



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Inês Cristina Mamede dos Santos

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA  
EQUIPA SUB-19 FEMININA DO FUTEBOL CLUBE  
DE FAMALICÃO, NA ÉPOCA 2022/2023**

**“BENEFITS, EFFECTS AND APPLICABILITY OF  
RE-WARM-UP ACTIVITIES DURING HALF-TIME  
IN A FEMALE FOOTBALL GAME”**

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

junho de 2023



Inês Cristina Mamede dos Santos

2015260917

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA EQUIPA SUB-19 DO FUTEBOL CLUBE DE FAMALICÃO, NA ÉPOCA 2022/2023

“BENEFITS, EFFECTS AND APPLICABILITY OF RE-  
WARM-UP ACTIVITIES DURING HALF-TIME IN A  
FEMALE GAME”

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

**Orientador: Professor Doutor João  
Pedro Marques Duarte**

**Tutor do Núcleo de Treino: Hélder  
Luís Carlos Batista**

COIMBRA

2023





**Esta obra deve ser citada como:**

Santos, I. (2023). Relatório de Estágio desenvolvido na equipa sub-19 feminina do Futebol Clube de Famalicão, na época 2022/2023. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

# Agradecimentos

---

Prestes a concluir esta importante etapa da minha vida, gostaria de deixar o meu profundo agradecimento a algumas pessoas que fizeram parte desta minha caminhada:

Ao professor doutor João Duarte, meu orientador da faculdade, pela disponibilidade, correções e sugestões fundamentais no desenrolar desta etapa.

Ao meu tutor de núcleo de treino, Hélder Batista, pela disponibilidade que demonstrou ao longo de todo o processo de estágio.

À estrutura técnica da qual fiz parte, no decorrer desta época desportiva: João Fontão, Nuno Rego, João Couto, Teresa Faria e Pedro Maia por me terem acolhido e ajudado a melhorar dia após dia. Foi um privilégio ter vivenciado esta época convosco!

Às minhas atletas da equipa sub-19 por me receberem tão bem e me desafiarem diariamente, fazendo-me evoluir pessoalmente e profissionalmente. Marcaram o meu percurso e espero um dia voltar a encontrar-vos dentro das quatro linhas.

À minha amiga Daniele, pela nossa amizade e por todas as demonstrações de carinho e amizade que teve ao longo desta etapa da minha vida.

Aos meus amigos pelas palavras de apreço e por todo o apoio.

À Constança pela paciência e resiliência que tanto a caracteriza. Obrigada por me fazeres ser uma versão melhor de mim a cada dia que passa. Sem o teu apoio, esta etapa da minha vida não teria sido tão bonita.

Aos meus avós, em especial ao meu avô Álvaro, pela cumplicidade que nos une.

À minha mãe e ao meu irmão por serem sempre o meu apoio incondicional.

## 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 à atividade desenvolvida no decorrer da época desportiva 2022/2023 na equipa feminina de futebol sub-19 do Futebol Clube de Famalicão que disputou o campeonato nacional de sub-19, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. Este processo teve como linhas orientadoras o documento denominado de “Normas Orientadoras da Unidade Curricular de Estágio 2022/2023” e teve como objetivo a realização de uma descrição e reflexão referente às atividades desenvolvidas durante o período de estágio. A realização do estágio e simultaneamente a elaboração do relatório permitiu aprimorar a minha formação académica com a aplicação prática, em contexto real, das aprendizagens obtidas. A oportunidade de desempenhar funções como treinadora estagiária permitiu-me observar e analisar as estratégias e dinâmicas desenvolvidas no processo de treino e competitivo, de forma desenvolver competências para desempenhar as funções de treinador com sucesso.

Este documento está dividido em dois capítulos. O primeiro capítulo é referente ao Relatório de Estágio e consiste na contextualização e reflexão de todas as dinâmicas e tarefas realizadas no processo de estágio. O segundo capítulo é relativo ao à investigação desenvolvida paralelamente, na qual é realizado um estudo com o intuito de perceber os benefícios, efeitos e aplicabilidade de estratégias de reaquecimento no contexto de uma equipa feminina sub-19 de futebol. Através desta investigação foi possível interpretar a perceção das jogadoras após a realização de três protocolos de reaquecimento (dinâmico, estático e sem reaquecimento) e comparar variáveis estatísticas do jogo nos primeiros quinze minutos da primeira e segunda parte.

**Palavras-chave:** Futebol Feminino. Processo de Treino. Estratégias de Reaquecimento. Perceção das Jogadoras.

# 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 activity developed during the 2022/2023 sports season in the women's under-19 football team of Futebol Clube de Famalicão, which competed in the under-19 national championship, organized by the Portuguese Football Federation. This process had as its guidelines the document called "Guidelines of the Internship Course Unit 2022/2023" and aimed to carry out a description and reflection of the activities developed during the internship period. The completion of the internship and, simultaneously, the preparation of the report allowed me to enhance my academic background with the practical application, in a real context, of the learning obtained. The opportunity to work as a trainee coach provided me with an opportunity to observe and analyse the strategies and dynamics developed in the training and competitive process, which set the basis to further develop the necessary skills to be a successful coach.

This document is divided into two chapters. The first chapter refers to the Internship Report and consists of the characterization, contextualization, and reflection of all the dynamics and tasks performed during the internship process. The second chapter is related to the research developed in parallel, in which a study was conducted to understand the benefits, effects, and applicability of re-warm-up strategies in the context of a women's under-19 football team. Through this research it was possible to interpret the players' perceptions after performing three warm-up protocols (dynamic, static and without warm-up) and compare statistical variables of the game in the first fifteen minutes of the first and second half.

**Key-words:** Women's Football. Training Process. Re-warm-up Strategies. Players' Perceptions.

# Índice

---

<b>Agradecimentos</b> .....	<b>vi</b>
<b>Resumo</b> .....	<b>vii</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>viii</b>
<b>Índice</b> .....	<b>ix</b>
<b>Lista de Siglas e Abreviaturas</b> .....	<b>xii</b>
<b>Índice de Anexos</b> .....	<b>xiii</b>
<b>Índice de Figuras</b> .....	<b>xxi</b>
<b>Índice de Tabelas</b> .....	<b>xxiv</b>
<b>Índice de Gráficos</b> .....	<b>xxv</b>
<b>Capítulo I</b> .....	<b>2</b>
1.1.    Introdução .....	2
1.2.    Expectativas Iniciais para Estágio .....	4
1.3.    Objetivos do Estágio.....	4
<b>Capítulo II</b> .....	<b>5</b>
2.1.    Caracterização da Instituição de Acolhimento.....	5
2.2.    Propósitos da Instituição de Acolhimento .....	7
2.3.    Organização da Instituição de Acolhimento .....	9
2.4.    Infraestruturas.....	11
2.5.    Inventário de Recursos Materiais e Humanos do Clube.....	13
2.6.    Estrutura de Conhecimento da Modalidade .....	17

2.7.	Etapas de Preparação Desportiva da Modalidade .....	19
2.8.	Identificação dos Pré-requisitos de Recrutamento de Atletas para o Escalão/Competição .....	27
2.9.	Caracterização da Equipa/Atletas.....	30
<b>Capítulo III.....</b>		<b>35</b>
3.1.	Periodização e Planeamento do Treino.....	35
3.1.1.	Evolução da Periodização .....	36
3.1.2.	Periodização Tática.....	39
3.1.3.	Estruturas de Planificação no Futebol .....	40
3.1.4.	O Microciclo de Treino.....	42
3.1.5.	Microciclos de Treino sub-19 Futebol Clube de Famalicão .....	46
3.1.5.1.	Microciclo de Adaptação ao Esforço .....	47
3.1.5.2.	Microciclo Uni Competitivo.....	53
3.1.5.3.	Microciclo Extraordinário .....	60
3.2.	Intervenção Desportiva e Pedagógica.....	67
3.3.	Acompanhamento e Registo das Sessões de Treino.....	80
3.4.	Análise do Modelo de Orientação Estratégica e Comportamental do Treinador 84	
3.5.	Análise da Progressão da Intervenção nas Sessões de Treino .....	88
3.6.	Acompanhamento das Atletas em Situação de Competição.....	95
<b>Capítulo IV .....</b>		<b>97</b>
4.1.	Reflexão Crítica.....	97

<b>Capítulo V .....</b>	<b>99</b>
5.1. Benefits, Effects and Applicability of Re-warm-up Activities During Half-Time in a Female Football Game .....	99
ABSTRACT.....	99
INTRODUCTION.....	100
METHODS .....	102
RESULTS .....	105
DISCUSSION .....	113
CONCLUSIONS.....	115
<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>116</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>122</b>

# Lista de Siglas e Abreviaturas

---

DF – Departamento Feminino

DYN – Dynamic

EFF – Equipa Futebol Feminino

FCF – Futebol Clube de Famalicão

FIA – Ficha Individual de Atleta

FIFA - Federação Internacional de Futebol Associado

FF – Futebol Feminino

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

NRWUP – No Re-warm-up

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

PA – Planeamento Anual

PFM – Parte Fundamental

PFN – Parte Final

PI – Parte Inicial

RWUP – Re-warm-up

SAD - Sociedade Anónima Desportiva

SAG - Síndrome Geral de Adaptação

STAT – Static

TD – Transição Defensiva

TO - Transição Ofensiva

UT – Unidade de Treino



## Índice de Anexos

---

<b>Anexo I.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 1. ....	122
<b>Anexo II.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 1.....	122
<b>Anexo III.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 1. ....	123
<b>Anexo IV.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 2.....	124
<b>Anexo V.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 2. ....	125
<b>Anexo VI.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 3.....	126
<b>Anexo VII.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 3. ....	127
<b>Anexo VIII.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 4.....	128
<b>Anexo IX.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 4.....	129
<b>Anexo X.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 5. ....	130
<b>Anexo XI.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 5.....	131
<b>Anexo XII.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 6. ....	132
<b>Anexo XIII.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 6.....	133
<b>Anexo XIV.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 7.....	134
<b>Anexo XV.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 7. ....	135
<b>Anexo XVI.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 8.....	136
<b>Anexo XVII.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 8. ....	137
<b>Anexo XVIII.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 9.....	138
<b>Anexo XIX.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 9.....	139
<b>Anexo XX.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 10. ....	140

<b>Anexo XXI.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 10.....	141
<b>Anexo XXII.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 11. ....	142
<b>Anexo XXIII.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 11.....	143
<b>Anexo XXIV.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 12. ....	144
<b>Anexo XXV.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 12.....	145
<b>Anexo XXVI.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 13. ....	146
<b>Anexo XXVII.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 13.....	147
<b>Anexo XXVIII.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 14. ....	148
<b>Anexo XXIX.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 14. ....	149
<b>Anexo XXX.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 15.....	150
<b>Anexo XXXI.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 15. ....	151
<b>Anexo XXXII.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 16.....	152
<b>Anexo XXXIII.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 16. ....	153
<b>Anexo XXXIV.</b> Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 17. ....	154
<b>Anexo XXXV.</b> Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 17.....	155
<b>Anexo XXXVI.</b> Questionário <i>wellness</i> administrado nas diferentes categorias do FC Barcelona (retirado de Hooper e Mackinnon, 1995).....	156
<b>Anexo XXXVII.</b> Microciclo 1 - Unidade de Treino 1. ....	157
<b>Anexo XXXVIII.</b> Microciclo 1 - Unidade de Treino 2.....	158
<b>Anexo XXXIX.</b> Microciclo 1 - Unidade de Treino 3.....	159
<b>Anexo XL.</b> Microciclo 2 - Unidade de Treino 4. ....	160

<b>Anexo XLI.</b> Microciclo 2 - Unidade de Treino 5. ....	161
<b>Anexo XLII.</b> Microciclo 2 - Unidade de Treino 6. ....	162
<b>Anexo XLIII.</b> Microciclo 3 - Unidade de Treino 7. ....	163
<b>Anexo XLIV.</b> Microciclo 3 - Unidade de Treino 8. ....	164
<b>Anexo XLV.</b> Microciclo 3 - Unidade de Treino 9. ....	165
<b>Anexo XLVI.</b> Microciclo 4 - Unidade de Treino 10. ....	166
<b>Anexo XLVII.</b> Microciclo 4 - Unidade de Treino 11. ....	167
<b>Anexo XLVIII.</b> Microciclo 4 - Unidade de Treino 12. ....	168
<b>Anexo XLIX.</b> Microciclo 5 - Unidade de Treino 13. ....	169
<b>Anexo L.</b> Microciclo 5 - Unidade de Treino 14. ....	170
<b>Anexo LI.</b> Microciclo 5 - Unidade de Treino 15. ....	171
<b>Anexo LII.</b> Microciclo 6 - Unidade de Treino 16. ....	172
<b>Anexo LIII.</b> Microciclo 6 - Unidade de Treino 17. ....	173
<b>Anexo LIV.</b> Microciclo 6 - Unidade de Treino 18. ....	174
<b>Anexo LV.</b> Microciclo 7 - Unidade de Treino 19. ....	175
<b>Anexo LVI.</b> Microciclo 7 - Unidade de Treino 20. ....	176
<b>Anexo LVII.</b> Microciclo 7 - Unidade de Treino 21. ....	177
<b>Anexo LVIII.</b> Microciclo 8 - Unidade de Treino 22. ....	178
<b>Anexo LIX.</b> Microciclo 8 - Unidade de Treino 23. ....	179
<b>Anexo LX.</b> Microciclo 8 - Unidade de Treino 24. ....	180
<b>Anexo LXI.</b> Microciclo 9 - Unidade de Treino 25. ....	181

<b>Anexo LXII.</b> Microciclo 9 - Unidade de Treino 26.....	182
<b>Anexo LXIII.</b> Microciclo 9 - Unidade de Treino 27.....	183
<b>Anexo LXIV.</b> Microciclo 10 - Unidade de Treino 28.....	184
<b>Anexo LXV.</b> Microciclo 10 - Unidade de Treino 29. ....	185
<b>Anexo LXVI.</b> Microciclo 11 - Unidade de Treino 31.....	186
<b>Anexo LXVII.</b> Microciclo 11 - Unidade de Treino 32. ....	187
<b>Anexo LXVIII.</b> Microciclo 11 - Unidade de Treino 33.....	188
<b>Anexo LXIX.</b> Microciclo 12 - Unidade de Treino 34.....	189
<b>Anexo LXX.</b> Microciclo 12 - Unidade de Treino 35. ....	190
<b>Anexo LXXI.</b> Microciclo 12 - Unidade de Treino 36.....	191
<b>Anexo LXXII.</b> Microciclo 13 - Unidade de Treino 37. ....	192
<b>Anexo LXXIII.</b> Microciclo 13 - Unidade de Treino 38.....	193
<b>Anexo LXXIV.</b> Microciclo 13 - Unidade de Treino 39.....	194
<b>Anexo LXXV.</b> Microciclo 14 - Unidade de Treino 40.....	195
<b>Anexo LXXVI.</b> Microciclo 14 - Unidade de Treino 41. ....	196
<b>Anexo LXXVII.</b> Microciclo 14 - Unidade de Treino 42.....	197
<b>Anexo LXXVIII.</b> Microciclo 15 - Unidade de Treino 43.....	198
<b>Anexo LXXIX.</b> Microciclo 15 - Unidade de Treino 44. ....	199
<b>Anexo LXXX.</b> Microciclo 15 - Unidade de Treino 45.....	200
<b>Anexo LXXXI.</b> Microciclo 16 - Unidade de Treino 46.....	201
<b>Anexo LXXXII.</b> Microciclo 16 - Unidade de Treino 47.....	202

<b>Anexo LXXXIII.</b> Microciclo 17 - Unidade de Treino 48. ....	203
<b>Anexo LXXXIV.</b> Microciclo 17 - Unidade de Treino 49. ....	204
<b>Anexo LXXXV.</b> Microciclo 18 - Unidade de Treino 50. ....	205
<b>Anexo LXXXVI.</b> Microciclo 18 - Unidade de Treino 51. ....	206
<b>Anexo LXXXVII.</b> Microciclo 18 - Unidade de Treino 52. ....	207
<b>Anexo LXXXVIII.</b> Microciclo 19 - Unidade de Treino 53. ....	208
<b>Anexo LXXXIX.</b> Microciclo 19 - Unidade de Treino 54. ....	209
<b>Anexo XC.</b> Microciclo 19 - Unidade de Treino 55. ....	210
<b>Anexo XCI.</b> Microciclo 20 - Unidade de Treino 56. ....	211
<b>Anexo XCII.</b> Microciclo 20- Unidade de Treino 57. ....	212
<b>Anexo XCIII.</b> Microciclo 20 - Unidade de Treino 58. ....	213
<b>Anexo XCIV.</b> Microciclo 20 - Unidade de Treino 59. ....	214
<b>Anexo XCV.</b> Microciclo 21 - Unidade de Treino 60. ....	215
<b>Anexo XCVI.</b> Microciclo 21 - Unidade de Treino 61. ....	216
<b>Anexo XCVII.</b> Microciclo 22 - Unidade de Treino 62. ....	217
<b>Anexo XCVIII.</b> Microciclo 22 - Unidade de Treino 63. ....	218
<b>Anexo XCIX.</b> Microciclo 22 - Unidade de Treino 64. ....	219
<b>Anexo C.</b> Microciclo 23 - Unidade de Treino 65. ....	220
<b>Anexo CI.</b> Microciclo 23 - Unidade de Treino 66. ....	221
<b>Anexo CII.</b> Microciclo 23 - Unidade de Treino 67. ....	222
<b>Anexo CIII.</b> Microciclo 24 - Unidade de Treino 68. ....	223

