toque.</p>				<p>Forma: <b>2 Grupos</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p> <p>Operação: dois grupos de quatro em cada 2 cones laterais.</p>			
				<p>Descrição: 15' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos engajam trabalho específico com o treinador de dor.</p>				<p>Descrição: Os atletas, ao sinal, partem do grupo branco para o grupo branco a frente e fazem a corrida até ao sinal do treinador; o treinador escolhe uma cor (paralisa, vermelho, azul ou verde) e o jogador que estiver nessa cor deve ir para o lado desta cor (Por exemplo, verde indo direito), contornar a varal, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varal do lado oposto.</p>			
							<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>				<b>30' / 20h30</b>
				<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>				<b>OBJ: FINALIZAÇÃO</b>			
				<p>Forma: <b>2 Grupos Círculo</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Equipa: <b>2x 1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>5x40' /toque de lado</b></p> <p>Operação: 2 atletas em cada varal e 10 atletas distribuídos pelos 2 grupos circulares. 2 grupos separados.</p>				<p>Forma: <b>Círculo de Finalização</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Operação: 10m e 10m com varal para jogadores 1, 2 e 3. 10 jogadores para a posição 4, e manobras de toque para a posição 5 em 10m.</p>			
				<p>Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após finalizações, passe no pé, na cabeça e transporte de bola com velocidade, dar continuidade ao treino específico.</p>				<p>Descrição: Sequência de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 4, este passa para o 3 que retorna para o 2, este passa para o 5, este continua um pouco faz um passe em profundidade para o 4 que vai passar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.</p>			
							<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>				<b>25' / 21h00</b>
				<b>OBJ: TRABALHO TÁTICO</b>				<b>OBJ: BOLAS PARADAS</b>			
				<p>Forma: <b>8m</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>1/2 do campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Operação: 8 jogadores em círculo com 2 jogadores de apoio e 2 jogadores de apoio em cada grupo.</p>				<p>Forma: <b>Todos</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equipa: <b>1/2 de campo</b></p> <p>Tempo: <b>15'</b></p>			
				<p>Descrição: Introdução do jogo de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores 1 e 2 na área e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando o jogo pressionar a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.</p>				<p>Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.</p>			
							<b>PARTE FINAL</b>				<b>5' / 21h25</b>
				<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p>				<b>Total 90'</b>			
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											
<p>legenda</p> <p>P Posição</p> <p>G Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>											

Anexo CXII – Unidade de Treino 111

			 <b>Atlético Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DA	2F	23/01/2023		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA	20:00			
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade	BAIXA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Signalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes	
2	Quante Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D				<b>ACTIVAÇÃO</b> OBI:  OBI:							
5	André Balança	D				Forma: Circuito ind.	Número: todos	Espaço: 10m	Tempo: 10'	Forma: 	Número: 8	Espaço: 10x10	Tempo: 10'
6	David Pires	D				Organização: 2 grupos misturados	Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						
7	Gonçalo Ralvo	D				PARTE PRINCIPAL						10' / 20h20	
8	Hugo Carvalho	L				<b>AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA</b> OBI: 			<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b> OBI: 				
9	Vasco Abrantes	L				Forma: Grupos de 3	Número: 6	Espaço: x10	Tempo: 10'	Forma: 	Número: 8	Espaço: 10x10	Tempo: 10'
10	Hugo Miguel	L				Organização: Grupos de 3, 2 de um lado e 3 do outro	Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.						
11	Pedro Simões	L				PARTE PRINCIPAL						45' / 20h30	
12	David Lopes	M				<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b> OBI: 			<b>JOGO 11 X 11</b> OBI: 				
13	Rodrigo Castro	M				Forma: 2 grupos circulares	Número: 12 a 2	Espaço: 2x 1/4 campo	Tempo: 5'x5' / Início de lado	Forma: NR + 3x3 + 1x1	Número: 8	Espaço: CAMPO 7	Tempo: 10'
14	Alexandre Vieira	M				Organização: 2 atletas em cada sentido e os restantes dividem os pátios. 2 passes, 2 passes, 2 grupos separados.	Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.						
15	Miguel Costa	M				PARTE PRINCIPAL						5' / 21h05	
16	Bruno Póla	M				<b>ALONGAMENTOS</b>			<b>REFLEXÃO FINAL</b>				
17	Simão Domingues	A				<b>REGISTO PRESENCAS</b>			Total 70'				
18	Rodrigo Bento	A				<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b> SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
19	André Bujaca	A				Descrição: Jogo 6x6 + 6 jogadores. Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.							
20	Filipe Gomes	A				Descrição: Jogo 6x6 + 6 jogadores. Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.							
21	Simão Santos	A				Descrição: Jogo 6x6 + 6 jogadores. Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.							



legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CXIII – Unidade de Treino 112

				<b>ABRIL Clube Marinhense JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	3F	24/01/2023		
						MESOCICLO:	6	HORA:	20:00			
						MICROCICLO:	38	SESSÃO:	112			
		VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	MÉDIA/ALTA				
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Transição ofensiva							
1	Miguel Gomes	SI			Colchetes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	SI			B	B	B	IS	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	SI										
4	Diogo Randango	D										
5	André Kalinka	D										
6	David Pires	D										
7	Samuel Rebelo	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	SI										
13	Rodrigo Castro	SI										
14	Alexandre Vieira	SI										
15	Miguel Costa	SI										
16	Bruno Pato	SI										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Nájca	A										
20	Rúben Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
<b>AQUECIMENTO</b>												
20' / 20:00												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
20' / 20h20												
<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>												
<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>												
45' / 20h40												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
<b>PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)</b>												
<b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>												
5' / 21h25												
<b>PARTE FINAL</b>												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
Total 90'												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<b>Observações:</b> EX4: 2 equipes de 4+2 defesas. Sem dois jogadores entre 2 equipes, sem o fazer passar de bola e sem o fazer voltar, tendo como apoio 3 jogadores. A equipe que não tem que passar livre como objetivo. Passar 20 vezes a bola no outro quadrado. Se a bola for recuperada A rapidamente, colocado no jogador atacante B e não for um passe em profundidade para o atacante B, a equipe que recupera a bola vai finalizar e a que perde vai defender = a branco 2. EX5: Situação de jogo 6+6+6+6+6+6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer subtrações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.												

Agenda  
 P Posição  
 SI Equipa em treino  
 L Assistente

Anexo CXIV – Unidade de Treino 113

						ABITCO Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	Competitivo	DIA	4F	25/01/2023
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	6	HORA	20:00	
				VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA	
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático					
1	Miguel Gomes	G										
2	Guilherme Moreira	G										
3	Guilherme Moreira	G										
4	Diego Bandango	D										
5	André Balthaz	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bello	D										
8	Hugo Cavaleiro	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	MA										
13	Rodrigo Castro	MA										
14	Alexandre Vieira	MA										
15	Miguel Costa	MA										
16	Bruno Pato	MA										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rajca	A										
20	Miguel Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
<p><b>Resistência específica/ Assimilação do sistema tático</b></p> <p>Obj: Coletes, Bolas, Sinalizadores, Varolas, Escada Coord., Balizas</p> <p>Forma: B B B, Número: 15, Espaço: 50, Tempo: 6, Escada Coord.: 0, Balizas: 2</p> <p><b>AQUECIMENTO</b> 20' / 20:00</p> <p>Obj: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO, INTRODUÇÃO COM BOLA</p> <p>Forma: Circulo ind., Número: todos, Espaço: 10m, Tempo: 2'</p> <p>Organização: 2 grupos misturados. Realização de exercícios, individual e em grupo com movimentos livres.</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização: arítmica, precisidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.D.</p>												
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b> 20' / 20h20</p> <p>Obj: CAPACIDADE AERÓBIA, ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</p> <p>Forma: 4 grupos de 3, Número: Todos, Espaço: 1/2 campo, Tempo: 10'</p> <p>Organização: 1, 2 de cada grupo em 1 fileira.</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização: arítmica, precisidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.D.</p>												
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b> 45' / 21h:25</p> <p>Obj: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA, SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10</p> <p>Forma: 8X2, Número: Todos, Espaço: 1/2 campo, Tempo: 3x2'</p> <p>Organização: 2 grupos distribuídos com 10 jogadores em cada grupo.</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização: arítmica, precisidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.D.</p>												
GA	Total	IC										
1	28	24										
<p><b>OBSERVAÇÕES</b></p> <p>EX4: 2 grupos de 8 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. Deixar os jogadores 1 e 2 defenderem contra os atacantes 1, 2, e 3 e ao final após concluída a jogada os mesmos jogadores defenderão os atacantes 4, 5 e 6. Os jogadores que estão a defender só têm de voltar ao recuperar a bola, os jogadores que estão a atacar só têm de voltar ao recuperar a bola. Após 2' as equipes trocam de função.</p> <p>EX5: Jogo livre 10x10 onde que uma equipa joga aproximadamente no sistema que temos 4-3-3 e a outra, aproximadamente no sistema que temos 4-2-3. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que temos utilizado.</p>												
<p><b>PARTE FINAL</b> 5' / 21h:25</p> <p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p>Total 90'</p> <p><b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b></p> <p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</p>												

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CXV – Unidade de Treino 114

						<b>ABRILCO Clube Maranhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Competitivo MESOCICLO: 6 MICROCILO: 27		DIA: 26/01/2023 HORAS: 20:00		SF: 114									
ÉPOCA 22/23				VOLUME: 85'		Local de treino: Campo da Portela		Intensidade:		BAIXA/MÉDIA													
ATLETAS				P		E		A		OBI UT:		Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização											
1	Miguel Gomes	G		Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Baixas									
2	Duarte Ferreira	G		B	B	B	15	50	6	0	2												
3	Guilherme Monteiro	G																					
4	Diego Randango	D																					
5	André Kalinka	D																					
6	David Pires	D																					
7	Gonçalo Rebelo	D																					
8	Hugo Cavalho	L																					
9	Vasco Abrantes	L																					
10	Hugo Miguel	L																					
11	Pedro Simões	L																					
12	David Lopes	M																					
13	Rodrigo Castro	M																					
14	Alexandre Vieira	M																					
15	Miguel Costa	M																					
16	Bruno Pato	M																					
17	Simão Domingues	A																					
18	Rodrigo Bento	A																					
19	André Nijasa	A																					
20	Ribeiro Gomes	A																					
21	Simão Santos	A																					
<b>AQUECIMENTO</b>												20' / 20:00											
<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>																							
Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'																							
Organização: 2 grupos mistos após 10 minutos de corrida, e em direção e atividade na bola																							
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.												EX 1											
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												30' / 20h20											
<b>OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO</b>												<b>OBJ: FINALIZAÇÃO</b>											
Forma: 4 grupos Número: Todos Espaço: 20x15 Tempo: 10'																Forma: Circuito de finalização Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'							
Organização: distribuídos de igual forma em 4 grupos																Organização: primeiros a marcar pelo primeiro poste (1 e 3), segundo e terceiro pela defesa na posição 2, 2 e 3 e terceiro pela 4.							
Descrição: Os atletas movem-se no meio das linhas e ao sinal o treinador dá duas cores e eles têm que tocar uma ou por mais vezes pela cor da referência e depois fazer um sprint até ao outro lado.												EX 2				Descrição: circuito de finalização, a bola parte do jogador 1 que passa para o 2, este controla e marca pela 1 e 3, depois para o 4, faz um passe em profundidade para o 5 que se move para a linha. O receptor regista o passe entre bolas, mantendo os movimentos. No volante registamos o passe para o 6, o 7 faz um passe e recebe a bola, avança para o 8, este faz um passe em profundidade para o 9 que marca para a área. No último volante o 9 passa para o 5, este controla para dentro faz uma diagonal em profundidade para o lateral de lado contrário que marca para a área.				EX 3			
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												30' / 20h50											
<b>OBJ: ALINHAMENTO DEFENSIVO</b>												<b>OBJ: BOLAS PARADAS</b>											
Forma: 6 X 6 Número: Todos Espaço: 2/3 de campo Tempo: 10'																Forma: ... Número: Todos Espaço: 1/2 de campo Tempo: 10'							
Organização: 3 grupos mistos e 3 grupos mistos com 10 minutos de corrida, e em direção e atividade na bola																Organização: 10 jogadores distribuídos segundo as zonas trabalhadas							
Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada terá de se movimentar, preferencialmente para a lateral marcada. Os jogadores fazem colocações à vontade dentro e cruzam a bola para a área ou mantêm a bola. Não se forto para ambos os lados, inicialmente sem cruzadas na área, posteriormente com 2 atacantes.												EX 4				Descrição							
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h15											
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												Total				85'							
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																							
<b>AGENDA</b> P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade																							

Anexo CXVI – Unidade de Treino 115

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIÁ	2F	30/01/2023						
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	7	HORA	20:00							
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	31	SESSÃO	115							
			70'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2											
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas	
2	Quante Ferreira	G				8		8		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diego Fandango	D															
5	André Balança	D															
6	David Pires	D															
7	Gonçalo Ralvo	D															
8	Hugo Carvalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Póla	M															
17	Simão Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Bujaca	A															
20	Filipe Gomes	A															
21	Simão Santos	A															
<b>AQUECIMENTO</b>												20' / 20:00					
<b>ACTIVAÇÃO</b>																	
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integra trabalho específico com o Treinador de G.																	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>												10' / 20h20					
<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>												<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>					
Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.												Descrição: Jogo de mesa. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.					
<b>PARTE PRINCIPAL</b>												35' / 20h30					
<b>FADRONIZADO</b>												<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>					
Descrição: 2 jogadores por cada posição.												Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário esta equipa é ou em cas.					
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h05					
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												Total 70'					
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CXVII – Unidade de Treino 116

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	31/01/2023			
								MESOCICLO:	7	HORA:	20:00				
								MICROCICLO:	31	SESSÃO:	116				
				VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	MÉDIA/ALTA					
<b>ATLETAS</b>				P	E	A	<b>OBJ UT:</b>								
1	Miguel Gomes	G					Força específica								
2	Duarte Pereira	G					Força específica								
3	Guilherme Monteiro	G					Força específica								
4	Diogo Fandango	D					Força específica								
5	André Balbino	D					Força específica								
6	David Pires	D					Força específica								
7	Gonçalo Bulco	D					Força específica								
8	Hugo Carvalho	L					Força específica								
9	Vasco Abreu	L					Força específica								
10	Hugo Miguel	L					Força específica								
11	Pedro Simões	L					Força específica								
12	David Lopes	M					Força específica								
13	Rodrigo Castro	M					Força específica								
14	Alexandre Vieira	M					Força específica								
15	Miguel Costa	M					Força específica								
16	Bruno Pato	M					Força específica								
17	Simão Domingues	A					Força específica								
18	Rodrigo Bento	A					Força específica								
19	André Bujato	A					Força específica								
20	Rafael Gomes	A					Força específica								
21	Simão Santos	A					Força específica								
<b>AQUECIMENTO</b>												20' / 20:00			
<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>															
Forma: <b>Circuito Ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>Circuito Ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>							
Regeneração: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada grupo, 5 jogadores em cada grupo) e 1 jogador em cada grupo. Realização: 10m, 10m, 10m, 10m, 10m, 10m, 10m, 10m, 10m, 10m.												OBSERVAÇÃO:		20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem o trabalho específico com o treinador de 20'.	
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												20' / 20h:20			
<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>						<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>									
Forma: <b>Circuito Ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>30'</b>								Forma: <b>3 Grupos Circuito</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>5'00' / 10'00' de bola</b>							
Regeneração: distribuídos pelos 4 quadrantes, 1 repetição em cada quadrante, duração de 30' a realizar para a esquerda.												OBSERVAÇÃO:		10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (10'). Quando todos atingirem o trabalho específico com o treinador de 10'.	
OBSERVAÇÃO:												45' / 20h:40			
<b>PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>						<b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>									
Forma: <b>Bola's</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>30'</b>								Forma: <b>3x 7x7 + 6x 6 apoios</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>30'</b>							
Regeneração: 1 equipa no campo de 7 jogadores, 1 no campo central e outra no campo de defesa.												OBSERVAÇÃO:		10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (10'). Quando todos atingirem o trabalho específico com o treinador de 10'.	
OBSERVAÇÃO:												5' / 21h:25			
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												Total		90'	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade








Anexo CXVIII – Unidade de Treino 117

						ARBITO Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIA: 4F	01/02/2023
				EPOCA 22/23				MESOCICLO: 7	HORA: 20:00	
				VOLUME: 90'		Local de treino		MICROCICLO: 31	SESSÃO: 117	
						Local de treino	Campo da Portela	Intensidade		ALTA
ATLETAS				P	E	A	Resistência específica/Pressão alta			
1	Miguel Gomes	G								
2	Duarte Pereira	G								
3	Guilherme Monteiro	G								
4	Diogo Fandango	D								
5	André Salgueiro	D								
6	David Pires	D								
7	Gonçalo Bulco	D								
8	Hugo Carvalho	L								
9	Vasco Abreu	L								
10	Hugo Miguel	L								
11	Pedro Simões	L								
12	David Lopes	M								
13	Rodrigo Castro	M								
14	Alexandre Vieira	M								
15	Miguel Costa	M								
16	Bruno Pato	M								
17	Sérgio Domingues	A								
18	Rodrigo Bento	A								
19	André Bujaca	A								
20	Ribeiro Gomes	A								
21	Sérgio Santos	A								
				<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>						
				<b>OBJ: COORDENAÇÃO</b>						
				<b>FORMA:</b> Circuito Ind.						
				<b>NUMERO:</b> Todos						
				<b>ESPAÇO:</b> 1/2 campo						
				<b>TEMPO:</b> 20'						
				<b>DESCRIÇÃO:</b> 2 grupos em 1/2 campo. Exercícios de coordenação, velocidade e resistência com movimentos de campo.						
				<b>FORMA:</b> 4 grupos Circuito						
				<b>NUMERO:</b> Todos						
				<b>ESPAÇO:</b> 1/4 campo						
				<b>TEMPO:</b> 10'						
				<b>DESCRIÇÃO:</b> Circuito de coordenação. 21 exercícios de coordenação; 21 deslocamento lateral entre cones; 17 agachar entre os cones; 5 repetições em cada estação. Quando todos atingirem o objetivo específico com o Treinador de des.						
				<b>EX 1</b>						
				<b>EX 2</b>						
				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						
				<b>OBJ: CAPACIDADE AEROBIA</b>						
				<b>OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>						
				<b>FORMA:</b> 2 grupos						
				<b>NUMERO:</b> Todos						
				<b>ESPAÇO:</b> 1/2 campo						
				<b>TEMPO:</b> 20'						
				<b>DESCRIÇÃO:</b> 2 grupos em progressão.						
				<b>FORMA:</b> Dinâmico, pares cones.						
				<b>NUMERO:</b> Todos						
				<b>ESPAÇO:</b> 1/2 campo						
				<b>TEMPO:</b> 20'						
				<b>DESCRIÇÃO:</b> Distribuição de qual forma para diferentes posições, mesmo no 1 e 4 para o 1 e 2 jogadores.						
				<b>EX 3</b>						
				<b>EX 4</b>						
				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						
				<b>OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>						
				<b>FORMA:</b> 6x6 + 6 + 6						
				<b>NUMERO:</b> Todos						
				<b>ESPAÇO:</b> 1/2 Campo						
				<b>TEMPO:</b> 20'						
				<b>DESCRIÇÃO:</b> 2 equipes de 6 jogadores e 6 apoios. 2 em cada lado e 2 no meio (1 a favor de ataque e outro médio central).						
				<b>EX 5</b>						
				<b>EX 6</b>						
				<b>PARTE FINAL</b>						
				<b>ALONGAMENTOS</b>						
				<b>REFLEXÃO FINAL</b>						
				<b>REGISTO PRESENCAS</b>						
				<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>						
				<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>						
				<b>5' / 21h25</b>						
				<b>Total 90'</b>						

legenda  
 P Posição  
 E Equipe em treino  
 A Assiduidade










Anexo CXIX – Unidade de Treino 118

				<b>AMTICO Clube Marinheira</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	SF:	02/02/2023								
								MESOCICLO:	7	HORA:	20:00									
								MICROCICLO:	31	SESSÃO:										
								Campo da Portela			Intensidade:									
											BARRA/MÉDIA:									
ATLETAS		P	E	A	OBI UT:															
					Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização															
1	Miguel Gomes	G			Colchetes		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas					
2	Duarte Pereira	G																		
3	Guilherme Monteiro	G																		
4	Diogo Fandango	D			8		8		8		15		50		6					
5	André Salgueiro	D																		
6	David Pires	D																		
7	Gonçalo Bulco	D																		
8	Hugo Carvalho	L																		
9	Vasco Abrantes	L																		
10	Hugo Miguel	L																		
11	Pedro Simões	L																		
12	David Lopes	M																		
13	Rodrigo Castro	M																		
14	Alexandre Vieira	M																		
15	Miguel Costa	M																		
16	Bruno Pato	M																		
17	Sérgio Domingues	A																		
18	Rodrigo Bento	A																		
19	André Bujada	A																		
20	Ribeiro Gomes	A																		
21	Sérgio Santos	A																		
					AQUECIMENTO								30' / 20:00							
					OBI:				AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBI:				VELOCIDADE/REAÇÃO			
					Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>3 Grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>							
					Descrição: 2 grupos misturados. Realizam um círculo, e cada jogador a circularidade no círculo.				Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização de 10 saltos, 10 flexões e 10 abdominais.				Descrição: 3x 10m, 30m, 50m, 70m, 90m, 110m, 130m, 150m, 170m, 190m, 210m, 230m, 250m, 270m, 290m, 310m, 330m, 350m, 370m, 390m, 410m, 430m, 450m, 470m, 490m, 510m, 530m, 550m, 570m, 590m, 610m, 630m, 650m, 670m, 690m, 710m, 730m, 750m, 770m, 790m, 810m, 830m, 850m, 870m, 890m, 910m, 930m, 950m, 970m, 990m.							
					EX1				EX2											
					30' / 20h30															
					OBI:				INTRODUÇÃO COM BOLA				OBI:				FINALIZAÇÃO			
					Forma: <b>2 Grupos Círculo</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>5' x 4' / 1 bola a 1 lado</b>								Forma: <b>Círculo de Finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>							
					Descrição: 2 atletas em cada círculo e 2 bolas. Realizam um círculo, e cada jogador a circularidade no círculo.				Descrição: 10m, 20m, 30m, 40m, 50m, 60m, 70m, 80m, 90m, 100m, 110m, 120m, 130m, 140m, 150m, 160m, 170m, 180m, 190m, 200m, 210m, 220m, 230m, 240m, 250m, 260m, 270m, 280m, 290m, 300m, 310m, 320m, 330m, 340m, 350m, 360m, 370m, 380m, 390m, 400m, 410m, 420m, 430m, 440m, 450m, 460m, 470m, 480m, 490m, 500m, 510m, 520m, 530m, 540m, 550m, 560m, 570m, 580m, 590m, 600m, 610m, 620m, 630m, 640m, 650m, 660m, 670m, 680m, 690m, 700m, 710m, 720m, 730m, 740m, 750m, 760m, 770m, 780m, 790m, 800m, 810m, 820m, 830m, 840m, 850m, 860m, 870m, 880m, 890m, 900m, 910m, 920m, 930m, 940m, 950m, 960m, 970m, 980m, 990m.				Descrição: 10m, 20m, 30m, 40m, 50m, 60m, 70m, 80m, 90m, 100m, 110m, 120m, 130m, 140m, 150m, 160m, 170m, 180m, 190m, 200m, 210m, 220m, 230m, 240m, 250m, 260m, 270m, 280m, 290m, 300m, 310m, 320m, 330m, 340m, 350m, 360m, 370m, 380m, 390m, 400m, 410m, 420m, 430m, 440m, 450m, 460m, 470m, 480m, 490m, 500m, 510m, 520m, 530m, 540m, 550m, 560m, 570m, 580m, 590m, 600m, 610m, 620m, 630m, 640m, 650m, 660m, 670m, 680m, 690m, 700m, 710m, 720m, 730m, 740m, 750m, 760m, 770m, 780m, 790m, 800m, 810m, 820m, 830m, 840m, 850m, 860m, 870m, 880m, 890m, 900m, 910m, 920m, 930m, 940m, 950m, 960m, 970m, 980m, 990m.							
					EX3				EX4											
					PARTE FUNDAMENTAL								25' / 21h00							
					OBI:				TRABALHO TÁTICO				OBI:				BOLAS PARADAS			
					Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>30'</b>								Forma: <b>Todos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>							
					Descrição: 8 jogadores em círculo, 1 bola. Realizam um círculo, e cada jogador a circularidade no círculo.				Descrição: 10m, 20m, 30m, 40m, 50m, 60m, 70m, 80m, 90m, 100m, 110m, 120m, 130m, 140m, 150m, 160m, 170m, 180m, 190m, 200m, 210m, 220m, 230m, 240m, 250m, 260m, 270m, 280m, 290m, 300m, 310m, 320m, 330m, 340m, 350m, 360m, 370m, 380m, 390m, 400m, 410m, 420m, 430m, 440m, 450m, 460m, 470m, 480m, 490m, 500m, 510m, 520m, 530m, 540m, 550m, 560m, 570m, 580m, 590m, 600m, 610m, 620m, 630m, 640m, 650m, 660m, 670m, 680m, 690m, 700m, 710m, 720m, 730m, 740m, 750m, 760m, 770m, 780m, 790m, 800m, 810m, 820m, 830m, 840m, 850m, 860m, 870m, 880m, 890m, 900m, 910m, 920m, 930m, 940m, 950m, 960m, 970m, 980m, 990m.				Descrição: 10m, 20m, 30m, 40m, 50m, 60m, 70m, 80m, 90m, 100m, 110m, 120m, 130m, 140m, 150m, 160m, 170m, 180m, 190m, 200m, 210m, 220m, 230m, 240m, 250m, 260m, 270m, 280m, 290m, 300m, 310m, 320m, 330m, 340m, 350m, 360m, 370m, 380m, 390m, 400m, 410m, 420m, 430m, 440m, 450m, 460m, 470m, 480m, 490m, 500m, 510m, 520m, 530m, 540m, 550m, 560m, 570m, 580m, 590m, 600m, 610m, 620m, 630m, 640m, 650m, 660m, 670m, 680m, 690m, 700m, 710m, 720m, 730m, 740m, 750m, 760m, 770m, 780m, 790m, 800m, 810m, 820m, 830m, 840m, 850m, 860m, 870m, 880m, 890m, 900m, 910m, 920m, 930m, 940m, 950m, 960m, 970m, 980m, 990m.							
					EX5				EX6											
					OBSERVAÇÕES								5' / 21h25							
					Descrição: Introdução da bola de cada jogador da equipa adversária, pressão. Os jogadores # e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando o jogador pressionar a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.				Descrição:											
					PARTE FINAL								5' / 21h25							
					ALONGAMENTOS								Total				90'			
					REFLEXÃO FINAL															
					REGISTO PRESENCAS															
					CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																				

Anexo CXX – Unidade de Treino 119

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	2ª	13/02/2023		
							MESOCLICLO:	7	HORA:	20:00			
							MICROCLICLO:	32	SESSÃO:	119			
			VOLUME:	70'	Local de treino:	Campo nº 3		Intensidade:	BAIXA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2							
1	Miguel Gomes	CG				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Ferreira	CG				8	8	8	15	50	0	0	2
3	Muller Monteiro	CG				AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diogo Randango	D				OBJ: ACTIVACÃO						OBJ:	
5	André Kolinka	D											
6	David Pires	D				Forma:	Círculo Ind.		Forma:				
7	Gonçalo Ruivo	D				Número:	Indiv.		Número:				
8	Hugo Carvalho	L				Espaço:	10m		Espaço:				
9	Vasco Abrantes	L				Tempo:	30'		Tempo:				
10	Hugo Miguel	L				Organização: 2 grupos mobilizam-se sobre os cones, a velocidade e intensidade no ritmo.						Organização:	
11	Pedro Simões	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, agilidade e coordenação motora (30'). Guarda-redes integra trabalho específico com o treinador de f.c.						Descrição:	
12	David Lopes	MF				EX 1							
13	Rodrigo Castro	MF				PARTE PRINCIPAL						10' / 20h20	
14	Alexandre Vieira	MF				OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS		OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA					
15	Miguel Costa	MF				Forma:	Grupos de 3		Forma:				
16	Bruno Peto	MF				Número:	9		Número:				
17	Simão Domingues	A				Espaço:	20x10		Espaço:				
18	Rodrigo Bento	A				Tempo:	10'		Tempo:				
19	André Bujaca	A				Organização: Grupos de 3, 2 em um lado de cada 30 metros.						Organização: Formam uma roda e 1 vai ao meio.	
20	Filipe Gomes	A				Descrição: Imita-lados a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada 20s, repetida de 10', 3 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.						Descrição: Jogo de mãos. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.	
21	Simão Santos	A				PARTE PRINCIPAL						35' / 20h30	
						OBJ: POSSE DE BOLA		OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)					
						Forma:	6x6 + 6		Forma:				
						Número:	18		Número:				
						Espaço:	Círculo central		Espaço:				
						Tempo:	12'		Tempo:				
						Organização: 3 equipes de 6 jogadores.						Organização: 3 equipes de 6, 2 a jogar a bola e 6 de apoio.	
						Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.						Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo fecheja, caso contrário essa equipa é que em cai.	
						PARTE FINAL						5' / 21h17	
						ALONGAMENTOS						Total	70'
						REFLEXÃO FINAL							
						REGISTO PRESENCAS							
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO							
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
						<b>Legenda</b> ● Posição ■ Equipa em treino * Assiduidade							

Anexo CXXI – Unidade de Treino 120

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	14/02/2023		
								MESOCICLO:	7	HORA:	20:00			
								MICROCICLO:	32	SESSÃO:	120			
				VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	MÉDIA/ALTA				
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT:							
1	Miguel Gomes	SI					Força específica							
2	Duarte Ferreira	SI					Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas		
3	Guilherme Monteiro	SI					B	B	B	IS	50	6	0	2
4	Diego Randango	D					<b>AQUECIMENTO</b>							
5	André Kalinka	D					20' / 20:00							
6	David Pires	D					<b>OBJ:</b>							
7	Samuel Rêgo	D					<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>							
8	Hugo Cavalho	L					<b>OBJ:</b>							
9	Vasco Abrantes	L												
10	Hugo Miguel	L					Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'							
11	Paulo Simões	L					Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em círculo, 10 em linha e 10 em fileira)							
12	David Lopes	M					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.							
13	Rodrigo Castro	M					<b>EX 1</b>							
14	Alexandre Vieira	M					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>							
15	Miguel Costa	M					20' / 20h20							
16	Bruno Pato	M					<b>OBJ:</b>							
17	Simão Domingues	A					<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>							
18	Rodrigo Bento	A					<b>OBJ:</b>							
19	André Najara	A												
20	Ribeiro Gomes	A					Forma: Circuito ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'							
21	Simão Santos	A					Descrição: 2 grupos mistos (10 jogadores em círculo, 10 em linha e 10 em fileira)							
							Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.							
							<b>EX 2</b>							
							<b>OBJ:</b>							
							<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>							
														
							Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 e 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 10' / 10min de cada							
							Descrição: 1 atleta em cada círculo e os restantes dividem-se por 2 grupos mistos, 2 grupos mistos.							
							Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.							
							<b>EX 3</b>							
							<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>							
							45' / 20h40							
							<b>OBJ:</b>							
							<b>PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>							
														
							<b>OBJ:</b>							
							<b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>							
														
							Forma: 7x7 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 1/2 Campo Tempo: 30'							
							Organização: 3 grupos de 8							
							Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.							
							Descrição: Situação de jogo 6x6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer sobreposições e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.							
							<b>EX 4</b>							
							<b>EX 5</b>							
							<b>PARTE FINAL</b>							
							5' / 21h25							
							ALCANÇAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS							
							Total	90'						
							<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>							
							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
							Agenda P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade							

Anexo CXXII – Unidade de Treino 121

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	15/02/2023							
							MESOCICLO:	7	HORA	20:00								
							MICROCICLO:	32	SESSÃO	121								
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela			Intensidade	ALTA								
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>Resistência específica/Pressão alta</b>												
1	Miguel Gomes	G				Caleças		Bolas	Finalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes						
2	Duarte Pereira	G																
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fandango	D				8	8	8	15	50	4	1	2					
5	André Balbino	D				<b>AQUECIMENTO</b>						30' / 20:00						
6	David Pires	D				<b>OBJ:</b>			<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>			<b>OBJ:</b>			<b>COORDENAÇÃO</b>			
7	Gonçalo Bulco	D				Forma: <b>Círculo Ind.</b>			Forma: <b>4 Grupos Círculo</b>			Forma: <b>4 Grupos Círculo</b>						
8	Hugo Carvalho	L				Número: <b>todos</b>			Número: <b>Todos</b>			Número: <b>Todos</b>						
9	Vasco Abreu	L				Espaço: <b>10m</b>			Espaço: <b>1/4 campo</b>			Espaço: <b>1/4 campo</b>						
10	Hugo Miguel	L				Tempo: <b>20'</b>			Tempo: <b>10'</b>			Tempo: <b>10'</b>						
11	Pedro Simões	L				Operação: <b>2 grupos simultâneos</b>						Operação: <b>Distribuição de qual forma para 1 ou 2 jogadores</b>						
12	David Lopes	M				Descrição: <b>10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de de.</b>						Descrição: <b>Exercício de coordenação. 21 escadas de coordenação; 21 deslocamento lateral entre cones; 30 agach entre os cones; 3 repetições em cada estação; quando estes integram trabalho específico com o treinador de de.</b>						
13	Rodrigo Castro	M				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						30' / 20h30						
14	Alexandre Vieira	M				<b>OBJ:</b>			<b>CAPACIDADE AERÓBIA</b>			<b>OBJ:</b>			<b>ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>			
15	Miguel Costa	M				Forma: <b>Um fã a par</b>			Forma: <b>Um fã a par</b>			Forma: <b>Um fã a par</b>						
16	Bruno Pato	M				Número: <b>10</b>			Número: <b>10</b>			Número: <b>10</b>						
17	Sélio Domingues	A				Espaço: <b>1/2 campo</b>			Espaço: <b>1/2 campo</b>			Espaço: <b>1/2 campo</b>						
18	Rodrigo Bento	A				Tempo: <b>20'</b>			Tempo: <b>20'</b>			Tempo: <b>20'</b>						
19	André Bujica	A				Operação: <b>Uma fila a par</b>						Operação: <b>Distribuição de qual forma para diferentes jogadores, mesmo no 1 e 4 por um no 2 jogador</b>						
20	Ribeiro Gomes	A				Descrição: <b>Os atletas formam uma fila a par. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao mesmo nível os últimos da fila ultrapassam todos e passam para dentro, assim que chegarem dão aos outros últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No total são duas voltas à volta da velocidade máxima</b>						Descrição: <b>1 jogador 1 corre em direção à vante e finaliza. Após o remate os dois jogadores 2 em profundidade para o 6. O jogador 1 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva baliza</b>						
21	Sélio Santos	A				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						25' / 21h00						
						<b>OBJ:</b>			<b>JOGO 10X10</b>			<b>OBJ:</b>						
						Forma: <b>10-10m-10m</b>			Forma: <b>10-10m-10m</b>			Forma: <b>10-10m-10m</b>						
						Número: <b>Todos</b>			Número: <b>Todos</b>			Número: <b>Todos</b>						
						Espaço: <b>1/4 Campo</b>			Espaço: <b>1/4 Campo</b>			Espaço: <b>1/4 Campo</b>						
						Tempo: <b>20'</b>			Tempo: <b>20'</b>			Tempo: <b>20'</b>						
						Operação: <b>2 grupos de 10</b>						Operação: <b>2 grupos de 10</b>						
						Descrição: <b>Exercício de jogo 10x10</b>						Descrição: <b>Exercício de jogo 10x10</b>						
						<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h25						
						ALONGAMENTOS						Total						90'
						REFLEXÃO FINAL												
						REGISTO PRESENCAS												
						<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
						<b>Legenda</b> P Posição E Equipe em treino A Assiduidade												

Anexo CXXIII – Unidade de Treino 122

						<b>ATLÉTICO Clube Maranhense</b>		<b>JUNIORES</b>		<b>PERÍODO:</b>		<b>Temporada</b>		<b>DIA</b>		<b>SF</b>		<b>16/02/2023</b>							
						<b>ÉPOCA 22/23</b>				<b>MESOCICLO:</b>		<b>7</b>		<b>HORA</b>		<b>20:00</b>									
						<b>VOLUME</b>		<b>90'</b>		<b>Local de treino</b>		<b>Campo da Portela</b>		<b>Intensidade</b>		<b>BAIXA/MÉDIA</b>									
<b>ATLETAS</b>				<b>P</b>		<b>E</b>		<b>A</b>		<b>OBJ UT:</b>															
										<b>Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização</b>															
										<b>Colchetes</b>		<b>Bolas</b>		<b>Sinalizadores</b>		<b>Varovas</b>		<b>Escada Coord.</b>		<b>Balizes</b>					
										<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>		<b>15</b>		<b>50</b>		<b>6</b>		<b>0</b>		<b>2</b>	
										<b>AQUECIMENTO</b>															
										<b>30' / 20:00</b>															
										<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>					<b>OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO</b>										
										<b>Forma:</b> <b>Círculo org.</b> <b>Número:</b> <b>todas</b> <b>Espaço:</b> <b>10m</b> <b>Tempo:</b> <b>20'</b>					<b>Forma:</b> <b>2 Grupos</b> <b>Número:</b> <b>Todos</b> <b>Espaço:</b> <b>15m</b> <b>Tempo:</b> <b>10'</b>										
										<b>Organização:</b> 2 grupos misturados. Realização de cones, e com direção e finalidade na bola.					<b>Organização:</b> dois grupos de qual forma entre 2 cones laterais.										
										<b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de Qi.					<b>Descrição:</b> Os atletas, ao sinal, partem da zona branca para a zona branca à frente e fazem a corrida até ao sinal discriminado o treinador recitar uma cor (laranja, verde, azul ou amarelo) e conforme cor as atletas devem ir para a lado desta cor (Por exemplo, verde todo direito), contornar a varova, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varova do lado oposto.										
										<b>30' / 20h30</b>															
										<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>					<b>OBJ: FINALIZAÇÃO</b>										
										<b>Forma:</b> <b>2 Grupos Curvado</b> <b>Número:</b> <b>12 x 2</b> <b>Espaço:</b> <b>2x 1/4 campo</b> <b>Tempo:</b> <b>5x15' / 10m e do lado</b>					<b>Forma:</b> <b>Círculo de Finalização</b> <b>Número:</b> <b>Todos</b> <b>Espaço:</b> <b>1/2 campo</b> <b>Tempo:</b> <b>20'</b>										
										<b>Organização:</b> 2 atletas em cada varova em círculo, divididos em grupos 2 atletas (vermelho, 2 grupos curvados).					<b>Organização:</b> atletas e atletas em círculo pelo espaço 1, 2 e 3. 10 minutos para a posição 4, matemática e direção para a posição final.										
										<b>Descrição:</b> Equipes passam a bola com orientações direitas e indiretas, após finalizações, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os treinadores o tempo específico.					<b>Descrição:</b> Realização de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 1, este passa para o 2 que amarelo a bola para o 3, este conduz um passe faz um passe em profundidade para o 3 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.										
										<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>															
										<b>25' / 21h00</b>															
										<b>OBJ: TRABALHO TÁTICO</b>					<b>OBJ: BOLAS PARADAS</b>										
										<b>Forma:</b> <b>8x8</b> <b>Número:</b> <b>Todos</b> <b>Espaço:</b> <b>1/2 do campo</b> <b>Tempo:</b> <b>20'</b>					<b>Forma:</b> <b>8x8</b> <b>Número:</b> <b>Todos</b> <b>Espaço:</b> <b>1/2 do campo</b> <b>Tempo:</b> <b>15'</b>										
										<b>Organização:</b> 8 atletas em cada varova em círculo, divididos em grupos 2 atletas (vermelho, 2 grupos curvados).					<b>Organização:</b> 8 atletas em cada varova em círculo, divididos em grupos 2 atletas (vermelho, 2 grupos curvados).										
										<b>Descrição:</b> Realização da saída de bola da equipe adversária, pressão. Os jogadores, é a bola e equipe e como trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionar a adversária e os ajustes eventuais dos jogadores das recostas paradas.					<b>Descrição:</b> Realização do canto estudado e do livre estudado.										
										<b>PARTE FINAL</b>															
										<b>5' / 21h25</b>															
										<b>ALONGAMENTOS</b>				<b>Total</b>		<b>90'</b>									
										<b>REFLEXÃO FINAL</b>															
										<b>REGISTO PRESENCAS</b>															
										<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>															
										<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>															
<b>Legenda</b> P: Posição C: Equipa em treino S: Assiduidade																									

Anexo CXXIV – Unidade de Treino 123



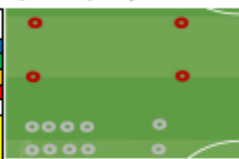

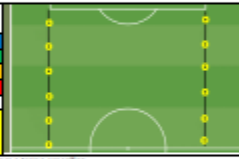
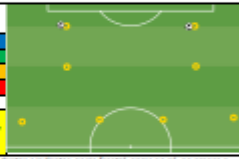




					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DIÁ	2F	20/02/2023						
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	7	HORA	20:00							
			VOLUME		90'		Local de treino	Campo nº 3		Sessão							
									Intensidade		BAIXA						
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2											
1	Miguel Gomes	CS				Caletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas	
2	Quaresma Ferreira	CS				8		8		8		15		50		0	
3	Guilherme Monteiro	CS										0		0		2	
4	Diogo Fandango	D										AQUECIMENTO					
5	André Estêvão	D										20' / 20:00					
6	David Pinax	D															
7	Gonçalo Ruivo	D															
8	Hugo Carvalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	MJ															
13	Rodrigo Castro	MJ															
14	Alexandre Vieira	MJ															
15	Miguel Costa	MJ															
16	Bruno Póla	MJ															
17	Simão Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Bujaca	A															
20	Filipe Gomes	A															
21	Simão Santos	A															
			EX 1			<p><b>ACTIVAÇÃO</b></p>											
			EX 2			<p><b>AVALIÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA</b></p>						<p><b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b></p>					
			EX 3			<p><b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b></p>						<p><b>JOGO 11 X 11</b></p>					
			EX 4			<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>						10' / 20h20					
			EX 5			<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>						45' / 20h30					
			EX 6			<p><b>PARTE FINAL</b></p>						5' / 21h05					
			EX 7			<p><b>ALONGAMENTOS</b></p>						Total					
			EX 8			<p><b>REFLEXÃO FINAL</b></p>						70'					
			EX 9			<p><b>REGISTO PRESENCAS</b></p>											
			EX 10			<p><b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b></p>											
			EX 11			<p><b>CDTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b></p>											

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CXXV – Unidade de Treino 124

					<b>ATLÉTICO CLUBE PARANAENSE</b> JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	3F	21/02/2023		
							MESOCICLO:	7	HORA:	20:00			
							MICROCICLO:	33	SESSÃO:	124			
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica/ Transição ofensiva							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Signalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				<b>AQUECIMENTO</b> 20' / 20:00							
4	Diogo Fandango	D				<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b> Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20' Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes atingirem trabalho específico com o treinador de 10'.							
5	André Balbino	D				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b> 20' / 20h20							
6	David Pires	D				<b>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</b> Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20' Descrição: Circuito de força: 27 - saltos em suspensão pelos braços e um pé 200 ao cone; 27 - saltos de barra baixa (frequência elevada e flexão) e um pé 200 ao cone; 27 - velocidade até à velocidade da esquerda, contrários, de costas para a de trás, contrários, velocidade até à velocidade da direita, contrários, de costas para a de trás, contrários e um pé 200 ao cone; 27 - agachamento com saltos e um pé 200 ao cone. (3) continuar o treino específico		<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b> Forma: 2 Grupos Circuito Número: 12 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 20' / 10' de cada lado Descrição: 1 atleta em cada canto e em momentos distintos se pelos 2 pontos marcados. 2 grupos opostos.					
7	Gonçalo Rubio	D				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b> 45' / 20h40							
8	Hugo Cavallari	L				<b>OBJ: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)</b> Forma: 2x1 Número: 12 x 2 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20' Descrição: 1 jogador em 1/2 jogadores que são 10m (1 de campo que atua no meio do jogo defendendo).		<b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APÓIOS</b> Forma: 4 x 3 x 3 + 6 x 6 Apóios Número: Todos Espaço: 1/4 Campo Tempo: 20' Descrição: 1 jogador em 6					
9	Vitor Abrantes	L				<b>OBJ: OBSERVAÇÕES</b> Descrição: 1 jogador em 1 + 2 defesas. Para dois jogadores mais 2 jogadores, sem a fazer passar de bola e outro a tentar marcar, tendo como apoio 3 jogadores. O jogador que não pode ser como objetivo fazer 20 passes e colocar a bola no outro quadrado. Se a bola for recuperada, rapidamente, colocada no jogador atacante 2 e não for um passe em profundidade para o atacante 3, o jogador que recuperou a bola vai trabalhar e a que perdeu vai defender + a terceira 2.						<b>OBJ: OBSERVAÇÕES</b> Descrição: Situação de jogo 4 x 1 + 4 apoios (2 no centro e 2 nas laterais). Os apoios nas laterais são defensivos, devem procurar fazer contra-ataques e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.	
10	Hugo Miguel	L				<b>PARTE FINAL</b> 5' / 21h25							
11	Pedro Sanches	L				ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS Total 90'							
12	David Lopez	M				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Polo	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Rujaca	A											
20	Rilgo Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													
32													
33													
34													
35													
36													
37													
38													
39													
40													
41													
42													
43													
44													
45													
46													
47													
48													
49													
50													
51													
52													
53													
54													
55													
56													
57													
58													
59													
60													
61													
62													
63													
64													
65													
66													
67													
68													
69													
70													
71													
72													
73													
74													
75													
76													
77													
78													
79													
80													
81													
82													
83													
84													
85													
86													
87													
88													
89													
90													
91													
92													
93													
94													
95													
96													
97													
98													
99													
100													

Anexo CXXVI – Unidade de Treino 125

					ARMIÇO Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	Competitivo	DIA	4F	22/02/2023		
					EPOCA 22/23		MESOCICLO:	7	HORA	20:00			
					VOLUME	90'	Local de treino	33	SESSÃO	125			
								Campos da Portela		Intensidade	ALTA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Realizadores	Varitas	Escada Coord.	Balizas	
2	Sauete Ferreira	G				B	B	B	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fardango	D											
5	André Balança	D											
6	David Pires	D											
7	Gasparito Rêgo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pata	M											
17	Sélio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Nogueira	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sélio Santos	A											
<b>AQUECIMENTO</b>													
<b>20' / 20:00</b>													
			OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO						OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				
			<p>Forma: </p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 10x5</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, realizador e realizadora em círculo no centro da linha.</p>						<p>Forma: </p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 10x5</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, realizador e realizadora em círculo no centro da linha.</p>				
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
<b>20' / 20h:20</b>													
			OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA						OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				
			<p>Forma: </p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, realizador e realizadora em círculo no centro da linha.</p>						<p>Forma: </p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, realizador e realizadora em círculo no centro da linha.</p>				
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
<b>45' / 21h:25</b>													
			OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA						OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10				
			<p>Forma: </p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, realizador e realizadora em círculo no centro da linha.</p>						<p>Forma: </p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 6/3 Campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, realizador e realizadora em círculo no centro da linha.</p>				
			<p>Forma: </p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, realizador e realizadora em círculo no centro da linha.</p>						<p>Forma: </p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 6/3 Campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores em círculo, realizador e realizadora em círculo no centro da linha.</p>				
<b>PARTE FINAL</b>													
<b>5' / 21h:25</b>													
ALONGAMENTOS													
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>													
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>													




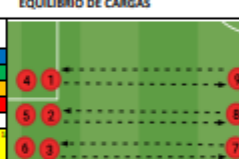





Anexo CXXVII – Unidade de Treino 126

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DIA	SF	23/02/2023		
							MESOCICLO:	7	HORA	20:00			
							MICROCICLO:	33	SESSÃO	128			
			VOLUME	85'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varas	Escala Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	G				B	B	B	IS	SB	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diego Fandango	D											
5	André Balança	D											
6	David Pires	D											
7	Guilherme Rêgo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruto Pato	M											
17	Sílvio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujica	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sílvio Santos	A											
<b>AQUECIMENTO</b>													
20' / 20:00													
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
30' / 20h20													
			OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO				OBJ: FINALIZAÇÃO						
			<p>Forma: 4 Grupos</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 20x15</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: distribuídos de qual forma por 4 grupos</p> <p>Descrição: Os atletas mantêm-se no mesmo lado, primeiro e ao final o treinador dá duas cores e estes têm que sair de lá nas mesmas cores refletidas e depois fazer um sprint até ao outro lado.</p> <p>EX2</p>				<p>Forma: Circuito de Finalização</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Organização: mistos e mistas</p> <p>Descrição: Serão feitos 4 pontos para o 1, 2, 3, 4 e 5, com 1 e 5 no meio e 2, 3 e 4 no lado.</p> <p>EX3</p>						
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
30' / 20h50													
			OBJ: ALINHAMENTO DEFENSIVO				OBJ: BOLAS PARADAS						
			<p>Forma: 4x3</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 2/3 de campo</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Organização: 1 jogador a cada 3 jogadores e 1 jogador a cada 2 jogadores</p> <p>Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada tirar-la de imediato, preferencialmente para a zona marcada. Os jogadores fazem cobranças à vontade e cruzam a bola para a zona ou rematam à baliza. Não se tenta para ambos os lados, inicialmente com atacantes na zona, posteriormente com 2 atacantes.</p> <p>EX4</p>				<p>Forma: ...</p> <p>Número: Todos</p> <p>Equipas: 1/3 de campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: 30 jogadores a serem repartidos em 3 grupos</p> <p>Descrição:</p>						
<b>PARTE FINAL</b>													
5' / 21h15													
ADJORNAMENTOS										Total		85'	
REFLEXÃO FINAL													
REGISTO PRESENCAS													
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

legenda  
 ● Posição  
 ● Equipa em treino  
 ● Assiduidade

Anexo CXXVIII – Unidade de Treino 127

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	27/02/2023	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	7	HORA	20:00		
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	34	SESSÃO	127		
			70'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA		
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2						
1	Miguel Gomes	G					<b>Coletes</b>	<b>Bolas</b>	<b>Sinalizadores</b>	<b>Cones</b>	<b>Escada Coord.</b>	<b>Balizes</b>
2	Quante Ferreira	G					8	8	8	15	50	0
3	Guilherme Monteiro	G									0	2
4	Diego Fandango	D										
5	André Kalicha	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Ralvo	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Póla	M										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaca	A										
20	Filipe Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
<b>AQUECIMENTO</b>												
20' / 20:00												
<b>ACTIVAÇÃO</b>												
												
<p>Forma: Circuito ind.</p> <p>Número: todos</p> <p>Espaço: 10m</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: 2 grupos misturados (variação de cores), e coordenação e velocidade no toque</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.</p>												
<b>PARTE PRINCIPAL</b>												
10' / 20h20												
<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>												
												
<p>Forma: Grupos de 3</p> <p>Número: 6</p> <p>Espaço: 20x10</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: Grupos de 3, 2 de um lado e 1 do outro</p> <p>Descrição: Intermitentes a 80% da velocidade máxima. 5 percutias (de 20m) cada atleta, repouso de 30". 1 vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.</p>												
<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>												
												
<p>Forma: --</p> <p>Número: 6</p> <p>Espaço: 10x10</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: Formam uma rede e 1 no meio</p> <p>Descrição: Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.</p>												
<b>PARTE PRINCIPAL</b>												
35' / 20h30												
<b>FADRONIZADO</b>												
												
<p>Forma: Organização af</p> <p>Número: Todos</p> <p>Espaço: 2/3 do campo</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Organização: 2 jogadores por cada posição</p> <p>Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternada meta.</p>												
<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>												
												
<p>Forma: 6x6 + 6 apoios</p> <p>Número: 21</p> <p>Espaço: 1/2 do campo</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Organização: 3 jogadores em 1, 2 a jogar e outro a fazer de apoio</p> <p>Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário esta equipa é ou em cas.</p>												
<b>PARTE FINAL</b>												
5' / 21h05												
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<p>Legenda</p> <p>G Posição</p> <p>L Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>												

Anexo CXXIX – Unidade de Treino 128

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	28/02/2023						
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	7	HORA:	20:00							
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA							
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Força específica											
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas	
2	David Ferreira	G				8		15		50		6		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diogo Fardango	D															
5	André Araújo	D															
6	David Pires	D															
7	Samuel Rêgo	D															
8	Hugo Carvalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Pato	M															
17	Sérgio Domingues	A															
18	Rodrigo Bento	A															
19	André Rujica	A															
20	Rúben Gomes	A															
21	Sérgio Santos	A															
<b>AQUECIMENTO</b>																	
<b>20' / 20:00</b>																	
<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>																	
<b>Forma:</b> Circuito Ind. <b>Número:</b> Todos <b>Equipas:</b> 15m <b>Tempo:</b> 20'																	
<b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição de bolas, mobilidade e coordenação motora (20'). Durante todos os tempos trabalho específico com o Treinador de G.																	
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																	
<b>20' / 20h20</b>																	
<b>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</b>																	
<b>Forma:</b> Circuito Ind. <b>Número:</b> Todos <b>Equipas:</b> 1/4 campo <b>Tempo:</b> 20'																	
<b>Descrição:</b> Circuito de força: 10' - saltos em saqueiras pelas areias e um jogo até ao cone; 20' - saltos pelas areias (saqueira direita e esquerda) e um jogo até ao cone; 30' - velocidade até à vara da esquerda, controneis, de costas para a direita, controneis, velocidade até à vara da direita, controneis, de costas para a direita, velocidade e um jogo até ao cone; 40' - 5 saqueiramentos com salto segurando um cone de 40cm um pouco até ao cone.																	
<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>																	
<b>Forma:</b> 3 Grupos Circuito <b>Número:</b> 12 a 2 <b>Equipas:</b> 2a 1/4 campo <b>Tempo:</b> 20' / 20h20 de bola																	
<b>Descrição:</b> Subjunta padronizado de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no peito e trancoteira de bola com velocidade de continuidade treino específico.																	
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																	
<b>45' / 20h40</b>																	
<b>OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>																	
<b>Forma:</b> Todos <b>Número:</b> Todos <b>Equipas:</b> 1/2 campo <b>Tempo:</b> 30'																	
<b>Descrição:</b> 1 equipa no centro do campo, 1 na zona central e outra no campo de defesa.																	
<b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>																	
<b>Forma:</b> 7 + 6 X 7 + 6 + 6 apoios <b>Número:</b> Todos <b>Equipas:</b> 1/2 Campo <b>Tempo:</b> 30'																	
<b>Descrição:</b> 1 situação de jogo.																	
<b>OBSERVAÇÕES</b>																	
<b>EX8:</b> 1 equipa do 4. O jogador atacante fica no corredor central e tenta entrar a bola à equipa que tem a posse. A pressão começa com 2 elementos a cada 3 vezes pode entrar mais um. A equipa em posse pode vir a jogar quando forem 3 jogadores da equipa adversária a pressionar. Se a equipa que está a pressionar receber a bola deve sempre adoptar manuseio pela no lado mais próximo. A equipa que está a pressionar tenta ao fim de 2'.																	
<b>EX9:</b> Situação de jogo 6 + 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são defensivos, devem procurar fazer sobrecarga e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.																	
<b>PARTE FINAL</b>																	
<b>5' / 21h25</b>																	
<b>ALONGAMENTOS</b>																	
<b>REFLEXÃO FINAL</b>																	
<b>REGISTO PRESENCAS</b>																	
<b>Total</b>																	
<b>90'</b>																	
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																	
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																	

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CXXX – Unidade de Treino 129

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	01/03/2023							
							MESOCICLO:	7	HORA:	20:00								
							MICROCICLO:	34	SESSÃO:	129								
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA								
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:	Resistência específica/Pressão alta											
1	Miguel Gomes	G					Coletes	Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Baixas						
2	David Ferreira	G						15	50	4	1	2						
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diego Fandango	D																
5	André Araújo	D																
6	David Pires	D																
7	Guilherme Rêgo	D																
8	Hugo Cavalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pota	M																
17	Sérgio Domingues	A																
18	Rodrigo Bento	A																
19	André Rajca	A																
20	Ribeiro Gomes	A																
21	Sérgio Santos	A																
<b>AQUECIMENTO</b>												30' / 20:00						
			<b>OBJ:</b>				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				<b>OBJ:</b>				<b>COORDENAÇÃO</b>			
			Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>3 grupos Circulo</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>10'</b>							
			Descrição: 2 grupos realizando 3 realizações em círculo, velocidade e coordenação com cones sobre o campo.				Descrição: 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, velocidade e coordenação lateral (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 escadas de coordenação; 27 deslocamento lateral entre cones; 37 agach entre as varotas; 5 repetições em cada estação; Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												30' / 20h30						
			<b>OBJ:</b>				<b>CAPACIDADE AERÓBIA</b>				<b>ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>							
			Forma: <b>2 grupos</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>Divido, pelas cores</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>							
			Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e os dois devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. São total de 5 repetições.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 2 em profundidade para o 1. O jogador 2 tem de tentar impedir o 1 de marcar na seguinte saída.											
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												25' / 21h00						
			<b>OBJ:</b>				<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>				<b>OBJ:</b>							
			Forma: <b>18 jogadores e 6 apoios</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b></b> Número: <b></b> Espaço: <b></b> Tempo: <b></b>				Forma: <b></b> Número: <b></b> Espaço: <b></b> Tempo: <b></b>			
			Descrição: 2 jogadores 1 recebe o passe e corre 5 metros, 2 em cada mão e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro medio centro)				Descrição:				Descrição:							
			<b>EXS</b>				<b>EXS</b>				<b>EXS</b>							
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h25						
ALONGAMENTOS										Total		90'						
REFLEXÃO FINAL																		
REGISTO PRESENCAS																		
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.																		