<b>Anexo CIV.</b> Microciclo 24 - Unidade de Treino 69. ....	224
<b>Anexo CV.</b> Microciclo 24 - Unidade de Treino 70. ....	225
<b>Anexo CVI.</b> Microciclo 25 - Unidade de Treino 71. ....	226
<b>Anexo CVII.</b> Microciclo 25 - Unidade de Treino 72. ....	227
<b>Anexo CVIII.</b> Microciclo 25 - Unidade de Treino 73. ....	228
<b>Anexo CIX.</b> Microciclo 26 - Unidade de Treino 74. ....	229
<b>Anexo CX.</b> Microciclo 26 - Unidade de Treino 75. ....	230
<b>Anexo CXI.</b> Microciclo 26 - Unidade de Treino 76. ....	231
<b>Anexo CXII.</b> Microciclo 27 - Unidade de Treino 77. ....	232
<b>Anexo CXIII.</b> Microciclo 27 - Unidade de Treino 78. ....	233
<b>Anexo CXIV.</b> Microciclo 27 - Unidade de Treino 79. ....	234
<b>Anexo CXV.</b> Microciclo 28 - Unidade de Treino 80. ....	235
<b>Anexo CXVI.</b> Microciclo 28 - Unidade de Treino 81. ....	236
<b>Anexo CXVII.</b> Microciclo 28 - Unidade de Treino 82. ....	237
<b>Anexo CXVIII.</b> Microciclo 29 - Unidade de Treino 83. ....	238
<b>Anexo CXIX.</b> Microciclo 29 - Unidade de Treino 84. ....	239
<b>Anexo CXX.</b> Microciclo 29 - Unidade de Treino 85. ....	240
<b>Anexo CXXI.</b> Microciclo 30 - Unidade de Treino 86. ....	241
<b>Anexo CXXII.</b> Microciclo 30 - Unidade de Treino 87. ....	242
<b>Anexo CXXIII.</b> Microciclo 30 - Unidade de Treino 88. ....	243
<b>Anexo CXXIV.</b> Microciclo 31 - Unidade de Treino 89. ....	244

<b>Anexo CXXV.</b> Microciclo 31 - Unidade de Treino 90. ....	245
<b>Anexo CXXVI.</b> Microciclo 32- Unidade de Treino 91.....	246
<b>Anexo CXXVII.</b> Microciclo 32 - Unidade de Treino 92. ....	247
<b>Anexo CXXVIII.</b> Microciclo 32 - Unidade de Treino 93.....	248
<b>Anexo CXXIX.</b> Microciclo 33 - Unidade de Treino 94.....	249
<b>Anexo CXXX.</b> Microciclo 33 - Unidade de Treino 95. ....	250
<b>Anexo CXXXI.</b> Microciclo 33 - Unidade de Treino 96.....	251
<b>Anexo CXXXII.</b> Microciclo 34 - Unidade de Treino 97. ....	252
<b>Anexo CXXXIII.</b> Microciclo 34 - Unidade de Treino 98.....	253
<b>Anexo CXXXIV.</b> Microciclo 35 - Unidade de Treino 99.....	254
<b>Anexo CXXXV.</b> Microciclo 35 - Unidade de Treino 100.....	255
<b>Anexo CXXXVI.</b> Microciclo 35 - Unidade de Treino 101.....	256
<b>Anexo CXXXVII.</b> Microciclo 36 - Unidade de Treino 102.....	257
<b>Anexo CXXXVIII.</b> Microciclo 36 - Unidade de Treino 103. ....	258
<b>Anexo CXXXIX.</b> Microciclo 36 - Unidade de Treino 104. ....	259
<b>Anexo CXL.</b> Microciclo 37 - Unidade de Treino 105. ....	260
<b>Anexo CXLI.</b> Microciclo 37 - Unidade de Treino 106.....	261
<b>Anexo CXLII.</b> Microciclo 37 - Unidade de Treino 107. ....	262
<b>Anexo CXLIII.</b> Microciclo 38 - Unidade de Treino 108.....	263
<b>Anexo CXLIV.</b> Microciclo 38 - Unidade de Treino 109.....	264
<b>Anexo CXLV.</b> Microciclo 38 - Unidade de Treino 110.....	265

**Anexo CXLVI.** Microciclo 39 - Unidade de Treino 111.....266

**Anexo CXLVII.** Microciclo 39 - Unidade de Treino 112.....267



# Índice de Figuras

---

<b>Figura 1.</b> Organograma Geral Futebol Clube de Famalicão. ....	6
<b>Figura 2.</b> Visão, Missão e Valores. ....	7
<b>Figura 3.</b> Certificação Entidade Formadora. ....	8
<b>Figura 4.</b> Entrada da Academia do Futebol Clube de Famalicão. ....	8
<b>Figura 5.</b> Organograma do Departamento de Futebol Feminino do Futebol Clube de Famalicão.....	9
<b>Figura 6.</b> Estádio Futebol Clube de Famalicão. ....	11
<b>Figura 7.</b> Academia Futebol Clube de Famalicão. ....	12
<b>Figura 8.</b> Organograma de Recursos humanos do plantel sub-19 do Futebol Clube de Famalicão.....	13
<b>Figura 9.</b> Características e comportamentos de um jovem jogador (FIFA, Youth Football, 2018).....	20
<b>Figura 10.</b> Estágios de Desenvolvimento (FIFA, Youth Football, 2018).....	22
<b>Figura 11.</b> Estágios de Aprendizagem (FIFA, Youth Football, 2018).....	22
<b>Figura 12.</b> Diagrama Retangular, Long - Term Development Canadiano (2019).....	23
<b>Figura 13.</b> Diagrama Retangular Canadiano “The Podium Pathway” (2019); .....	25
<b>Figura 14.</b> Preditores de Talento no Futebol (retirado de Williams & Reilly , 2000). ....	28
<b>Figura 15.</b> Análise individual inicial.....	32
<b>Figura 16.</b> Ficha individual atleta (1).....	33
<b>Figura 17.</b> Ficha individual atleta (2).....	34
<b>Figura 18.</b> Síndrome da adaptação Geral (documento de apoio licenciatura).....	37

<b>Figura 19.</b> Adaptação consoante gestão de cargas (retirado de Cunanan, et.al., 2018).....	37
<b>Figura 20.</b> Microciclo de adaptação ao esforço - UT 4.....	48
<b>Figura 21.</b> Microciclo de adaptação ao esforço - UT 5.....	50
<b>Figura 22.</b> Microciclo de adaptação ao esforço - UT 6.....	52
<b>Figura 23.</b> Microciclo Uni competitivo - UT 31. ....	54
<b>Figura 24.</b> Microciclo Uni competitivo - UT 32. ....	57
<b>Figura 25.</b> Microciclo Uni competitivo - UT 33. ....	60
<b>Figura 26.</b> Microciclo Extraordinário - UT 43. ....	61
<b>Figura 27.</b> Microciclo Extraordinário - UT 44. ....	64
<b>Figura 28.</b> Microciclo Extraordinário - UT 45.....	66
<b>Figura 29.</b> Ficha Diagnóstica da Equipa. ....	69
<b>Figura 30.</b> Registo de Avaliação individual (1).....	70
<b>Figura 31.</b> Registo de Avaliação individual (2).....	71
<b>Figura 32.</b> Planeamento anual. ....	72
<b>Figura 33.</b> Horários de Treino. ....	72
<b>Figura 34.</b> Espaços de Treino. ....	73
<b>Figura 36.</b> Registo de Notas. ....	74
<b>Figura 35.</b> Mapa de Presenças (novembro).....	74
<b>Figura 37.</b> Conteúdos Específicos a Ensinar.....	75
<b>Figura 38.</b> Sistema Tático.....	76
<b>Figura 39.</b> Convocatória.....	77

<b>Figura 40.</b> Ficha de Jogo.....	78
<b>Figura 41.</b> Questionário Prontidão Física.....	82
<b>Figura 42.</b> Questionário de Percepção Subjetiva de Esforço.....	83
<b>Figura 43.</b> Características do Treinador (retirado de Fernandes, 2020).....	87
<b>Figura 44.</b> Effective coaching model (retirado de Bennie et al.,2011).....	87
<b>Figura 45.</b> Disposição e Sequência dos Exercícios de Aquecimento Pré-Jogo.....	96
<b>Figure 46.</b> Questionnaire.....	104
<b>Figure 47.</b> Question 1 – “How do you felt after de re-warm-up?”.....	109
<b>Figure 48.</b> Question 2 – “How do you feel when you don´t re-warm-up/activate at half-time?”.....	110
<b>Figure 49.</b> Question 3 – “How do you feel when you perform a half-time re-warm-up/activation?”.....	110
<b>Figure 50.</b> Question 4 – “Do you think the half-time re-warm-up strategy has benefited your performance?”.....	111
<b>Figure 51.</b> Question 5 – “Do you feel any physical difference between the football game's first and second half with the re-warm-up strategy used?”.....	111
<b>Figure 52.</b> Question 6 – “Do you feel some psychological/emotional difference between the football game´s first and second half with the re-warm-up strategy used?”.....	112

## Índice de Tabelas

---

<b>Tabela 1.</b> Inventário de Recursos materiais.....	14
<b>Tabela 2.</b> Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol – FPF.....	21
<b>Tabela 3.</b> The six-stage model of late specialization sports (Balyi & Hamilton, 2004). ....	24
<b>Tabela 4.</b> Características das Jogadoras do Futebol Clube de Famalicão consoante escalão competitivo.....	26
<b>Tabela 5.</b> Plantel sub-19.....	31
<b>Tabela 6.</b> Calendarização e Carga Horária das Tarefas Realizadas.....	89
<b>Table 7.</b> <i>Re-warm-up Protocols</i> .....	102
<b>Table 8.</b> <i>Exercise Protocols used in the Half-time Re-warm-up</i> .....	103
<b>Table 9.</b> <i>Descriptive statistics and normality test on chronological age, training experience and anthropometry among female under-19 football players (n=10);</i> .....	105
<b>Table 10.</b> <i>Games Statistics</i> .....	108

## Índice de Gráficos

---

**Gráfico 1.** Efeito relativo da idade “Relative age effect” do plantel sub-19 feminino. ....32

# Capítulo I

---

## 1.1. Introdução

O presente relatório foi elaborado com o propósito de realizar uma análise e consequente reflexão sobre um conjunto de práticas desportivas relevantes para o perfil de desempenho associado ao treino desportivo, desenvolvimento e consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais necessárias para a orientação e condução de equipas. O processo de estágio pedagógico foi integrado no Mestrado de Treino Desportivo da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF).

A realização do estágio surgiu na fase final da formação académica na área de Treino Desportivo direcionado para o futebol. No âmbito do mesmo foi vivenciada a experiência prática no processo de treino de uma equipa de futebol, no qual foi realizado um acompanhamento e intervenção no processo de treino e competição durante uma época desportiva. O processo de treino é um processo de ensino que exerce uma influência decisiva na formação dos praticantes e na sua preparação para a competição (Garganta, 2013). Segundo Araújo (1995), ser treinador exige um conhecimento multidisciplinar, o que torna imprescindível a posse de conhecimentos inerentes à tática, técnica e à preparação condicional do jogo e, o domínio da pedagogia e metodologia de ensino. Segundo o mesmo autor é imprescindível que o treinador manifeste a necessidade expressa de ser um especialista em despertar o interesse e a motivação dos que consigo aprendem e treinam.

A realização do presente relatório de estágio pretende descrever o trabalho desenvolvido pela equipa técnica da equipa de futebol feminino (EFF) sub-19 no desenrolar da época desportiva 2022/2023, as experiências vivenciadas, assim como as tarefas realizadas. Numa perspetiva geral este documento irá relatar a experiência de “ser treinadora”, neste caso, adjunta, na EFF sub-19 do Futebol Clube de Famalicão (FCF). Ao longo do mesmo será apresentado o conhecimento multidimensional adquirido ao longo da época, com maior ênfase para o conhecimento da modalidade e dos seus intervenientes, a tática e padrões de jogo do FCF, a intervenção pedagógica realizada no processo de treino e competição e todas as estratégias realizadas durante o mesmo.

Este documento não pode ser encarado como algo estanque e final, cuja aplicabilidade não vai para além da sua conceptualização e posterior defesa, mas antes como um instrumento que sirva para melhorar a nossa futura intervenção, através do conjunto de aprendizagens e competências adquiridas ao longo do estágio, numa perspetiva de continuidade e evolução.

## 1.2. Expectativas Iniciais para Estágio

Com a realização do estágio desportivo pretendo complementar o conhecimento teórico adquirido ao longo da minha formação académica, com o conhecimento prático. No entanto, a experiência de realizar o estágio numa cidade desconhecida e num clube de renome a nível nacional, aliado à inexperiência num contexto de formação que antecede o contexto sénior foram fatores que contribuíram para os sentimentos de nervosismo e ansiedade vividos no início da época desportiva.

Contudo, o facto de poder experienciar um contexto no qual as condições oferecidas são exímias, fomentaram a minha ambição de aproveitar esta oportunidade para crescer como pessoa e treinadora, e ampliar os meus conhecimentos teóricos e práticos acerca da modalidade.

## 1.3. Objetivos do Estágio

Com a oportunidade de realizar o estágio num clube que dispõe de excelentes condições, e profissionais com uma vasta experiência na área do treino desportivo, pretendo aproveitar para desenvolver as minhas competências organizacionais e relacionais nos processos de treino e competição. O facto de o FCF ser um clube que dispõe de infraestruturas que possibilitam o desenvolvimento de um trabalho multidisciplinar, faz com que ambicione alargar os meus conhecimentos que vão para além do treino desportivo, tais como: a recolha e análise de vídeo, a nutrição de atletas, a psicologia do desporto e o trabalho de preparação física.

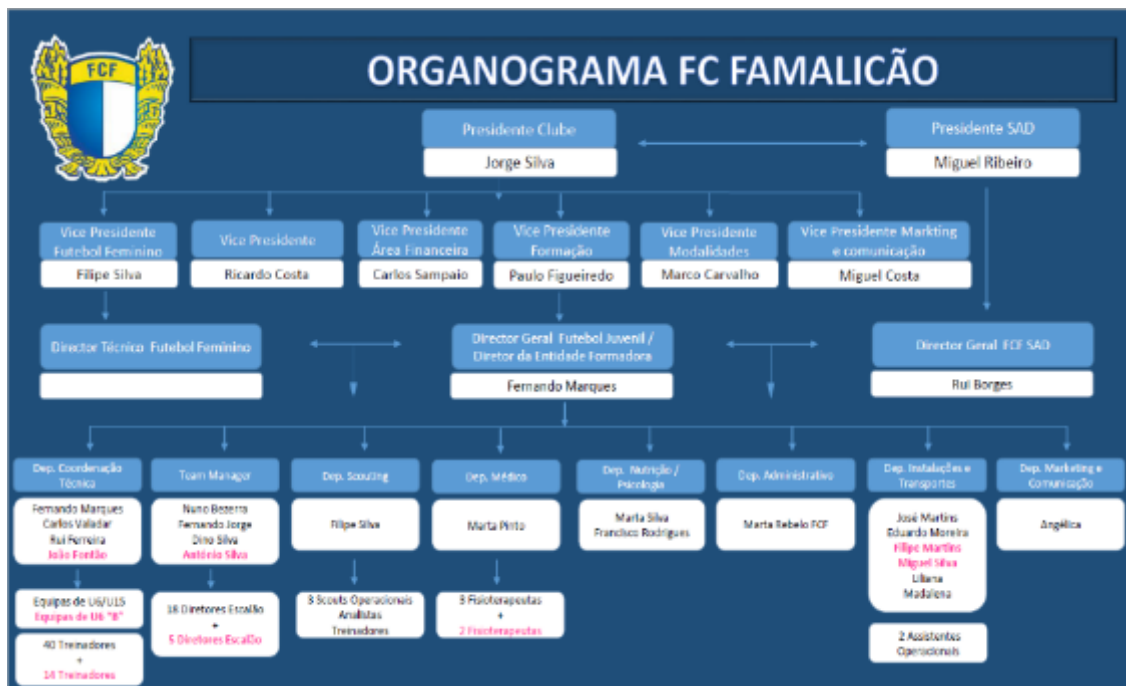


### 2.1. Caracterização da Instituição de Acolhimento

O FCF é um clube português fundado em 1931, sediado na cidade de Vila Nova de Famalicão, distrito de Braga. Atualmente, o clube dispõe de diversos escalões dos géneros masculino e feminino, primando por apresentar o escalão sénior masculino a disputar a Primeira Liga Portuguesa e o escalão sénior feminino a Liga BPI.

Em 2018, parte do capital da Sociedade Anónima Desportiva (SAD) foi adquirida pela *Quantum Pacific Group*. A partir desse momento, o FCF - Clube ficou responsável pelos escalões de formação masculinos desde os sub-6 até aos sub-15 e, por todos os escalões femininos, enquanto a SAD ficou responsável pelos escalões de sub-16, sub-17, sub-19, sub-23 e equipa principal masculina. Desde 2019 que existe uma aposta, por parte do clube, no futebol feminino (FF), através da organização de dois escalões, sénior e sub-19. Atualmente o clube dispõe de duas equipas do escalão sénior, equipa principal e equipa b, e quatro escalões de formação, sub-19, sub-17, sub-15 e sub-13.

A direção do FCF é composta pelo Presidente Jorge Silva, o vice-Presidente Ricardo Costa, um vice-presidente responsável pelo FF - Filipe Silva, um vice-presidente responsável pela área financeira - Carlos Sampaio, um vice-presidente responsável pela área da formação - Paulo Figueiredo, um vice-presidente responsável pelas modalidades - Marco Carvalho e um vice-presidente responsável pela área do marketing e comunicação - Miguel Costa. O conselho fiscal é constituído pelo Presidente André Vieira de Castro e pelos vogais João Carvalho e Avelino Magalhães e, a Assembleia Geral é formada pelo Presidente Rui Maia, os vice-presidentes Mário Machado e Mário Almeida e a secretária Carla Seiceira (figura 1).



**Figura 1.** Organograma Geral Futebol Clube de Famalicão.

Através do organograma geral do FCF – Clube, é perceptível a organização dos vários departamentos disponíveis para todos os escalões, nomeadamente o departamento de coordenação técnica, team-managers, departamento de *scouting*, departamento médico, departamento de nutrição e psicologia, departamento de instalação e transportes, e departamento de *marketing* e comunicação.

## 2.2. Propósitos da Instituição de Acolhimento

Fundado com o propósito de incentivar a prática desportiva do futebol, o FCF pretende inculcar, como valores do clube, o “amor à camisola”, o rigor, a disciplina, a responsabilidade, o espírito de equipa, a solidariedade para com o próximo, a ambição, a resiliência e o profissionalismo. A unificação de todos os parâmetros suprarreferidos definem um/a jogador/a à Famalicão (figura 2).