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CXXXI – Unidade de Treino 130

					JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIA	SF	02/03/2023	
EPOCA 22/23					MESOCICLO: 7	HORA	20:00			
VOLUME 90'					Local de treino	Campos da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA		
OBJ UT:					Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização					
1	Miguel Gomes	G			Colchetes	Bolas	Sinalizadores	Varas	Escada Coord.	Balizes
2	Duarte Pereira	G								
3	Guilherme Monteiro	G								
4	Diogo Fandango	D			8	8	8	15	50	6
5	André Salomé	D								0
6	David Pires	D								2
7	Gonçalo Bulco	D								
8	Hugo Carvalho	L								
9	Vasco Abrantes	L								
10	Hugo Miguel	L								
11	Pedro Simões	L								
12	David Lopes	M								
13	Rodrigo Castro	M								
14	Alexandre Vieira	M								
15	Miguel Costa	M								
16	Bruno Pato	M								
17	Sérgio Domingues	A								
18	Rodrigo Bento	A								
19	André Bujada	A								
20	Ribeiro Gomes	A								
21	Sérgio Santos	A								
					<b>AQUECIMENTO</b>					<b>30' / 20:00</b>
					<b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVACÃO			<b>OBJ:</b> VELOCIDADE/REAÇÃO		
					Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>			Forma: <b>3 Grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>		
					Descrição: 2 grupos misturados. Realização de circuitos, e coordenação e agilidade no chão.			Descrição: 3 grupos, partem ligados para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, deitados no chão, unidades de costas de um para o outro. Um a color branco à frente em velocidade máxima.		
					<b>EX1</b>			<b>EX2</b>		
					<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>					<b>30' / 20h30</b>
					<b>OBJ:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA			<b>OBJ:</b> FINALIZAÇÃO		
					Forma: <b>2 Grupos Círculo</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>5' x 5' / bola e do lado</b>			Forma: <b>Círculo de Finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>		
					Descrição: 2 atletas em cada círculo e realizam dribles entre si. 2 atletas em cada círculo. 2 grupos separados.			Descrição: 1 atleta em cada círculo e realiza um drible para o outro. 2 atletas em cada círculo. 2 grupos separados.		
					<b>EX3</b>			<b>EX4</b>		
					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					<b>25' / 21h00</b>
					<b>OBJ:</b> TRABALHO TÁTICO			<b>OBJ:</b> BOLAS PARADAS		
					Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>30'</b>			Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>		
					Descrição: 2 atletas em cada círculo e realizam dribles entre si. 2 atletas em cada círculo. 2 grupos separados.					
					<b>EX5</b>			<b>EX6</b>		
					Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores # a massa e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando o jogo pressionar a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.					Descrição:
					<b>PARTE FINAL</b>					<b>5' / 21h25</b>
					ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS					Total <b>90'</b>
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>										
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.										
Legenda P Posição S Equipa em treino A Assiduidade										

Anexo CXXXII – Unidade de Treino 131



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

Anexo CXXXIII – Unidade de Treino 132

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	07/03/2023										
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA:	20:00											
			VOLUME		90'		MICROCICLO:	35	SESSÃO:	132											
			Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA												
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica															
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas					
2	David Ferreira	G				8		8		8		15		50		6		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G										20' / 20:00									
4	Diogo Fardango	D																			
5	André Araújo	D																			
6	David Pires	D																			
7	Samuel Rêgo	D																			
8	Hugo Carvalho	L																			
9	Vasco Abrantes	L																			
10	Hugo Miguel	L																			
11	Pedro Simões	L																			
12	David Lopes	M																			
13	Rodrigo Castro	M																			
14	Alexandre Vieira	M																			
15	Miguel Costa	M																			
16	Bruno Fata	M																			
17	Sérgio Domingues	A																			
18	Rodrigo Bento	A																			
19	André Rujeira	A																			
20	Rúben Gomes	A																			
21	Sérgio Santos	A																			
<b>AQUECIMENTO</b>												20' / 20:00									
<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>																					
Descrição: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de redistribuição arbitrária, mobilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G.																					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												20' / 20h20									
<b>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</b>																					
Descrição: Circuito de força: 11 - saltos ao pé esquerdo lateralmente sobre as pernas em 10s, 11 - 20' per 10s, 21 - 30' agachamento com salto obrigando a pular e um pé atrás ao grupo, 30' - saltos sobre barreiras (altura de 10cm e 15cm) e um pé atrás ao grupo, 31' - posição em um sem-círculo de uma bola, deslizar no chão e quando tocar no chão saltar imediatamente a barreira e pular até ao grupo.																					
<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>																					
Descrição: Sujeitos padronizado de combinações direções e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no peito e traseiro de bola com velocidade de 30' combinando treino específico.																					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												45' / 20h40									
<b>OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>																					
Descrição: 1 equipa começa no meio campo, 1 na zona central e outra no campo de ataque.																					
<b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>																					
Descrição: 1 situação de jogo 7x7 + 6 apoios.																					
<b>OBSERVAÇÕES</b>												Descrição: 1 situação de jogo 6x6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios não laterais são fixos, devem procurar fazer as jogações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.									
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h25									
ALONGAMENTOS												Total									
REFLEXÃO FINAL												90'									
REGISTO PRESENCAS																					
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																					
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																					

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CXXXIV – Unidade de Treino 133

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	08/03/2023	
								MESOCICLO:	8	HORA	20:00		
								MICROCICLO:	35	SESSÃO	133		
				VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA			
ATLETAS				P	E	A	Resistência específica/Pressão alta						
1	Miguel Gomes	G					Caixotes	Bolas	Realizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Pereira	G											
3	Guilherme Monteiro	G					8	8	8	15	50	4	
4	Diogo Fandango	D									1	2	
5	André Salgueiro	D					<b>AQUECIMENTO</b>					30' / 20:00	
6	David Pires	D					<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>						
7	Gonçalo Buiça	D					<b>COORDENAÇÃO</b>						
8	Hugo Carvalho	L					Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>						
9	Vasco Abreu	L					Forma: <b>4 grupos círculo</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>10'</b>						
10	Hugo Miguel	L					Descrição: 2 grupos em círculo. Realizadores: coordenação, velocidade e resistência com movimentos de campo.						
11	Pedro Simões	L					Descrição: 27 de coordenação e uma intensidade moderada, seguida de realização artística, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.						
12	David Lopes	M					Descrição: Simula de coordenação. 27 escadas de coordenação; 27 deslocamento lateral entre bolas; 27 agach entre as caixotes; 3 repetições em cada estação; quando estes integram trabalho específico com o Treinador de de.						
13	Rodrigo Castro	M					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					30' / 20h30	
14	Alexandre Vieira	M					<b>CAPACIDADE AERÓBIA</b>						
15	Miguel Costa	M					<b>ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>						
16	Bruno Pato	M					Forma: <b>Um fã a par</b> Número: <b>18</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>						
17	Sérgio Domingues	A					Descrição: Os atletas formam uma fila a par. Correm à volta do círculo defendido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao mesmo nível os últimos da fila ultrapassam todos e passam para dentro, assim que chegarem dão um passo para trás e fazem a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No total são duas voltas a toda da velocidade máxima.						
18	Rodrigo Bento	A					Descrição: Jogador 1 corre em direção à vante e finaliza. Após o remate os dois jogadores 2 em profundidade para o 6. Jogador 3 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva baliza.						
19	André Bujica	A					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					25' / 21h00	
20	Ribeiro Gomes	A					<b>JOGO 10X10</b>						
21	Sérgio Santos	A					Forma: <b>10-10m-10m</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>4/5 Campo</b> Tempo: <b>20'</b>						
22							Descrição: 2 jogos de 10.						
<b>TOTAL</b>				<b>28</b>	<b>24</b>								
<b>OBSERVAÇÕES</b>				Descrição: <b>Exs</b>									
								<b>PARTE FINAL</b>					5' / 21h25
								ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS					Total 90'
								<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>					
								SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.					



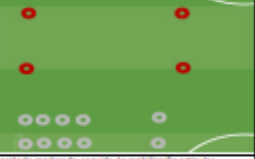
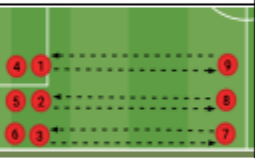

legenda  
 P Posição  
 E Equipe em treino  
 A Assiduidade








Anexo CXXXV – Unidade de Treino 134

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

Anexo CXXXVI – Unidade de Treino 135



					<b>ATLÉTICO CLUBE MARANHENSE</b> JUNIORES	PERÍODO: Competitivo MÉSOCICLO: 8 MICROCILO: 38	DIA: 2ª HORA: 20:00	13/03/2023 SESSÃO: 138
EPOCA 22/23 VOLUME: 90'			Local de treino:		Campo nº 3		Intensidade:	BAIXA
<b>ATLETAS</b>			<b>OBJ UT:</b>		Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2			
1 Miguel Gomes (G) 2 Duarte Ferreira (G) 3 Guilherme Monteiro (G) 4 Diego Randango (D) 5 André Kalilza (D) 6 David Pires (D) 7 Gonçalo Ruivo (D) 8 Hugo Carvalho (L) 9 Vasco Abrantes (L) 10 Hugo Miguel (L) 11 Pedro Simões (L) 12 David Lopes (M) 13 Rodrigo Castro (M) 14 Alexandre Vieira (M) 15 Miguel Costa (M) 16 Bruno Pota (M) 17 Simão Domingues (A) 18 Rodrigo Bento (A) 19 André Bujaca (A) 20 Filipe Gomes (A) 21 Simão Santos (A)			<b>ObjUT:</b>		Coletes: 8, 8, 8 Bolas: 15 Sinalizadores: 50 Cones: 0 Escada Coord.: 0 Balizas: 2			
			<b>OBJ:</b>		AQUECIMENTO 20' / 20:00			
			<b>OBJ:</b>		ACTIVAÇÃO			
			Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>lides</b> Tempo: <b>20'</b>					
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.		Descrição:			
			<b>OBJ:</b>		PARTE PRINCIPAL 10' / 20h20			
			<b>OBJ:</b>		AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA			
			Forma: <b>Grupos de 3</b> Número: <b>9</b> Espaço: <b>x10</b> Tempo: <b>10'</b>					
			Descrição: 10' de corrida a 90% da velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada 20m, repouso de 30", 8 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.		<b>OBJ:</b>			
			Descrição:		RECUPERAÇÃO ATIVA Forma: <b>...</b> Número: <b>8</b> Espaço: <b>10x10</b> Tempo: <b>10'</b>			
			Descrição:		Descrição: Jogar de livre. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.			
			<b>OBJ:</b>		PARTE PRINCIPAL 45' / 20h30			
			<b>OBJ:</b>		INTRODUÇÃO COM BOLA			
			Forma: <b>3 grupos rotativos</b> Número: <b>1,2 e 3</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>5+5 / Troca de 14ds</b>					
			Descrição: 1 atleta em cada banda e os outros 4 atletas no meio. 2 grupos separados.		<b>OBJ:</b>			
			Descrição:		JOGO 11 X 11 Forma: <b>5V x 6V + 1 G</b> Número: <b>8</b> Espaço: <b>CAMPO 7</b> Tempo: <b>15'</b>			
			Descrição:		Descrição: 2 equipes de 11, os jogadores que não de foram entram a meio de campo.			
<b>GR</b>			<b>IC</b>		<b>OBJ:</b>			
28			24		Descrição: Jogo livre + 8 (jogos). Os jogadores que fizeram de apostas são os que jogaram mais tempo no jogo passado.			
<b>OBJUT:</b>			<b>OBJ:</b>		PARTE FINAL 5' / 21h05			
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS			Total		70'			
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.			CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO		SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.			
legenda: Posição Equipe em treino Atividade								

Anexo CXXXVII – Unidade de Treino 136

				ABÍMICO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	3F	14/03/2023
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA:	20:00	
				VOLUME		90'	Local de treino	MICROCICLO:	36	SESSÃO:	136	
						Campo da Portela				Intensidade	MÉDIA/ALTA	
ATLETAS				P	E	A	Força específica/ Transição ofensiva					
1	Miguel Gomes	G					Colinas	Bolas	Finalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes
2	Duarte Pereira	G										
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D					8	8	8	15	50	6
5	André Salgueiro	D									0	2
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulho	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abreu	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaco	A										
20	Ricardo Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
<b>AQUECIMENTO</b>												20' / 20:00
<p><b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVACÃO</p>  <p><b>Forma:</b> Circuito Ind. <b>Número:</b> Todos <b>Espaço:</b> 1/4 campo <b>Tempo:</b> 20'</p> <p><b>Objetivos:</b> 2 grupos misturados. Realização de passes, e variação de velocidade no jogo.</p> <p><b>Direção:</b> 30' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o treinador de di.</p>												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												20' / 20h20
<p><b>OBJ:</b> CIRCUITO DE FORÇA</p>  <p><b>Forma:</b> Circuito Ind. <b>Número:</b> Todos <b>Espaço:</b> 1/4 campo <b>Tempo:</b> 30'</p> <p><b>Objetivos:</b> 2 grupos distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 repetição em cada direção. Intervalo de 30" a realizar para a esquerda.</p> <p><b>Direção:</b> Circuito de força, 30' - corrida em largura pelos pontos A e B do cone; 30' - corrida pelos balizes (esquerda/direita e frente) e um péss ao cone; 30' - velocidade até à rede da esquerda, controlar, de costas para a rede, controlar, velocidade até à rede da direita, controlar, de costas para a rede, controlar e um péss ao cone; 30' - 5 agachamentos com salto e um péss ao cone. 30' controlar o tempo específico.</p>												
<p><b>OBJ:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA</p>  <p><b>Forma:</b> 2 Grupos Circuito <b>Número:</b> 12 x 2 <b>Espaço:</b> 2x 1/4 campo <b>Tempo:</b> 5'00' / Passa de bola</p> <p><b>Objetivos:</b> 1 atleta em cada cone e os outros dividem os 2 grupos em 2 grupos opostos.</p> <p><b>Direção:</b> 1 atleta em cada cone e os outros dividem os 2 grupos em 2 grupos opostos.</p>												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												45' / 20h40
<p><b>OBJ:</b> PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)</p>  <p><b>Forma:</b> 3x2 <b>Número:</b> 12 x 2 <b>Espaço:</b> 1/4 campo <b>Tempo:</b> 30'</p> <p><b>Objetivos:</b> 3 jogadores que são atacantes (1 da equipa que está no ataque e 2 que defendem).</p>												
<p><b>OBJ:</b> SITUAÇÃO DE JOGO 7x7 + 6 APOIOS</p>  <p><b>Forma:</b> 7x7 + 6 apoios <b>Número:</b> Todos <b>Espaço:</b> 1/4 campo <b>Tempo:</b> 30'</p> <p><b>Objetivos:</b> 1 repetição de 5</p>												
<p><b>GA Total</b> IC</p> <p>3 28 24</p>				<p><b>OBSERVAÇÕES</b></p> <p><b>DIREÇÃO:</b> 2 equipas de 4 + 2 defesas. Uma das quais inclui 2 apoios, como a fazer passar de lado a outro e tentar marcar, tendo como apoios 3 jogadores. A equipa que não pode fazer como objetivo fazer 20 passes e marcar o gol no outro quadrante. Se a bola for recuperada, rapidamente colocada no jogador atacante 2 e não há um passe em profundidade para o atacante 3. A equipa que recupera bola vai trabalhar e a que perde vai defender + a brincar 2.</p> <p><b>DIREÇÃO:</b> Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais dos atacantes, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>								
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h25
<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p style="text-align: right;"><b>Total</b> 90'</p>												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

Legenda  
P Posição  
E Equipa em treino  
A Assiduidade

Anexo CXXXVIII – Unidade de Treino 137

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Competitivo	DIA: 4F	15/03/2023	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO: 8	HORA: 20:00		
			VOLUME: 90'		Local de treino: Campo da Portela		SESSÃO: 36		Sessão: 137	
							Intensidade: ALTA			
ATLETAS: P, E, A			OBI UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático							
1	Miguel Gomes	G			Caixas	Bolas	Realizadores	Varas	Escada Coord.	Balizes
2	Duarte Pereira	G			8	8	8	15	50	6
3	Guilherme Monteiro	G								
4	Diogo Fandango	D								
5	André Salomé	D								
6	David Pires	D								
7	Gonçalo Bulco	D								
8	Hugo Carvalho	L								
9	Vasco Abrantes	L								
10	Hugo Miguel	L								
11	Pedro Simões	L								
12	David Lopes	M								
13	Rodrigo Castro	M								
14	Alexandre Vieira	M								
15	Miguel Costa	M								
16	Bruno Pato	M								
17	Sérgio Domingues	A								
18	Rodrigo Bento	A								
19	André Bujica	A								
20	Ribeiro Gomes	A								
21	Sérgio Santos	A								
<b>AQUECIMENTO</b>										
<b>20' / 20:00</b>										
			OBI: AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBI: INTRODUÇÃO COM BOLA			
			Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: [Diagrama de campo com jogadores] Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'			
			Descrição: 2 grupos misturados. Realização de circuitos, velocidade e resistência com movimentos de campo.				Descrição: 1º de controlo a uma intensidade moderada, seguida de realização artificial, velocidade e circulação matutina (20'). Quando todos os grupos trabalham especificamente a transmissão de dor.			
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>										
<b>20' / 20h:20</b>										
			OBI: CAPACIDADE AERÓBIA				OBI: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA			
			Forma: 4 grupos de 3 Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'				Forma: 2 grupos Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 10'			
			Descrição: 4 grupos de 3 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. It: os jogadores 1 e 2 defendem contra os atacantes 3, 2 e 1 e no final após conclusão a jogada os mesmos jogadores defendem os atacantes 4, 3 e 2. Os jogadores que estão a defender só têm de sair ou recuperar a bola, os jogadores que estão a atacar só têm de marcar.				Descrição: 2 grupos misturados com 10 jogadores. Realização de situações de jogo com velocidade e resistência.			
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>										
<b>45' / 21h:25</b>										
			OBI: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				OBI: SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10			
			Forma: 3x2 Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 2x7'				Forma: 10x10 Número: Todos Espaço: 4/5 campo Tempo: 30'			
			Descrição: 2 grupos misturados com 10 jogadores. Realização de situações de jogo com velocidade e resistência.				Descrição: 10x10, onde os jogadores jogam em sistema de jogo que inclui o utilizar e a saída, aproximadamente no sistema que inclui o utilizar e a saída, aproximadamente no sistema que inclui o utilizar e a saída.			
<b>PARTE FINAL</b>										
<b>5' / 21h:25</b>										
			ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS				Total: 90'			
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>										

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CXXXIX – Unidade de Treino 138

				JUNIORES	PERÍODO:	Competitivo	DIA	5ª	16/03/2023		
					MESOCICLO:	B	HORA	20:00			
					MICROCICLO:	36	SESSÃO	138			
			VOLUME	85'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA		
ATLETAS				P	E	A	OBJ. UT: Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização				
1	Miguel Gomes	G									
2	Quate Ferreira	G									
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fernandes	D									
5	André Araújo	D									
6	David Pires	D									
7	Gonçalo Rêgo	D									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pata	M									
17	Sélio Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Rujeira	A									
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Sélio Santos	A									
<b>AQUECIMENTO</b>										20' / 20:00	
<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>											
Forma: <b>Circulo Ind.</b>							Forma: <b>Circulo Ind.</b>				
Número: <b>Todos</b>							Número: <b>Todos</b>				
Espaço: <b>10m</b>							Espaço: <b>10m</b>				
Tempo: <b>20'</b>							Tempo: <b>20'</b>				
Organização: <b>2 grupos misturados - 3 jogadores em círculo, 3 jogadores e 1 jogador no meio</b>											
Descrição: <b>20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição as 10m, 15m, 20m e 30m de corrida lateral, 30m e 40m de corrida em zigzag e 30m de corrida em linha.</b>				Descrição: <b>20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição as 10m, 15m, 20m e 30m de corrida lateral, 30m e 40m de corrida em zigzag e 30m de corrida em linha.</b>							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											30' / 20h20
<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>					<b>FINALIZAÇÃO</b>						
Forma: <b>4 linhas</b>							Forma: <b>Circulo de finalização</b>				
Número: <b>Todos</b>							Número: <b>Todos</b>				
Espaço: <b>20x30</b>							Espaço: <b>1/2 campo</b>				
Tempo: <b>20'</b>							Tempo: <b>20'</b>				
Organização: <b>divididos de igual forma em 4 grupos</b>				Organização: <b>distintos e vários</b>							
Descrição: <b>Os atletas recebem na sua frente dois cones e ao sinal o treinador dois cones e estes devem tocar entre si para iniciar a corrida lateral e depois fazer um sprint até ao cone lateral.</b>				Descrição: <b>Forma de finalização, entre para o jogador 1, que para para o 2, este recebe da direita, para o 3, este para o 4, faz um passe em profundidade para o 5 que vai marcar para o 6, o mesmo repete os passos entre todos, iniciando os movimentos. No segundo jogador o 2 para para o 4, o 7 faz um passe e recebe o 4, o mesmo repete a 8, este faz um passe em profundidade para o 9 que marca para a área. No último jogador o 9 para para o 1, este continua para dentro de uma diagonal em profundidade para o lateral de lado contrário que marca para a área.</b>							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											30' / 20h50
<b>ALINHAMENTO DEFENSIVO</b>					<b>BOLAS PARADAS</b>						
Forma: <b>4 x 3</b>							Forma: <b>---</b>				
Número: <b>Todos</b>							Número: <b>Todos</b>				
Espaço: <b>2/3 de campo</b>							Espaço: <b>1/2 de campo</b>				
Tempo: <b>30'</b>							Tempo: <b>15'</b>				
Organização: <b>3 linhas e 1 jogador em profundidade e 1 jogador no meio</b>				Organização: <b>de acordo com o sistema proposto em centros laterais</b>							
Descrição: <b>O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada terá de iniciar, preferencialmente para a zona marcada. Os alunos fazem colocações à vontade dentro e cruzam à bola para a área ou reiniciam à baliza. Ter um meio para ambos os lados, inicialmente sem contacto no ar, posteriormente com o atacante.</b>				Descrição: <b>de acordo com o sistema proposto em centros laterais</b>							
<b>PARTE FINAL</b>											5' / 21h15
ALONGAMENTOS								Total		85'	
REFLEXÃO FINAL											
REGISTO PRESENCAS											
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.											
Legenda: P Posição E Equipa em treino A Assiduidade											

Anexo CXL – Unidade de Treino 139

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	20/03/2023							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA	20:00								
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	37	SESSÃO	139								
			70'		Campo nº 3		Intensidade		BAIXA									
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas		
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2	
3	Wallferme Monteiro	G				<b>AQUECIMENTO</b>											20' / 20:00	
4	Diego Randango	D				<b>ACTIVAÇÃO</b>												
5	André Kallala	D																
6	David Pires	D				Forma: <b>Círculo ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>												
7	Gonçalo Ruivo	D				Organização: 2 grupos mobilidade localizada no meio-fundo, 5 jogadores a cada grupo e velocidade no jogo.												
8	Hugo Carvalho	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulada, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.												
9	Vasco Abrantes	L				<b>EX 1</b>												
10	Hugo Miguel	L				<b>PARTE PRINCIPAL</b>											10' / 20h20	
11	Pedro Simões	L				<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>					<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>							
12	David Lopes	M				Forma: <b>Grupos de 3</b> Número: <b>6</b> Espaço: <b>20x10</b> Tempo: <b>10'</b>					Forma: <b>---</b> Número: <b>6</b> Espaço: <b>10x10</b> Tempo: <b>10'</b>							
13	Rodrigo Castro	M				Descrição: 3 grupos de 3, 1 em cada lado do meio.					Descrição: Jogo de ritmo. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.							
14	Alexandre Vieira	M				<b>EX 2</b>												
15	Miguel Costa	M				<b>PARTE PRINCIPAL</b>											35' / 20h30	
16	Bruno Pota	M				<b>PADRONIZADO</b>					<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>							
17	Simão Domingues	A				Forma: <b>Organização 4f</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>2/3 do campo</b> Tempo: <b>10'</b>					Forma: <b>Alfabetizado e apoiado</b> Número: <b>21</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>25'</b>							
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 2 jogadores por cada posição.					Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoiado). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário essa equipa é que em casa.							
19	André Bujaca	A				<b>EX 4</b>												
20	Filipe Gomes	A				Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.												
21	Simão Santos	A				<b>EX 5</b>												
<b>OBSEVAÇÕES</b>																		
Descrição:																		
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h05						
ALONGAMENTOS																		
REFLEXÃO FINAL																		
REGISTO PRESENCAS												Total 70'						
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																		
legenda G: Posição L: Equipa em treino A: Atividade																		

Anexo CXLI – Unidade de Treino 140

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	21/03/2023							
								MESOCICLO:	8	HORA:	20:00								
								MICROCICLO:	37	SESSÃO:	140								
				VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	MÉDIA/ALTA									
<b>ATLETAS</b>				P	E	A	<b>OBJ. UT:</b> Força específica												
1	Miguel Gomes	G					Colinas	Bolas	Realizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes							
2	Duarte Pereira	G																	
3	Guilherme Monteiro	G																	
4	Diogo Fandango	D					8	8	8	15	50	6							
5	André Balança	D										0							
6	David Pires	D										2							
7	Gonçalo Bulco	D																	
8	Hugo Carvalho	L																	
9	Vasco Abacantes	L																	
10	Hugo Miguel	L																	
11	Pedro Simões	L					Forma: <b>Circuito Ind.</b>			Forma:									
12	David Lopes	M					Número: <b>Todos</b>			Número:									
13	Rodrigo Castro	M					Espaço: <b>1/4</b>			Espaço:									
14	Alexandre Vieira	M					Tempo: <b>20'</b>			Tempo:									
15	Miguel Costa	M																	
16	Bruno Pato	M					Organização: <b>2 grupos mistos</b>												
17	Simão Domingues	A					Realização: <b>construção, e velocidade e criatividade no jogo</b>												
18	Rodrigo Bento	A																	
19	André Bujaco	A					Districção: <b>80' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de realiação artística, criatividade e construção mista (20'). Quando estes objetivos trabalho específico com o treinador de de.</b>			Districção:									
20	Rafael Gomes	A																	
21	Simão Santos	A																	
<b>AQUECIMENTO</b>												20' / 20:00							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												20' / 20h20							
				<b>OBJ:</b>				<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>				<b>OBJ:</b>							
				Forma: <b>Circuito Ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: <b>2 grupos mistos</b> Realização: <b>construção, e velocidade e criatividade no jogo</b>								Forma: <b>3 Grupos Circuito</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>5'00' / 1/3 da bola</b> Organização: <b>1 atleta em cada círculo e os outros dividem os 2 grupos</b> Realização: <b>construção, criatividade e velocidade</b>							
				Districção: <b>80' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de realiação artística, criatividade e construção mista (20'). Quando estes objetivos trabalho específico com o treinador de de.</b>				Districção:				Districção: <b>1 atleta em cada círculo e os outros dividem os 2 grupos</b> Realização: <b>construção, criatividade e velocidade</b>							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												45' / 20h40							
				<b>OBJ:</b>				<b>PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>				<b>OBJ:</b>							
				Forma: <b>Bolas</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>30'</b> Organização: <b>1 equipa no centro do campo, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.</b>								Forma: <b>30 x 30 + 10 x 10 + 5 apoios</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>30'</b> Organização: <b>1 equipa de 6</b>							
				Districção:				Districção:				Districção:							
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h25							
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												Total	90'						
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>																			

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

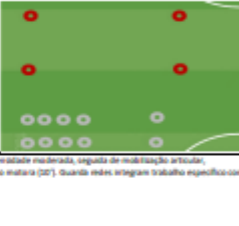
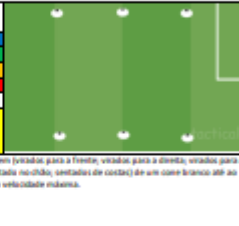
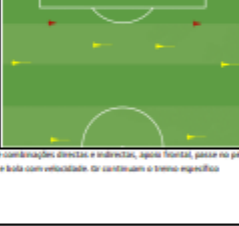


Anexo CXLII – Unidade de Treino 141

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	22/03/2023	
							MESOCICLO:	8	HORA	20:00		
							MICROCICLO:	37	SESSÃO	141		
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/Pressão alta						
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Sinalizadores	Varas	Escala Coord.	Balizes	
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	4	1	2	
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diego Fandango	D										
5	André Balança	D										
6	David Pires	D										
7	Guilherme Rêgo	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L				Forma: <b>Círculo Ind.</b>			Forma: <b>3 tempos Círculo</b>			
12	David Lopes	M				Número: <b>Todos</b>			Número: <b>Todos</b>			
13	Rodrigo Castro	M				Equipas: <b>10m</b>			Equipas: <b>1/4 campo</b>			
14	Alexandre Vieira	M				Tempo: <b>30'</b>			Tempo: <b>10'</b>			
15	Miguel Costa	M										
16	Bruto Pata	M				Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores por grupo, 2 jogadores em cada grupo e 2 jogadores em cada grupo)			Organização: Contribuição de qual forma para diferentes posições, treino no 1/4 campo			
17	Sílvio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaco	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.O.			Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 27 decalagem lateral entre estas; 17 agachar entre as varas; 1 repetição em cada estação; Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de G.O.			
20	Ribeiro Gomes	A				EX 1			EX 2			
21	Sílvio Santos	A										
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											30' / 20h30	
			OBJ: <b>CAPACIDADE AERÓBIA</b>				OBJ: <b>ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>					
			Forma: <b>3 grupos</b> Número: <b>Todos</b> Equipas: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>30'</b> Organização: 2 grupos em posições fixas				Forma: <b>Distrito, pelas costas</b> Número: <b>Todos</b> Equipas: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: Contribuição de qual forma para diferentes posições, treino no 1/4 campo					
			Descrição: Os atletas dividem-se em três grupos e ao total devem fazer uma volta completa ao percurso a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. Uma total de 5 repetições.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varas e finaliza. Após o remate um bola do jogador 1 em profundidade para o 2. O jogador 1 tem de voltar impedir o 2 de marcar na respectiva baliza					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											25' / 21h00	
			OBJ: <b>JOGO 6x5 + 5 (APOIOS)</b>									
			Forma: <b>10 jogadores + 5 apoios</b> Número: <b>Todos</b> Equipas: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>30'</b> Organização: 4 jogadores e 5 apoios em 1/2 campo, 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de ataque e outro meio campo)									
			Descrição: Jogar 6x5 com 5 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem a bola e só se pode jogar se a sua equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma ofensiva e colocar bolas cruzadas no ar. O outro equipa tem de pressionar alto e tentar impedir a vantagem numérica da adversária. O jogador que tem a bola só pode passar para o outro meio campo segundo com o apoio de um campo (FC) e não de outro, portanto para o ataque									
<b>PARTE FINAL</b>											5' / 21h25	
ADJORNAMENTOS										Total	90'	
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

legenda  
 ● Posição  
 ■ Equipa em treino  
 ▲ Assiduidade



Anexo CXLIII – Unidade de Treino 142

				ABRÍCO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	23/03/2023			
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA	20:00				
				VOLUME		90'		MICROCICLO:	37	SESSÃO	142				
				Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		BAIXA/MÉDIA					
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas [pressão]/ Finalização								
1	Miguel Gomes	G													
2	Duarte Ferreira	G													
3	Guilherme Monteiro	G													
4	Diogo Randango	D				B	B	B	IS	50	6	0			
5	André Kalita	D										2			
6	David Pires	D													
7	Gonçalo Rebelo	D													
8	Hugo Cavalho	L													
9	Vasco Abrantes	L													
10	Hugo Miguel	L													
11	Pedro Simões	L													
12	David Lopes	M													
13	Rodrigo Castro	M													
14	Alexandre Vieira	M													
15	Miguel Costa	M													
16	Bruno Pato	M													
17	Simão Domingues	A													
18	Rodrigo Bento	A													
19	André Rajca	A													
20	Ribeiro Gomes	A													
21	Simão Santos	A													
												<b>AQUECIMENTO</b>		<b>30' / 20:00</b>	
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO				OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO							
				<p>Forma: <b>Círculo Imp.</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equip: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: 2 grupos, cada grupo 5 jogadores, 5 minutos, e 10 minutos de atividade em casa.</p> 				<p>Forma: <b>8 linhas</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equip: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p> <p>Organização: 20m de distância entre jogadores, 10m de distância entre linhas.</p> 							
				<p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.</p> <p>EX1</p>				<p>Descrição: 10 arremessos, 10 chutes, 10 chutes (virados para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, virados no chão, virados de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.</p> <p>EX2</p>							
												<b>30' / 20h30</b>			
				OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA				OBJ: FINALIZAÇÃO							
				<p>Forma: <b>3 Sinais Circulo</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Equip: <b>2x 1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>2x5' / 10x1 de 1 lado</b></p> <p>Organização: 1 atleta em cada círculo em círculo, 2 grupos, 2 grupos, 2 grupos, 2 grupos.</p> 				<p>Forma: <b>Círculo de Finalização</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equip: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: 10m de distância entre jogadores, 10m de distância entre jogadores, 10m de distância entre jogadores.</p> 							
				<p>Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 10' continuidade o treino específico.</p> <p>EX3</p>				<p>Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 3, este passa para o 4, este passa para o 5 que arremessa à bola para o 6, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 7 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.</p> <p>EX4</p>							
												<b>25' / 21h00</b>			
				OBJ: TRABALHO TÁTICO				OBJ: BOLAS PARADAS							
				<p>Forma: <b>Bola</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equip: <b>1/2 do campo</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p> <p>Organização: 10 jogadores em círculo, 10 jogadores em círculo, 10 jogadores em círculo.</p> 				<p>Forma: <b>Todos</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Equip: <b>1/2 do campo</b></p> <p>Tempo: <b>10'</b></p>							
				<p>Descrição: Introdução da bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores e a bola e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meu campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes momentâneos dos jogadores das restantes paragens.</p> <p>EX5</p>				<p>Descrição:</p>							
												<b>5' / 21h25</b>			
ALONGAMENTOS										Total		90'			
REFLEXÃO FINAL															
REGISTO PRESENCAS															
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
<p>Agenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>															

Anexo CXLIV – Unidade de Treino 143



				<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIÁ:	2F	27/03/2023		
		EPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA:	20:00			
		VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	38	SESSÃO:	143			
		70'				Campo nº 3		Intensidade:	BAIXA			
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2							
1	Miguel Gomes	CS			Caletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Baixas	
2	Quarta Ferreira	CS			8	8	8	15	50	0	0	2
3	Guilherme Monteiro	CS										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Estêvão	D										
6	David Pinax	D										
7	Gonçalo Ruivo	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L			Forma:	Círculo ind.						
12	David Lopes	MJ			Número:	todos						
13	Rodrigo Castro	MJ			Espaço:	10m						
14	Alexandre Vieira	MJ			Tempo:	20'						
15	Miguel Costa	MJ										
16	Bruno Póla	MJ			Organização: 2 grupos mobilização							
17	Simão Domingues	A			trabalho no coletivo, e coordenação e							
18	Rodrigo Bento	A			velocidade no círculo							
19	André Bujaca	A			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular,							
20	Filipe Gomes	A			velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico							
21	Simão Santos	A			com o Treinador de G.							
						EX 1						
PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20	
						OBJ: EQUILÍBRIO DE CARGAS		OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA				
						Forma: Grupo de 3		Forma: ---				
						Número: 6		Número: 6				
						Espaço: 20x10		Espaço: 10x10				
						Tempo: 10'		Tempo: 10'				
						Organização: Espacos de 3, 2 de um lado e 1 do outro		Organização: Formam uma rede e 1 no centro				
						Descrição: Intermitente a 90% da velocidade máxima. 5 penúltimos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". 3 varia. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 10' no jogo passado realizam este exercício.		Descrição: Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.				
						EX 2		EX 3				
PARTE PRINCIPAL											35' / 20h30	
						OBJ: POSSE DE BOLA		OBJ: JOGO 6X6 + 6 (APOIOS)				
						Forma: 6X6+6		Forma: 6X6+6 (APOIOS)				
						Número: 18		Número: 21				
						Espaço: Círculo central		Espaço: 1/2 do campo				
						Tempo: 12'		Tempo: 10'				
						Organização: 3 equipes de 6 jogadores		Organização: 3 equipes de 6, 2 a jogar e 1 com a função de apoio				
						EX 4		EX 5				
						Descrição: Posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.		Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrario essa equipa é que em cai.				
PARTE FINAL											5' / 21h17	
						ALONGAMENTOS						
						REFLEXÃO FINAL						
						REGISTO PRESENCAS						
						Total		70'				
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEJAMENTO.												
legenda P Posição E Equipa em treino A Associação												

Anexo CXLV – Unidade de Treino 144

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	28/03/2023		
							MESOCICLO:	8	HORA	20:00			
							MICROCICLO:	38	SESSÃO	144			
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Força específica							
1	Miguel Gomes	G				Caleças		Bolas	Realizadores	Varas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Pereira	G				8	8	8	15	50	6	0	2
3	Guilherme Moreira	G											
4	Diogo Fandango	D											
5	André Salgueiro	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Bulco	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujaco	A											
20	Rafael Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
<b>AQUECIMENTO</b>													
20' / 20:00													
<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>													
<p>Forma: <b>Circuito Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores de cada sexo, e 5 jogadores e 5 atletas no caso)</p> <p>Objetivo: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>													
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
20' / 20h20													
<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>													
<p>Forma: <b>Circuito Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p> <p>Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes, 1 repetição em cada direção, ritmo de 30" a 1min para a esquerda</p> <p>Objetivo: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>													
<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>													
<p>Forma: <b>3 Grupos Circuito</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Equipas: <b>2x 1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>5'00' / 15min de jogo</b></p> <p>Organização: 1 atleta em cada canto e em quadras dividem os 2 grupos em 2 grupos separados.</p> <p>Objetivo: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>													
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
45' / 20h40													
<b>PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>													
<p>Forma: <b>Bolas</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>1/2 Campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p> <p>Organização: 1 equipa no campo da esquerda, 1 no meio-campo e outra no campo da direita.</p> <p>Objetivo: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>													
<b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>													
<p>Forma: <b>30 x 30 + 10 x 6 apoios</b></p> <p>Número: <b>Todas</b></p> <p>Equipas: <b>1/2 Campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p> <p>Organização: 1 repetição 5</p> <p>Objetivo: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>													
<b>OBSERVAÇÕES</b>													
<p>EX8: 1 equipa de 6. A equipa atacante tem no centro-campo e tenta marcar a bola à equipa que tem a posse. A posse começa com 2 elementos e cada 5 segundos retira mais um. A equipa em posse pode entrar no jogo quando houver 4 jogadores da equipa atacante a pressionar. Se a equipa que está a pressionar marcar a bola livre como objetivo marcar golo no balão mais próximo. A equipa que está a pressionar tenta ao fim de 2'.</p> <p>EX9: Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são fixos, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>													
<b>PARTE FINAL</b>													
5' / 21h25													
<p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p>Total 90'</p>													
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CXLVI – Unidade de Treino 145




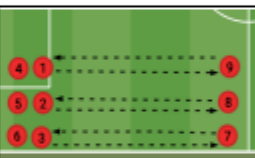

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	29/03/2023										
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA	20:00											
			VOLUME 90'		Local de treino		MICROCICLO:	38	SESSÃO	145											
					Campo da Portela		Intensidade		ALTA												
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>Resistência específica/Pressão alta</b>															
1	Miguel Gomes	G				<b>Coletes</b>		<b>Bolas</b>		<b>Realizadores</b>		<b>Varotas</b>		<b>Escada Coord.</b>		<b>Baixas</b>					
2	David Pereira	G				<b>B</b>		<b>B</b>		<b>B</b>		<b>15</b>		<b>50</b>		<b>4</b>		<b>1</b>		<b>2</b>	
3	Guilherme Monteiro	G																			
4	Diogo Fardango	D																			
5	André Araújo	D																			
6	David Pires	D																			
7	Samuel Rêgo	D																			
8	Hugo Carvalho	L																			
9	Vasco Abrantes	L																			
10	Hugo Miguel	L																			
11	Pedro Simões	L																			
12	David Lopes	M																			
13	Rodrigo Castro	M																			
14	Alexandre Vieira	M																			
15	Miguel Costa	M																			
16	Bruno Peto	M																			
17	Sérgio Domingues	A																			
18	Rodrigo Santos	A																			
19	André Rajca	A																			
20	Ribeiro Gomes	A																			
21	Sérgio Santos	A																			
<b>AQUECIMENTO</b>												<b>30' / 20:00</b>									
			<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>						<b>OBJ: COORDENAÇÃO</b>												
			Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>						Forma: <b>3 linhas círculo</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>10'</b>												
			Descrição: 2 grupos realizando 3 execuções de chutes, velocidade e precisão com marcação lateral.						Descrição: Circulação de qual forma para 3 estações.												
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição a todas, precisão e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.						Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 17 deslocamento lateral entre elas; 17 agachar entre as varotas; 5 repetições em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de-ol.												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												<b>30' / 20h30</b>									
			<b>OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA</b>						<b>OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>												
			Forma: <b>Um fôlo a parer</b> Número: <b>18</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>						Forma: <b>Divido, pelas covas</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>												
			Descrição: Uma file a parer.						Descrição: Distribuição de qual forma para diferentes posições, insisto no 1 e 6 para o 1 e 2 jogador.												
			Descrição: Os atletas formam uma file a parer. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 1'30". Ao longo qual os atletas da file ultrapassam todos e passam para primeiro, assim que chegarem àos atletas últimos para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No final são duas voltas à 100% da velocidade máxima.						Descrição: 2 jogador 1 corre em direção à varota e finaliza. Após o remate o bola do jogador 7 em 100% velocidade para o 8. O jogador 2 tem de tentar impedir o 8 de marcar na seguinte saída.												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												<b>25' / 21h00</b>									
			<b>OBJ: JOGO 10X10</b>						<b>OBJ:</b>												
			Forma: <b>6-6-6-6</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>4/5 campo</b> Tempo: <b>20'</b>						Forma: <b></b> Número: <b></b> Espaço: <b></b> Tempo: <b></b>												
			Descrição: 2 jogadores de 10.																		
<b>GA Total</b>			<b>JC</b>																		
<b>3</b>			<b>24</b>																		
<b>OBSERVAÇÕES</b>												<b>EXS</b>									
Descrição: Início de jogo 10x10												Descrição:									
<b>PARTE FINAL</b>												<b>5' / 21h25</b>									
ALONGAMENTOS										Total		90'									
REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS																					
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																					
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																					
agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																					

Anexo CXLVII – Unidade de Treino 146

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	5ª	30/03/2023		
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	8	HORA	20:00			
			VOLUME		90'		Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA		
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varas	Escada Coord.	Baixas	
2	David Ferreira	G				8	8	8	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G				<b>AQUECIMENTO</b>						30' / 20:00	
4	Diogo Fardango	D				<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>			<b>OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO</b>				
5	André Araújo	D				Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>			Forma: <b>2 Grupos</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>				
6	David Pires	D				Descrição: 2 grupos realizando movimentos de deslocamento, e coordenação e agilidade no chão.			Descrição: 2 grupos de 3 jogadores, o jogador da frente lança a bola para o jogador da esquerda e este para o da direita e assim sucessivamente.				
7	Guilherme Rêgo	D				Descrição: 1ª de controle a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, velocidade e coordenação motora (2ª). Quando recebe entregam trabalho específico com o treinador de qd.			Descrição: 3 jogadores, ao sinal, o jogador da frente lança a bola para o jogador da esquerda e este para o da direita e assim sucessivamente.				
8	Hugo Cavalho	L				<b>30' / 20h30</b>							
9	Vasco Abrantes	L				<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>			<b>OBJ: FINALIZAÇÃO</b>				
10	Hugo Miguel	L				Forma: <b>3 Grupos Circulo</b> Número: <b>1,2 e 3</b> Espaço: <b>2x 1/3 campo</b> Tempo: <b>5'45" / 1 bola a do lado</b>			Forma: <b>Círculo de finalização</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>				
11	Pedro Simões	L				Descrição: 2 atletas em cada círculo e 3 jogadores de cada grupo. 2 grupos separados.			Descrição: 3 jogadores em círculo, o jogador da frente lança a bola para o jogador da esquerda e este para o da direita e assim sucessivamente.				
12	David Lopes	M				<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>						25' / 21h00	
13	Rodrigo Castro	M				<b>OBJ: TRABALHO TÁTICO</b>			<b>OBJ: BOLAS PARADAS</b>				
14	Alexandre Vieira	M				Forma: <b>3x3</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>9'</b>			Forma: <b>Todas</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>				
15	Miguel Costa	M				Descrição: Sistema padronizado de combinações direitas e indiretas, após 10min, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores a treinar específicos.			Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.				
16	Bruno Pota	M				<b>PARTE FINAL</b>						5' / 21h25	
17	Sérgio Domingues	A				<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>			<b>OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO</b>				
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 1ª de controle a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, velocidade e coordenação motora (2ª). Quando recebe entregam trabalho específico com o treinador de qd.			Descrição: 3 jogadores, ao sinal, o jogador da frente lança a bola para o jogador da esquerda e este para o da direita e assim sucessivamente.				
19	André Rajca	A				<b>ALONGAMENTOS</b>						Total 90'	
20	Ribeiro Gomes	A				<b>REFLEXÃO FINAL</b>							
21	Sérgio Bento	A				<b>REGISTO PRESENCAS</b>							
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>													




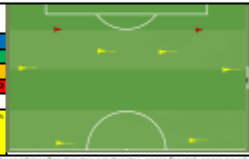


Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CXLVIII – Unidade de Treino 147

			 <b>Adético Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DA	2F	03/04/2023										
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	9	HORA	20:00											
			VOLUME		90'		Local de treino	Campo nº 3		Intensidade	BAIXA										
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2															
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas					
2	Quante Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2				
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO										20' / 20:00					
4	Diego Fandango	D				<b>ACTIVAÇÃO</b>										OBI:					
5	André Balança	D														OBI:					
6	David Pires	D				Forma: Circuito ind.		Número: todos		Espaço: 10m		Tempo: 10'		Forma: ---		Número: 8		Espaço: 10x10		Tempo: 10'	
7	Gonçalo Ralvo	D				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.		Descrição:													
8	Hugo Carvalho	L				<b>PARTE PRINCIPAL</b>										10' / 20h20					
9	Vasco Abrantes	L				<b>AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA</b>										<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>					
10	Hugo Miguel	L																			
11	Pedro Simões	L				Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". A vista. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.		Descrição:		Jogo do men. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.											
12	David Lopes	M				<b>PARTE PRINCIPAL</b>										45' / 20h30					
13	Rodrigo Castro	M				<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>										<b>JOGO 11 X 11</b>					
14	Alexandre Vieira	M				Forma: 2 grupos Circuito		Número: 12 a 2		Espaço: 2x 1/4 campo		Tempo: 6'x6' / Início de jogo		Forma: 11 x 11		Número: 8		Espaço: CAMPO 7		Tempo: 10'	
15	Miguel Costa	M				Descrição: 1 atleta em cada vertice e no centro do círculo de 10m. 2 grupos separados.		Descrição:		Jogo 6x6 + 6 jogadores. Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.											
16	Bruno Póla	M				<b>PARTE FINAL</b>										5' / 21h05					
17	Simão Domingues	A				ALONGAMENTOS										Total		70'			
18	Rodrigo Bento	A				REFLEXÃO FINAL															
19	André Bujaca	A				REGISTO PRESENCAS															
20	Filipe Gomes	A				CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
21	Simão Santos	A				SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															









legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CXLIX – Unidade de Treino 148

						<b>ATLÉTICO Clube Paranaense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Competitivo MESOCICLO: 9 MICROCICLO: 28		DIA: 3F HORA: 20:00		04/04/2023									
ÉPOCA 22/23				VOLUME: 90'		Local de treino:		Campo da Portela		Intensidade:		MÉDIA/ALTA		148									
ATLETAS				P		E		A		OBI UT:		Força específica/ Transição ofensiva											
1	Miguel Gomes	G		Cebolas		Bolas		Finalizadores		Varotas		Escada Coord.		Balizas									
2	Saete Ferreira	G																					
3	Guilherme Monteiro	G																					
4	Diego Fandango	D																					
5	André Balança	D																					
6	David Pires	D																					
7	Genivaldo Rêgo	D																					
8	Hugo Cavalho	L																					
9	Vasco Abrantes	L																					
10	Hugo Miguel	L																					
11	Pedro Simões	L																					
12	David Lopes	M																					
13	Rodrigo Castro	M																					
14	Alexandre Vieira	M																					
15	Miguel Costa	M																					
16	Bruno Faria	M																					
17	Sérgio Domingues	A																					
18	Rodrigo Bento	A																					
19	André Rujeira	A																					
20	Ribeiro Gomes	A																					
21	Sérgio Santos	A																					
<b>AQUECIMENTO</b>																							
<b>20' / 20:00</b>																							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																							
<b>20' / 20h20</b>																							
				<b>OBI: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>								<b>OBI: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>											
				Forma: Circuito Ind. Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 20'												Forma: 3 Grupos Circulos Número: 12 a 2 Espaço: 2a 1/4 campo Tempo: 10' / 20' de bola							
				Descrição: 2 grupos misturados. Realização de passes, e condução e finalização no gol.								Descrição: 1 atleta em cada círculo e os outros dividem-se por 2 grupos. 2 grupos opostos.											
				Descrição: 20' de condução a uma intensidade moderada, seguida de finalização arbitral, finalização e condução mista (20'). Quando releva, entregar trabalho específico com o Treinador de G.								Descrição: Sujeito padronizado de conduções diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no peito e traseiro de bola com velocidade. 30' condução a trena específica.											
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																							
<b>45' / 20h40</b>																							
				<b>OBI: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)</b>								<b>OBI: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>											
				Forma: 9X2 Número: 12 a 2 Espaço: 1/4 campo Tempo: 30'												Forma: 4x4 X4 + 06 + 6 apoios Número: Todos Espaço: 2/3 Campo Tempo: 30'							
				Descrição: 1 e 2 jogadores que são apoios (1 de cada equipa que atua no 1/4 que defende).								Descrição: 1 jogador de 1 e 2 jogadores (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são apoios, devem procurar fazer as repetições e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.											
<b>PARTE FINAL</b>																							
<b>5' / 21h25</b>																							
ALONGAMENTOS																							
REFLEXÃO FINAL																							
REGISTO PRESENCAS																							
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																							
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																							
Total 90'																							







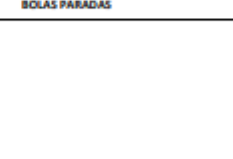
agenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CL – Unidade de Treino 149