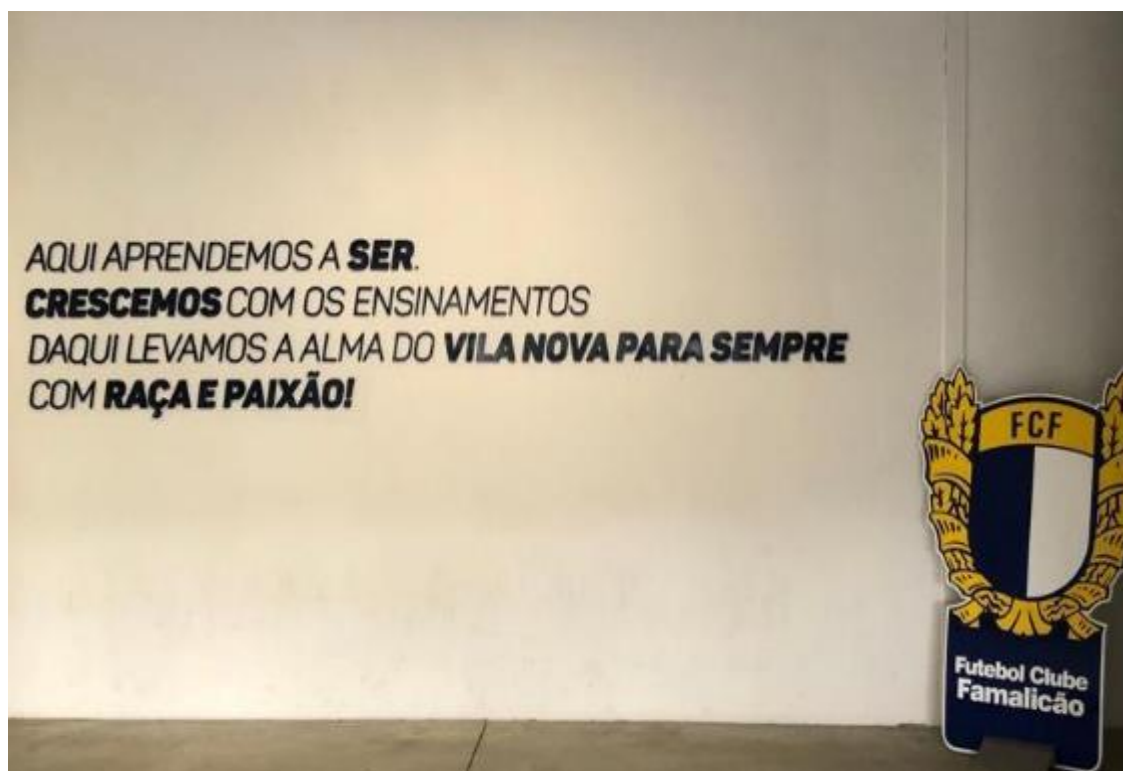
**Figura 2.** Visão, Missão e Valores.

O FCF pretende ser visto como um clube de referência no panorama do futebol nacional de formação, cativando interesse nos jovens por todo o país em pertencer à sua estrutura de sucesso. Atualmente o clube é uma das entidades formadoras de futebol com 5 estrelas, o nível mais elevado de certificação formadora (figura 3).



**Figura 3.** Certificação Entidade Formadora.

As figuras 2 e 4 ilustram o que é possível visualizar na entrada da academia do FCF e que, enaltece os valores que o clube pretende transmitir a todos os jovens que passam diariamente pela academia.

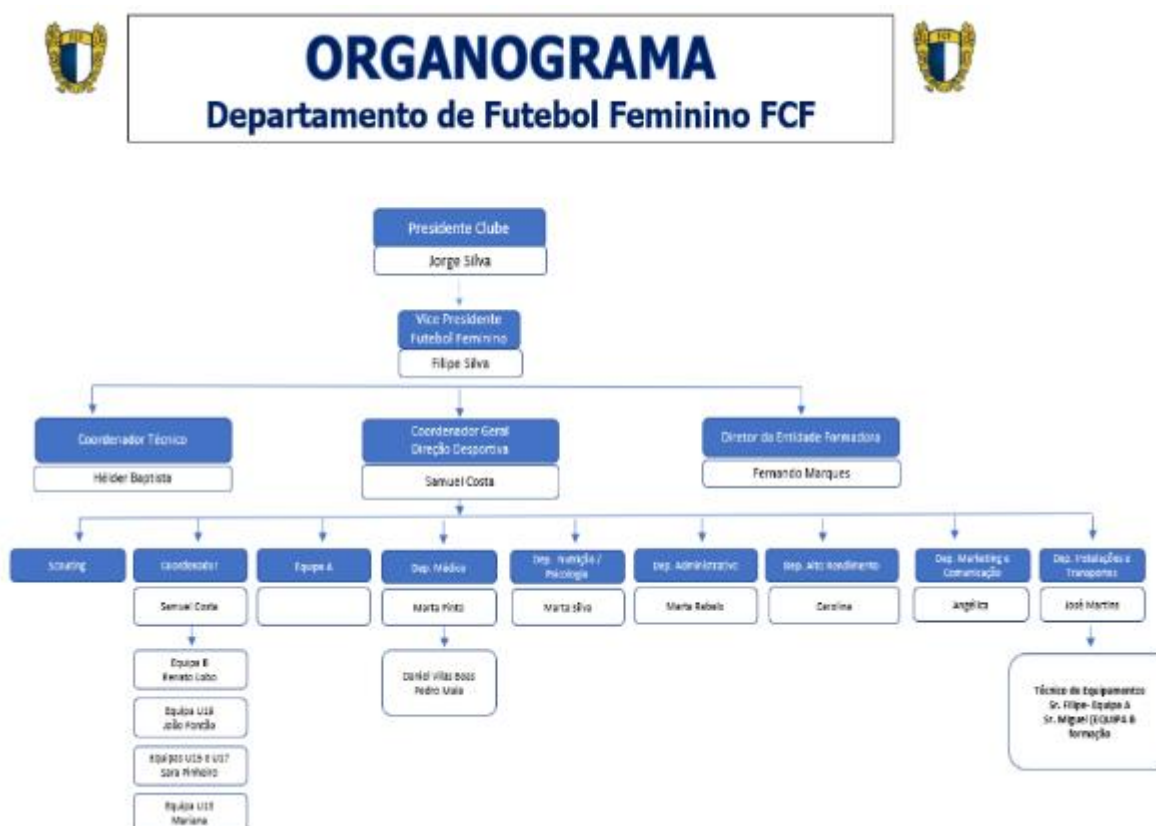


**Figura 4.** Entrada da Academia do Futebol Clube de Famalicão.

## 2.3. Organização da Instituição de Acolhimento

O FCF é constituído por vários departamentos, referentes aos diferentes grupos e escalões. A figura 5 é referente à organização do departamento feminino (DF), que abrange todos os escalões de formação, sub-13, sub-15, sub-17, sub-19, equipa B e equipa principal.

O DF é constituído, de forma sucinta pelo presidente - Jorge Silva, o vice-presidente responsável pelo FF- Filipe Silva, um coordenador técnico - Hélder Baptista, um coordenador Geral da Direção Desportiva (não há de momento) e um diretor da entidade formadora - Fernando Marques. A equipa feminina sub-19 tem um coordenador responsável (não há de momento), a equipa técnica é constituída por um treinador principal - João Fontão e dois treinadores-adjuntos - Inês Santos e Nuno Rego, o departamento médico constituído por uma médica – Marta Pinto e dois fisioterapeutas – Daniel Vilas Boas e Pedro Maia, um departamento de alto rendimento/preparação física – Carolina Teixeira, departamento de marketing e comunicação – Angélica Cruz, departamento administrativo – Marta Rebelo, e departamento de instalações e transportes – José Martins e Miguel Silva. (figura 5).



**Figura 5.** Organograma do Departamento de Futebol Feminino do Futebol Clube de Famalicão

Relativamente ao departamento médico, a médica está presente no clube uma vez por semana, enquanto, pelo menos, um fisioterapeuta está presente em todos os treinos. Atualmente o departamento de nutrição/psicologia não está a funcionar no escalão sub-19 feminino. O departamento administrativo funciona diariamente entre as 17:30h e as 20:00h. O departamento de *marketing* e comunicação é responsável pela sessão fotográfica das jogadoras e equipa técnica no início da época e pela divulgação dos horários e resultados referentes aos jogos nas plataformas digitais do clube. O departamento de instalações e transportes está responsável pela limpeza dos balneários, preparação e organização dos equipamentos para os dias de treino e jogos, distribuição da roupa de saída da equipa e material referente ao treino (bolas, sinalizadores, coletes e etc.).

## 2.4. Infraestruturas

O FCF dispõe de um estádio municipal (figura 6) com capacidade para aproximadamente 5000 espetadores, localizado no centro da cidade. O estádio é de utilização exclusiva da equipa sénior masculina. Em 2018 foi realizado um investimento que permitiu construir a Academia FCF com o objetivo de apoiar a formação do clube.



**Figura 6.** Estádio Futebol Clube de Famalicão.

Atualmente, a academia é constituída por um pavilhão (A), quatro campos relvados de piso sintético, um campo de futebol de 7 (B) e três de futebol de 11 (C, D, E) com bancada com capacidade para 500 espetadores (J, K). Como infraestruturas adjacentes aos campos, existem 12 balneários (G), gabinetes técnicos, 1 auditório, 1 ginásio (F), gabinetes de fisioterapia, 2 arrumações, 1 residência para jogadores (H), uma loja oficial do clube, um bar (I) e um parque de estacionamento (L) (figura 7).

Em 2019, a academia sofreu algumas alterações que permitiram a inclusão da equipa feminina sénior e, conseqüentemente, dos escalões de formação femininos. Nesse sentido, foi



criada uma área destinada ao FF com dois balneários, um para a equipa sénior e o outro para os escalões de formação.

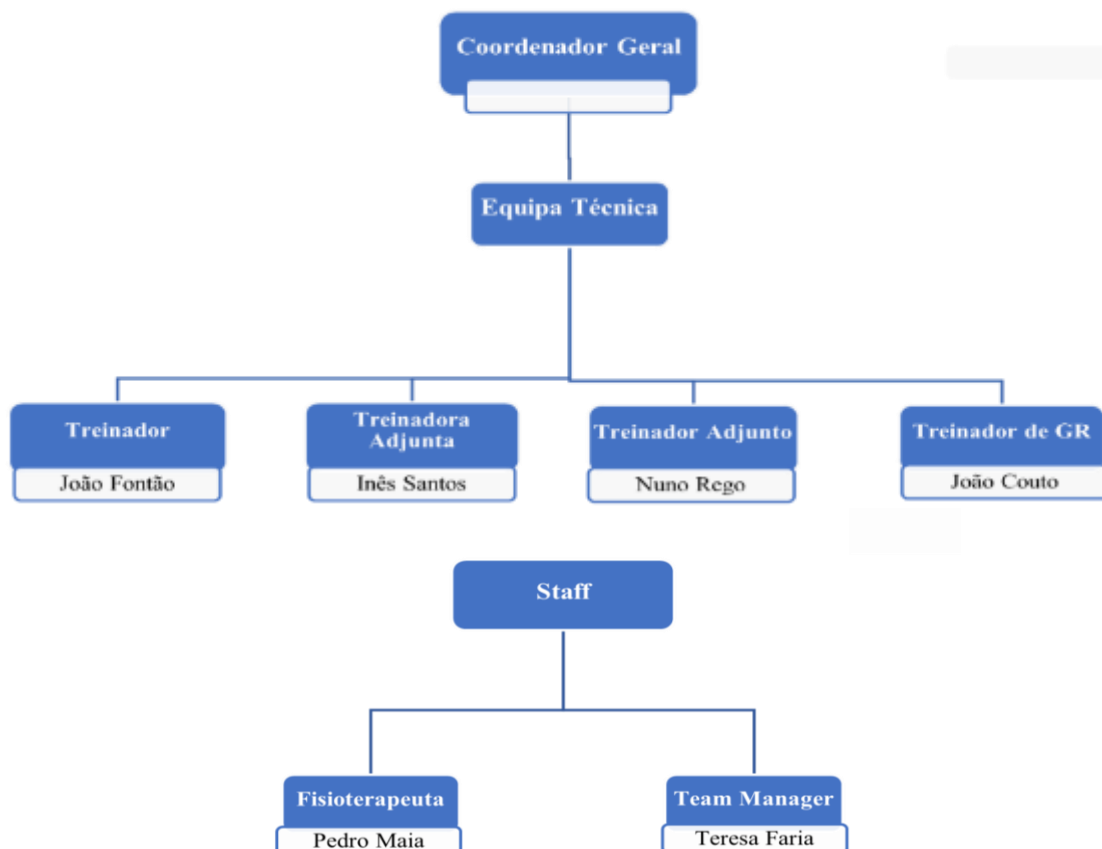


**Figura 7.** Academia Futebol Clube de Famalicão.



## 2.5. Inventário de Recursos Materiais e Humanos do Clube






Relativamente aos recursos humanos, mais propriamente do escalão feminino de sub-19, estão diretamente ligados ao processo de treino e competição das atletas, o coordenador geral, os elementos da equipa técnica, nomeadamente um treinador principal, dois treinadores-adjuntos, um treinador de guarda-redes, um fisioterapeuta e uma *team manager* (figura 8).


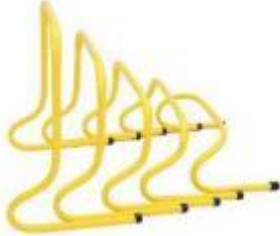










**Figura 8.** Organograma de Recursos humanos do plantel sub-19 do Futebol Clube de Famalicão.

O FCF dispõe de duas zonas destinadas à arrumação do material de treino. Uma das zonas está situada relativamente perto do campo de futebol de 7 e de um dos campos de futebol de 11. A outra arrumação fica na estrada que dá acesso aos outros dois campos de futebol de 11. O clube dispõe de bolas, dois conjuntos de coletes de cores diferentes e um conjunto de sinalizadores distribuído por cada escalão. O restante material está distribuído pelas duas arrumações e é utilizado consoante necessidade e disponibilidade, nomeadamente, escadas de coordenação, cones altos, varas, sinalizadores rasteiros, arcos, barreiras de plástico de diferentes alturas, barreiras altas de alumínio, mini-balizas e mini-balizas de alumínio ligeiramente maiores, balizas de 7 e 11 móveis (tabela 1).

**Tabela 1.** Inventário de Recursos materiais.

Nome	Número	Imagem	Disponível sub-19
Sinalizadores	250(f)		1 conjunto de 48 cones
Escadas de Coordenação	12		2
Coletes	100 (f)		1 conjunto de 10 coletes brancos e 1 de 10 coletes verdes
Cones altos	70		*
Sinalizadores rasteiros	80		*

Arcos	45		*
Barreiras de plástico de diferentes alturas	20		*
Barreiras de alumínio	4		*
Mini-balizas	10		*
Mini-balizas de alumínio	8		*

<p>Conjunto de bolas</p>				<p>18 bolas e dois sacos</p>
<p>Varas</p>	<p>30</p>			<p>*</p>
<p>Baliza de 7</p>	<p>7</p>			<p>1</p>
<p>Baliza de 11</p>	<p>9</p>			<p>2</p>

## 2.6. Estrutura de Conhecimento da Modalidade

A quantidade de jogadoras de futebol tem aumentado exponencialmente ao longo dos anos, assim como a popularidade do FF. No decorrer da época 2021/2022, a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) noticiou um aumento de 30% de praticantes federadas de FF em comparação ao período pré-pandemia 2018/2019. O escalão mais jovem, sub-7, foi o que constatou um maior crescimento (de 49%) o que enfatiza o crescimento contínuo da modalidade. Atualmente existem mais de 12 mil praticantes federadas o que comparado aos números do género masculino, é largamente inferior, mas que enaltece o crescimento existente da modalidade.

Para oferecer um acompanhamento de excelência às jogadoras, é necessário ampliar o conhecimento associado às exigências técnicas, táticas e físicas, e necessidades fisiológicas e das jogadoras de futebol. Atualmente, o FF, pelo facto de ser uma modalidade em crescimento, não dispõe de um número alargado de investigações, como acontece do futebol masculino. Contudo, a investigação existente permite analisar a realidade da capacidade das jogadoras de futebol e as exigências atuais da modalidade. A investigação disponível permite analisar dados *de match performance* e comparar entre jogadoras de elite de FF, normalmente jogadoras que representam seleções nacional e jogadoras de alto nível, ou seja, que representam clubes de primeira divisão, mas que não representam a seleção e, por fim, permite fazer uma comparação entre os valores do género masculino e feminino, e analisar quais são as maiores discrepâncias nos indicadores preditores de performance em análise.

Segundo Krstrup et al. (2005), em média existem 1459 mudanças de atividades durante um jogo de FF, o que corresponde a uma mudança a cada 4 segundos. Dos quais, em média 125 são referentes a corridas de alta intensidade, com uma duração média de 2.3 segundos sendo que, em média uma jogadora realiza 26 sprints. Em média uma jogadora de futebol de elite percorre 10,3 km (9.7-11.3) num jogo, 9 km (8.4-9.8) a baixa intensidade e 1.31 km (0.71-1.70) a alta intensidade. A distância percorrida em sprint é em média de 0.16 km (0.05-0.28). O mesmo artigo conclui que uma jogadora passa 16% do tempo de um jogo parada, 44% a andar, 34% a correr a baixa intensidade e o restante tempo, 4.8%, a correr a alta intensidade. A distância percorrida em alta intensidade é maior em cerca de 30% (0.75 km – 0.19 km) nos primeiros 15 minutos da primeira parte quando comparados com os últimos 15 minutos. Na segunda parte, o mesmo é verificado (34%, 0,24 km - 0,16 km). Em média, são feitos 8 cabeceamentos (3-19) e 14 cortes (7-21).

Relativamente a preditores de carga interna, mais propriamente, analisando a frequência cardíaca, uma jogadora de futebol de elite tem uma média de 167 bpm (152-186) que corresponde a 87% (81%-93%) da frequência cardíaca máxima verificada, 193 bpm (175-212).

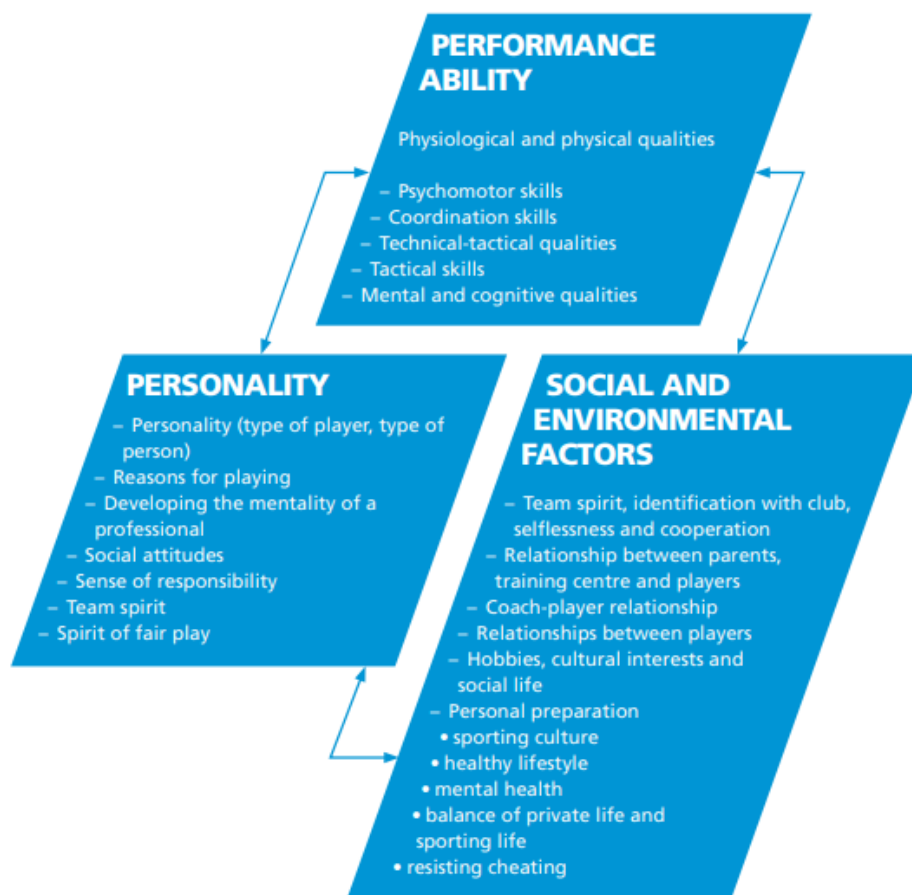
Mohr et al. (2008) desenvolveu uma investigação que consistiu em comparar jogadoras de futebol de elite (*top-class*) e de alto nível (*high-level*) e verificar quais eram as diferenças observadas relativamente à exigência física do jogo de futebol em diferentes níveis de competição. As jogadoras de elite estavam inseridas no grupo de representantes de 9 seleções nacionais e atuavam de forma profissional em equipas do campeonato principal dos Estados Unidos enquanto, as jogadoras de alto nível representavam equipa das principais ligas suecas e dinamarquesas. O estudo permitiu concluir que as jogadoras de elite percorrem maiores distâncias em alta intensidade e *sprint* quando comparadas com as jogadoras de alto nível. No entanto, as jogadoras de elite realizam menos de 40% de corrida de alta intensidade nos últimos 15 minutos do jogo quando comparado com o restante tempo do jogo. No caso das jogadoras de alto nível é verificado uma diminuição da corrida de alta intensidade no fim das duas partes.

As conclusões supramencionadas corroboram a investigação realizada no caso masculino, no qual foram comparados jogadores de elite italianos com jogadores dinamarqueses profissionais. Os valores de distância total percorrida e número de mudanças de ações/atividades são ligeiramente inferiores aos reportados relativamente ao futebol masculino de elite. O mesmo já não se verifica em relação à distância percorrida em atividades de alta intensidade, no FF de elite são percorridos em média 1.3 km em alta intensidade enquanto, no futebol masculino de elite são percorridos, em média 2.12 km (Mohr et al., 2003).

## 2.7. Etapas de Preparação Desportiva da Modalidade

O futebol é uma modalidade desportiva que demonstra ser parte integrante da identidade cultural portuguesa, onde é notória a sua importância e influência na população. Para que seja possível a sua evolução de forma a obter reconhecimento e sucesso, foi fundamental a criação de linhas orientadoras para o processo de formação dos jogadores. Dessa forma, a FPF, desenvolveu um documento com orientações gerais “Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol”, tendo como objetivo uma harmonização e homogeneização dos processos a ter em conta nos anos decisivos da formação dos atletas.

O desporto tem um papel fundamental no desenvolvimento social, educacional e físico dos jovens e, conseqüentemente, não deve ser só requisitado para desenvolver as capacidades técnicas dos jovens jogadores, mas também como uma oportunidade para desenvolver habilidades sociais e pessoais. Cada vez mais é expectável que um/a jogador/a de futebol possua diversificadas características que potencializem o seu rendimento e, para que tal seja possível o treino de base não deve ser descurado. (FIFA, Youth Football, 2018). A figura 9 especifica um conjunto de características e comportamentos, mencionados no documento orientador da Federação Internacional de Futebol Associado (FIFA), que devem estar presentes na formação dos jovens jogadores, nomeadamente “Habilidade de *Performance*” onde são incorporados qualidades fisiológicas e físicas, “Personalidade” onde deve ser fomentada a personalidade do atleta, tipos de atitudes sociais, espírito de *fair-play* e de equipa, sentido de responsabilidade e por fim, um terceiro grupo “Fatores Sociais e Ambientais” onde está inserido a relação com os pais, treinadores e com os colegas de equipa, *hobbies* e interesses culturais e sociais.



**Figura 9.** Características e comportamentos de um jovem jogador (FIFA, *Youth Football*, 2018).

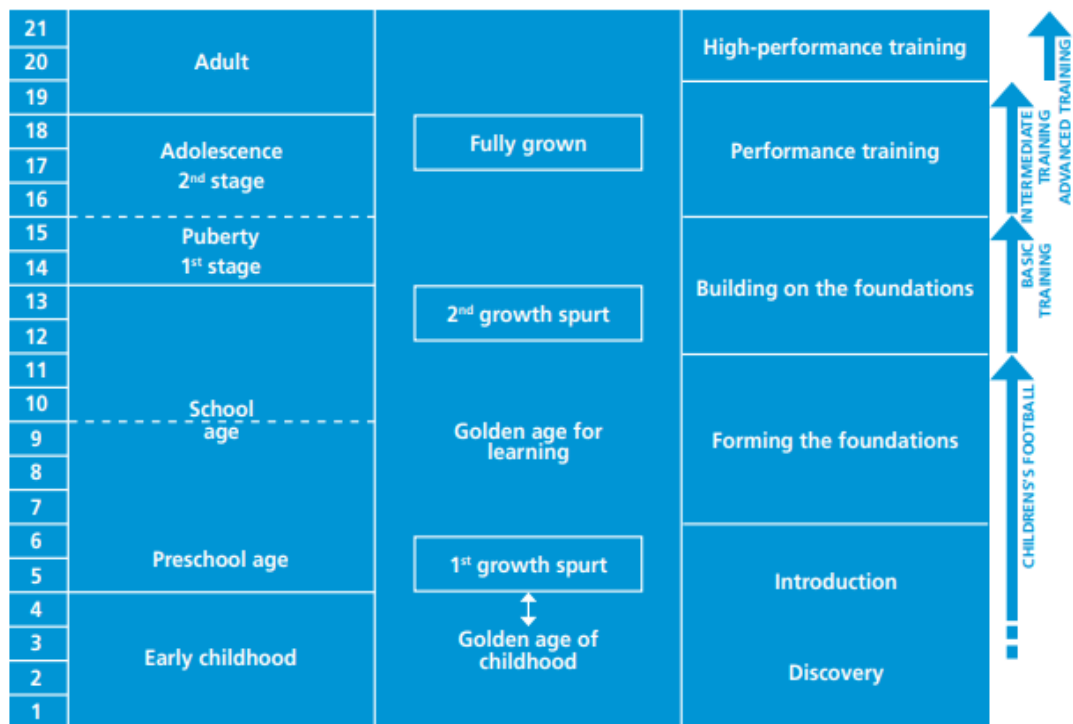
O documento orientador português, disponibilizado pela FPF, organiza as etapas de desenvolvimento por grupos de idades/escalões, tendo como base o documento elaborado pela FIFA (*Youth Football*, 2018), em 4 grupos: “Descoberta e Formação das Bases do Futebol”; “Desenvolvimento das Bases do Futebol”; “Início e Desenvolvimento do Rendimento no Futebol”; “Elevado Rendimento no Futebol”. Para cada etapa são especificados os principais objetivos a serem aprofundados tendo em consideração as necessidades de cada grupo etário/escalão (tabela 2). O documento FIFA, *Youth Football* (2018) organiza as etapas de aprendizagem com base nos estágios de aprendizagem da escola, consoante o escalão etário. Os estágios de aprendizagem estão divididos em 4 etapas: “Introdução”; “Treino Básico”; “Treino Intermédio”; “Treino Avançado” (figuras 10 e 11).



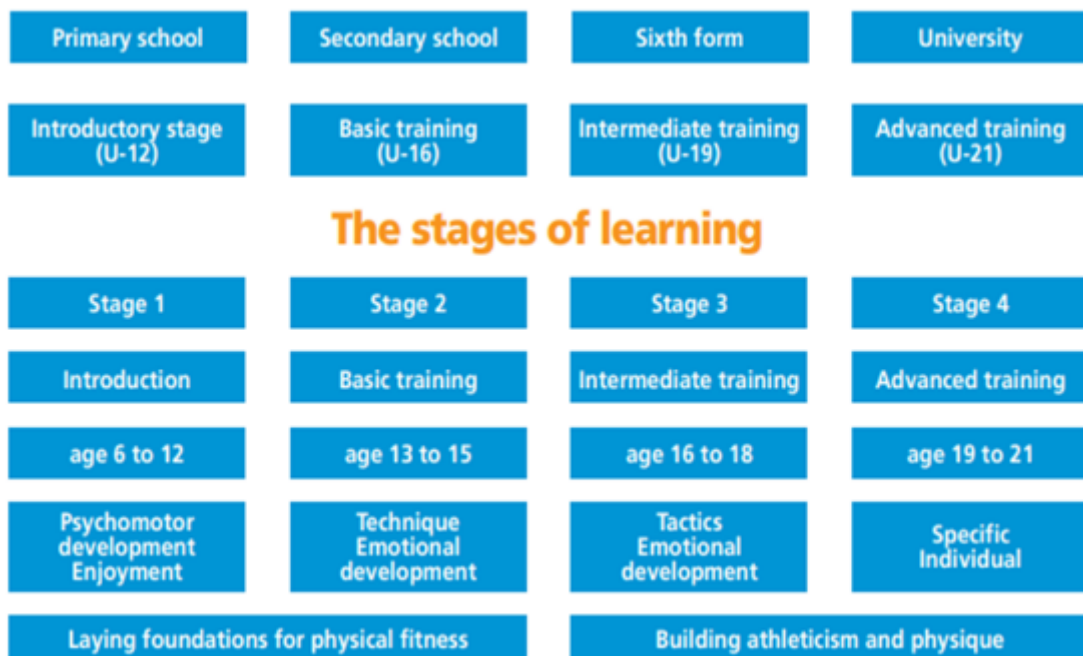
**Tabela 2.** Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol – FPF.

<b>Idades/ Escalões</b>	Sub 5-6-7-8-9	Sub 10-11-12-13	Sub 14-15	Sub 16-17-18-19	Sub 20-21
<b>Etapas de Desenvolvimento</b>	Descoberta e Formação das Bases do Futebol	Desenvolvimento das Bases do Futebol	Aperfeiçoamento das Bases do Futebol e Iniciar o Rendimento	Desenvolvimento do Rendimento no Futebol	Elevado Rendimento no Futebol
<b>Principais objetivos</b>	Cultivar e estimular a alegria de jogar futebol	Estimular a paixão pelo jogo e pela vitória	Estimular a capacidade de resiliência	Construir uma estrutura mental sólida	Consolidar comportamentos táticos individuais e coletivos dos diferentes momentos do jogo
	Criar marcas para a vida	Desenvolver as diferentes técnicas individuais	Potenciar as diferentes técnicas individuais	Aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais	Maturar todas as aprendizagens realizadas ao longo do processo de formação
	Incentivar as crianças a pensar e a decidir (não formatar)	Desenvolvimento da coordenação motora específica (equilíbrio, relação corpo/bola, velocidade de reação)	Desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo	Desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos do jogo	Consolidar as técnicas individuais
	Conquistar a riqueza motora	Iniciar a adaptação a posições específicas	Iniciar a definição da posição específica	Definição da posição específica	Confrontação com diferentes realidades de jogo
	Recriar contexto de futebol de rua	Iniciar a aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos	Desenvolver comportamentos táticos individuais	Desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais	Consolidar de uma estrutura mental forte
			Aumentar a complexidade dos exercícios do treino		

**The stages of development**



**Figura 10.** Estágios de Desenvolvimento (FIFA, *Youth Football*, 2018).



**Figura 11.** Estágios de Aprendizagem (FIFA, *Youth Football*, 2018).

Segundo Balyi & Hamilton (2004) os planejamentos específicos da prática, do treino, da competição e do regime de recuperação, são fatores que vão assegurar uma otimização do desenvolvimento da carreira de um atleta. O *Late Specialization Model* é um modelo que abrange os desportos coletivos e que requer uma abordagem generalizada para o treino precoce. Este modelo é constituído por seis etapas “*The six-stage modelo of late specialization sports*”. É com base nestes modelos que o documento “US Youth Soccer, United States Olympic Committee” foi desenvolvido (tabela 3).

O *Sport for Life-Long Term Athlete Development* canadiano atualizado em 2019 enfatiza que os três principais objetivos do desenvolvimento do atleta, a longo prazo no desporto, e na atividade física, são apoiar o desenvolvimento das atividades motoras fundamentais, estimular a excelência e capacitar as pessoas para serem ativas para a vida. O diagrama retangular retrata a lógica para alcançar esses objetivos (figura 12). Este modelo retangular inclui todos os indivíduos ativos, ao contrário dos modelos pirâmide que excluem os indivíduos que não atingem o auge do sucesso desportivo.

### Long-Term Development in Sport and Physical Activity:

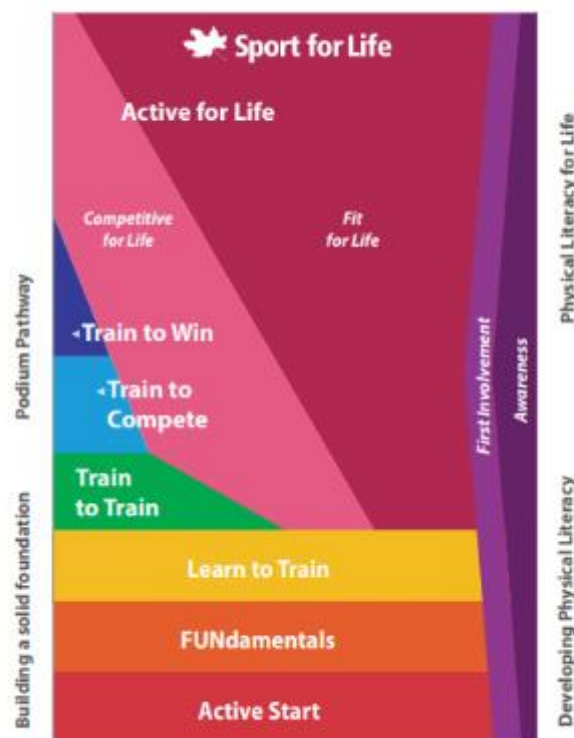


Figure 3: Sport for Life Rectangle

**Figura 12.** Diagrama Retangular, *Long - Term Development* Canadiano (2019).

**Tabela 3.** *The six-stage model of late specialization sports* (Balyi & Hamilton, 2004).

<b>Etapa</b>	Fundamental	Aprender para treinar	O treino para treinar	Treinar para competir	Treinar para ganhar	Retirar
<b>Feminino</b>	6-8 anos	8-11 anos	11-15 anos	15-17 anos	17 e >17 anos	-
<b>Masculino</b>	6-9 anos	9-12 anos	12-16 anos	16-18 anos	18 e >18 anos	-
<b>Principais Objetivos</b>	Aprendizagem dos movimentos fundamentais e desenvolvimento das competências motoras gerais;	Aprendizagem das competências motoras da modalidade e desenvolvimento das competências motoras gerais;	Construção da capacidade aeróbica e da força e, consolidar as competências específicas da modalidade;	Otimização da preparação física, da competência individual e específica da posição assim como da performance;	Maximização da preparação física, da competência individual e específica da posição assim como da performance;	Vocacionada para atividades que podem ser exercidas pelos atletas após se aposentarem, nomeadamente cargos diretamente relacionados com o processo de treino, e administração;

O modelo canadiano divide o desenvolvimento no desporto e atividade física a longo prazo em sete etapas. As primeiras três etapas “*Building a Solid Foundation*” têm o objetivo de criar uma base sólida que possibilite a iniciação da prática desportiva e atividade física da melhor forma possível. A primeira etapa “Início Ativo” é sobre o aperfeiçoamento dos movimentos humanos básicos e o desenvolvimento de hábitos direcionados para a atividade física. A segunda etapa “Fundamental” é sobre o desenvolvimento dos movimentos fundamentais e o gosto pela atividade física. A terceira etapa “Aprender para Treinar” está relacionada com a aprendizagem de uma vasta panóplia de habilidades desportivas. A quarta etapa “Treinar para treinar” é destinada à fase da adolescência, na qual, o futuro da maioria dos atletas é determinado. É uma etapa de transição para o grupo “O Caminho para o Pódio” ou para a última etapa “Ativo para a Vida”. A quinta e sexta etapa estão inseridas no grupo “O Caminho para o Pódio”, nas quais

o objetivo passa por desenvolver atletas de alta *performance* que sejam capazes de ganhar competições internacionais (figura 13). A quinta etapa “Treinar para Competir” geralmente é para atletas que têm possibilidades de representarem a seleção nacional. A quinta etapa “Treinar para Ganhar” é reservado para atletas que têm hipóteses realísticas de participar em campeonatos do mundo, ou de conquistar medalhas. A última etapa “Ativo para a Vida” abrange a maioria das pessoas que, após as primeiras quatro etapas, praticam uma modalidade à sua escolha.