						ABTICUBO Clube Paranaense	JUNIORES	PERÍODO:	Competitivo	DIA	4F	05/04/2023	
								MESOCICLO:	9	HORA	20:00		
								MICROCICLO:	39	SESSÃO	149		
						VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	ALTA		
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/ Assimilação do sistema tático						
1	Miguel Gomes	G											
2	Guilherme Moreira	G											
3	Guilherme Moreira	G											
4	Diego Randango	D											
5	André Balthazar	D											
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Bello	D											
8	Hugo Cavaleiro	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	MA											
13	Rodrigo Castro	MA											
14	Alexandre Vieira	MA											
15	Miguel Costa	MA											
16	Bruno Pato	MA											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Rajca	A											
20	Miguel Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
<p><b>AQUECIMENTO</b> 20' / 20:00</p> <p>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO   INTRODUÇÃO COM BOLA</p> <p>Forma:    Forma: </p> <p>Número: todos   Número: todos</p> <p>Espaço: 10m   Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'   Tempo: 10'</p> <p>Organização: 2 grupos misturados. Realização de exercícios, individual e em grupo com movimentos livres.</p> <p>Organização: Distribuição por 3 grupos mistos, 3 em cada grupo bola e 2 sem bola.</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, mobilidade e coordenação motora (CM) quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.   Descrição: 1' com cartões amarelos e vermelhos, após 10min, passa-se para o jogo e transporte de bola com velocidade. G. continuam o treino específico.</p>													
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b> 20' / 20h20</p> <p>OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA   ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</p> <p>Forma:    Forma: </p> <p>Número: todos   Número: todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo   Espaço: 1/2 campo</p> <p>Tempo: 20'   Tempo: 10'</p> <p>Organização: 1, 2 de cada grupo 1 de cada grupo.</p> <p>Organização: Distribuição por 3 grupos mistos, 3 em cada grupo bola e 2 sem bola.</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, mobilidade e coordenação motora (CM) quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.   Descrição: 1' com cartões amarelos e vermelhos, após 10min, passa-se para o jogo e transporte de bola com velocidade. G. continuam o treino específico.</p>													
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b> 45' / 21h:25</p> <p>OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA   SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10</p> <p>Forma:    Forma: </p> <p>Número: todos   Número: todos</p> <p>Espaço: 1/2 campo   Espaço: 4/5 campo</p> <p>Tempo: 2x20'   Tempo: 20'</p> <p>Organização: 2 grupos distribuídos com 10 jogadores 10 jogadores a defender e 10 jogadores a atacar.</p> <p>Organização: 10x10, onde um grupo defende e o outro ataca em 1, 2, 3 jogadores no sistema que foram utilizados 1, 2, 3 e 4 jogadores em 1, 2 jogadores no sistema que foram utilizados.</p> <p>Descrição: 2 grupos de 10 jogadores cada, onde se cria constantemente uma situação de 3x2 em ataque rápido. Deixar os jogadores 1 e 2 defenderem contra os atacantes 1, 2, e 3 e ao final após concluída a jogada os mesmos jogadores defenderão os atacantes 4, 3 e 2. Os jogadores que não estão a defender só têm de cuidar de recuperar a bola, os jogadores que estão a atacar têm de defender novamente. Após 10' as equipas trocam de função.</p> <p>Descrição: Jogo livre 10x10 onde que uma equipa joga aproximadamente no sistema que foram utilizados e a outra, aproximadamente no sistema que foram utilizados. No decorrer do jogo as equipas vão sendo alteradas para que todos os jogadores joguem no sistema que foram utilizados.</p>													
<p><b>Observações</b></p> <p>EX4</p>				<p><b>PARTE FINAL</b> 5' / 21h:25</p> <p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</p> <p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</p>								<p>Total 90'</p>	
<p>Agenda</p> <p>P. Posição</p> <p>G. Equipa em treino</p> <p>A. Assiduidade</p>													



Anexo CLI – Unidade de Treino 150

				<b>ABRICO Clube Parahyba</b>		<b>JUNIORES</b>		<b>PERÍODO:</b> MESOCICLO:	<b>Competitivo</b>	<b>DIA</b>	<b>SF</b>	<b>06/04/2023</b>	
								<b>9</b>	<b>HORA</b>	<b>20:00</b>			
								<b>39</b>	<b>SESSÃO</b>	<b>150</b>			
				<b>VOLUME</b>		<b>85'</b>		<b>Local de treino</b>		<b>Campo da Portela</b>		<b>Intensidade</b>	
										<b>BAIXA/MÉDIA</b>			
<b>ATLETAS</b>		<b>P</b>	<b>E</b>	<b>A</b>	<b>OBJ UT:</b>								
		<b>Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização</b>											
1	Miguel Gomes	SI			<b>Coletes</b>		<b>Bolas</b>		<b>Sinalizadores</b>	<b>Varolas</b>	<b>Escada Coord.</b>	<b>Baixas</b>	
2	Duarte Ferreira	SI			<b>B</b>		<b>B</b>		<b>50</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
3	Guilherme Monteiro	SI											
4	Diego Randango	SI											
5	André Kalinka	SI											
6	David Pires	SI											
7	Samuel Rêgo	SI											
8	Hugo Cavalho	SI											
9	Vasco Abrantes	SI											
10	Hugo Miguel	SI											
11	Pedro Simões	SI											
12	David Lopes	SI											
13	Rodrigo Castro	SI											
14	Alexandre Vieira	SI											
15	Miguel Costa	SI											
16	Bruno Pato	SI											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Nájica	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
<b>AQUECIMENTO</b>													
<b>20' / 20:00</b>													
<b>OBJ:</b>													
<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>													
													
<b>Forma:</b>													
<b>Número:</b>													
<b>Equipas:</b>													
<b>Tempo:</b>													
<b>Organização:</b>													
<b>Descrição:</b>													
<b>EX 1</b>													
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
<b>30' / 20h20</b>													
<b>OBJ:</b>													
<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>													
													
<b>Forma:</b>													
<b>Número:</b>													
<b>Equipas:</b>													
<b>Tempo:</b>													
<b>Organização:</b>													
<b>Descrição:</b>													
<b>EX 2</b>													
<b>OBJ:</b>													
<b>FINALIZAÇÃO</b>													
													
<b>Forma:</b>													
<b>Número:</b>													
<b>Equipas:</b>													
<b>Tempo:</b>													
<b>Organização:</b>													
<b>Descrição:</b>													
<b>EX 3</b>													
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>													
<b>30' / 20h50</b>													
<b>OBJ:</b>													
<b>ALINHAMENTO DEFENSIVO</b>													
													
<b>Forma:</b>													
<b>Número:</b>													
<b>Equipas:</b>													
<b>Tempo:</b>													
<b>Organização:</b>													
<b>Descrição:</b>													
<b>EX 4</b>													
<b>OBJ:</b>													
<b>BOLAS PARADAS</b>													
													
<b>Forma:</b>													
<b>Número:</b>													
<b>Equipas:</b>													
<b>Tempo:</b>													
<b>Organização:</b>													
<b>Descrição:</b>													
<b>EX 5</b>													
<b>OBSEVAÇÕES</b>													
<b>EX 6</b>													
<b>PARTE FINAL</b>													
<b>5' / 21h15</b>													
<b>ALONGAMENTOS</b>													
<b>REFLEXÃO FINAL</b>													
<b>REGISTO PRESENCAS</b>													
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>													
<b>Total</b>													
<b>85'</b>													

Agenda

- P Posição
- E Equipa em treino
- A Assiduidade

Anexo CLII – Unidade de Treino 151











					ATLÉTICO CLUBE MARANHENSE	JUNIORES	PERÍODO: Temporada	DIÁ: 2ª	10/04/2023																			
EPOCA 22/23					Local de treino		MESOCICLO: 9	HORA: 20:00	SESSÃO: 151																			
VOLUME: 70'					Campo nº 3		Intensidade		BAIXA																			
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2																						
1	Miguel Gomes	CG				Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizas																
2	Daante Ferreira	CG				8	8	8	15	50	0	0	2															
3	Guilherme Monteiro	CG				AQUECIMENTO						20' / 20:00																
4	Diego Randango	ID				OBJ: ACTIVACÃO																						
5	André Kalilza	ID				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>Círculo ind.</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>todos</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10m</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>20'</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	Círculo ind.	Número:	todos	Espaço:	10m	Tempo:	20'	Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...	
Forma:	Círculo ind.																											
Número:	todos																											
Espaço:	10m																											
Tempo:	20'																											
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
6	David Pires	ID				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
7	Gonzalo Ruivo	ID				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
8	Hugo Carvalho	L				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
9	Vasco Abrantes	L				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
10	Hugo Miguel	L				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
11	Pedro Simões	L				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
12	David Lopes	M				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
13	Rodrigo Castro	M				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
14	Alexandre Vieira	M				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
15	Miguel Costa	M				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
16	Bruno Pota	M				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
17	Simão Domingues	A				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
18	Rodrigo Bento	A				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
19	André Bujaca	A				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
20	Filipe Gomes	A				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
21	Simão Santos	A				<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>						Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...									
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
<p>EX 1 Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.</p>																												
PARTE PRINCIPAL										10' / 20h20																		
OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS					OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA																							
<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>Grupo de 3</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>3</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>20x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>					Forma:	Grupo de 3	Número:	3	Espaço:	20x10	Tempo:	10'	<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>					Forma:	...	Número:	...	Espaço:	10x10	Tempo:	10'			
Forma:	Grupo de 3																											
Número:	3																											
Espaço:	20x10																											
Tempo:	10'																											
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	10x10																											
Tempo:	10'																											
<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>					Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...	<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>					Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...			
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
<p>EX2 Descrição: 10' de corrida a 90% da velocidade máxima. 1 jogador (de 20m) cada 30m, repouso de 30". 8 vezes. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.</p>					<p>EX3 Descrição: Jogo de ritmo. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.</p>																							
PARTE PRINCIPAL										35' / 20h30																		
OBJ: PADRONIZADO					OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)																							
<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>Organização 4-2</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>Todos</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>2/3 do campo</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>					Forma:	Organização 4-2	Número:	Todos	Espaço:	2/3 do campo	Tempo:	10'	<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>6x6 + 6 apoios</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>21</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>1/2 do campo</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>15'</td></tr> </table>					Forma:	6x6 + 6 apoios	Número:	21	Espaço:	1/2 do campo	Tempo:	15'			
Forma:	Organização 4-2																											
Número:	Todos																											
Espaço:	2/3 do campo																											
Tempo:	10'																											
Forma:	6x6 + 6 apoios																											
Número:	21																											
Espaço:	1/2 do campo																											
Tempo:	15'																											
<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>					Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...	<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>...</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>...</td></tr> </table>					Forma:	...	Número:	...	Espaço:	...	Tempo:	...			
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
Forma:	...																											
Número:	...																											
Espaço:	...																											
Tempo:	...																											
<p>EX4 Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternâncias.</p>					<p>EX5 Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gole e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário essa equipa é que em sai.</p>																							
PARTE FINAL										5' / 21h05																		
ALONGAMENTOS								Total		70'																		
REFLEXÃO FINAL																												
REGISTO PRESENCAS																												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																												
<p>Legenda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Posição</li> <li>Equipa em treino</li> <li>Atividade</li> </ul>																												

Anexo CLIII – Unidade de Treino 152

				<b>ATLÉTICO Clube Parahense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Temporada	DIA: 3F	11/04/2023						
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO: 9	HORA: 20:00							
				VOLUME: 90'		Local de treino: Campo da Portela		Sessão: 48		152						
								Intensidade		MÉDIA/ALTA						
ATLETAS		P	I	A	OBJ UT: Força específica											
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas	
2	David Ferreira	G					15		50		6		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G														
4	Diego Fardango	D														
5	André Araújo	D														
6	David Pires	D														
7	Samuel Rêgo	D														
8	Hugo Cavalho	L														
9	Vasco Abrantes	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Pedro Simões	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Pato	M														
17	Sérgio Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Rujeira	A														
20	Ribeiro Gomes	A														
21	Sérgio Santos	A														
<b>AQUECIMENTO</b>											20' / 20:00					
OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO											OBJ:					
		Forma: Circuito Ind.						Forma:								
		Número: Todos						Número:								
		Espaço: 10m						Espaço:								
		Tempo: 20'						Tempo:								
		Organização: 2 grupos mistos (10 jogadores em cada grupo) e 10 jogadores em cada grupo.						Organização:								
		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de G.						Descrição:								
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											20' / 20h20					
OBJ: CIRCUITO DE FORÇA											OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA					
		Forma: Circuito Ind.						Forma: 3 Grupos Circuito								
		Número: Todos						Número: 12 a 2								
		Espaço: 1/4 campo						Espaço: 2a 1/4 campo								
		Tempo: 20'						Tempo: 10' / 20' de bola								
		Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 jogador em cada quadrante. Exercício de 10' a realizar para a esquerda.						Organização: 1 atleta em cada círculo e os outros jogadores se põem 2 metros em frente. 2 grupos opostos.								
		Descrição: Circuito de força: 10' - saltos em saqueiras pelas areias e um jogo até ao cone; 20' - saltos pelas areias (frequência elevada e lenta) e um jogo até ao cone; 30' - velocidade até à vara da esquerda, controneas, de costas para a direita, controneas, velocidade até à vara da direita, controneas, de costas para a direita, controneas e um jogo até ao cone; 40' - 5 saqueamentos com salto segurando um peso de 4kg um pouco até ao cone.						Descrição: Jogar a padmão de 20' com bolas direitas e indiretas, após frontal, passar no pé, no espaço e trancos de bola com velocidade de 20' continuamos treino específico.								
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											45' / 20h40					
OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA											OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS					
		Forma: Todos						Forma: 3x 4x 3 + 6x 6 + 6 apoios								
		Número: Todos						Número: Todos								
		Espaço: 1/2 campo						Espaço: 1/2 Campo								
		Tempo: 30'						Tempo: 30'								
		Organização: 1 equipa no campo de pressão, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa.						Organização: 3 equipas de 3.								
		Descrição: 1 equipa de 4. O jogador atacante fica no corredor central e tenta meter a bola à equipa que tem a posse. A pressão começa com 2 elementos a cada 3 metros e vai aumentando até 5. A equipa em posse pode voltar a jogar quando houver 3 jogadores da equipa adversária a pressionar. Se a equipa que está a pressionar meter a bola livre como objetivo manter posse no terço médio-jogo. A equipa que está a pressionar tenta ao fim de 2'.						Descrição: Situação de jogo 3x 4x 3 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios não laterais são defensivos, devem procurar fazer sobrecarga e podem entrar no terço de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.								
<b>PARTE FINAL</b>											5' / 21h25					
ALONGAMENTOS											Total					
REFLEXÃO FINAL											90'					
REGISTO PRESENCAS																
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																

agenda  
 P Posição  
 I Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CLIV – Unidade de Treino 153

																				
ABRÍCO Clube Marinhense				JUNIORES				PERÍODO:		Temporada		DIA:		4F		12/04/2023				
ÉPOCA 22/23								MESOCICLO:		9		HORA:		20:00						
VOLUME				90'				Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA						
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Resistência específica/Pressão alta															
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas					
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	4	1	2								
3	Guilherme Monteiro	G																		
4	Diogo Randango	D																		
5	André Kalinka	D																		
6	David Pires	D																		
7	Samuel Rebelo	D																		
8	Hugo Carvalho	L																		
9	Vasco Abrantes	L																		
10	Hugo Miguel	L																		
11	Pedro Simões	L																		
12	David Lopes	M																		
13	Rodrigo Castro	M																		
14	Alexandre Vieira	M																		
15	Miguel Costa	M																		
16	Bruno Pato	M																		
17	Simão Domingues	A																		
18	Rodrigo Bento	A																		
19	André Nogueira	A																		
20	Ricardo Gomes	A																		
21	Simão Santos	A																		
					<b>AQUECIMENTO</b>														30' / 20:00	
					<b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO							<b>OBJ:</b> COORDENAÇÃO								
					Forma: <b>Círculo Imp.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>							Forma: <b>8 Grupos Circulo</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>10'</b>								
					Organização: 2 grupos misto (4 jogadores em círculo, 4 jogadores em círculo com marcadores à volta)							Organização: 8 Grupos de qual forma para 8 estações								
					Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de-Id.							Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 20 deslocamento lateral entre pontos; 10' agachar entre as cordões; 5 repetições em cada estação. Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de-Id.								
					EX1							EX2								
					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>														30' / 20h30	
					<b>OBJ:</b> CAPACIDADE AERÓBIA							<b>OBJ:</b> ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA								
					Forma: <b>2 grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>30'</b>							Forma: <b>Distrib. pelos cones</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>								
					Organização: 2 grupos em posição inicial							Organização: Distribuição de qual forma para diferentes posições, mesmo no 1 e 2 para o 1 jogador								
					Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e ao sinal devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuam 30" e voltam a repetir. São total de 5 repetições.							Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à unidade e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o 8. O jogador 1 tem de voltar repetir o 8 de marcar na respetiva saída								
					EX3							EX4								
					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>														25' / 21h00	
					<b>OBJ:</b> JOGO 6vs 6 (AFOIOS)							<b>OBJ:</b>								
					Forma: <b>6 jogadores à igual</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>20'</b>							Forma:								
					Organização: 2 equipes a jogar a 6 vs 6. 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro modo controlado)							Organização:								
					Descrição: Jogo 6vs6 com 6 jogadores. O jogo começa no meio campo da equipa que tem o bola e só se pode jogar se a sua equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma alébrica e colocar muitas unidades no meio. Quando a equipa tem de pressionar alta e tentar regular a velocidade de avanço. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (FC) e não de outro, partindo para o ataque.							Descrição:								
					EX5															
					<b>PARTE FINAL</b>														5' / 21h25	
					ALONGAMENTOS														Total	
					REFLEXÃO FINAL														90'	
					REGISTO PRESENCAS															
					CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO															
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.															
Agenda P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade																				

Anexo CLV – Unidade de Treino 154




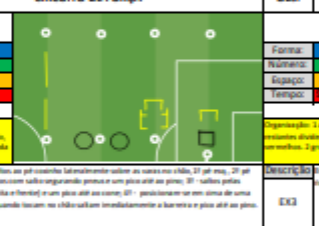



					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	5F	13/04/2023			
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	9	HORA	20:00				
			VOLUME		90'		Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização								
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas	Realizadores	Varotas	Escada Coord.	Balizas		
2	David Ferreira	G						15	50	6	0	2		
3	Guilherme Monteiro	G												
4	Diogo Fardango	D												
5	André Balança	D												
6	David Pires	D												
7	Genivaldo Rêgo	D												
8	Hugo Carvalho	L												
9	Vasco Abrantes	L												
10	Hugo Miguel	L												
11	Pedro Simões	L												
12	David Lopes	M												
13	Rodrigo Castro	M												
14	Alexandre Vieira	M												
15	Miguel Costa	M												
16	Bruno Pota	M												
17	Sérgio Domingues	A												
18	Rodrigo Santos	A												
19	André Rajca	A												
20	Ribeiro Gomes	A												
21	Sérgio Santos	A												
<b>30' / 20:00</b>														
			<b>OBJ:</b>				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>			<b>OBJ:</b>		<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>		
			Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>							Forma: <b>8 Grupos</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>				
			Descrição: 2 grupos misturados. Realizadores de passes, e coordenação e agilidade no jogo.							Descrição: 8m de distância de qual forma para 10m de distância.				
			Descrição: 10' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de realização de bolas, velocidade e coordenação motora (20'). Quando receber o passe trabalhar especificamente o Trabalho de jogo.							Descrição: 10 atletas, ao sinal, partem (virados para a frente, virados para a direita, virados para a esquerda, de costas, deitados no chão, unidades de contacto de um core branco até ao core branco à frente em velocidade máxima.				
<b>30' / 20h30</b>														
			<b>OBJ:</b>				<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>			<b>OBJ:</b>		<b>FINALIZAÇÃO</b>		
			Forma: <b>3 Grupos Circulo</b> Número: <b>1,2 e 3</b> Espaço: <b>2x 1/8 campo</b> Tempo: <b>5'45' / 1 bola a cada 10"</b>							Forma: <b>Círculo de finalização</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>				
			Descrição: 2 atletas em cada círculo e 1 jogador de cada grupo. 2 passes em cada círculo. 2 grupos separados.							Descrição: 10m de distância de qual forma para 10m de distância.				
			Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 10 combinações a treino específico.							Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4 que remonta a bola para o 1, este conduz um pouco para o lado e este conduz um pouco para o lado.				
<b>25' / 21h00</b>														
			<b>OBJ:</b>				<b>TRABALHO TÁTICO</b>			<b>OBJ:</b>		<b>BOLAS PARADAS</b>		
			Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>90'</b>							Forma: <b>Todas</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>				
GA	Total	JC												
1	28	24												
<b>OBSERVAÇÕES</b>														
			Descrição: Introdução do jogo de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores 4 e 10 e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam o adversário e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.							Descrição:				
<b>PARTE FINAL</b>														
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS										Total	90'			
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>														
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade														

Anexo CLVI – Unidade de Treino 155

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	17/04/2023									
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	9	HORA	20:00										
			VOLUME	70'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade		BAIXA										
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2														
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas				
2	Duarte Ferreira	G				15		50		0		0		2						
3	Walther Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00								
4	Diego Fandango	D				OBS: <b>ACTIVAÇÃO</b>														
5	André Balança	D																		
6	David Pires	D				Forma: <b>Círculo ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b> Organização: 2 grupos mobilização marcados em semicírculos, e condizência e velocidade no treino														
7	Gonçalo Ruivo	D				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
8	Hugo Carvalho	L				EX 1														
9	Vasco Abrantes	L				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
10	Hugo Miguel	L				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
11	Pedro Simões	L				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
12	David Lopes	M				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
13	Rodrigo Castro	M				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
15	Miguel Costa	M				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
16	Bruno Pola	M				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
17	Simão Domingues	A				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
19	André Bujaca	A				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
20	Filipe Gomes	A				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
21	Simão Santos	A				Descrição: 2ª de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização a tática, velocidade e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de G.														
PARTE PRINCIPAL												10' / 20h20								
			OBJ:			EQUILIBRIO DE CARGAS						OBJ:			RECUPERAÇÃO ATIVA					
			Forma: <b>Grupos de 3</b> Número: <b>6</b> Espaço: <b>20x10</b> Tempo: <b>30'</b> Organização: Espacos de 5, 7 e 10m entre os jogadores									Forma: <b>---</b> Número: <b>6</b> Espaço: <b>10x10</b> Tempo: <b>30'</b> Organização: Formam uma roda e 1 cor no meio			Descrição: Realizados a 90% da velocidade máxima. 5 percussões (de 20m) cada atleta, repouso de 60". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.			Descrição: Jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.		
PARTE PRINCIPAL												35' / 20h30								
			OBJ:			POSSE DE BOLA						OBJ:			JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)					
			Forma: <b>10x10</b> Número: <b>18</b> Espaço: <b>Círculo central</b> Tempo: <b>12'</b> Organização: 2 equipes de 6 elementos									Forma: <b>10x10/10x10</b> Número: <b>21</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>30'</b> Organização: 2 equipes de 6, 2 a jogar e outra a fazer de apoio			Descrição: Jogo de posse de bola na zona do grande círculo. 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.			Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, troca quando há golo e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário esta equipa é que em cai.		
GR			Total			JC														
3			28			24														
OBSERVAÇÕES																				
			EX4									EX5								
PARTE FINAL												5' / 21h17								
ALONGAMENTOS																				
REFLEXÃO FINAL																				
REGISTO PRESENCAS												Total		70'						
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																				
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																				

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CLVII – Unidade de Treino 156

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	18/04/2023
				ÉPOCA 22/23				MESOCICLO:	9	HORA:	20:00	
				VOLUME 90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		MÉDIA/ALTA
ATLETAS				P	E	A	OBI UT: Força específica					
1	Miguel Gomes	G										
2	Guilherme Moreira	G										
3	Guilherme Moreira	G										
4	Diego Bandango	D										
5	André Balthaz	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bello	D										
8	Hugo Cavaleiro	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	MA										
13	Rodrigo Castro	MA										
14	Alexandre Vieira	MA										
15	Miguel Costa	MA										
16	Bruto Polo	MA										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Rufina	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
<b>AQUECIMENTO</b>												
20' / 20:00												
<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>												
												
OBI:												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisão e coordenação motora (27). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
20' / 20h20												
<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>												
												
OBI:												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisão e coordenação motora (27). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>												
												
OBI:												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisão e coordenação motora (27). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
45' / 20h40												
<b>PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>												
												
OBI:												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisão e coordenação motora (27). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
<b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>												
												
OBI:												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisão e coordenação motora (27). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
<b>RESUMO</b>												
GA	Total	IC										
3	28	24										
<b>OBSERVAÇÕES</b>												
OBI:												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de multi-tarefa: arrematar, precisão e coordenação motora (27). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de G.												
<b>PARTE FINAL</b>												
5' / 21h25												
ADEQUAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
Total 90'												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												

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

Anexo CLVIII – Unidade de Treino 157

						ABRÍCO Clube Parahibense	JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	19/04/2023				
EPOCA 22/23								MESOCICLO:	9	HORA:	20:00					
VOLUME		90'		Local de treino		Campo da Portela		Intensidade		ALTA						
ATLETAS		P	E	A	Resistência específica/Pressão alta											
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas	
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	4		1		2		
3	Guilherme Monteiro	G														
4	Diego Randango	D														
5	André Kalinka	D														
6	David Pires	D														
7	Samuel Rêgo	D														
8	Hugo Cavalho	L														
9	Vasco Abrantes	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Pedro Mendes	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Paes	M														
17	Sâmão Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Mujica	A														
20	Ribeiro Gomes	A														
21	Sâmão Santos	A														
OBJ: UT:					Resistência específica/Pressão alta											
					<p><b>AQUECIMENTO</b> <span style="float: right;">30' / 20:00</span></p> <p><b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b> <span style="float: right;"><b>OBJ: COORDENAÇÃO</b></span></p> <p>Forma: <b>Círculo imp.</b> <span style="float: right;">Forma: <b>8 círculos circunscritos</b> </span></p> <p>Número: <b>todos</b> <span style="float: right;">Número: <b>Todos</b></span></p> <p>Equipas: <b>10as</b> <span style="float: right;">Equipas: <b>1/4 campo</b></span></p> <p>Tempo: <b>20'</b> <span style="float: right;">Tempo: <b>10'</b></span></p> <p>Organização: 2 grupos mistos iguais. Realização de corridas, saltos e trabalho com mesclagem de campo.</p> <p>Organização: Distribuição de qual forma para 8 estações.</p> <p>Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando reles integram trabalho específico com o Treinador de GJ.</p> <p>Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 17 deslocamento lateral entre estas; 10' joguete entre as estações; 5 repetições em cada estação. Quando reles integram trabalho específico com o Treinador de GJ.</p>											
					<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b> <span style="float: right;">30' / 20h30</span></p> <p><b>OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA</b> <span style="float: right;"><b>OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b></span></p> <p>Forma: <b>Uma fileira a par</b> <span style="float: right;">Forma: <b>Distrib. pelas corais</b> </span></p> <p>Número: <b>10</b> <span style="float: right;">Número: <b>Todos</b></span></p> <p>Equipas: <b>1/2 campo</b> <span style="float: right;">Equipas: <b>1/2 campo</b></span></p> <p>Tempo: <b>30'</b> <span style="float: right;">Tempo: <b>20'</b></span></p> <p>Organização: Uma fileira a par.</p> <p>Organização: Distribuição de qual forma pelas diferentes paragens, desde no 1 e 8 até ao 11 jogador.</p> <p>Descrição: Os atletas formam uma fileira a par. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 1'30". Ao iniciar o sinal os últimos da fileira abrangem todos e passam para primeiro, assim que chegaram até ao final os últimos para fazer a mesma e passam sucessivamente até todos serem abrangidos. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 3 vezes. No final são duas voltas a 100% da velocidade máxima.</p> <p>Descrição: 2 jogador 1 corre em direção à corral e finaliza. Após o remate os dois jogador 7 em profundidade para o 8. O jogador 3 tem de bater segundo o 8 de marcar na respetiva corral.</p>											
					<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b> <span style="float: right;">25' / 21h00</span></p> <p><b>OBJ: JOGO 10X10</b> <span style="float: right;"><b>OBJ:</b></span></p> <p>Forma: <b>10-10</b> </p> <p>Número: <b>Todos</b> <span style="float: right;">Número: <b>Todos</b></span></p> <p>Equipas: <b>4/3 Campo</b> <span style="float: right;">Equipas: <b>Todos</b></span></p> <p>Tempo: <b>20'</b> <span style="float: right;">Tempo: <b>Todos</b></span></p> <p>Organização: 2 grupos de 10.</p>											
QA	Total	JC														
3	28	24														
<b>OBSERVAÇÕES</b>					<p>Descrição: Anexo de página 130/132</p> <p><b>EXS</b></p>											
					<p><b>PARTE FINAL</b> <span style="float: right;">5' / 21h25</span></p> <p>ALONGAMENTOS</p> <p>REFLEXÃO FINAL</p> <p>REGISTO PRESENCAS</p> <p style="text-align: right;">Total <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">90'</span></p>											
					<p><b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b></p> <p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</p>											