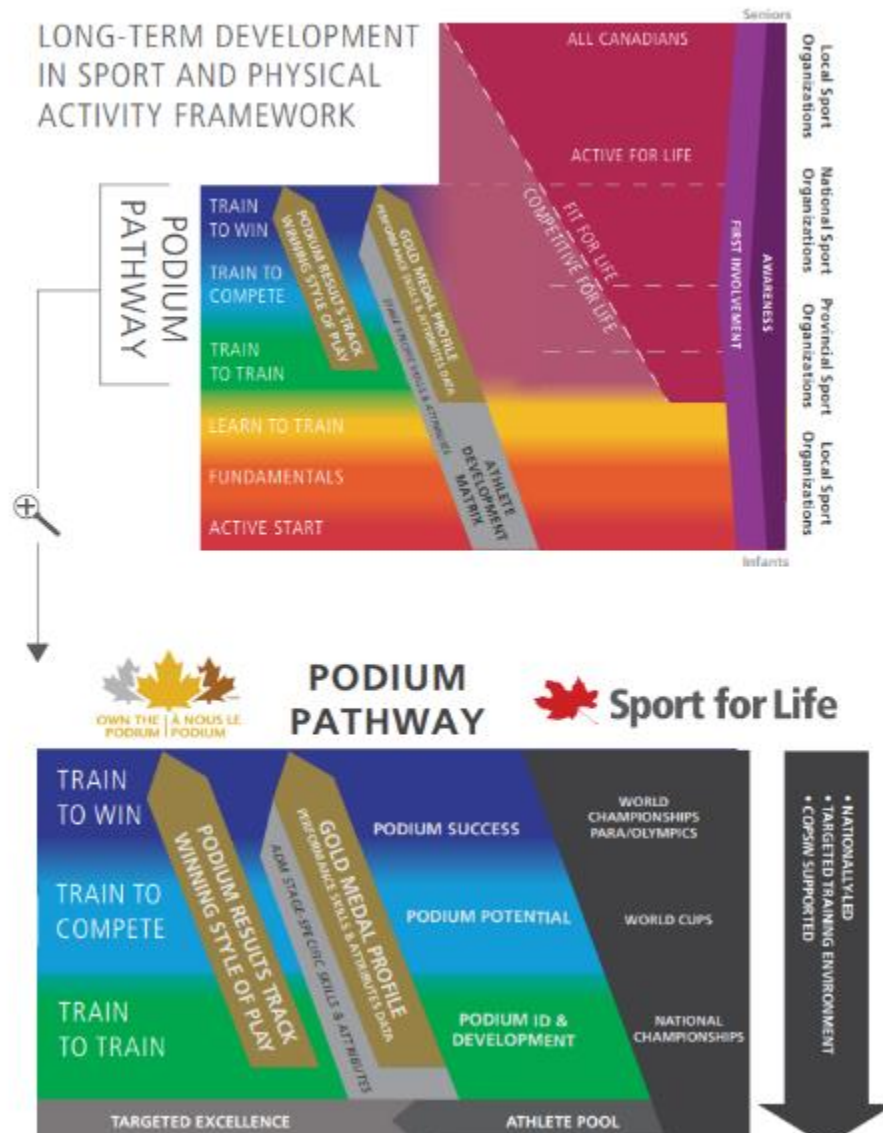


Figura 13. Diagrama Retangular Canadiano “The Podium Pathway” (2019);

No caso do FCF, foi desenvolvido um documento orientador técnico, no qual foram mencionadas as características das jogadoras consoante o escalão de formação que o clube apresentava na época desportiva 2022/2023 (tabela 4). As características foram definidas tendo como base os estágios de desenvolvimento da FIFA (figura 10). A perspetiva do modelo canadiano também se adequa à realidade que é desenvolvida no FCF, existe um trabalho contínuo com o objetivo de desenvolver bases que possibilitem a obtenção de sucesso sem saltar nenhuma etapa de formação. Paralelamente, é desenvolvido um trabalho de formação pessoal e social que permite o desenvolvimento das jovens jogadoras para a sua integração na sociedade.

**Tabela 4.** Características das Jogadoras do Futebol Clube de Famalicão consoante escalão competitivo.

<b>Etapa</b>	Pré-Iniciação / Iniciação	Pré-Especialização	Especialização	Transição para o rendimento no futebol
<b>Escalão</b>	Sub-13	Sub-15	Sub-17	Sub-19
<b>Características</b>	Egocentrismo típico da idade;			
	Disponibilidade para aprender (grande motivação);			
	Capacidade de atenção limitada;			
	Elevada sensibilidade à crítica;	Mudanças radicais, na sua pessoa, com a entrada na adolescência;	Grande instabilidade emocional;	Emergem os valores e comportamentos adultos;
	Início do processo cooperativo;	Cansam-se mais rapidamente, devido ao facto de a energia ser canalizada para o crescimento;	Maturidade sexual/estabilização do crescimento;	Estabilidade da identidade;
	Flutuabilidade na prática da modalidade;		Busca da identidade própria e da independência;	Estabilidade social;
	Criação de hábitos desportivos para a vida;	Diminuição da manifestação das capacidades coordenativas;	Maior cumplicidade com os colegas da mesma idade;	Melhoria do relacionamento com os familiares;
	Período sensível para o desenvolvimento das capacidades coordenativas;	Período sensível para o desenvolvimento das capacidades condicionais	Desejo de afirmação/poder/valor físico.	Definição de objetivos desportivos.
Tenências competitivas típicas desta faixa etária;				
Necessidade de aprovação por parte do treinador.				

## 2.8. Identificação dos Pré-requisitos de Recrutamento de Atletas para o Escalão/Competição

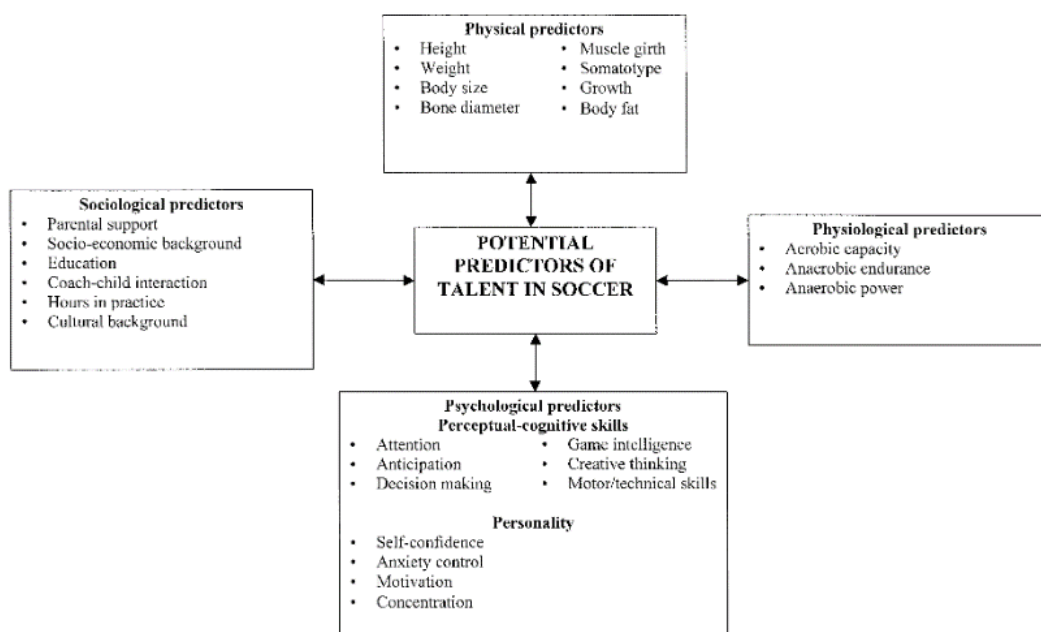
O futebol é uma modalidade que revela a sua complexidade através da necessidade de relacionar vários fatores no mesmo indivíduo, nomeadamente fatores antropométricos fisiológicos, psicológicos e, atributos técnicos e táticos associados ao conhecimento do jogo, com o objetivo de elevar os níveis de performance. A identificação de talento pode ser definida como o processo de reconhecimento de jogadores com potencial para se tornarem jogadores de elite (Williams & Reilly, 2000). O processo deve ter em consideração a análise dos fatores supramencionados, sem descurar a influência da maturação no ciclo de desenvolvimento (Hoare & Warr, 2000) (figura 14).

Segundo Williams & Reilly (2000), existem preditores que ajudam a identificar talento no futebol, nomeadamente: físicos, fisiológicos, psicológicos e sociológicos. Relativamente aos preditores físicos, a evidência científica sugere que algumas características antropométricas estão relacionadas com a performance, nomeadamente: estatura; massa corporal; composição corporal; diâmetro ósseo; e circunferência dos membros. Neste parâmetro, são identificados como jogadores jovens de sucesso os que apresentam somatótipos e características físicas idênticas a jogadores de sucesso mais velhos, ou seja, os jogadores maturacionalmente avançados. A seleção de jogadores maturacionalmente avançados é explicada pelo *relative age effect*, que favorece os atletas nascidos no primeiro semestre do ano, uma vez que, no futebol, os escalões competitivos são formados consoante o ano de nascimento, ou seja, no mesmo escalão podem existir atletas com onze meses de diferença (Unnithan et al., 2012; Williams & Reilly, 2000) O mesmo autor sugere que os jogadores jovens sejam selecionados pela sua capacidade e habilidade em deterioramento da sua composição física.

No caso dos preditores fisiológicos, estudos sugerem que jogadores jovens de sucesso apresentam melhores resultados em saltos, *sprints* de 30 m e, em corrida intermitente de forma prolongada (vaivém). No entanto, as análises dos preditores fisiológicos em jovens atletas não parecem ser indicadores de desempenho fiáveis, quando não utilizados juntamente com a análise de outros preditores. Segundo Williams & Reilly (2000) as características fisiológicas são altamente predispostas geneticamente, contudo, o treino de forma adequada pode influenciar de forma pronunciada os parâmetros fisiológicos.

Relativamente aos preditores psicológicos, os mesmos estão associados às características de personalidade dos indivíduos, que facilitam o processo de aprendizagem, treino e competição. Os jogadores de sucesso demonstram ser comprometidos, autoconfiantes, menos propensos a sofrer de ansiedade antes e durante a competição, são altamente motivados e apresentam capacidade de manter a concentração durante o desempenho de tarefas. No entanto, as competências psicológicas podem ser desenvolvidas através de treino e acompanhamento especializado que permita o desenvolvimento emocional e psicológico do indivíduo (Williams & Reilly, 2000).

Os atributos técnicos e táticos associados ao conhecimento do jogo são fatores predominantes na identificação de talento (Unnithan et al., 2012). Segundo Williams & Reilly, (2000) a capacidade técnica avançada é um fator que pode permitir que, os jogadores maturacionalmente atrasados, compensem possíveis desvantagens relativamente à composição corporal e força. O mesmo autor menciona que a inteligência e a criatividade são preditores de talento. Apesar de serem fatores difíceis de definir e avaliar, normalmente jogadores habilidosos possuem uma “inteligência de jogo” que lhes permite analisar as principais características do adversário e os momentos de jogo. No entanto, segundo Leyhr et al. (2018), o desempenho motor de capacidades como: *sprint*, agilidade, drible, remate e controlo de bola não são indicadores relevantes para prever o sucesso em jogadoras de futebol.



**Figura 14.** Preditores de Talento no Futebol (retirado de Williams & Reilly , 2000).



No caso da EFF sub-19 do FCF, foi realizada uma avaliação inicial de cada atleta (figuras 15, 29, 30 e 31) de forma a analisar e observar as atletas que tínhamos ao dispor. Inicialmente existiam jogadoras que iniciaram a pré-época no escalão sub-19, mas, após a realização da observação transitaram para a equipa sub-17 ou equipa B, podendo permutar em algumas ocasiões para o escalão sub-19. Os pré-requisitos estabelecidos pela equipa técnica para a permanência das jogadoras na equipa sub-19, foram a capacidade técnica e os aspetos relacionados com características de personalidade, nomeadamente: comprometimento, motivação e foco na tarefa. Posteriormente, durante a época desportiva, foi organizado um grupo de *WhatsApp* constituído por todos os treinadores das equipas de formação feminina, no qual foram partilhadas informações de jogadoras que eram observadas nos campeonatos de sub-17 e sub-19, e que caso reunissem requisitos para integrar o projeto da equipa sub-19 do FCF, na época seguinte, seriam contactadas. Nesse caso, os aspetos observados foram os atributos técnicos e táticos associados ao conhecimento de jogo, assim como as características de personalidade observadas em competição, nomeadamente a confiança e atitude.

## 2.9. Caracterização da Equipa/Atletas

O plantel das sub-19 era constituído por 17 atletas fixas, ou seja, todas as semanas estas jogadoras fizeram parte das unidades de treino (UT) da equipa. O grupo de atletas apresenta uma média de idades 16.5 anos, uma estatura média de 1.63 m, uma média de massa corporal de 58.41 kg e um índice de massa corporal médio de 22.09 kg/m<sup>2</sup>. A maioria das jogadoras nasceu no quarto trimestre do ano (n=6) enquanto, 4 atletas nasceram no primeiro e no terceiro trimestre e 4 atletas nasceram no terceiro trimestre (gráfico 1). De forma a colmatar alguma necessidade para uma UT e/ou jogo, foram realizadas permutas de jogadoras do escalão superior (equipa b) e do escalão inferior (sub-17). Esta dinâmica entre escalões permite enaltecer o espírito de equipa promovido pelo FCF e, proporcionar novos estímulos às atletas que permutem de escalão.

No início da época a equipa técnica realizou uma análise coletiva e individual do grupo de trabalho (figura15) que permitiu identificar pontos fortes e lacunas a ter em conta no decorrer da época. A análise englobou aspetos técnicos e físicos. Relativamente à componente técnica foi considerada a técnica geral: o passe, a receção, a condução, o drible e a finalização. Na componente física foi observado o físico geral: a velocidade, a resistência e a força inferior. Cada treinador avaliou de 1 a 5 cada um dos pontos mencionados. No fim foi atribuído um nível geral a cada atleta, utilizando a mesma escala. Cada treinador ficou incumbido de realizar uma análise e, caso fosse conveniente, realizar alguma observação extra e, mencionar uma posição que a atleta apresentava características para desempenhar.

Com o objetivo de complementar a informação de cada atleta, para alargar o conhecimento e aprimorar a intervenção a realizar sobre as mesmas, desenvolvi um documento denominado “Ficha Individual de Atleta” (FIA) (figuras 16 e 17). Este documento é constituído por 5 grupos de questões, referentes a dados pessoais, dados clínicos, hábitos alimentares, rotina e, por fim, dados referentes aos horários escolares e atividades extracurriculares. Os dados clínicos foram reportados ao departamento médico. Os dados referentes aos hábitos alimentares foram analisados e utilizados para posteriormente reunir, de forma individual com as atletas e transmitir noções básicas de nutrição. As últimas questões, relacionadas com a rotina e horário escolar, foram realizadas com o propósito de analisar a disponibilidade de cada atleta para, posteriormente, ser proposto um plano individual de treino com o propósito de ser realizada, uma UT extra, no ginásio da academia do clube.

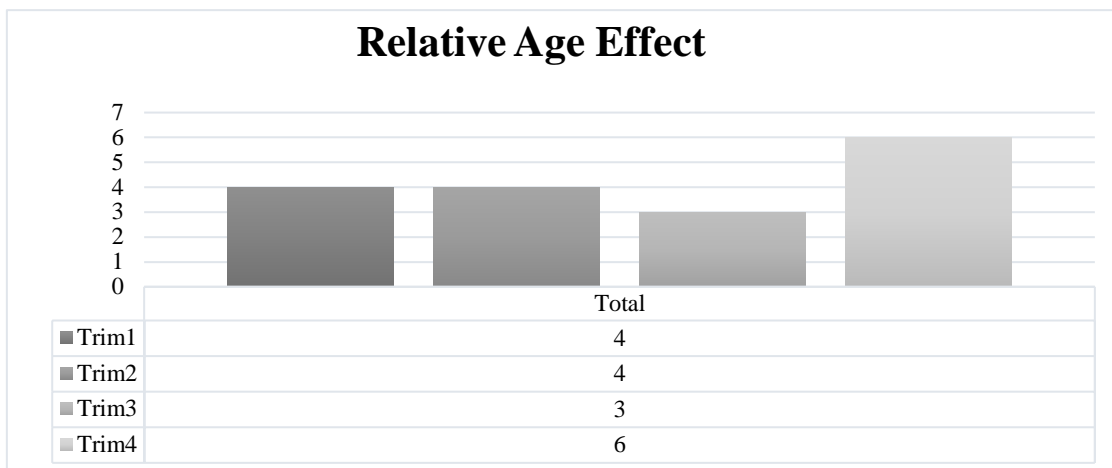
**Tabela 5.** Plantel sub-19.



**Sub-19 Feminino**

**2022/23**

Nrº	Nome	Ano Nascimento	Idade	Relative Age Effect	Posição	Pé Preferido	Estatura (m)	Massa corporal (kg)	IMC
1		28/03/2007	15	Março	Central/ Médio centro	Esquerdo	156,0	60	24,65
2		27/04/2005	17	Abril	Guarda-redes	Direito	156,0	72	29,59
3		10/11/2006	16	Novembro	Extremo	Esquerdo	156,0	43	17,67
4		21/10/2006	16	Outubro	Médio centro/10	Esquerdo	172,0	73	24,68
5		26/08/2004	18	Agosto	Lateral direito/ Central	Direito	160,0	56	21,88
6		19/10/2005	17	Outubro	Central	Direito	168,0	68	24,09
7		24/03/2005	17	Março	Lateral direito	Direito	167,0	65	23,31
8		07/04/2006	16	Abril	Médio centro	Direito	158,0	54	21,63
9		19/10/2004	18	Outubro	Lateral direito	Direito	156,0	55	22,60
10		21/12/2005	17	Dezembro	Lateral/extremo/ avançada	Esquerdo	158,0	58	23,23
11		22/03/2006	16	Março	Médio centro	Direito	160,0	53	20,70
12		29/06/2007	15	Junho	Médio centro /10	Direito	164,0	49	18,22
13		01/07/2006	16	Julho	Central	Direito	170,0	62	21,45
14		28/10/2004	18	Outubro	Extremo	Direito	160,0	54	21,09
15		27/06/2005	17	Junho	Avançada	Direito	167,0	52	18,65
16		09/03/2006	16	Março	Lateral/extremo/ avançada	Direito	172,0	54	18,25
17		10/09/2005	17	Setembro	Médio centro/Extremo /avançada	Direito	165,0	65	23,88



**Gráfico 1.** Efeito relativo da idade “*Relative age effect*” do plantel sub-19 feminino.

Atletas	Posição	Técnica					Físico					Nível	Obs	Posição	Técnica ( 1 - 5 )				
		G	PR	C	D	F	G	V	R	I	G				PR	C	D	F	
	GR																G: Geral		
	GR																PR: Passe e Recepção		
	GR																C: Condução		
	Ala Dir																D: Drible		
	Ala Dir																F: Finalização		
	Ala Dir / Ext																		
	Central																Físico ( 1 - 5 )		
	Central																G: V: R: I:		
	Ala Esq																G: Geral		
	MC																V: Velocidade		
	MC																R: Resistência		
	MC / Ext																I: Impulsão		
	Ext																		
	L / Ext / Ava																Nível		
	MC / Ext / Ava																Nível geral da atleta de 1 - 5		
	Ava																		
	Ava																Obs		
	Ava																Observações sobre características importantes da atleta		
	MC																Posição		
																	Posição ou posições que melhor servem as características da atleta		

**Figura 15.** Análise individual inicial.

## Ficha Individual Atleta

### Dados Pessoais

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_ Altura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

Encarregado de Educação (em caso de atleta ser menor de idade) - Pai  Mãe

Nome: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

### Dados clínicos

	Sim	Não	Mais informação
Já foste operada?			Ano
Perdas de consciência/Epilepsia?			X
Alguma Lesão no desporto?			Qual e ano
Hábitos alcoólicos?			X
Hábitos tabágicos?			X
Toma regularmente algum medicamento?			Qual?
Alguma alergia?			Qual?
Asma (ou outras doenças pulmonares)?			Qual?
Doenças aparelhos digestivos			Qual?
Doenças do coração			Qual?
Doenças renais			Qual?
Doenças ósseas (coluna ou articulações)?			Qual?
Diabetes			X
Doenças de pele?			Qual?
Alguma doença não mencionada			Qual?

### Hábitos Alimentares

Fazes refeições fora de casa? Sim  Não

Quantas? \_\_\_\_\_

Quais? Pequeno-almoço  Lanche da manhã  Almoço  Lanche  Jantar  Ceia

Figura 16. Ficha individual atleta (1).

**Rotina**

Quantas horas passas sentada? \_\_\_\_\_

Quantas horas do dia passas de pé? \_\_\_\_\_

Quantas horas por dia estás no computador/tv e/ou telemóvel? \_\_\_\_\_

Fazes mais algum tipo de atividade física? qual? E quanto tempo? \_\_\_\_\_

**Horário Escolar/atividades**

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira

**Obs:** A partilha do vosso horário serve para perceber quais são os períodos livres que têm durante a semana.  
 No horário basta colocarem o intervalo de tempos em que estão na escola e mencionar “escola”.  
 Quando tiverem aulas de educação física e, se tiverem alguma atividade extracurricular desportiva, mencionem a duração.  
 Os períodos que tiverem livres deixem em branco.  
 Basta preencherem o espaço das “horas” até às 20h  
 Segue um exemplo para facilitar o preenchimento.

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>8:30</b>				Escola	
<b>9:30</b>	Escola			Escola	
<b>10:30</b>	Escola	Escola		Escola	
<b>11:30</b>	Escola	Escola		Escola	
<b>12:30</b>	Escola	Escola			
<b>13:30</b>	Escola				
<b>14:30</b>	Educação física (50m)		Escola		
<b>15:30</b>			Escola		
<b>16:30</b>	Explicações		Escola		
<b>17:30</b>					

Figura 17. Ficha individual atleta (2).

### 3.1. Periodização e Planeamento do Treino

Segundo Santos et al. (2020) o planeamento anual (PA) é um instrumento operativo e organizador que define os objetivos e contempla as tarefas administrativas, logísticas, técnicas, científicas e pedagógicas. É tido como um documento extenso, incompleto e flexível, na medida em que deve ser ajustado às alterações que possam ocorrer ao longo da época desportiva. Tem como objetivo assegurar a conquista dos melhores resultados nas competições, a criação de bases que permitam progredir nas épocas seguintes e, de forma a que exista um incremento das capacidades físicas dos atletas. Para Bompa (2009), é provavelmente a ferramenta mais importante que um treinador possui. A utilização de um procedimento metódico e, cientificamente comprovado, permite que o treinador seja capaz de estruturar o processo de treino, de forma a otimizar o desempenho dos atletas nos momentos apropriados. Para Castelo (2020), o planeamento é um processo metodológico que analisa, define e sistematiza diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa.

O termo periodização provém da palavra período, ou seja, uma forma de descrever uma parte ou divisão de tempo e é um método utilizado para dividir o PA em segmentos menores, e mais fáceis de gerir (Bompa, 2009). Para Castelo (2020), é o ato de dividir cronológica e metodologicamente o tempo de treino em períodos cuja extensão é variável. No caso do futebol, é realizada uma divisão por períodos microciclos e sessões de treino. Cunha (2016), organiza e gere os aspetos específicos da modalidade, nomeadamente, o volume, a intensidade e a frequência do treino através da construção a curto e longo prazo dos programas de treino, competição e recuperação, com o objetivo de atingir, quando pretendido, o rendimento mais elevado.

### 3.1.1. Evolução da Periodização

Ambos os conceitos (planeamento e periodização) não podem ser considerados inovadores. Segundo Bompa (2009), existem evidências que sugerem que a sua utilização remonta aos Jogos Olímpicos da Antiguidade. Segundo Castelo (2017) no início do século XX, surge a periodização do treino desportivo que organiza os conteúdos do treino em fases (Kraevki 1902, Olshanik 1905, Tausmev 1902, Shtliet 1908, Skotar 1906). Kotov (1916) defendia a necessidade de dividir o processo de treino em três etapas: a etapa geral para o desenvolvimento do sistema cardiovascular e respiratório, a etapa preparatória para o desenvolvimento da força e da resistência e a etapa especial, correspondente ao período preparatório para uma prova específica. Grantyn (1939) propôs um ciclo anual de preparação dividido em três períodos: de preparação, principal e de transição, no qual já era evidenciado a necessidade de atender à especificidade de cada modalidade.

Matvéiev (1956) citado por Castelo (2017) propôs um ciclo anual de treino direcionado para a gestão/dinâmica das cargas de treino, mais tarde denominado como modelo de periodização tradicional. Esta proposta divide o ciclo anual em três períodos, preparatório, competitivo e transitório. Este modelo é organizado tendo em consideração os momentos competitivos e as fases para a estruturação da forma desportiva, de forma que fosse possível apresentar o melhor nível de rendimento no momento desejado (competição). O modelo tradicional manipula a intensidade e o volume do treino consoante o período e os objetivos e é sustentada pelo síndrome geral de adaptação (SGA). O SGA é constituído por um conjunto de respostas fisiológicas desencadeadas quando o organismo é exposto a um estímulo, ou seja, um treino. A promoção de um estímulo irá originar uma adaptação do organismo que resultará num incremento da capacidade de desempenho, após um período de repouso. Posteriormente à adaptação a esse estímulo, deixa de ocorrer uma melhoria do desempenho, o que pode resultar em fadiga e/ou esgotamento caso não sejam implementados novos estímulos (figura 20) (Pereira, 2021).

Na figura 19 é possível observar três exemplos de reação ao estímulo. No caso (A) a carga aplicada e o período de repouso são os ideais e resultam numa melhoria contínua ao longo do tempo; no caso (B) a carga aplicada é demasiado frequente ou demasiado elevada e não permite a recuperação do atleta e, conseqüentemente não gera adaptação e existe fadiga; no



caso (C) a carga não é bem gerida, tornando-se inconstante ou insuficiente e resulta numa estagnação ou declínio no nível de adaptação do atleta (Cunanan et.al., 2018).



Figura 18. Síndrome da adaptação Geral (documento de apoio licenciatura).

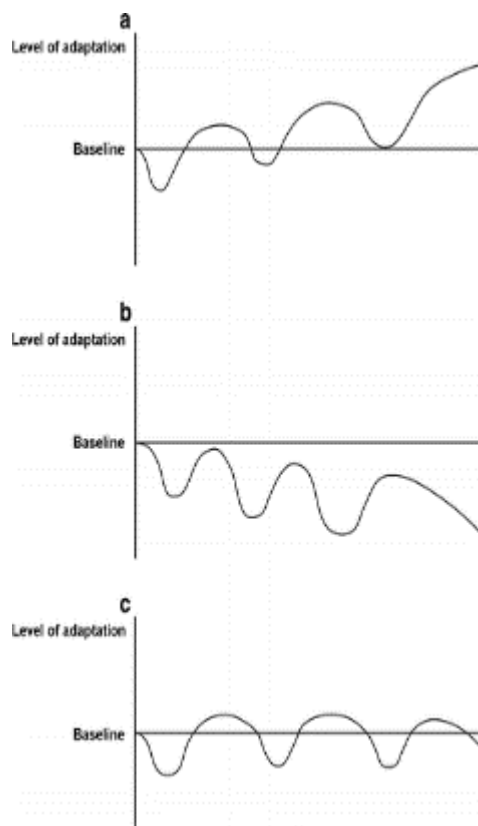


Figura 19. Adaptação consoante gestão de cargas (retirado de Cunanan, et.al., 2018).

Relativamente à forma desportiva de um atleta, a mesma sofre oscilações ao longo da época desportiva e é constituída por três fases: a aquisição, a manutenção e a perda temporária que correspondem aos três períodos de periodização: preparação, competitivo e de transição. O período de preparação é dividido numa fase geral e uma específica e corresponde à fase em que o atleta adquire os pressupostos da forma que resultam num desenvolvimento das condições necessárias para desempenho da atividade desportiva. O período de competição corresponde ao momento em que o atleta está em forma, ou seja, apto para produzir os melhores resultados. O período de transição é referente ao momento em que existe uma diminuição de cargas, indispensável para a aquisição de nova forma em condições mais elevadas. Cabe ao treinador programar a preparação do atleta para fazer coincidir o estado ótimo com o período das competições mais importantes (Cunha, 2016).

Na sua reflexão Castelo (2017) abordou a evolução dos modelos de periodização: após a proposta anteriormente abordada de Matvéiev (1956) surgiram outros modelos, nomeadamente o modelo de periodização pendular proposto por Arosjev (1970), designado por uma variação de cargas de treino gerais e específicas consoante o calendário competitivo. Neste modelo, o ciclo anual inicia-se com maior predominância da carga geral, mas nos momentos que antecedem a competição a carga específica aumenta enquanto a carga geral diminui; O modelo de periodização modular, proposto por Vorobjev (1970) enfatiza a predominância de cargas específicas durante a época desportiva, com variações constantes de volume e intensidade; O modelo de periodização por blocos, estruturado para aplicar cargas de diferentes objetivos de treino, nomeadamente para a dimensão física, para técnica e tática em momentos específicos e definidos no PA de treino (Verkhoshansky , 1990);

Em relação à periodização do processo de treino dos desportos coletivos, Teodorescu (1984) propôs que a duração e a intensidade do esforço ajustar-se-iam à intensidade (intensidade vs volume). Além disso, realçou a importância de compreender o nível de rendimento do adversário, de variáveis como jogar em casa ou fora e tempo de viagem, entre outros aspetos, o que realçou a importância de periodizar e planejar as tarefas envolventes no processo de treino e não somente os fatores biológicos (Castelo, 2017).

### **3.1.2. Periodização Tática**

A periodização tática é uma metodologia de treino de futebol idealizada e desenvolvida por Vítor Frade (1979) que, a partir da sua experiência e ideologias, desenvolveu este modelo por acreditar que as metodologias de treino de futebol não atendiam às necessidades que o futebol apresentava. (Fortunato, 2021; Tobar, 2013,2018). Esta metodologia apresenta processos metodológicos próprios, nos quais o treino é visto como um processo de ensino-aprendizagem onde é realçada a importância de os jogadores estarem em sinergia numa modalidade coletiva de interdependência (Tobar, 2013, 2018). Segundo o autor, a periodização tática é orientada por uma ideia de jogo e a sua operacionalização, tendo como base os seus princípios metodológicos, tem o objetivo de atingir uma organização coletiva de qualidade em simultâneo com a maximização individual, realçando a ideia de que a evolução de cada jogador interfere na melhoria do coletivo.

### 3.1.3. Estruturas de Planificação no Futebol

Segundo Mourinho (2001), citado por Santos (2006), os conceitos convencionais da periodização não se adequam às exigências do futebol devido à existência de um período preparatório muito reduzido, um período competitivo muito grande, quadros competitivos muito longos, competições em simultâneo, elevado número de jogos, e a necessidade de manter o alto rendimento durante a época toda.

Segundo Alves (s/d) citado por Santos (2006), o PA de treinos é composto por três estruturas: a macroestrutura, referente ao macrociclo, a mesoestrutura, referente ao mesociclo e a microestrutura, referente ao microciclo. O modelo clássico de Matviev (1956) organiza a estrutura do macrociclo em três grandes períodos ao longo da época desportiva: período preparatório, competitivo e de transição.

O período preparatório é relativo à aquisição da forma desportiva e é subdividido em duas fases de preparação: geral e especial. O principal objetivo da fase de preparação geral é provocar uma melhoria da condição física dos atletas com transferência para componentes técnicas e táticas e habilidades motoras específicas da modalidade, caracterizado por um volume elevado de treino. Na preparação especial o objetivo passa por desenvolver as qualidades físicas específicas, habilidades motoras e técnicas, de acordo com a exigência da modalidade. Nesta fase o volume tende a decrescer e a intensidade aumenta, e os comportamentos técnico-táticos passam a ser introduzidos em ações de contexto real (jogos de treino).

O período competitivo tem como objetivo a manutenção da forma desportiva e uma melhoria continua das habilidades motoras, e ações táticas. O período de transição corresponde a um intervalo ou término da competição que tem como objetivo promover a recuperação dos atletas para o próximo momento competitivo (Bompa, 2009; Farto, 2002; González Ravé, et.al. 2007; Pinho, 2007). De forma hierárquica, vários autores organizam a estrutura de planificação da seguinte forma: o termo macrociclo diz respeito à época desportiva; os períodos de treino são a divisão do macrociclo em três períodos (preparação, competição e transição), responsável por identificar o foco geral do planeamento; as fases de treino são referentes à divisão de cada período de treino; o mesociclo é divisão seguinte, correspondente a um mês, que tem o propósito de definir objetivos principais no planeamento; o microciclo corresponde à divisão

do mesociclo em vários microciclos, correspondente a uma semana de treinos que devem ter, igualmente um objetivo principal; e, por fim as sessões de treino que correspondem ao dia-a-dia e que podem ser uma ou mais UT (treinos diários) que são planeadas com um ou mais objetivos específicos (Alderete e Osma, 1998 e Matvéiev, 1981, citados por Pinho, 2007).

### **3.1.4. O Microciclo de Treino**

No caso dos desportos coletivos, nomeadamente no futebol, os microciclos são um conjunto de UT realizadas ao longo de 7 dias, ou seja, uma semana (Pinheiro et al., 2020; Santos, 2006). As Matviév (1991) e Platanov (2001), citados por Pinheiro et. al. (2020) identificam 4 diferentes tipos de microciclos: os microciclos introdutórios utilizados com maior frequências numa primeira fase do período preparatório, caracterizados por corresponderem a um baixo nível de carga; os microciclos de choque que são utilizados numa segunda fase do período preparatório e no período competitivo, e que são caracterizados por um elevado volume de trabalho e de cargas, com o objetivo de preparar os atletas para os principais objetivos de preparação técnico-tática, física e psicológica; os microciclos de recuperação, normalmente utilizados após um período competitivo intenso ou um microciclo de choque. São caracterizados por uma redução da carga com o objetivo de assegurar a recuperação e a manutenção da forma dos atletas; os microciclos de aproximação, caracterizados por uma preparação especializada para a competição com cargas e volumes de trabalho relativamente baixos, mas com maior ênfase na especialização.

As UT são organizadas em quatro partes: introdutória, preparatória, fundamental e final. A parte introdutória deve ser utilizada para apresentar os objetivos da sessão e a forma como vão ser atingidos. A parte preparatória é destinada ao aquecimento e à preparação dos atletas para os esforços solicitados durante a UT; A parte fundamental é a fase em que a complexidade e exigência dos exercícios é maior os objetivos principais da UT devem ser trabalhados; Na parte final devem ser realizados exercícios de baixa intensidade que reduzam progressivamente a atividade (Cunha, 2016).

Os modelos anteriormente propostos por Matviév (1991) e Platanov (2001) citados por Pinheiro et. al., (2020) foram desenvolvidos tendo como base especificidades de desportos individuais. Mourinho (2001), citado por Santos (2006) tendo em consideração a informação referenciada anteriormente, relativamente à inadequação da utilização dos modelos convencionais tendo em consideração as exigências do planeamento de desportos coletivos, como o futebol e, o facto de ambos os autores que propuseram estes microciclos (Matviév, 1991; Platanov, 2001), estarem associados a desportos individuais, torna perceptível que estas propostas de microciclos dificilmente podem ser aplicadas no processo de treino de futebol. Seguindo essa linha de pensamento, Pinheiro et. al. (2020) propõem diferentes tipos de

microciclos que vão ao encontro das exigências do futebol atual: microciclos de readaptação ao esforço; microciclos pré-competitivos; microciclos uni competitivos; microciclos pluricompetitivos; e microciclos extraordinários.