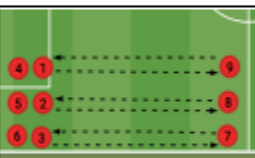
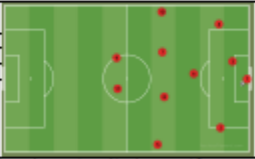

Agenda  
 P: Posição  
 E: Equipa em treino  
 A: Assiduidade



Anexo CLIX – Unidade de Treino 158



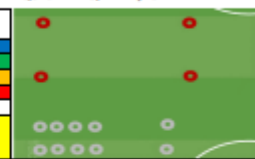
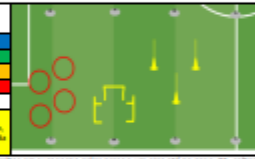
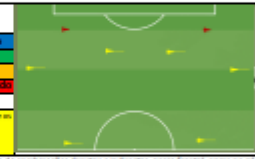


				<b>ATLÉTICO CLUBE PARAHYBA</b>		<b>JUNIORES</b>		<b>PERÍODO:</b> Temporada		<b>DIA:</b> 29/04/2023	
				<b>ÉPOCA:</b> 22/23				<b>MESOCICLO:</b> 9		<b>HORA:</b> 20:00	
				<b>VOLUME:</b> 90'		<b>Local de treino:</b> Campo da Portela		<b>MICROCICLO:</b> 41		<b>SESSÃO:</b> 158	
								<b>Intensidade:</b>		<b>BAIXA/MÉDIA</b>	
<b>ATLETAS</b>		<b>P</b>		<b>E</b>		<b>A</b>		<b>OBJ UT:</b>		<b>Velocidade/Movimentações defensivas [pressão]/ Finalização</b>	
1	Miguel Gomes	SI									
2	Duarte Ferreira	SI									
3	Guilherme Monteiro	SI									
4	Diogo Randango	D									
5	André Kalita	D									
6	David Pires	D									
7	Samuel Rêgo	D									
8	Hugo Cavalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	SI									
13	Rodrigo Castro	SI									
14	Alexandre Vieira	SI									
15	Miguel Costa	SI									
16	Bruno Pato	SI									
17	Simão Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Nijasa	A									
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Simão Santos	A									
										<b>30' / 20:00</b>	
				<b>OBJ:</b>				<b>OBJ:</b>			
				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>			
				Forma: <b>3x3</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma: <b>3 jogadores</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>			
				Organização: 2 grupos mistos (8 jogadores em cada), 4 em direção e 4 em direção oposta.				Organização: 2 grupos de 3 jogadores em cada.			
				Descrição: 1º de corrida a uma intensidade moderada, seguida de realização articular, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o treinador de 10'.				Descrição: Os atletas, ao sinal, partem do jogo branco para o jogo preto e ficam a controlar os sinais defensivos; o treinador recebe uma cor (paravelo, vermelho, azul ou verde) e comanda os jogadores de acordo com o jogo (Por exemplo, verde todo direito), controlar a varola, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varola do lado oposto.			
										<b>30' / 20h30</b>	
				<b>OBJ:</b>				<b>OBJ:</b>			
				<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>				<b>FINALIZAÇÃO</b>			
				Forma: <b>3 jogadores</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>2x45' / 10m x 2 lados</b>				Forma: <b>Arco de finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>			
				Organização: 1 atleta em cada varola em direção diferente para 2 grupos diferentes. 2 grupos opostos.				Organização: 10m x 20m e 10m x 10m com 2 jogadores em cada posição (1, 2 e 3).			
				Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o treino específico.				Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 2 que remonta a bola para o 1, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 3 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.			
										<b>25' / 21h00</b>	
				<b>OBJ:</b>				<b>OBJ:</b>			
				<b>TRABALHO TÁTICO</b>				<b>BOLAS PARADAS</b>			
				Forma: <b>3x3</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 de campo</b> Tempo: <b>30'</b>				Forma: <b>Todos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 de campo</b> Tempo: <b>15'</b>			
				Organização: 3 jogadores em cada posição (1, 2 e 3).				Organização: 10m x 10m e 10m x 20m com 2 jogadores em cada posição (1, 2 e 3).			
				Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores o treino específico.				Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.			
										<b>5' / 21h25</b>	
										<b>ALONGAMENTOS</b>	
										<b>REFLEXÃO FINAL</b>	
										<b>REGISTO PRESENCAS</b>	
										<b>Total</b>	
										<b>90'</b>	
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>											
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>											
<b>Agenda</b> P: Posição SI: Equipa em treino D: Assiduidade											

Anexo CLX – Unidade de Treino 159

			 <b>Adético Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DA	2F	24/04/2023	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	9	HORA	20:00		
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	42	SESSÃO	159		
			90'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA		
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2						
1	Miguel Gomes	G				<b>Coletes</b>	<b>Bolas</b>	<b>Sinalizadores</b>	<b>Cones</b>	<b>Escada Coord.</b>	<b>Balizes</b>	
2	Quarta Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	
3	Guilherme Monteiro	G							0	0	2	
4	Diego Fandango	D				<b>AQUECIMENTO</b>					20' / 20:00	
5	André Balança	D				<b>OBJ:</b> <b>ACTIVAÇÃO</b>						
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Ralvo	D				Forma:	Círculo ind.		Forma:			
8	Hugo Carvalho	L				Número:	todos		Número:			
9	Vasco Abrantes	L				Espaço:	10m		Espaço:			
10	Hugo Miguel	L				Tempo:	10'		Tempo:			
11	Pedro Simões	L				Organização:	2 grupos misturados		Organização:			
12	David Lopes	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.						
13	Rodrigo Castro	M				EX 1			EX 1			
14	Alexandre Vieira	M				<b>PARTE PRINCIPAL</b>					10' / 20h20	
15	Miguel Costa	M				<b>OBJ:</b> <b>AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA</b>						
16	Bruno Póla	M										
17	Simão Domingues	A				Forma:	Grupos de 3		Forma:			
18	Rodrigo Bento	A				Número:	6		Número:	6		
19	André Bujaca	A				Espaço:	x10		Espaço:	10x10		
20	Filipe Gomes	A				Tempo:	10'		Tempo:	10'		
21	Simão Santos	A				Organização:	Grupos de 3, 2 de um lado do outro		Organização:	Formam uma rede e 1 no meio		
						Descrição: Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 60". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.						
						EX 2			EX 2			
						<b>PARTE PRINCIPAL</b>					45' / 20h30	
						<b>OBJ:</b> <b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>						
												
						Forma:	2 grupos círculo		Forma:	NR + 3x3 + 1x1		
						Número:	12 a 2		Número:	6		
						Espaço:	2x 1/4 campo		Espaço:	CAMPO 7		
						Tempo:	6'x6 / Início de lado		Tempo:	10'		
OK	<b>Total</b>	<b>JC</b>				Descrição: 1 atleta em cada círculo e os restantes dividem os pases. 2 passes alternados. 2 grupos alternados.						
	28	24				<b>OBJ:</b> <b>JOGO 11 X 11</b>						
												
						Descrição: Jogo 11x11, 11 atletas que estão de fazer correntes a todo o campo.						
						<b>EX 5</b>						
						Descrição: Jogo 6x6 + 6 jogadores. Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.						
						<b>PARTE FINAL</b>					5' / 21h05	
						ALONGAMENTOS						
						REFLEXÃO FINAL					Total	70'
						REGISTO PRESENCAS						
						<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>						
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.						

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CLXI – Unidade de Treino 160

					<b>ATLÉTICO Clube Paranaense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Competitivo MESOCICLO: 9 MICROCICLO: 42		DIA: 3F 25/04/2023					
			ÉPOCA 22/23						HORA: 20:00							
			VOLUME: 90'		Local de treino:		Campo da Portela		Intensidade:		MÉDIA/ALTA					
ATLETAS: P I A			OBJ UT:		Força específica/Transição ofensiva											
1	Miguel Gomes	G			Cabeças		Bolas		Finalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas	
2	Saete Ferreira	G			B		B		B		15		50		6	
3	Guilherme Monteiro	G											0		2	
4	Diego Fandango	D														
5	André Balança	D														
6	David Pires	D														
7	Samuel Rêgo	D														
8	Hugo Cavalho	L														
9	Vasco Abrantes	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Pedro Simões	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Fata	M														
17	Sérgio Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Rujica	A														
20	Rúben Gomes	A														
21	Sérgio Santos	A														
<b>AQUECIMENTO</b>																
<b>20' / 20:00</b>																
OBJ: <b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>																
																
Descrição: 15' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de rutinas de aquecimento, especificidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G.																
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																
<b>20' / 20h20</b>																
OBJ: <b>CIRCUITO DE FORÇA</b>																
OBJ: <b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>																
																
																
Descrição: Circuito de força, 21 - saltos em suspensão por 10s e um péu até ao chão; 21 - saltos de barra baixa; 10 - frequência de 10s e 10s até ao chão; 10 - velocidade até à velocidade da esquerda, controlar, de costas para a de trás, controlar, velocidade até à velocidade da direita, controlar, de costas para a de trás, controlar e um péu até ao chão; 10 - agachamentos com barra e um péu até ao chão. (3) continuar o treino específico																
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																
<b>45' / 20h40</b>																
OBJ: <b>PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)</b>																
OBJ: <b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>																
																
																
Descrição: 15 jogadores																
Descrição: Situação de jogo 7 x 7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são defensivos, devem procurar fazer as recuperações e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.																
<b>PARTE FINAL</b>																
<b>5' / 21h25</b>																
ALONGAMENTOS																
REFLEXÃO FINAL																
REGISTO PRESENCAS																
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																
Total 90'																



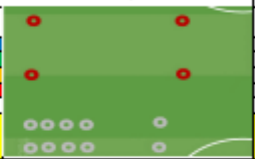


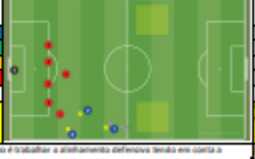

agenda  
 P Posição  
 I Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CLXII – Unidade de Treino 161




					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Competitivo	DIA: 4F	26/04/2023									
			ÉPOCA 22/23				MESOCICLO: 9	HORA: 20:00										
			VOLUME: 90'		Local de treino:	Campo da Portela		Sessão: 42	Intensidade: ALTA									
ATLETAS			P	I	A	Resistência específica/ Assimilação do sistema tático												
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varitas	Escada Coord.	Balizas							
2	David Ferreira	G					15	50	6	0	2							
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fardango	D																
5	André Araújo	D																
6	David Pires	D									20' / 20:00							
7	Guilherme Rêgo	D																
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L				Forma: <b>Círculo Ind.</b>												
12	David Lopes	M				Número: <b>Todas</b>												
13	Rodrigo Castro	M				Equipas: <b>10as</b>												
14	Alexandre Vieira	M				Tempo: <b>20'</b>												
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pato	M				Organização: <b>2 grupos misturados</b>												
17	Sérgio Domingues	A				Realizadores: <b>coletes, varitas e</b>												
18	Rodrigo Bento	A				Equipas: <b>sem coletes e varitas</b>												
19	André Rajca	A				Descrição: <b>10' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição ao final,</b>												
20	Rúben Gomes	A				Atividade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com												
21	Sérgio Santos	A				o Treinador de G. Ex 1												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											20' / 20h20							
			OBI:				CAPACIDADE AERÓBIA				OBI:				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA			
			Forma: <b>Equipas de 3</b> Número: <b>Todas</b> Equipas: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b> Descrição: <b>Equipas de 1-2 de cada equipa. 1 de realizador.</b>								Forma: <b>2 Grupos</b> Número: <b>Todas</b> Equipas: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>10'</b> Descrição: <b>Distribuição por 2 grupos misturados. 2 em cada com bola e 1 sem.</b>							
			Descrição: <b>10' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição ao final, Atividade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G.</b>				Descrição: <b>10' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição ao final, Atividade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G.</b>				Descrição: <b>10' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de substituição ao final, Atividade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o Treinador de G.</b>							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											45' / 21h:25							
			OBI:				ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE 10X10							
			Forma: <b>10X10</b> Número: <b>Todas</b> Equipas: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>10'</b> Descrição: <b>2 grupos misturados com 5 jogadores em cada equipa para realizador e 5 para G.</b>								Forma: <b>10 x 10 + 10'</b> Número: <b>Todas</b> Equipas: <b>6/3 Campo</b> Tempo: <b>30'</b> Descrição: <b>10 jogadores em cada equipa para realizador e 5 para G. 2 jogadores em cada equipa para realizador e 5 para G. 2 jogadores em cada equipa para realizador e 5 para G.</b>							
			Descrição: <b>2 grupos de 5 jogadores em cada equipa para realizador e 5 para G. 2 jogadores em cada equipa para realizador e 5 para G.</b>				Descrição: <b>2 grupos de 5 jogadores em cada equipa para realizador e 5 para G. 2 jogadores em cada equipa para realizador e 5 para G.</b>				Descrição: <b>10 jogadores em cada equipa para realizador e 5 para G. 2 jogadores em cada equipa para realizador e 5 para G.</b>							
<b>PARTE FINAL</b>											5' / 21h25							
ALONGAMENTOS											Total	90'						
REFLEXÃO FINAL																		
REGISTO PRESENCAS																		
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																		
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																		

Legend  
 P Posição  
 I Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CLXIII – Unidade de Treino 162

				<b>AMTICO Clube Marítimo</b> JUNIORES	PERÍODO: Competitivo MESOCICLO: 9 MICROCICLO: 42	DIA: 27/04/2023 HORA: 20:00 SESSÃO: 162						
EPOCA 22/23				VOLUME	85'	Local de treino	Campo da Portela	Intensidade	BAIXA/MÉDIA			
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização							
1	Miguel Gomes	G			Caleças		Bolas	Finalizadores	Varas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Pereira	G			8	8	8	15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Salomé	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulco	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujica	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
<b>AQUECIMENTO</b>												
<b>20' / 20:00</b>												
<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>												
												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes exercícios estiverem especificados e treinados de dia. EX 1												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
<b>30' / 20h20</b>												
<b>OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO</b>												
												
Descrição: Os atletas correm em 4 grupos e ao final o treinador distribui cones e cones. São feitos 4x10 no pé das linhas, para cada linha e depois fazer o seguinte: 4x10 no lado direito. EX2												
<b>OBJ: FINALIZAÇÃO</b>												
												
Descrição: Exercício de finalização, 4 cones para os jogadores 1, 2, 3 e 4, sendo 1 cone no meio, 1 cone para o lado esquerdo e 1 cone para o lado direito. Os jogadores devem fazer 2 passes para o cone 1, 2 passes para o cone 2, 2 passes para o cone 3 e 2 passes para o cone 4, sendo 1 cone para o lado esquerdo e 1 cone para o lado direito. EX3												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
<b>30' / 20h50</b>												
<b>OBJ: ALINHAMENTO DEFENSIVO</b>												
												
Descrição: Os atletas devem trabalhar o alinhamento defensivo tendo em conta a posição da bola e assim que a bola é chutada terá de se deslocar, preferencialmente para a linha marcada. Os atletas devem fazer 4x10 no lado direito e 4x10 no lado esquerdo. Os atletas devem fazer 4x10 no lado direito e 4x10 no lado esquerdo. EX4												
<b>OBJ: BOLAS PARADAS</b>												
												
Descrição: Os atletas devem fazer 4x10 no lado direito e 4x10 no lado esquerdo. EX5												
<b>PARTE FINAL</b>												
<b>5' / 21h15</b>												
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Legenda: P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade												
<b>GA Total</b>		<b>JC</b>										
<b>3</b>		<b>24</b>										

Anexo CLXIV – Unidade de Treino 163



			 Atlético Clube Marinhense		JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DA	2ª	01/05/2023			
						MESOCICLO:	10	HORA	20:00				
						MICROCICLO:	43	SESSÃO	163				
			VOLUME	70'	Local de treino	Campo nº 3		Intensidade	BAIXA				
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2							
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Snalzzadores	Cones	Escada Coord.	Baixas
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15	50	0	0	2
3	Wallferme Monteiro	G				AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4	Diego Randango	D				OBJ: ACTIVACÃO							
5	André Kallala	D											
6	David Pires	D				Forma:	Círculo ind.	Forma:					
7	Gonçalo Ruivo	D				Número:	todos	Número:					
8	Hugo Carvalho	L				Espaço:	10m	Espaço:					
9	Vasco Abrantes	L				Tempo:	20'	Tempo:					
10	Hugo Miguel	L				Organização:	2 grupos mobilidade	Organização:					
11	Pedro Simões	L					movelidade no centro e						
12	David Lopes	M					velocidade no meio						
13	Rodrigo Castro	M				Descrição:	10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articul.	Descrição:					
14	Alexandre Vieira	M					velocidade e coordenação motora (30'). Guarda-redes integram trabalho específico						
15	Miguel Costa	M					com o treinador de G.						
16	Bruno Pota	M				EX 1							
17	Simão Domingues	A				PARTE PRINCIPAL					10' / 20h20		
18	Rodrigo Bento	A				OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS		OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA					
19	André Bujaca	A				Forma:	Grupos de 3	Forma:					
20	Filipe Gomes	A				Número:	6	Número:					
21	Simão Santos	A				Espaço:	20x10	Espaço:					
						Tempo:	10'	Tempo:					
						Organização:	3 grupos de 3, 1 em cada	Organização:					
							de cada						
						Descrição:	Inter-relação a 90% de velocidade máxima. 3 percursos (de 20m) cada 20sec, repouso	Descrição:					
							de 60". A vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período						
							inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.						
						EX2		EX3					
						PARTE PRINCIPAL					35' / 20h30		
						OBJ: PADRONIZADO		OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APÓCIS)					
						Forma:	Organização 4f	Forma:					
						Número:	Todos	Número:					
						Espaço:	2/3 do campo	Espaço:					
						Tempo:	10'	Tempo:					
						Organização:	2 jogadores por cada	Organização:					
							posição						
						Descrição:	Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão	Descrição:					
							fazerem alternadamente.						
						EX4		EX5					
						PARTE FINAL					5' / 21h05		
						ALONGAMENTOS							
						REFLEXÃO FINAL					Total		
						REGISTO PRESENCAS					70'		
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO							
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
						legenda P Posição E Equipa em treino A Atividade							

Anexo CLXV – Unidade de Treino 164

						<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	02/05/2023
								MESOCICLO:	10	HORA:	20:00	
								MICROCICLO:	43	SESSÃO:	164	
				VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela		Intensidade:	MÉDIA/ALTA		
<b>ATLETAS</b>				P	E	A	<b>OBJ. UT:</b>					
1	Miguel Gomes	G					Força específica					
2	Duarte Pereira	G					Força específica					
3	Guilherme Monteiro	G					Força específica					
4	Diogo Fandango	D					Força específica					
5	André Balança	D					Força específica					
6	David Pires	D					Força específica					
7	Gonçalo Bulco	D					Força específica					
8	Hugo Carvalho	L					Força específica					
9	Vasco Abreu	L					Força específica					
10	Hugo Miguel	L					Força específica					
11	Pedro Simões	L					Força específica					
12	David Lopes	M					Força específica					
13	Rodrigo Castro	M					Força específica					
14	Alexandre Vieira	M					Força específica					
15	Miguel Costa	M					Força específica					
16	Bruno Pato	M					Força específica					
17	Simão Domingues	A					Força específica					
18	Rodrigo Bento	A					Força específica					
19	André Bujato	A					Força específica					
20	Rafael Gomes	A					Força específica					
21	Simão Santos	A					Força específica					
<b>AQUECIMENTO</b>												20' / 20:00
<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o treinador de gin.												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												20' / 20h:20
<b>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</b>												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o treinador de gin.												
<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o treinador de gin.												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												45' / 20h:40
<b>OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o treinador de gin.												
<b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o treinador de gin.												
<b>OBSERVAÇÕES</b>												
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o treinador de gin.												
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h:25
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												Total 90'
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>												

legenda  
 P Posição  
 E Equipe em treino  
 A Assiduidade

Anexo CLXVI – Unidade de Treino 165

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	03/05/2023
							MESOCICLO:	10	HORA	20:00	
							MICROCICLO:	43	SESSÃO	165	
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA		
ATLETAS			P	E	A	Resistência específica/Pressão alta					
1	Miguel Gomes	G				Coletes	Bolas	Realizadores	Varitas	Escada Coord.	Baixas
2	David Ferreira	G					15	50	4	1	2
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fardango	D									
5	André Araújo	D									
6	David Pena	D									
7	Guilherme Rêgo	D									
8	Hugo Cavalho	L									
9	Vasco Abrantes	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Peto	M									
17	Sérgio Domingues	A									
18	Rodrigo Santos	A									
19	André Nogueira	A									
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Sérgio Santos	A									
<b>AQUECIMENTO</b>											
<b>30' / 20:00</b>											
			<b>OBJ:</b> AQUECIMENTO/ATIVACÃO				<b>OBJ:</b> COORDENAÇÃO				
			Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma: <b>3 grupos Círculo</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>10'</b>				
			Descrição: 2 grupos realizando 10 repetições de 10m, velocidade e resistência com cones e cones.				Descrição: Distribuição de qual forma para 3 estações.				
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, resistência e coordenação motora (20'). Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de 20'.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 17 deslocamento lateral entre redes; 17 agachar entre as varitas; 5 repetições em cada estação. Quando redes integram trabalho específico com o Treinador de 20'.				
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											
<b>30' / 20h30</b>											
			<b>OBJ:</b> CAPACIDADE AERÓBIA				<b>OBJ:</b> ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA				
			Forma: <b>2 grupos</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma: <b>Divisão, pelas costas</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>				
			Descrição: 2 grupos em posição.				Descrição: Distribuição de qual forma para diferentes posições, mesmo no 1 e 2.				
			Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e os dois devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuperam 30" e voltam a repetir. São total de 5 repetições.				Descrição: Jogador 1 corre em direção à varita e finaliza. Após o remate o bola do jogador 2 em profundidade para o 3. O jogador 2 tem de tentar impedir o 3 de marcar na respectiva baliza.				
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>											
<b>25' / 21h00</b>											
			<b>OBJ:</b> JOGO 6x6 (APOIOS)				<b>OBJ:</b>				
			Forma: <b>18 jogadores e 6 apoios</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma:				
			Descrição: 2 equipes de 6 jogadores e 6 apoios, 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro médio centro).				Descrição:				
			Descrição: Jogo livre com 6 apoios. O jogo começa no meio campo de equipa que tem a bola e não pode jogar aí. Essa equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma ofensiva e colocar bolas cruzadas no arco. A outra equipa tem de pressionar alto e tentar regular a vantagem numérica do adversário. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (FC) e não de volta, partindo para o ataque.				Descrição:				
<b>PARTE FINAL</b>											
<b>5' / 21h25</b>											
ALONGAMENTOS										Total	90'
REFLEXÃO FINAL											
REGISTO PRESENCAS											
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.											

Legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade



Anexo CLXVII – Unidade de Treino 166

				ARBITO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	04/05/2023
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00	
				VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA	
ATLETAS				P	E	A	OBJE UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização					
1	Miguel Gomes	G										
2	Duarte Pereira	G										
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Salgueiro	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulo	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaca	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
<p><b>OBJE:</b> Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização</p> <p><b>Forma:</b> Círculo Ind. <b>Forma:</b> 3 Grupos</p> <p><b>Número:</b> todos <b>Número:</b> Todos</p> <p><b>Equipas:</b> 15 <b>Equipas:</b> 15</p> <p><b>Tempo:</b> 20' <b>Tempo:</b> 10'</p> <p><b>Operação:</b> 2 grupos movimentando-se livremente, a velocidade e a coordenação de movimentos no campo. <b>Operação:</b> dois grupos de quatro em cada 3 vezes, 10 minutos.</p> <p><b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de movimentação individual, velocidade e coordenação motora (20'). Quando todos engajados trabalhar especificamente o trabalho de defesa. <b>Descrição:</b> 3x artilharia, 30 segundos, pattern (viradas para a frente, viradas para a direita, viradas para a esquerda, de costas, entrada no círculo, entrada de costas) de um cone branco até ao cone branco à frente em velocidade máxima.</p>												
30' / 20:00												
<p><b>OBJE:</b> INTRODUÇÃO COM BOLA <b>OBJE:</b> FINALIZAÇÃO</p> <p><b>Forma:</b> 2 Grupos Círculo <b>Forma:</b> Círculo de Finalização</p> <p><b>Número:</b> 12 x 2 <b>Número:</b> Todos</p> <p><b>Equipas:</b> 2x 1/4 campo <b>Equipas:</b> 1/2 campo</p> <p><b>Tempo:</b> 5x4' / bola e do lado <b>Tempo:</b> 20'</p> <p><b>Operação:</b> 2 atletas em cada círculo em 2 tempos, 4 minutos, 2 tempos, 2 grupos separados. <b>Operação:</b> 10 minutos e depois com velocidade para jogadores 1, 2 e 3, 10 minutos para a pressão, 10 minutos para a pressão 10x10.</p> <p><b>Descrição:</b> esquema padronizado de combinações diretas e indiretas, após final, passe no pé, na cabeça e transporte de bola com velocidade, de conteúdos e treino específicos. <b>Descrição:</b> partida de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4 que amarelo a bola para o 2, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 3 que vai cruzar para a área, o mesmo se repete para o outro lado.</p>												
30' / 20h30												
<p><b>OBJE:</b> TRABALHO TÁTICO <b>OBJE:</b> BOLAS PARADAS</p> <p><b>Forma:</b> 8x6 <b>Forma:</b> Todos</p> <p><b>Número:</b> Todos <b>Número:</b> Todos</p> <p><b>Equipas:</b> 1/2 do campo <b>Equipas:</b> 1/2 do campo</p> <p><b>Tempo:</b> 30' <b>Tempo:</b> 15'</p> <p><b>Operação:</b> 2 atletas em cada círculo em 2 tempos, 4 minutos, 2 tempos, 2 grupos separados. <b>Operação:</b> 10 minutos e depois com velocidade para jogadores 1, 2 e 3, 10 minutos para a pressão, 10 minutos para a pressão 10x10.</p> <p><b>Descrição:</b> introdução da posse de bola da equipa adversária, pressão, os jogadores # a massa e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.</p>												
25' / 21h00												
<p><b>OBJE:</b> OBSERVAÇÕES <b>OBJE:</b></p> <p><b>Forma:</b> 8x6 <b>Forma:</b> Todos</p> <p><b>Número:</b> Todos <b>Número:</b> Todos</p> <p><b>Equipas:</b> 1/2 do campo <b>Equipas:</b> 1/2 do campo</p> <p><b>Tempo:</b> 30' <b>Tempo:</b> 15'</p> <p><b>Operação:</b> 2 atletas em cada círculo em 2 tempos, 4 minutos, 2 tempos, 2 grupos separados. <b>Operação:</b> 10 minutos e depois com velocidade para jogadores 1, 2 e 3, 10 minutos para a pressão, 10 minutos para a pressão 10x10.</p> <p><b>Descrição:</b> introdução da posse de bola da equipa adversária, pressão, os jogadores # a massa e equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam a adversária e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.</p>												
5' / 21h25												
<p><b>ALONGAMENTOS</b></p> <p><b>REFLEXÃO FINAL</b></p> <p><b>REGISTO PRESENCAS</b></p> <p><b>Total</b> 90'</p>												
<p><b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b></p> <p><b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b></p>												
<p><b>legenda</b></p> <p>P Posição</p> <p>S Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>												