O microciclo de readaptação ao esforço tem como finalidade uma adaptação progressiva dos atletas ao esforço exigido, pelo que deverá ser utilizado em períodos após as férias ou regresso após lesão. Neste tipo de microciclo é essencial respeitar alguns princípios de treino tais como: o princípio da reversibilidade, ou seja, a consciencialização que após um período de paragem (após férias) existe uma perda natural de capacidades que deverá ser considerada no primeiro microciclo da época desportiva; o princípio da progressividade, que realça a importância de se iniciar com tarefas mais simples, que preparem o atleta ao esforço e evitando possíveis lesões; o princípio da individualização, que enfatiza a importância de compreender que cada atleta reage de forma diferente aos estímulos de treino, ou seja, as mesmas cargas externas podem resultar em diferentes respostas fisiológicas (cargas internas) (Pinheiro et. al., 2020).

O microciclo pré-competitivo é caracterizado por um aumento gradual da complexidade tática dos exercícios e da exigência fisiológica. Como o nome indica, este tipo de microciclo tem o intuito de preparar os atletas para o período competitivo, tendo como propósito potencializar o aumento da forma desportiva, mais propriamente da forma futebolística individual e coletiva. Ao contrário do termo forma desportiva, a forma futebolística individual engloba, além da condição física, todas as capacidades necessárias para os atletas corresponderem às exigências do futebol, nomeadamente, táticas, físicas, técnicas, cognitivas e psicológicas. Segundo Clemente et.al. (2014) citado por Pinheiro et. al., (2020), os jogos reduzidos e condicionados são uma excelente estratégia para utilizar neste período de preparação por permitirem replicar exigências físicas, fisiológicas, técnicas e táticas do jogo formal. Desta forma é possível desenvolver a forma futebolística coletiva, trabalhando e provocando comportamentos pretendidos, de acordo com o modelo de jogo desenvolvido, em conjunto com a exigência física. Tendo em consideração que se trata de um período no qual é importante preparar os atletas individualmente e, conseqüentemente, a equipa (coletivo) para o momento competitivo, desenvolvendo as capacidades fisiológicas, técnico-táticas e emocionais agregadas às ideias de jogo, torna-se relevante a realização de jogos de treino com o objetivo de colocar em prática o trabalho preparatório realizado e, analisar o desempenho individual e coletivo da equipa.

O microciclo uni-competitivo é caracterizado por ser organizado por 5 ou 6 sessões de treino e uma competição, normalmente ao sábado ou domingo. Nesta tipologia de microciclo o dia +1 (dia após a competição) pode ser organizado de duas formas distintas, através de treino de recuperação ou folga, recaindo essa decisão sobre a equipa técnica, após análise do que será mais proveitoso para a equipa. No entanto, é importante analisar as vantagens e desvantagens de cada um: no caso do treino de recuperação, a estratégia pode ser vantajosa por possibilitar a aceleração da recuperação fisiológica e permitir a diferenciação do trabalho entre os atletas que jogaram mais tempo e os que não jogaram, permitindo a recuperação dos primeiros e o aumento a cargas dos segundos. Como desvantagem está a impossibilidade de usufruir do tempo livre e com a família que, permite recuperar mentalmente e emocionalmente para iniciar uma nova semana de treinos; no caso dos treinadores optarem pela folga, os atletas podem usufruir de tempo livre e, a recuperação mental e emocional é potencializada. Por outro lado, obriga a que no dia de jogo haja treino para os atletas não convocados ou não utilizados, de forma a igualar cargas e impedir a existência de dupla folga para alguns atletas.

No dia +2 (segundo dia após a competição), este vai estar dependente da estratégia utilizada no dia +1, podendo ser treino de recuperação caso no dia +1 seja folga ou folga, caso no dia +1 seja realizado treino de recuperação. Neste caso é importante inserir a equipa toda no mesmo trabalho, diferenciando o tipo de exercício consoante o tempo de jogo realizado no dia de competição, dessa forma é possível evitar a criação de dois grupos de trabalho e um possível mal-estar no grupo de trabalho. Segundo Clemente e Mendes (2015), a utilização de jogos reduzidos e condicionados oferecem a possibilidade de trabalhar as dimensões técnico-táticas e físicas, além de ser uma estratégia que permite que os atletas treinem à intensidade desejada através da manipulação dos constrangimentos do exercício (espaço, número de atletas, tempo de exercício e recuperação), ou seja é uma estratégia que permite igualar as cargas dos jogadores.

No caso da UT +3, +4 e +5 (terceiro, quarto e quinto dias após a competição), é realizado o período de aquisição de capacidades condicionais, numa perspetiva de jogo domingo-domingo. No primeiro dia de aquisição é sugerido a realização de jogos reduzidos realizados em dimensões reduzidas, com um número reduzido de jogadores, e de curta duração que permitam a realização de ações como acelerações, travagens, mudanças de direção e saltos (ex: 1x1; 2x1; 2x2; 3x2; 3x3; 4x4) (Clemente e Mendes, 2015). No segundo dia de aquisição (quarto dia após competição) é sugerido um aumento das dimensões dos exercícios, ou seja, dimensões



mais próximas dos espaços reais de jogo, acompanhado por um aumento do número de jogadores. Neste treino são realizadas contrações musculares de maior velocidade, mas com menos tensão e velocidade (ex: 7x7; 8x8; 9x9). No último dia de aquisição (2 dias antes da competição), é sugerida a realização de exercícios em espaços pequenos ou médios, com poucos jogadores e poucas repetições de forma a evitar possíveis contatos diretos, que permitam uma elevada velocidade de contração muscular, mas de curta duração e tensão não máxima (Clemente e Mendes, 2015).

No dia que antecede o momento competitivo há um conjunto de estratégias que podem ser utilizadas. Por um lado, há treinadores que consideram que é um momento oportuno para trabalhar pormenores nomeadamente bolas paradas e organizações posicionais. Noutra perspetiva, há treinadores que defendem que este tipo de trabalho pode conduzir os jogadores a uma fadiga mental pelo que, consideram benéfica a realização de jogos lúdicos que promova o bem-estar dos atletas. Por fim, alguns treinadores utilizam as duas possibilidades consoante o contexto e o momento que a equipa atravessa.

Os Microciclos Pluricompetitivos caracterizam-se desta forma por conterem dois momentos competitivos na mesma semana, ou seja, no mesmo microciclo. Neste caso existe uma maior preocupação com os aspetos da recuperação, pelo que o grande desafio do treinador passa por ajustar a semana para que seja possível preparar tática e estrategicamente a equipa para a competição seguinte, sem descuidar a recuperação dos atletas.

Por fim, os microciclos extraordinários surgem em momentos que existem paragens do campeonato, normalmente para trabalhos de seleção nacional. Esta tipologia de microciclo permite potencializar o modelo de jogo e fomentar a coesão grupal, colmatando falhas que possam ter sido identificadas na equipa.

### **3.1.5. Microciclos de Treino sub-19 Futebol Clube de Famalicão**

O escalão sub-19 feminino do FCF realiza três sessões de treino por semana (segunda, terça e sexta-feira), com uma duração de 1 hora e 15 minutos. Tendo em conta a organização dos treinos, a existência de competição ao fim-de-semana criou uma limitação no planeamento e execução das UT devido ao facto de duas UT (segunda e sexta-feira) poderem ocorrer 24 ou 48 horas antes ou após o momento competitivo. Nesse sentido, teve de ser realizado, ao longo da época, um acompanhamento e ajuste de cargas de forma a potencializar o desenvolvimento e o momento de forma das atletas. As UT são organizadas em três partes: inicial – são realizados exercícios que permitam o aquecimento progressivo das jogadoras; fundamental – normalmente era constituída por três ou quatro exercícios que trabalham os objetivos estipulados para a UT; final – geralmente eram realizados exercícios de finalização sem grande exigência física associada, de forma a promover uma redução progressiva da atividade.

Com base no calendário competitivo do escalão sub-19 feminino, o momento competitivo ocorreu uma vez por semana na vertente de Dom-Dom ou Sáb-Dom. Segundo a proposta de microciclos direcionados para a exigência do futebol citada por Pinheiro et.al. (2020), as características do calendário competitivo permitiram a realização de microciclos de adaptação ao esforço, pré-competitivos, uni competitivos e extraordinários. As unidades de treino foram desenvolvidas com o intuito de fomentar a constante competição no desenrolar dos exercícios de forma a motivar e desenvolver o foco para a tarefa por parte das atletas.

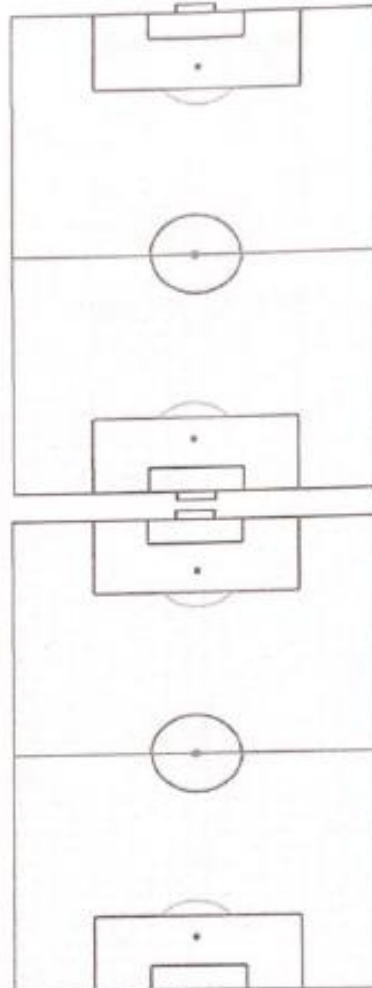
### **3.1.5.1. Microciclo de Adaptação ao Esforço**

O microciclo 2 foi realizado no período de pré-época, no qual o objetivo passava por conhecer o grupo de trabalho, nomeadamente, características individuais, promover uma adaptação progressiva das atletas ao esforço exigido e introduzir ideias de jogo. A primeira UT do microciclo 2 (UT 4) (figura 20) foi realizada após um jogo de treino (dia seguinte), tendo em consideração a exigência do jogo aliado à fase de aquisição de forma em que as atletas se encontravam, esta UT teve como objetivo promover uma recuperação ativa para que, na UT seguinte (UT 5), a carga a ser administrada pudesse ser maior, sem que esse facto aumentasse o risco de lesão. Desse modo, esta UT foi utilizada para trabalhar aspetos tático individuais e coletivos recorrendo a jogos lúdicos. O treino iniciou com uma parte de regeneração, mais propriamente mobilidade, desenvolvida por mim. De seguida, numa vertente lúdica, foi realizado um torneio de *pé-vólei (fut-vólei)* e um jogo de *tag rugby* com o objetivo de trabalhar a defesa em bloco e a progressão da jogadora que tem a bola. Na parte final (PFN) foi realizado um exercício de finalização no qual as jogadoras finalizavam de três zonas: lado direito, lado esquerdo e zona central.



MICROCICLO	2	UNIDADE DE TREINO	4	DATA	12/9/2022	DIA	Segunda
Duração:	75	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas, sinalizadores, coletes		
OBJETIVOS	Recuperação / Napôs: defender Slaco / só: comga						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte inicial:	
Pedro (fisiologista): recuperação	25
Parte Fundamental:	
Pê-vôlei	25
Rayon	10
Parte Final:	
Finalização 3 cones	15



PLANTEL
Beatriz Vasco
Margarida Pereira
Lara Lopes
Inês Santos
✓ Inês Coelho les
Francisca Osório
Matilde Borges
Eva Sampaio
Sierra Paskuski
Ana Miguel
Margarida Pereira
Lara Atilano
Maria Prata
Raquel Dias
Luna André
Victoria Ribeiro
Sera Oliveira

NOTAS


Figura 20. Microciclo de adaptação ao esforço - UT 4.

A segunda UT (UT5) do microciclo 2 (figura 21) teve como objetivos trabalhar o passe e recepção, a organização ofensiva (OO) e a transição defensiva (TD). Na parte inicial (PI) foi realizado um exercício de passe e recepção em losango com três variantes. Inicialmente as atletas tinham de realizar uma recepção orientada, na segunda variante as jogadoras tinham de realizar um passe para o pé da colega, receber a devolução e voltar a jogar para a mesma colega, no espaço. Por fim, na última variante, as jogadoras, antes de receberem a bola, tinham de realizar um contramovimento. Em todas as variantes foi invertido o sentido de forma a promover a utilização dos dois pés.

Na parte fundamental (PFM) da UT, as jogadoras foram organizadas em dois grupos para realizarem dois “meinhos” de 4 x 2, com uma duração total de 10 minutos, dividido em séries de 2'30''. Através deste exercício foi possível introduzir comportamentos defensivos como orientação dos apoios e cobertura defensiva, de forma a promover um *transfer* de comportamentos para os exercícios seguintes. No caso das jogadoras em posse, foi incentivado que adotassem um correto posicionamento, que tivessem atenção à orientação dos apoios e que se movimentassem constantemente para que fossem uma opção válida na manutenção da posse de bola.

O primeiro exercício complementar da PFM da UT teve como objetivo trabalhar aspetos relacionados com a OO juntamente com a TD. Este exercício foi dividido em duas partes. Numa primeira parte a organização foi de 8 x 4, na qual a equipa de oito atletas teve de manter a posse de bola e tentar passar pelas zonas demarcadas com a bola controlada. Durante o exercício foram incentivado comportamentos como a rotação do pescoço de forma a terem perceção do espaço, o apoio frontal e, a condução de bola para atrair uma adversária. De forma a tornar o exercício mais competitivo, além do objetivo de passar com a bola controlada na zona definida, a equipa ganhava um ponto por cada dez passes consecutivos e três pontos sempre que era realizado um apoio frontal pela número 9 e a bola era driblada de forma controlada pela zona delimitada. A equipa em inferioridade numérica, com quatro jogadoras, tinha de procurar reagir rápido à recuperação de bola e passar com a mesma controlada pela zona delimitada, conseguindo dessa forma ganhar três pontos. Outra forma de pontuar consistiu na realização de passe por parte de todas as jogadoras da equipa, conquistando essa um ponto. O segundo exercício teve a mesma dinâmica, mas com apoios laterais, dando opção de jogar fora para voltar a jogar dentro, na tentativa de abrir espaços interiores. O exercício final da PFM surgiu no seguimento do segundo e terceiro exercício, mas numa organização de GR + 7 x 5 + GR.

Neste exercício foram incentivadas as mesmas dinâmicas do anterior, nomeadamente jogo frontal e a manutenção da posse de bola. As equipas ganhavam um ponto por cada oito passes consecutivos e três pontos por cada golo. Na PFN do treino foi realizado um exercício de finalização.


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO
F.C. FAMILICÃO

MICROCICLO	Z	UNIDADE DE TREINO	5	DATA	13/9/2022	DIA	Terça
Duração:	1h15	Nº de jogadores:	14	Materiais:	Bola, sinalizadores, cones		
OBJETIVOS	Posse Recursiva / O.Q.L. T.D. / ZONA 1 e 2						

DESCRÇÃO	TEMPO	PLANTEL
<b>Parte inicial:</b> → Posse - Orientada + Exercício Losango - Pé + Espelho - Contra Manobras 10L	10L	<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Margarida Pereira X Lara Lopes FJ Inês Santos Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges X Eva Sampaio B X Sierra Puskasi B Ana Miguel Margarida Pereira Lara Azilano Maria Prata Raquel Dias Luis André Victoria Ribeiro Sara Oliveira
<b>Parte Fundamental:</b> → 2x Meios 4 v 2 2,30' x2	2,30' x2	
I → Posse zona interior zona 1 e 2 - Rodar Recurso - Jogo de frente - Só: Correção! Pontos: -1 por nº passes -3 por apoio frontal de nº 9 e bola controlada por nº 10 • Por cada passe entre os 5 ganham 1 ponto • Condicionar por 3 pontos	20L	
II → 6R + 7 v 5 + 6R - Beneficiar comportamentos • Nº passes ponto • Solo 3 pontos	20L	
<b>Parte Final:</b> → Finalizações Avançadas 15L	15L	NOTAS

Figura 21. Microciclo de adaptação ao esforço - UT 5.

Na última UT (UT 6) do microciclo 2 (figura 22) o objetivo passou por trabalhar princípios ofensivos e TD. Na parte inicial, após um breve aquecimento analítico, foram realizados dois “meinhos” com duas jogadoras a defenderem e uma jogadora a dar opção de passe no meio (quem errava o passe e a jogadora à sua direita iam ao “meio”). Através deste exercício foi possível introduzir princípios defensivos como orientação dos apoios e cobertura defensiva, de forma a promover um *transfer* de comportamentos para os exercícios seguintes. No caso das jogadoras em posse, foi incentivado que adotassem um correto posicionamento, que tivessem atenção à orientação dos apoios e que se movimentassem constantemente para que fossem uma opção válida na manutenção da posse de bola.

A PFM da UT foi dividida em três exercícios. O primeiro exercício consistiu numa “caixa de posse”. Através deste exercício foram incentivados os mesmos comportamentos do exercício anterior (“meinho”) mas numa área de jogo maior. Neste exercício uma equipa estava em posse de bola (equipa dos O) enquanto a outra (equipa dos X) tinha o objetivo de recuperar a posse de bola e fazê-la chegar ao outro lado da caixa de posse onde estavam os restantes elementos da equipa. As equipas pontuavam um ponto sempre que conseguiam recuperar a bola e a conseguiam fazer chegar ao outro lado da caixa. Também pontuavam quando, em posse, realizavam 8 passes consecutivos. No segundo exercício da PFM, a área do exercício voltou a aumentar (meio-campo de 11) e a organização já se aproximava à de um jogo formal, com as equipas organizadas em GR + 9 x 7 + GR. O objetivo passava por promover a manutenção da posse de bola juntamente com a implementação de comportamentos introduzidos na UT anterior (UT 4) nomeadamente a rotação do pescoço de forma a terem perceção do espaço, o apoio frontal e, no caso de estarem sozinhas, a condução de bola para atraírem uma adversária. Neste exercício foi solicitada uma movimentação de uma das atletas (8 ou 6) para a linha defensiva de forma a criar espaço para o surgimento de um apoio frontal da número 10. No terceiro exercício da PFM foi realizado jogo com uma das equipas a ser constituída por atacantes e alas e a outra de defesas, no qual foi solicitado a aplicação das dinâmicas e comportamentos solicitados nos exercícios anteriores. Na PFN da UT foi realizado um exercício de finalização.