Anexo CLXVIII – Unidade de Treino 167

					JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIÁ	2ª	09/05/2023							
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00								
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:		SESSÃO		167							
			70'		Campo nº 3				Intensidade		BAIXA							
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2												
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas		
2	Quarta Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00	
4	Diego Fandango	D				<b>OBJ:</b>												
5	André Kalicha	D				<b>ACTIVAÇÃO</b>												
6	David Pires	D																
7	Gonçalo Ralvo	D				<b>Forma:</b> Círculo ind. <b>Número:</b> todos <b>Espaço:</b> 10m <b>Tempo:</b> 10'												
8	Hugo Carvalho	L				<b>Organização:</b> 2 grupos misturados (variação em velocidade, e coordenação e velocidade no chute)												
9	Vasco Abrantes	L				<b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.												
10	Hugo Miguel	L				<b>EX 1</b>												
11	Pedro Simões	L				<b>PARTE PRINCIPAL</b>											10' / 20h20	
12	David Lopes	M				<b>OBJ:</b>												
13	Rodrigo Castro	M				<b>EQUILIBRIO DE CARGAS</b>												
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M				<b>Forma:</b> Grupos de 3 <b>Número:</b> 8 <b>Espaço:</b> 20x10 <b>Tempo:</b> 10'												
16	Bruno Póla	M				<b>Organização:</b> Grupos de 3, 2 de um lado do outro												
17	Simão Domingues	A				<b>Descrição:</b> Intermitente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". 1 vez. Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60" no jogo passado realizam este exercício.												
18	Rodrigo Bento	A				<b>OBJ:</b>												
19	André Bujaca	A				<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>												
20	Filipe Gomes	A																
21	Simão Santos	A				<b>Forma:</b> --- <b>Número:</b> 8 <b>Espaço:</b> 10x10 <b>Tempo:</b> 10'												
						<b>Organização:</b> Formam uma roda e 1 no centro												
						<b>Descrição:</b> Jogo do rato. Apenas realiza este exercício quem jogou 60" ou mais.												
						<b>EX 2</b>												
						<b>PARTE PRINCIPAL</b>											35' / 20h30	
						<b>OBJ:</b>												
						<b>POSSE DE BOLA</b>												
						<b>Forma:</b> 30x14 <b>Número:</b> 10 <b>Espaço:</b> Círculo central <b>Tempo:</b> 12'												
						<b>Organização:</b> 3 equipes de 3 jogadores												
						<b>OBJ:</b>												
						<b>JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)</b>												
						<b>Forma:</b> 6x6 <b>Número:</b> 21 <b>Espaço:</b> 1/2 do campo <b>Tempo:</b> 10'												
						<b>Organização:</b> 3 equipes de 6, 2 a jogar a bola e 6 a fazer de apoios												
						<b>Descrição:</b> Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário esta equipa é que em cas.												
						<b>EX 3</b>												
						<b>PARTE FINAL</b>											5' / 21h17	
						<b>ALONGAMENTOS</b>												
						<b>REFLEXÃO FINAL</b>												
						<b>REGISTO PRESENCAS</b>											Total 70'	
						<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
						<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>												
						<b>Legenda</b> P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Anexo CLXIX – Unidade de Treino 168








					JUNIORES	PERÍODO:	Temporada	DIA	3F	09/05/2023
						MESOCICLO:	10	HORA	20:00	
						MICROCICLO:	44	SESSÃO	168	
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA	
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:				
1	Miguel Gomes	G				Força específica				
2	Duarte Pereira	G								
3	Guilherme Monteiro	G								
4	Diogo Fandango	D								
5	André Salgueiro	D								
6	David Pires	D								
7	Gonçalo Bulco	D								
8	Hugo Carvalho	L								
9	Vasco Abrantes	L								
10	Hugo Miguel	L								
11	Pedro Simões	L								
12	David Lopes	M								
13	Rodrigo Castro	M								
14	Alexandre Vieira	M								
15	Miguel Costa	M								
16	Bruno Pato	M								
17	Simão Domingues	A								
18	Rodrigo Bento	A								
19	André Bujaco	A								
20	Rafael Gomes	A								
21	Simão Santos	A								
			<b>Obj:</b>		<b>Força específica</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>AQUECIMENTO</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>PARTE FINAL</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>ALONGAMENTOS</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>REFLEXÃO FINAL</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>REGISTO PRESENCAS</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>					
			<b>Obj:</b>		<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>					

legenda  
 P Posição  
 E Equipe em treino  
 A Assiduidade

Anexo CLXX – Unidade de Treino 169

				<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	10/05/2023			
						MESOCICLO:	10 <th>HORA:</th> <td colspan="2">20:00</td>	HORA:	20:00				
						MICROCICLO:	44 <th>SESSÃO:</th> <td colspan="2">169</td>	SESSÃO:	169				
		VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA					
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:	Resistência específica/Pressão alta							
1	Miguel Gomes	G			<b>Obj UT:</b> Coletes      Bolas      Sinalizadores      Varolas      Escada Coord.      Balizas								
2	Duarte Ferreira	G											
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Randango	D											
5	André Kalinka	D											
6	David Pires	D											
7	Samuel Rêgo	L											
8	Hugo Cavalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Simão Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Nijasa	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Simão Santos	A											
						<b>AQUECIMENTO</b>					<b>30' / 20:00</b>		
		<b>OBJ:</b>				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>			<b>OBJ:</b>			<b>COORDENAÇÃO</b>	
		Forma: <b>Círculo Imp.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>							Forma: <b>8 círculos circunscritos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>10'</b>				
		Organização: 2 grupos mistos (8 jogadores em círculo, 8 jogadores em círculo) e 2 jogadores em círculo no campo.				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de 0-1.			Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 20 deslocamento lateral entre pontos; 10 sprints entre os pontos; 5 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de 0-1.				
						<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					<b>30' / 20h30</b>		
		<b>OBJ:</b>				<b>CAPACIDADE AERÓBIA</b>			<b>ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>				
		Forma: <b>Uma file a par</b> Número: <b>10</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>							Forma: <b>Dois file, pelos cones</b> Número: <b>Dois</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>				
		Organização: Uma file a par.				Descrição: Os atletas formam uma file a par. Correm à volta do círculo definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao sinal do árbitro as fileiras jogam passes e passam para a primeira, assim que chegarem dão sinal aos últimos para fazer a mesma e passam sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 3 vezes. No final dá-se duas voltas a 100% da velocidade máxima.			Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à varola e finaliza. Após o remate os dois jogadores 2 em profundidade para o 1. O jogador 3 tem de bater segundo o 2 de marcar na respetiva baliza.				
						<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					<b>25' / 21h00</b>		
		<b>OBJ:</b>				<b>JOGO 10X10</b>			<b>OBJ:</b>				
		Forma: <b>10-10 jogadores</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/3 Campo</b> Tempo: <b>20'</b>							Forma: <b>10-10 jogadores</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/3 Campo</b> Tempo: <b>20'</b>				
		Organização: 2 equipes de 10.				Descrição:							
		Descrição:				Descrição:							
		<b>EXS</b>											
						<b>PARTE FINAL</b>					<b>5' / 21h25</b>		
		ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS							<b>Total</b>		<b>90'</b>		
						<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>							
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
<b>Agenda</b> P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade													

Anexo CLXXI – Unidade de Treino 170

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	11/05/2023							
							MESOCICLO:	10	HORA	20:00								
							MICROCICLO:	44	SESSÃO	170								
			VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA									
<b>ATLETAS</b>			P	E	A	<b>OBJ UT:</b> Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização												
1	Miguel Gomes	G				Categorias		Bolas	Realizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes						
2	Duarte Pereira	G						15	50	6	0	2						
3	Guilherme Monteiro	G																
4	Diogo Fandango	D																
5	André Salgueiro	D																
6	David Pires	D																
7	Gonçalo Bulo	D																
8	Hugo Carvalho	L																
9	Vasco Abrantes	L																
10	Hugo Miguel	L																
11	Pedro Simões	L																
12	David Lopes	M																
13	Rodrigo Castro	M																
14	Alexandre Vieira	M																
15	Miguel Costa	M																
16	Bruno Pato	M																
17	Sérgio Domingues	A																
18	Rodrigo Bento	A																
19	André Bujaca	A																
20	Ribeiro Gomes	A																
21	Sérgio Santos	A																
<b>AQUECIMENTO</b>												<b>30' / 20:00</b>						
			<b>OBJ:</b>				<b>AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				<b>OBJ:</b>				<b>VELOCIDADE/REAÇÃO</b>			
			Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>								Forma: <b>2 Grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>							
			Descrição: 2 grupos movimentando-se livremente no espaço, a velocidade e a coordenação são trabalhadas.				Descrição: 2 grupos de jogadores, um grupo de jogadores de cada grupo tem que passar a bola para o outro grupo, quando o jogador de cada grupo não estiver a trabalhar, o outro grupo tem que trabalhar.				Descrição: 2 jogadores, um jogador de cada grupo tem que passar a bola para o outro jogador, quando o jogador de cada grupo não estiver a trabalhar, o outro grupo tem que trabalhar.							
												<b>EX 1</b>		<b>EX 2</b>				
												<b>30' / 20h30</b>						
			<b>OBJ:</b>				<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>				<b>OBJ:</b>				<b>FINALIZAÇÃO</b>			
			Forma: <b>2 Grupos Círculo</b> Número: <b>12 x 2</b> Espaço: <b>2x 1/4 campo</b> Tempo: <b>5' x 4' / bola e do lado</b>								Forma: <b>Círculo de Finalização</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>							
			Descrição: 2 jogadores de cada grupo, um jogador de cada grupo tem que passar a bola para o outro jogador, quando o jogador de cada grupo não estiver a trabalhar, o outro grupo tem que trabalhar.				Descrição: 2 jogadores de cada grupo, um jogador de cada grupo tem que passar a bola para o outro jogador, quando o jogador de cada grupo não estiver a trabalhar, o outro grupo tem que trabalhar.				Descrição: 2 jogadores de cada grupo, um jogador de cada grupo tem que passar a bola para o outro jogador, quando o jogador de cada grupo não estiver a trabalhar, o outro grupo tem que trabalhar.							
												<b>EX 3</b>		<b>EX 4</b>				
												<b>25' / 21h00</b>						
			<b>OBJ:</b>				<b>TRABALHO TÁTICO</b>				<b>OBJ:</b>				<b>BOLAS PARADAS</b>			
			Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>30'</b>								Forma: <b>Todos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 de campo</b> Tempo: <b>15'</b>							
			Descrição: 2 jogadores de cada grupo, um jogador de cada grupo tem que passar a bola para o outro jogador, quando o jogador de cada grupo não estiver a trabalhar, o outro grupo tem que trabalhar.				Descrição: 2 jogadores de cada grupo, um jogador de cada grupo tem que passar a bola para o outro jogador, quando o jogador de cada grupo não estiver a trabalhar, o outro grupo tem que trabalhar.				Descrição: 2 jogadores de cada grupo, um jogador de cada grupo tem que passar a bola para o outro jogador, quando o jogador de cada grupo não estiver a trabalhar, o outro grupo tem que trabalhar.							
												<b>EX 5</b>						
												<b>5' / 21h25</b>						
												<b>ALONGAMENTOS</b>		<b>Total</b>		<b>90'</b>		
												<b>REFLEXÃO FINAL</b>		<b>REGISTO PRESENCAS</b>				
												<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>						
												<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>						
												<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</b>						

legenda  
 P Posição  
 E Equipa em treino  
 A Assiduidade

Anexo CLXXII – Unidade de Treino 171

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DA	2F	15/05/2023										
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00											
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	45	SESSÃO	171											
			90'		Campo nº 3				Intensidade	BAIXA											
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 3-5-2															
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas					
2	Quante Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2				
3	Guilherme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00				
4	Diego Fandango	D				<b>ACTIVAÇÃO</b>											OBI:				
5	André Balóia	D															OBI:				
6	David Pires	D				Forma: Circuito ind.		Número: todos		Espaço: 10m		Tempo: 10'		Forma: ---		Número: 8		Espaço: 10x10		Tempo: 10'	
7	Gonçalo Ralvo	D				Organização: 2 grupos misturados		Descrição: 10' de corrida a alta intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.		Organização:		Descrição:		Organização: Formam uma rede e 1 set no meio.		Descrição: Jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.					
8	Hugo Carvalho	L				<b>EX 1</b>											EX 2				
9	Vasco Abrantes	L				Descrição: 10' de corrida a alta intensidade moderada, seguida de modulação articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda redes integra trabalho específico com o Treinador de G.											Descrição:				
10	Hugo Miguel	L				<b>PARTE PRINCIPAL</b>											10' / 20h20				
11	Pedro Simões	L				<b>AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA</b>					<b>RECUPERAÇÃO ATIVA</b>										
12	David Lopes	M				Forma: Grupos de 3 Número: 6 Espaço: x10 Tempo: 10'					Forma: --- Número: 8 Espaço: 10x10 Tempo: 10'										
13	Rodrigo Castro	M																			
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: Intermittente a 80% da velocidade máxima. 5 percursos (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 60' no jogo passado realizam este exercício.					Descrição: Jogo do meio. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.										
15	Miguel Costa	M				<b>PARTE PRINCIPAL</b>											45' / 20h30				
16	Bruno Póla	M				<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>					<b>JOGO 11 X 11</b>										
17	Simão Domingues	A				Forma: 2 grupos circulares Número: 12 a 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 6'x6 / Início de lado					Forma: 3R + 3L + 3C Número: 8 Espaço: CAMPO 7 Tempo: 10'										
18	Rodrigo Bento	A																			
19	André Bujaca	A				Descrição: 1 atleta em cada vertice e os restantes dividem os pátios. 2 passes alternados. 2 grupos opostos.					Descrição: Jogo 6x6 + 6 jogadores. Os jogadores que fazem de apoio são os que jogaram mais tempo no jogo passado.										
20	Filipe Gomes	A				<b>EX 4</b>											EX 5				
21	Simão Santos	A				Descrição: Jogo de bola padronizada com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.											Descrição:				
<b>OBSEVAÇÕES</b>												Total		70'							
Descrição:												Total		70'							
<b>ALONGAMENTOS</b>																					
<b>REFLEXÃO FINAL</b>																					
<b>REGISTO PRESENCAS</b>																					
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																					
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																					
<b>legenda</b>																					
P Posição																					
E Equipa em treino																					
A Assiduidade																					

Anexo CLXXIII – Unidade de Treino 172

		ABÍMICO Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Competitivo	DIA	3F	16/05/2023	
		EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00		
		VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA		
ATLETAS		P	E	A	Força específica/ Transição ofensiva						
1	Miguel Gomes	G			Caleças		Bolas	Finalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes
2	Duarte Pereira	G					15	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	G									
4	Diogo Fardango	D									
5	André Salomé	D									
6	David Pires	D									
7	Gonçalo Rufin	D									
8	Hugo Carvalho	L									
9	Vasco Abreu	L									
10	Hugo Miguel	L									
11	Pedro Simões	L									
12	David Lopes	M									
13	Rodrigo Castro	M									
14	Alexandre Vieira	M									
15	Miguel Costa	M									
16	Bruno Pato	M									
17	Simão Domingues	A									
18	Rodrigo Bento	A									
19	André Bujaco	A									
20	Ribeiro Gomes	A									
21	Simão Santos	A									
<p><b>AQUECIMENTO</b> 20' / 20:00</p> <p>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO</p> <p>Forma: Circuito Ind.   Número: todos   Espaço: 10m   Tempo: 20'</p> <p>Objetivo: 2 grupos realizando exercícios de aquecimento, e um treino de velocidade no campo.</p> <p>Indicação: 20' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem o trabalho específico com o treinador de 20'.</p>											
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b> 20' / 20h20</p> <p>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA   INTRODUÇÃO COM BOLA</p> <p>Forma: Circuito Ind.   Número: Todos   Espaço: 1/4 campo   Tempo: 30'</p> <p>Objetivo: 1 circuito distribuído pelos 4 quadrantes, 1 repetição em cada direção, duração de 30' a realizar para a esquerda.</p> <p>Indicação: Circuito de força, 20' - corrida em largura pelos pontos A e B ao longo do campo, 20' - corrida pelos balizes (esquerda/direita e frente) e um jogo 20' ao longo do campo, 20' - velocidade até à linha da esquerda, controlar, de costas para a de trás, controlar, velocidade até à linha da direita, controlar, de costas para a de trás, controlar e um jogo 20' ao longo do campo, 20' - agachamentos com salto e um jogo 20' ao longo do campo de continuar o treino específico.</p> <p>Forma: 3 Grupos Circuito   Número: 12 x 2   Espaço: 2x 1/4 campo   Tempo: 5'00' / Jogo de bola</p> <p>Objetivo: 1 atleta em cada canto e em qualquer direção os primeiros 2 grupos, 2 grupos seguintes.</p> <p>Indicação: Situação de jogo de 2x2 com 1 atacante, 1 defensor e 1 guarda-redes, após 5 minutos, passar no jogo, os jogadores de cada canto com velocidade de 20' a realizar o treino específico.</p>											
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b> 45' / 20h40</p> <p>OBJ: PRESSÃO INTENSA/TRANSIÇÃO OFENSIVA (contra ataque)   SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</p> <p>Forma: 302   Número: 12 x 2   Espaço: 1/4 Campo   Tempo: 30'</p> <p>Objetivo: 1 jogo de 7 x 7 jogadores que são atacantes (1 da equipa que está no meio do campo).</p> <p>Indicação: 1 jogo de 7 x 7 jogadores que são atacantes (1 da equipa que está no meio do campo).</p> <p>Forma: 30 x 30 + 10' + 8 apoios   Número: Todos   Espaço: 1/4 Campo   Tempo: 30'</p> <p>Objetivo: 1 jogo de 6 x 6.</p> <p>Indicação: Situação de jogo 6 x 6 + 8 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são defensivos, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>											
<p><b>OBSERVAÇÕES</b></p> <p>EX8: 1 jogo de 4 x 2 defesas, 10m de largura onde estão 2 jogadores, como a fazer passar de lado a lado e tentar marcar, tendo como apoios 2 jogadores. A equipa que não pode fazer como objetivo fazer 20 passes e voltar a bola no outro quadrante. Se a bola for recuperada, rapidamente, colocada no jogador atacante 2 e não há um passe em profundidade para o atacante 1. A equipa que recupera bola vai trabalhar e a que perde vai defender + a troca 2.</p> <p>EX9: Situação de jogo 6 x 6 + 8 apoios (2 no centro e 4 nas laterais). Os apoios nas laterais são defensivos, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nas laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>											
<p><b>PARTE FINAL</b> 5' / 21h25</p> <p>ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS</p> <p>Total 90'</p> <p>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</p> <p>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</p>											

legenda  
P Posição  
E Equipa em treino  
A Assiduidade

Anexo CLXXIV – Unidade de Treino 173

				<b>ATLÉTICO CLUBE PARAHENSE</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Competitivo	DIA:	4º	17/05/2023				
								MESOCICLO:	10	HORA:	20:00					
								MICROCICLO:	45	SESSÃO:	173					
				VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA						
<b>ATLETAS</b>		P	I	A	Resistência específica/ Assimilação do sistema tático											
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord.		Balizas	
2	David Ferreira	G														
3	Guilherme Monteiro	G														
4	Diego Fardango	D														
5	André Araújo	D														
6	David Pires	D														
7	Guilherme Rêgo	D														
8	Hugo Cavalho	L														
9	Vasco Abrantes	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Pedro Simões	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Pato	M														
17	Sérgio Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Rajota	A														
20	Ribeiro Gomes	A														
21	Sérgio Santos	A														
Descrição: 30' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de reativação ao tático, especificidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de jogo.													20' / 20:00			
PARTE FUNDAMENTAL																
Descrição: 30' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de reativação ao tático, especificidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de jogo.					Descrição: 30' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de reativação ao tático, especificidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de jogo.					Descrição: 30' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de reativação ao tático, especificidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de jogo.					20' / 20h20	
PARTE FUNDAMENTAL																
Descrição: 30' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de reativação ao tático, especificidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de jogo.					Descrição: 30' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de reativação ao tático, especificidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de jogo.					Descrição: 30' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de reativação ao tático, especificidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de jogo.					45' / 21h:25	
PARTE FUNDAMENTAL																
Descrição: 30' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de reativação ao tático, especificidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de jogo.					Descrição: 30' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de reativação ao tático, especificidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de jogo.					Descrição: 30' de controlo a uma intensidade moderada, seguida de reativação ao tático, especificidade e coordenação motora (20'). Durante estes tempos trabalho específico com o Treinador de jogo.					5' / 21h25	
PARTE FINAL																
ALONGAMENTOS										Total		90'				
REFLEXÃO FINAL																
REGISTO PRESENCAS																
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.																

legenda  
 P Posição  
 I Equipa em treino  
 A Assiduidade






Anexo CLXXV – Unidade de Treino 174

				<b>ATLÉTICO Clube Paranaense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO: Competitivo	DIA: 18/05/2023				
								MESOCICLO: 10	SF: 20:00				
								MICROCICLO: 45	SESSÃO: 174				
								VOLUME: 85'	Local de treino: Campo da Portela				
								Intensidade	BAIXA/MÉDIA				
<b>ATLETAS</b>		<b>P</b>	<b>E</b>	<b>A</b>	<b>OBJ UT:</b>	<b>Velocidade/ Alinhamento defensivo/ Finalização</b>							
1	Miguel Gomes	G				<b>Coletes</b>		<b>Bolas</b>	<b>Realizadores</b>	<b>Varotas</b>	<b>Escada Coord.</b>	<b>Baixas</b>	
2	David Ferreira	G				<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fardango	D											
5	André Araújo	D											
6	David Pires	D											
7	Guilherme Rêgo	D											
8	Hugo Cavalho	L											
9	Vasco Abrantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Rajca	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
<b>AQUECIMENTO</b>												<b>20' / 20:00</b>	
<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>												<b>OBJ:</b>	
		Forma: <b>Círculo Ind.</b>				Forma:							
		Número: <b>Todos</b>				Número:							
		Espaço: <b>10m</b>				Espaço:							
		Tempo: <b>20'</b>				Tempo:							
		Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores em círculo, 1 coordenador e 1 observador no lado)				Organização:							
		Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição as bolas, atividade de coordenação motora (20'). Quando todos estiverem trabalhando especificamente a Tiro e/ou de ar.				Descrição:							
		Ex 1				Descrição:							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												<b>30' / 20h20</b>	
<b>OBJ: VELOCIDADE/REAÇÃO</b>												<b>OBJ: FINALIZAÇÃO</b>	
		Forma: <b>4 Grupos</b>				Forma: <b>Círculo de finalização</b>							
		Número: <b>Todos</b>				Número: <b>Todos</b>							
		Espaço: <b>20x25</b>				Espaço: <b>1/2 campo</b>							
		Tempo: <b>20'</b>				Tempo: <b>20'</b>							
		Organização: distribuídos de igual forma em 4 grupos				Organização: mistos e soltos. 10 jogadores para posição 1 e 10 jogadores e 10 bolas na posição 1, 2 e 3 e 10 jogadores para 4							
		Descrição: Os atletas recebem-se em frente dois jogadores e ao sinal o treinador dois jogadores correm e devem fazer uma passe e por sua vez receberem pela mesma referência e depois fazer um sprint até ao sinal de partida.				Descrição:							
		Ex2				Descrição:							
		Ex3				Descrição:							
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												<b>30' / 20h50</b>	
<b>OBJ: ALINHAMENTO DEFENSIVO</b>												<b>OBJ: BOLAS PARADAS</b>	
		Forma: <b>4 x 3</b>				Forma:							
		Número: <b>Todos</b>				Número: <b>Todos</b>							
		Espaço: <b>2/3 de campo</b>				Espaço: <b>1/2 de campo</b>							
		Tempo: <b>30'</b>				Tempo: <b>15'</b>							
		Organização: 1 jogador a fazer o passe e 1 jogador a fazer o bloqueio, os outros jogadores em linha e 1 jogador a fazer o passe e 1 jogador a fazer o bloqueio.				Organização: 10 jogadores a fazer o passe e 10 jogadores a fazer o bloqueio.							
		Descrição: O objetivo deste exercício é trabalhar o alinhamento defensivo sendo em conta a posição da bola e assim que a bola é cruzada terá de se mover, profissionalmente para a zona marcada. Os jogadores fazem colocações à vontade dentro e cruzam à bola para a área ou rematam à baliza. Não se tenta para ambos os lados, inicialmente sem interferir na bola, posteriormente com 3 atacantes.				Descrição:							
		Ex4				Descrição:							
<b>GA</b>		<b>Total</b>		<b>JC</b>									
<b>3</b>		<b>28</b>		<b>24</b>									
<b>OBSERVAÇÕES</b>												<b>5' / 21h15</b>	
Descrição:												Total	
Descrição:												85'	
<b>ALONGAMENTOS</b>													
<b>REFLEXÃO FINAL</b>													
<b>REGISTO PRESENCAS</b>													
<b>SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.</b>													
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
<b>Agenda</b>													
P Posição													
E Equipa em treino													
A Assiduidade													



Anexo CLXXVI – Unidade de Treino 175

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DATA:	2ª	15/05/2023														
EPOCA 22/23					Local de treino		MESOCICLO:	10	HORA:	20:00															
VOLUME					70'		MICROCICLO:	46	SESSÃO:	17ª															
					Campo nº 3		Intensidade		BAIXA																
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2																			
1	Miguel Gomes	CS				Caletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas									
2	Quarta Ferreira	CS				8		8		8		15		50		0		0		2					
3	Guilherme Monteiro	CS										20' / 20:00													
4	Diogo Fandango	D										OBJ: ACTIVACÃO													
5	André Estêvão	D										OBJ:													
6	David Pinax	D																							
7	Gonçalo Ruivo	D										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>Círculo ind.</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>todos</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10m</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>20'</td></tr> </table>						Forma:	Círculo ind.	Número:	todos	Espaço:	10m	Tempo:	20'
Forma:	Círculo ind.																								
Número:	todos																								
Espaço:	10m																								
Tempo:	20'																								
8	Hugo Carvalho	L										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
9	Vasco Abrantes	L										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>Grupos de 3</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>20x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	Grupos de 3	Número:	6	Espaço:	20x10	Tempo:	10'
Forma:	Grupos de 3																								
Número:	6																								
Espaço:	20x10																								
Tempo:	10'																								
10	Hugo Miguel	L										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
11	Pedro Simões	L										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
12	David Lopes	MJ										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
13	Rodrigo Castro	MJ										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
14	Alexandre Vieira	MJ										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
15	Miguel Costa	MJ										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
16	Bruno Póla	MJ										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
17	Simão Domingues	A										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
18	Rodrigo Bento	A										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
19	André Bujaca	A										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
20	Filipe Gomes	A										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
21	Simão Santos	A										<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>						Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
<p>EX 1 Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, velocidade e coordenação motora (10'). Guarda-redes integram trabalho específico com o Treinador de G.</p>																									
PARTE PRINCIPAL											10' / 20h20														
OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS																									
<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>Grupos de 3</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>20x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>													Forma:	Grupos de 3	Número:	6	Espaço:	20x10	Tempo:	10'					
Forma:	Grupos de 3																								
Número:	6																								
Espaço:	20x10																								
Tempo:	10'																								
<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>---</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>6</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>10x10</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>													Forma:	---	Número:	6	Espaço:	10x10	Tempo:	10'					
Forma:	---																								
Número:	6																								
Espaço:	10x10																								
Tempo:	10'																								
<p>EX 2 Descrição: Intermitentes a 90% da velocidade máxima. 5 penaltis (de 20m) cada atleta, repouso de 30". Apenas os jogadores que não jogaram ou que jogaram um período inferior a 10' no jogo passado realizam este exercício.</p>																									
<p>EX 3 Descrição: Jogo do mês. Apenas realiza este exercício quem jogou 60' ou mais.</p>																									
PARTE PRINCIPAL											35' / 20h30														
OBJ: PADRONIZADO																									
<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>Organização 4-4-2</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>Todos</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>2/3 do campo</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>10'</td></tr> </table>													Forma:	Organização 4-4-2	Número:	Todos	Espaço:	2/3 do campo	Tempo:	10'					
Forma:	Organização 4-4-2																								
Número:	Todos																								
Espaço:	2/3 do campo																								
Tempo:	10'																								
<table border="1"> <tr><td>Forma:</td><td>4-4-2 (apoios)</td></tr> <tr><td>Número:</td><td>21</td></tr> <tr><td>Espaço:</td><td>1/2 do campo</td></tr> <tr><td>Tempo:</td><td>25'</td></tr> </table>													Forma:	4-4-2 (apoios)	Número:	21	Espaço:	1/2 do campo	Tempo:	25'					
Forma:	4-4-2 (apoios)																								
Número:	21																								
Espaço:	1/2 do campo																								
Tempo:	25'																								
<p>EX 4 Descrição: Jogo de bola padronizado com algumas variantes. 2 jogadores por posição que vão fazendo alternadamente.</p>																									
<p>EX 5 Descrição: Jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festeja, caso contrário essa equipa é que enca.</p>																									
PARTE FINAL											5' / 21h05														
ALONGAMENTOS											Total		70'												
REFLEXÃO FINAL																									
REGISTO PRESENCAS																									
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																									
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEJAMENTO.																									
<p>Legenda:          P Posição          E Equipa em treino          A Ausência</p>																									

Anexo CLXXVII – Unidade de Treino 176

				AMTICO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	16/05/2023				
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA:	20:00					
				VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA					
ATLETAS				P	E	A	OBJ UT:									
1	Miguel Gomes	G														
2	Duarte Pereira	G														
3	Guilherme Monteiro	G														
4	Diogo Fandango	D														
5	André Salgueiro	D														
6	David Pires	D														
7	Gonçalo Bulco	D														
8	Hugo Carvalho	L														
9	Vasco Abreu	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Pedro Simões	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Pato	M														
17	Simão Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Bujaco	A														
20	Rafael Gomes	A														
21	Simão Santos	A														
<b>Força específica</b>																
				Caleças		Bolas		Sinalizadores		Varas		Escada Coord. Baliz				
				8	8	8	15	50	6	0	2					
<b>AQUECIMENTO</b>																
20' / 20:00																
				<b>AQUECIMENTO/ATIVACÃO</b>												
				<p>Forma: <b>Circuito Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>10m</b></p> <p>Tempo: <b>20'</b></p> <p>Organização: 2 grupos mistos (5 jogadores de cada sexo, e um árbitro e assistente no caso)</p>												
				<p>Obj: <b>20'</b> de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																
20' / 20h20																
				<b>CIRCUITO DE FORÇA</b>				<b>INTRODUÇÃO COM BOLA</b>								
				<p>Forma: <b>Circuito Ind.</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p> <p>Organização: distribuídos pelos 4 quadrantes, 1 repetição em cada direção, ritmo de 30" a 1 minuto para a esquerda</p>				<p>Forma: <b>3 Grupos Circuito</b></p> <p>Número: <b>12 x 2</b></p> <p>Espaço: <b>2x 1/4 campo</b></p> <p>Tempo: <b>5'00' / 1 hora de jogo</b></p> <p>Organização: 1 atleta em cada canto e em qualquer direção em 2 grupos, 2 grupos opostos</p>								
				<p>Obj: <b>EX2</b> <b>30'</b> de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos atingirem trabalho específico com o treinador de des.</p>				<p>Obj: <b>EX3</b> <b>5'</b> de introdução de movimentos diretos e indiretos, após 10min, passar no pé, no espaço e 5 minutos de bola com velocidade. Os jogadores a treinar especifica</p>								
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>																
45' / 20h40																
				<b>PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>				<b>SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>								
				<p>Forma: <b>Bolas</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p> <p>Organização: 1 equipa no centro do campo, 1 no meio-campo e outra no campo de defesa</p>				<p>Forma: <b>30 x 30 + 10 x 6 apoios</b></p> <p>Número: <b>Todos</b></p> <p>Espaço: <b>1/2 campo</b></p> <p>Tempo: <b>30'</b></p> <p>Organização: 1 repetição 5</p>								
				<p>Obj: <b>EX4</b> <b>30'</b> de pressão intensa e posse de bola, com 2 elementos a cada 3 jogadores de cada lado. O jogador que não pode entrar no terreno de jogo, não pode entrar no terreno de jogo, não pode entrar no terreno de jogo, não pode entrar no terreno de jogo.</p>				<p>Obj: <b>EX5</b> <b>30'</b> de situação de jogo 7x7 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais dos jogadores, devem procurar fazer subseções e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios se podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.</p>								
<b>PARTE FINAL</b>																
5' / 21h25																
				ALONGAMENTOS				Total								
				REFLEXÃO FINAL				90'								
				REGISTO PRESENCAS												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>G Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>																


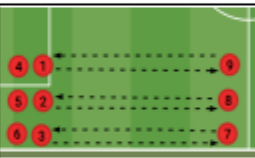



Anexo CLXXVIII – Unidade de Treino 177

				<b>ABRÍCO Clube Marinhense</b>		<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	4F	17/05/2023				
								MESOCICLO:	10	HORA:	20:00					
								MICROCICLO:	46	SESSÃO:	177					
								VOLUME:	90'	Local de treino:	Campo da Portela					
										Intensidade:	ALTA					
<b>ATLETAS</b>		P	E	A	<b>Resistência específica/Pressão alta</b>											
1	Miguel Gomes	G			Coletes		Bolas		Sinalizadores		Varolas		Escada Coord.		Balizas	
2	Duarte Ferreira	G			B	B	B	15	50	4	1	2				
3	Guilherme Monteiro	G														
4	Diogo Randango	D														
5	André Kalinka	D														
6	David Pires	D														
7	Samuel Rebelo	D														
8	Hugo Carvalho	L														
9	Vasco Abrantes	L														
10	Hugo Miguel	L														
11	Pedro Simões	L														
12	David Lopes	M														
13	Rodrigo Castro	M														
14	Alexandre Vieira	M														
15	Miguel Costa	M														
16	Bruno Pato	M														
17	Simão Domingues	A														
18	Rodrigo Bento	A														
19	André Nájica	A														
20	Ribeiro Gomes	A														
21	Simão Santos	A														
					<b>AQUECIMENTO</b>								<b>30' / 20:00</b>			
					<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>				<b>OBJ: COORDENAÇÃO</b>							
					Forma: <b>1 círculo imp.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma: <b>8 círculos circunsc.</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/4 campo</b> Tempo: <b>10'</b>							
					Organização: 2 grupos mistos (4 jogadores em círculo, 4 jogadores em círculo com marcadores à frente)				Organização: Círculos de qual forma pelos 8 jogadores							
					Descrição: 10' de corrida a uma velocidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (20'). Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de 10'.				Descrição: Circuito de coordenação: 17 estações de coordenação; 20 deslocamento lateral entre pontos; 10' agachar entre os círculos; 5 repetições em cada estação. Quando todos integram trabalho específico com o Treinador de 10'.							
					<b>EX 1</b>				<b>EX 2</b>							
					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>								<b>30' / 20h30</b>			
					<b>OBJ: CAPACIDADE AERÓBIA</b>				<b>OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA</b>							
					Forma: <b>2 grupos</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>30'</b>				Forma: <b>Distrib. pelos cones</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>							
					Organização: 2 grupos em posição inicial.				Organização: Distribuição de qual forma pelos diferentes jogadores, mesmo no 1 e 8 quando há 1 jogador							
					Descrição: Os atletas dividem-se em dois grupos e ao sinal devem fazer uma volta completa ao campo a 80% da velocidade máxima. Quando terminarem recuam 30" e voltam a repetir. São feitas de 5 repetições.				Descrição: 2 jogadores 1 corre em direção à unidade e finaliza. Após o remate os dois jogadores 7 em profundidade para o 8. O jogador 1 tem de bater segundo o 8 de marcar na respetiva saída							
					<b>EX 3</b>				<b>EX 4</b>							
					<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>								<b>25' / 21h00</b>			
					<b>OBJ: JOGO 6vs 6 (APOIOS)</b>				<b>OBJ:</b>							
					Forma: <b>6 jogadores à igual</b> Número: <b>Todos</b> Espaço: <b>1/2 Campo</b> Tempo: <b>20'</b>				Forma:							
					Organização: 2 equipes a jogar a 6 vs 6. 2 em cada lado e 2 no meio (2 a favor de aquecimento e outro modo controlado)				Forma:							
					Descrição: Jogo 6vs 6 com 2 apoios. O jogo começa no meio campo da equipa que tem o bola e só se pode jogar se a sua equipa tem como objetivo explorar a profundidade de forma alébrica e colocar muitas unidades no meio. Quando a equipa tem de pressionar alta e tentar regular a velocidade de avanço. A equipa que tem a bola só pode passar para o outro meio campo jogando com o apoio de um campo (FC) e não de outro, partindo para o ataque.				Descrição:							
					<b>EX 5</b>				<b>EX 6</b>							
					<b>PARTE FINAL</b>								<b>5' / 21h25</b>			
					ALONGAMENTOS								Total			
					REFLEXÃO FINAL								90'			
					REGISTO PRESENCAS											
					<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>											
					SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											
Agenda P: Posição E: Equipa em treino A: Assiduidade																



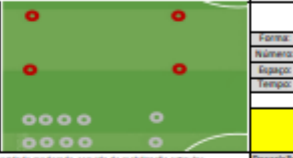




Anexo CLXXIX – Unidade de Treino 178

			AMÉRICO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	SF	18/05/2023	
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00		
			VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	BAIXA/MÉDIA		
ATLETAS			P	E	A	OBJE UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização						
1	Miguel Gomes	G				Colaterais	Bolas	Realizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Pereira	G					15	50	6	0	2	
3	Guilherme Monteiro	G										
4	Diogo Fandango	D										
5	André Salomé	D										
6	David Pires	D										
7	Gonçalo Bulco	D										
8	Hugo Carvalho	L										
9	Vasco Abrantes	L										
10	Hugo Miguel	L										
11	Pedro Simões	L										
12	David Lopes	M										
13	Rodrigo Castro	M										
14	Alexandre Vieira	M										
15	Miguel Costa	M										
16	Bruno Pato	M										
17	Sérgio Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Bujaco	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Sérgio Santos	A										
<b>30' / 20:00</b>												
OBJE:						AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO			OBJE: VELOCIDADE/REAÇÃO			
Forma: <b>Círculo Ind.</b>									Forma: <b>3 Grupos</b>			
Número: <b>Todos</b>									Número: <b>Todos</b>			
Espaço: <b>10m</b>									Espaço: <b>10m</b>			
Tempo: <b>20'</b>									Tempo: <b>10'</b>			
Descrição: <b>2 grupos misturados. Realização de corridas, e coordenação e agilidade no chão.</b>									Descrição: <b>dividir em 3 grupos de 3 jogadores. 1 grupo em frente a baliza, 1 grupo em lateral e 1 grupo em frente a baliza.</b>			
EX1									EX2			
<b>30' / 20h30</b>												
OBJE:						INTRODUÇÃO COM BOLA			OBJE: FINALIZAÇÃO			
Forma: <b>2 Grupos Círculo</b>									Forma: <b>Círculo de Finalização</b>			
Número: <b>12 x 2</b>									Número: <b>Todos</b>			
Espaço: <b>2x 1/4 campo</b>									Espaço: <b>1/2 campo</b>			
Tempo: <b>5x4' / bola e do lado</b>									Tempo: <b>20'</b>			
Descrição: <b>2 atletas em cada círculo e 2 atletas a observar. 2 grupos separados.</b>									Descrição: <b>Realização de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 2 que amarelou a bola para o 1, este conduz um pouco faz um passe em profundidade para o 3 que vai cruzar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.</b>			
EX3									EX4			
<b>25' / 21h00</b>												
OBJE:						TRABALHO TÁTICO			OBJE: BOLAS PARADAS			
Forma: <b>8m</b>									Forma: <b>Todos</b>			
Número: <b>Todos</b>									Número: <b>Todos</b>			
Espaço: <b>1/2 do campo</b>									Espaço: <b>1/2 do campo</b>			
Tempo: <b>30'</b>									Tempo: <b>15'</b>			
EX5									EX6			
<b>5' / 21h25</b>												
ALONGAMENTOS										Total		90'
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>S Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>												

Anexo CLXXX – Unidade de Treino 179

			Atlético Clube Marinhense		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DATA:	2ª	22/05/2023														
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA:	20:00															
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	47	SESSÃO:	179															
			70'		Campo nº 3		Intensidade		BAIXA																
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Equilíbrio de cargas/ Componente tática em 4-4-2																			
1	Miguel Gomes	G				Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas									
2	Duarte Ferreira	G				8	8	8	15		50		0		0		2								
3	Wallferme Monteiro	G				AQUECIMENTO											20' / 20:00								
4	Diego Randango	D				OBJ: ACTIVACÃO											OBJ:								
5	André Ballalva	D																							
6	David Pires	D				Forma: <b>Círculo ind.</b> Número: <b>todos</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>																			
7	Gonçalo Ruivo	D				Organização: 2 grupos mobilidade nas laterais, 1 no centro e 1 no meio campo.																			
8	Hugo Carvalho	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
9	Vasco Abrantes	L				EX 1																			
10	Hugo Miguel	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
11	Pedro Simões	L				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
12	David Lopes	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
13	Rodrigo Castro	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
14	Alexandre Vieira	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
15	Miguel Costa	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
16	Bruno Póla	M				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
17	Simão Domingues	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
18	Rodrigo Bento	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
19	André Bujaca	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
20	Filipe Gomes	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
21	Simão Santos	A				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.																			
PARTE PRINCIPAL													10' / 20h20												
OBJ: EQUILIBRIO DE CARGAS						OBJ: RECUPERAÇÃO ATIVA																			
Forma: <b>Grupos de 3</b> Número: <b>6</b> Espaço: <b>20x10</b> Tempo: <b>10'</b>												Forma: <b>---</b> Número: <b>6</b> Espaço: <b>10x10</b> Tempo: <b>10'</b>													
Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.						Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.						Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articulo, velocidade e coordenação motora (20'). Guarda-redes integram trabalho específico com o treinador de G.													
EX2						EX3																			
PARTE PRINCIPAL													35' / 20h30												
OBJ: POSSE DE BOLA						OBJ: JOGO 6x6 + 6 (APOIOS)																			
Forma: <b>6x6 + 6</b> Número: <b>18</b> Espaço: <b>Círculo central</b> Tempo: <b>12'</b>												Forma: <b>6x6 + 6 (APOIOS)</b> Número: <b>21</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>10'</b>													
Descrição: 10' de posse de bola no círculo central, 6 contra 6 mais 6 apoios por fora do círculo. A equipa que tem a posse tem como objetivo não perder a bola. A equipa sem a bola tem como objetivo recuperar a bola e passar a ter a sua posse.						Descrição: 10' de jogo 6x6 + 6 (apoios). Jogo de baixa intensidade, trava quando há gol e se a equipa que marcar golo festejar, caso contrário essa equipa é que em cas.																			
EX4						EX5																			
PARTE FINAL													5' / 21h17												
ALONGAMENTOS											Total		70'												
REFLEXÃO FINAL																									
REGISTO PRESENCAS																									
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																									
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																									
legenda G: Posição M: Equipa em treino A: Atividade																									

Anexo CLXXXI – Unidade de Treino 180

				<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA:	3F	23/09/2023		
						MESOCICLO:	10	HORA:	20:00			
						MICROCICLO:	47	SESSÃO:	180			
		VOLUME	90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	MÉDIA/ALTA				
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT: Força específica							
1	Miguel Gomes	SI			Coletes		Bolas	Sinalizadores	Varolas	Escada Coord.	Baixas	
2	Duarte Ferreira	SI			B	B	B	IS	50	6	0	2
3	Guilherme Monteiro	SI										
4	Diogo Randango	SI										
5	André Kalinka	SI										
6	David Pires	SI										
7	Samuel Rêgo	SI										
8	Hugo Cavalho	SI										
9	Vasco Abrantes	SI										
10	Hugo Miguel	SI										
11	Pedro Simões	SI										
12	David Lopes	SI										
13	Rodrigo Castro	SI										
14	Alexandre Vieira	SI										
15	Miguel Costa	SI										
16	Bruno Pato	SI										
17	Simão Domingues	A										
18	Rodrigo Bento	A										
19	André Naves	A										
20	Ribeiro Gomes	A										
21	Simão Santos	A										
<b>AQUECIMENTO</b>												
20' / 20:00												
<b>OBJ: AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO</b>												
												
<b>Forma:</b> Circuito ind. <b>Número:</b> todos <b>Equipas:</b> 10x <b>Tempo:</b> 20'												
<b>Organização:</b> 2 grupos mistos (5 jogadores em cada grupo, 5 em direção e 5 voltados ao meio). <b>Descrição:</b> 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, especificidade e coordenação motora (20'). Quando estes integram trabalho específico com o treinador de 10'.												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
20' / 20h20												
<b>OBJ: CIRCUITO DE FORÇA</b>												
												
<b>Forma:</b> Circuito ind. <b>Número:</b> Todos <b>Equipas:</b> 1/4 campo <b>Tempo:</b> 20'												
<b>Organização:</b> distribuídos pelos 4 quadrantes. 1 repetição em cada quadrante, duração de 50" no total para a sequência.												
<b>Descrição:</b> Circuito de força: 10' saltos em pé (centro lateralmente sobre as pernas no chão, 10' no chão, 20' no ar, 20' 10' agachamento com salto (engate, pernas e um pé atrás ao grupo, 10' saltos pelas barreiras (profundidade/largura e frente) e um pé atrás ao grupo, 10' posicionam-se em cima de uma caixa, desçam no chão e quando tocam no chão saltam imediatamente a barreira e um pé atrás ao grupo.												
<b>OBJ: INTRODUÇÃO COM BOLA</b>												
												
<b>Forma:</b> 2 Grupos Circuito <b>Número:</b> 12 e 2 <b>Equipas:</b> 2x 1/4 campo <b>Tempo:</b> 10' / 15' de cada lado												
<b>Organização:</b> 1 atleta em cada campo e os restantes dividem-se por 2 grupos, 2 grupos opostos.												
<b>Descrição:</b> Sequência padronizada de combinações diretas e indiretas, apoio frontal, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. 10' combinações técnicas específicas.												
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												
45' / 20h40												
<b>OBJ: PRESSÃO INTENSA/POSSE DE BOLA</b>												
												
<b>Forma:</b> 6x6x6 <b>Número:</b> Todos <b>Equipas:</b> 1/2 campo <b>Tempo:</b> 30'												
<b>Organização:</b> 3 repetições de 10' no centro e 10' no lado no campo de dentro.												
<b>Descrição:</b> 10' pressão de 6:6. O jogador em posse de bola tem o corredor central e tenta meter a bola à equipa que tem a posse. A pressão começa com 2 elementos a cada 3 passes pode entrar mais um. A equipa em posse pode tirar o jogo quando forem 8 jogadores da equipa adversária a pressionar. Se a equipa que está a pressionar meter a bola livre como objetivo manter posse no terço médio-campo. O jogador que está a pressionar tenta ao fim de 2'.												
<b>OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO 7X7 + 6 APOIOS</b>												
												
<b>Forma:</b> 7x7 + 6 apoios <b>Número:</b> Todos <b>Equipas:</b> 1/2 Campo <b>Tempo:</b> 30'												
<b>Organização:</b> 3 repetições de 10'												
<b>Descrição:</b> Situação de jogo 6 x 6 + 6 apoios (2 no centro e 4 nos laterais). Os apoios nos laterais são fixos, devem procurar fazer sublevoções e podem entrar no terreno de jogo. Nos laterais os apoios só podem ser pressionados por um jogador da equipa que defende.												
<b>PARTE FINAL</b>												
5' / 21h25												
<b>ALONGAMENTOS</b> <b>REFLEXÃO FINAL</b> <b>REGISTO PRESENCAS</b>												
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
<b>Total</b> 90'												

Agenda  
 P Posição  
 SI Equipa em treino  
 A Assiduidade








Anexo CLXXXII – Unidade de Treino 181

				ARBITCO Clube Marinheira		JUNIORES		PERÍODO:	Temporada	DIA	4F	24/05/2023	
				EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00		
				VOLUME		90'	Local de treino	Campo da Portela		Intensidade	ALTA		
ATLETAS				P	E	A	Resistência específica/Pressão alta						
1	Miguel Gomes	G					Caixotes	Bolas	Finalizadores	Varovas	Escada Coord.	Balizes	
2	Duarte Pereira	G											
3	Guilherme Monteiro	G											
4	Diogo Fandango	D					8	8	8	15	50	4	
5	André Salomé	D									1	2	
6	David Pires	D											
7	Gonçalo Bulo	D											
8	Hugo Carvalho	L											
9	Vasco Abrcantes	L											
10	Hugo Miguel	L											
11	Pedro Simões	L											
12	David Lopes	M											
13	Rodrigo Castro	M											
14	Alexandre Vieira	M											
15	Miguel Costa	M											
16	Bruno Pato	M											
17	Sérgio Domingues	A											
18	Rodrigo Bento	A											
19	André Bujaco	A											
20	Ribeiro Gomes	A											
21	Sérgio Santos	A											
<b>AQUECIMENTO</b>												30' / 20:00	
				OBJ: AQUECIMENTO/ATIVACÃO				OBJ: COORDENAÇÃO					
				Forma: Circuito Ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 20'				Forma: 4 grupos Circuito Número: Todos Espaço: 1/4 campo Tempo: 10'					
				Descrição: 2 grupos em fila única. Realizarem circuitos, velocidade e resistência nos mesmos locais.				Descrição: Distribuição de qual forma para 1 ou 2 jogadores.					
				Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de mobilização articular, flexibilidade e coordenação motora (ar). Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de des.				Descrição: Simula de coordenação. 21 escadas de coordenação; 21 deslocamento lateral entre cones; 17 agach entre os cones; 5 repetições em cada estação. Quando estes integram trabalho específico com o Treinador de des.					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												30' / 20h30	
				OBJ: CAPACIDADE AEROBIA				OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
				Forma: Uma fila a pares Número: 18 Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'				Forma: Distrib. pares cones Número: Todos Espaço: 1/2 campo Tempo: 20'					
				Descrição: Os atletas formam uma fila a pares. Correm à volta do circuito definido a um ritmo de 70% da velocidade máxima cerca de 2'30". Ao mesmo nível os últimos da fila ultrapassam todos e passam para frente, assim que chegarem dão um passo último para fazer a mesma e assim sucessivamente até todos serem ultrapassados. Quando terminarem voltam ao ritmo inicial. Repetem este procedimento 5 vezes. No total são duas voltas a toda da velocidade máxima.				Descrição: Jogador 1 corre em direção à vante e finaliza. Após o remate os dois jogadores 2 em profundidade para o 6. Jogador 1 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva baliza.					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>												25' / 21h00	
				OBJ: JOGO 10X10									
				Forma: 10-10m-10m Número: Todos Espaço: 1/4 Campo Tempo: 20'									
				Descrição: 2 jogos de 10'.									
04	Total	JC											
1	28	24											
<b>OBSERVAÇÕES</b>													
Descrição: Início de jogo 13:30													
Descrição:													
<b>PARTE FINAL</b>												5' / 21h25	
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS												Total	90'
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>													
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.													

legenda  
 P Posição  
 E Equipe em treino  
 A Assiduidade



Anexo CLXXXIII – Unidade de Treino 182

					<b>JUNIORES</b>		PERÍODO:	Temporada	DIA	5F	25/05/2023						
			EPOCA 22/23				MESOCICLO:	10	HORA	20:00							
			VOLUME		90'		Local de treino	Campo da Portela		Intensidade							
									BAIXA/MÉDIA								
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: Velocidade/Movimentações defensivas (pressão)/ Finalização											
1	Miguel Gomes	G				Cabeças		Bolas		Sinalizadores		Varitas		Escada Coord.		Balizas	
2	David Ferreira	G						15		50		6		0		2	
3	Guilherme Monteiro	G															
4	Diogo Fardango	D															
5	André Balança	D															
6	David Pires	D															
7	Genivaldo Rêgo	D															
8	Hugo Cavalho	L															
9	Vasco Abrantes	L															
10	Hugo Miguel	L															
11	Pedro Simões	L															
12	David Lopes	M															
13	Rodrigo Castro	M															
14	Alexandre Vieira	M															
15	Miguel Costa	M															
16	Bruno Pota	M															
17	Sérgio Domingues	A															
18	Rodrigo Santos	A															
19	André Rajca	A															
20	Ribeiro Gomes	A															
21	Sérgio Santos	A															
												<b>30' / 20:00</b>					
			OBJ:			AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO			OBJ:			VELOCIDADE/REAÇÃO					
			Forma: <b>Círculo Ind.</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>20'</b>						Forma: <b>2 Grupos</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>10m</b> Tempo: <b>10'</b>								
			Descrição: 2 grupos realizando movimentos circulares, e variação e intensidade na zona.						Descrição: dois grupos de que forma o jogo 2 vezes.								
			Descrição: 10' de corrida a uma intensidade moderada, seguida de substituição arbitrária, velocidade e coordenação motora (20'). Quando recebe o jogador trabalha especificamente o treinador de jogo.						Descrição: Os atletas, ao sinal, partem do jogo branco para o jogo branco a frente e ficam a correr até ao sinal do treinador; o treinador recolhe uma cor (laranja, verde, azul ou amarelo) e comunicar com os atletas devem ir para o lado dessa cor (Por exemplo, verde lado direito), contornar a varita, saltar a barreira e tentar chegar primeiro a varita do lado oposto.								
												<b>30' / 20h30</b>					
			OBJ:			INTRODUÇÃO COM BOLA			OBJ:			FINALIZAÇÃO					
			Forma: <b>3 Grupos Circulo</b> Número: <b>1,2 e 3</b> Espaço: <b>2x 1/8 campo</b> Tempo: <b>5'45" / 10m e do lado</b>						Forma: <b>Círculo de finalização</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 campo</b> Tempo: <b>20'</b>								
			Descrição: 2 atletas em cada varita em 10 segundos deslocar para 2 pontos diferentes, 2 grupos separados.						Descrição: mitter e defesa com trabalho pelo jogador 1, 2 e 3.								
			Descrição: Sequência padronizada de combinações direitas e indiretas, após 10min, passe no pé, no espaço e transporte de bola com velocidade. Os jogadores a treinar especifico.						Descrição: Exercício de finalização, a bola parte do jogador 2 que passa para o 1, este passa para o 3, este passa para o 4 que remonta a bola para o 2, este conduz um pouco para um canto em profundidade para o 1 que vai atacar para a área. O mesmo se repete para o outro lado.								
												<b>25' / 21h00</b>					
			OBJ:			TRABALHO TÁTICO			OBJ:			BOLAS PARADAS					
			Forma: <b>8m</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>90'</b>						Forma: <b>Todas</b> Número: <b>Todas</b> Espaço: <b>1/2 do campo</b> Tempo: <b>15'</b>								
			Descrição: Exercício de finalização de bola parada com o jogador 1, 2 e 3.														
			Descrição: Introdução do lado de bola da equipa adversária, pressão. Os jogadores 4 e 5 e a equipa e vamos trabalhar o posicionamento dos jogadores do meio campo para a frente. Onde, quando e quem pressionam o adversário e os ajustes elementares dos jogadores das restantes posições.						Descrição: Realização do canto estudado e do livre estudado.								
												<b>5' / 21h25</b>					
ALONGAMENTOS										Total		90'					
REFLEXÃO FINAL																	
REGISTO PRESENCAS																	
<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO</b>																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	
agenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade																	