MICROCICLO	2	UNIDADE DE TREINO	6	DATA	16/9/2022	DIA	Sexta
Duração:	75m	Nº de jogadores:	18	Material:	Bolas, simulações, cones		
OBJETIVOS	Lob. ofensiva / 0-0. (zona 1; 2; 2 ou 3) ↳ Transição defensiva						

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
Parte inicial:			
Aquecimento 2 Meios	10L		Beatriz Vasco Margarida Pereira Lara Lopes Inês Santos Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Eva Sampaio Sierra Paskuski Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Marta Prata Raquel Dias Luna André Vitoria Ribeiro Sara Oliveira Sofia Almeida Lustinho
Parte Fundamental:			
Crixa posse → Proc. ofensivos ↳ Transição defensiva	15L		
I. Passe para sair do meio II. Passe para equipa			
ZONA 6 e 8 → Poder pessoal → Deixar de frente II → Procurar onde ajudar → 10 passes • 10m de primeira (6 ou 8) • Cruzar oposição	20L		
JOGO ATA + ALAS VS DEF	20L		
Parte Final:			
Finalizações Analíticas	11L		
			NOTAS

Figura 22. Microciclo de adaptação ao esforço - UT 6.



### 3.1.5.2. Microciclo Uni Competitivo

O Microciclo 11 foi realizado durante a primeira volta da primeira fase do campeonato nacional feminino sub-19, numa fase em que a equipa jogava todos os fins-de-semana, ou seja, segundo Pinheiro et. al. (2020) é considerado um microciclo uni competitivo. Neste tipo de microciclos é realizado um trabalho de recuperação do jogo anterior, consolidação de ideias de jogo e uma preparação para o jogo seguinte.

A primeira UT (UT 31) do microciclo 11 (figura 23) foi realizada após um jogo, ou seja, os objetivos passaram por realizar uma recuperação ativa com mobilidade e um jogo de *pé-vólei (fut-vólei)*. No desenrolar do treino e tendo em consideração o cansaço de algumas atletas, foi realizado um circuito de coordenação e condução de bola e, como PFN do treino foi realizado um jogo competitivo.

Como referido anteriormente, na PI da UT foram realizados exercícios de mobilidade seguidos de uma ligeira ativação. Na PFM a equipa foi dividida em dois trios e quatro duplas e, foi realizado um torneio de *pé-vólei (fut-vólei)* de forma a promover o relaxamento e divertimento das jogadoras. Estes exercícios permitiram o trabalhar técnica individual das jogadoras de forma lúdica. De forma a complementar a PFM, e com o intuito de promover o desenvolvimento contínuo de capacidades individuais, foi realizado um circuito com exercícios de coordenação, constituído por escadas, barreiras e exercícios de técnica de corrida e, de técnica individual, nomeadamente drible e passe com os dois pés.

Na PFN do treino foi realizado um jogo competitivo inicialmente com apoios frontais e, posteriormente, com apoios laterais. Desta forma foi possível aumentar a exigência física administrada às atletas menos utilizadas e, controlar e promover uma recuperação das jogadoras mais utilizadas e, que apresentavam maiores índices de fadiga.



MICROCIclo	11	UNIDADE DE TREINO	31	DATA	14/11/2022	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Materia:	Bolas, ximbalões, x2, alças		
OBJETIVOS	Respostas / Coordenação + Condicion / Est. Competitivo						

DESCRÇÃO	TEMPO		PLANTEL
Parte inicial: Mobilidade + Ativação	15m		<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atliano Marie Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani
Parte Fundamental: Pé - volei	20m		
Resposta Coordenação + Condicion	20m		
Jogo Apoio: - frontais - laterais	20m		
Parte Final:			
<b>NOTAS</b>			

Figura 23. Microciclo Uni competitivo - UT 31.

A segunda UT (UT 32) do microciclo 11 (figura 24) foi desenvolvida com o objetivo de trabalhar técnica individual, nomeadamente o passe e a receção, a OO e a TD. Tendo em consideração que, na realidade desta equipa, a segunda UT é a que apresenta maior intervalo de tempo entre a última e a competição seguinte, acaba por ser a única em que a carga administrada pode ser mais elevada, o que permite realizar exercícios mais exigentes do ponto de vista fisiológico.

Na PI foi realizado um aquecimento analítico de preparação para o início da atividade física. Na PFM foram realizados três exercícios: losango cruzado; meios com TD; e “caixa de posse”. No primeiro exercício, a equipa foi dividida em dois grupos, organizados de forma a formar dois losangos, sobrepostos, que obrigavam as jogadoras a observar o exercício para passar e receber a bola e, temporizar caso fosse necessário. Inicialmente foi realizado passe e receção simples, de seguida as jogadoras tiveram de realizar uma tabela com combinação direta (combinação com a jogadora a quem passaram inicialmente) e, por fim, realizaram uma tabela com combinação indireta (combinação inicial com a colega, a quem passaram, seguido de um passe para a jogadora seguinte).

No segundo exercício a equipa foi organizada de forma a formar dois “meinhos” com duas jogadoras a tentar tirar a bola, ou seja, organizadas num 5 x 2. A equipa de cinco elementos tinha a limitação de dois toques por jogadora e o objetivo de realizar oito passes consecutivos para dobrarem o número de vezes das jogadoras que estavam no meio. Quem perdia a bola trocava com a jogadora que estava há mais tempo no meio. Quando o treinador emitia um sinal sonoro (apito), as jogadoras que estavam no meio trocavam com as outras duas jogadoras do outro meio, ou seja, quem estava no centro do “meinho” um tinha de trocar e ir para o meinho dois e o mesmo acontecia com as jogadoras que estavam no meio do “meinho 2”. A contagem do número de passes começava do zero, de forma a promover uma transição rápida das jogadoras que estavam a trocar de “meinho”.

No último exercício da parte fundamental, foi realizada uma “caixa de posse” de forma a consolidar comportamentos relacionados com a OO e TD. Para este exercício foram organizadas duas equipas de cinco elementos, um *joker* e quatro apoios (dois laterais e dois frontais). A equipa que tinha posse de bola ficava sempre em superioridade numérica (5 x 5) + 1 + 4 e tinha como objetivo fazer dez passes consecutivos para conquistar um ponto. A equipa em inferioridade numérica tinha como objetivo recuperar a bola e passar para as colegas de

equipa posicionadas na outra metade da caixa de posse. Consequentemente, a equipa que perdia a posse de bola tinha de reagir rápido à perda (jogadoras perto da bola), aproximar-se da oposição de forma a cortar linhas de passe (jogadoras ligeiramente mais afastadas) e fechar as linhas de passe para a outra metade da caixa de posse (jogadoras mais afastadas da bola). Desta forma era possível trabalhar princípios de OO de quem tinha a posse de bola e de TD quando perdiam a bola.

Por fim, foi realizado um jogo de forma a transferir os comportamentos introduzidos nos exercícios anteriores para um momento mais “formal”.



MICROCILO	11	UNIDADE DE TREINO	32	DATA	15/11/2022	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material: bolas, simuladores, cones			
OBJETIVOS	Posse e Recuperação / Org. Ofensiva → Transição Defensiva						

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte inicial:</b> Ativos Analítica	10m		<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atiliano Maria Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani
<b>Parte Fundamental:</b> Posse losãng emendado - tabela - diagonal	10m		
Meios com trav. def.	10m		
<b>Crise posse:</b> - Porto: Recup. na bola - Depois: Recup. na oposição - Longe: Recup. e proteger	20m		
Jogo	25m		
<b>Parte Final:</b>			<b>NOTAS</b>

Figura 24. Microciclo Uni competitivo - UT 32.


Na última UT (UT 33) do microciclo 11 (figura 25) o objetivo passou por trabalhar a capacidade técnica individual, nomeadamente o passe e a receção, movimentações da fase de criação e de ataque à profundidade, tendo como base o esquema tático da equipa. Nesta UT foi necessário realizar um planeamento mais cauteloso, de forma a gerir as cargas administradas, tendo em conta que, em menos de 24 horas a equipa ia ter um momento competitivo.

Na PI foram realizados exercícios de mobilidade e uma ligeira ativação articular de forma a preparar as jogadoras para o início da atividade física. De seguida, foi realizado um exercício de velocidade de reação no qual, as jogadoras estavam posicionadas de frente (1x1) com três cones de cores diferentes entre elas e, ao sinal da treinadora (o nome de uma das três cores), tinham de apanhar o cone com a cor em questão.

Na PFM, a equipa foi dividida em dois grupos para realizar dois exercícios de passe e receção em simultâneo. Um dos exercícios, denominado de “portas” foi organizado através da utilização de quatro conjuntos de dois cones de forma a criar quatro “portas”, pelas quais as jogadoras tinham de passar e receber a bola. Este exercício foi realizado duas vezes para cada grupo, de forma a alterar o sentido das portas para trabalhar a receção orientada e o passe com os dois pés. O outro exercício, denominado de “Y”, pretendeu trabalhar a receção em “colher” e, conseqüentemente o passe. Este exercício também foi realizado duas vezes por cada grupo. Numa primeira vez a receção era realizada sem pressão e, na segunda vertente, um dos treinadores realizava uma pressão sem objetivo de tirar a bola.

O exercício seguinte foi realizado de uma forma mais analítica de modo a evitar cargas excessivas e, o objetivo passava por reforçar movimentos de criação e exploração da profundidade. A equipa foi dividida em duas equipas, organizadas num GR + 9 x 7 + GR no qual, a equipa com nove elementos estava organizada consoante o esquema tático da equipa, sem as laterais e a outra equipa estava em inferioridade numérica e organizada de forma defensiva. A equipa em superioridade numérica realizava um ataque contra uma posição passiva, numa primeira fase (fase de criação), e ativa, na fase de finalização. Ambas as equipas realizavam ataques de forma alternada de forma a promover um maior descanso entre repetições. Após o ataque, uma das atacantes da equipa que tinha acabado de finalizar, era chamada, por um dos treinadores para realizar mais uma finalização. Esta estratégia permitiu criar mais situações de finalização e promover uma variação de jogadora que finalizava. Na

PFN do treino foram realizados livres e cantos de forma definir e corrigir posicionamentos ofensivos e defensivos.


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO
F. C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	11	UNIDADE DE TREINO	33	DATA	18/11/2022	DIA	Sexta
Duração:	75m	Nº de jogadores:	18	Material:	Bolsas, simuladores, cones		
OBJETIVOS	Base e recepção / explorar profundeza → Cruzados / eq. + ataques						

**DESCRIÇÃO**

Parte inicial:

Velocidade livres + Móbiles 15m

Parte Fundamental:

Base livres:

- pontas 10m
- Y: center / press

---

6L + 7 + 2V + 7 + 6R 20m

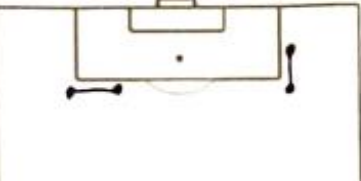
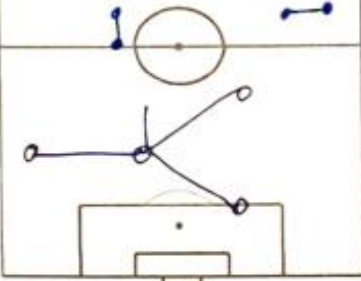

---

Finalizações livres 15m

---

Contra e livres 15m

Parte Final:

**PLANTEL**

Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos

Sofia Almeida

Inês Coelho

Francisca Osório

Matilde Borges

Ana Miguel

Margarida Pereira

Lara Atilano

Maria Prata

Raquel Dias

Luna André

Victoria Ribeiro

Sara Oliveira

Capri Milani

EVA

Sierra

**NOTAS**

### 3.1.5.3. Microciclo Extraordinário

O microciclo 15 foi realizado durante uma paragem do campeonato, Segundo Pinheiro et.al. (2020) o mesmo é considerado um microciclo extraordinário que permite potencializar o modelo de jogo, fomentar a coesão grupal e corrigir possíveis falhas que possam ter sido identificadas na equipa.

A primeira UT do microciclo 15 (UT 43) (figura 26) teve como objetivo desenvolver a técnica individual, nomeadamente, de condução e drible, aprimorar situações de superioridade numérica e, conseqüentemente situações de finalização. A UT foi iniciada com uma ativação analítica. Na PFM foram formados dois grupos, de forma a realizar os dois exercícios de técnica individual em simultâneo. No exercício denominado de “campo minado” as jogadoras tinham de driblar a bola, realizando movimentos técnicos referidos pelo treinador, evitando tocar nos cones espalhados pela zona do exercício. Em simultâneo, os restantes elementos do grupo realizavam um exercício em formato de estafeta, no qual tinham de realizar um percurso de condução de bola.

No segundo exercício da PFM foram realizados exercícios de superioridade numérica. No primeiro exercício as jogadoras tinham de realizar uma corrida inicial de forma a chegarem o mais rápido possível à bola para finalizarem. De seguida, foi realizado um exercício de Gr + 3 x 2 + GR que posteriormente passava a Gr + 2 x 2 + GR. Este exercício iniciava na equipa de três elementos e, a jogadora que finalizava tinha de tocar num dos postes da baliza e recuperar rápido a sua posição enquanto que, a equipa de dois elementos tinha de procurar finalizar rápido de forma a aproveitar a igualdade numérica momentânea.

Na PFN foi realizado um minijogo de três equipas, no qual uma das equipas ficava como apoio, enquanto as outras realizavam jogo. Posteriormente, foi realizado um exercício de finalização competitiva de duas filas, no qual era realizado passe frontal para a colega que deixava a bola para quem passou, finalizasse. A fila do lado direito só podia finalizar com o pé esquerdo e a fila do lado esquerdo só podia finalizar com o pé direito.

**Figura 25.** Microciclo Uni competitivo - UT 33.





MICROCYCLO	15	UNIDADE DE TREINO	43	DATA	12/12/2022	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, Simuladores, cones, fitas		
OBJETIVOS	Condução + Drible / Aproveitar superioridades / finalizações						

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b> Ativar Amplitude	10L		<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Sentos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira X Lara Atilano X Maria Prata X Raquel Dias X Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz TATIANA GR SIS
<b>Parte Fundamental:</b> Dribles do grupo pm condução • campo dividido I ↓↓ • Estafete II	15L	I  II 	
6R + 1V ... 1+6R III	15L		
6R + 2V 2 + 6R III ↳ 6R + 3V 2 + 6R III	15L	III  IV 	
Mini-jogo volante III Drible	15L		
Finalizações Amplitude 5L	5L		
<b>Parte Final:</b>			<b>NOTAS</b>  

Figura 26. Microciclo Extraordinário - UT 43.

A segunda UT do microciclo 15 (UT 44) (figura 27) teve como objetivos: desenvolver a técnica individual, nomeadamente de passe e receção e, trabalhar situações e dinâmicas referentes à fase de criação até ao momento de finalização. A UT foi iniciada com um aquecimento dinâmico com bola. Para este exercício as jogadoras foram organizadas em duplas e, realizaram um exercício de condução, passe e receção intercalado com exercícios de mobilidade articular. Em todos os exercícios foi solicitada a utilização dos dois pés, de forma a desenvolver as competências de técnica individual das jogadoras.

A PFM foi dividida em quatro exercícios: circuito de passe em losango; “meinhos”; posse com orientação espacial; e jogo com zonas. No primeiro exercício, a equipa foi dividida em dois grupos. As jogadoras foram organizadas de forma a formar dois losangos. Este exercício teve como objetivo trabalhar o passe, a receção orientada e o correto *timing* de execução do passe. Inicialmente foi realizado passe e receção simples, de seguida as jogadoras tiveram de realizar uma tabela com combinação direta (combinação com a jogadora a quem passaram inicialmente) e, por fim, realizaram uma tabela com combinação indireta (combinação inicial com a colega, à qual passaram, seguido de um passe para a jogadora seguinte). No segundo exercício, foram realizados dois “meinhos” com duas jogadoras a defenderem e uma jogadora a dar opção de passe no meio (jogadora que errava o passe e a jogadora à sua direita iam ao “meio”). Através deste exercício foi possível introduzir alguns comportamentos defensivos como orientação dos apoios e cobertura defensiva, de forma a promover um *transfer* de comportamentos para os exercícios seguintes. No caso das jogadoras em posse, foi incentivado o seu correto posicionamento, a adequada orientação dos apoios e a constante movimentação para que constituíssem uma opção válida na manutenção da posse de bola.

No terceiro exercício da PFM as jogadoras foram organizadas em duas equipas de seis elementos, com um elemento como *joker*. A equipa em posse de bola tinha o objetivo de manter a posse de bola e conquistar as “portas” delimitadas (no total eram quatro, duas em largura e duas em profundidade). As “portas” podiam ser conquistadas através de drible ou com receção da bola por parte de uma colega de equipa do outro lado da “porta”. Por cada “porta” conquistada, a equipa ganhava um ponto. A outra equipa tinha o objetivo de se organizar defensivamente de forma a evitar que a equipa em posse de bola conquistasse as “portas” e de forma a conseguir recuperar a posse de bola.

O último exercício da PFM foi organizado de forma a promover uma finalização na baliza de futebol de 11 para uma equipa e finalização em mini balizas e em “portas” para a outra equipa. A equipa que finalizava para a baliza de futebol de 11, tinha o objetivo de valorizar a posse de bola de forma a conquistar zonas do campo (2 quadrados marcados no campo) e passar pelas “portas”. Após conquistar uma zona, a equipa podia procurar o desequilíbrio, circulando a bola para o outro lado do campo e finalizar. A equipa que defendia tinha o objetivo de recuperar a posse de bola e procurar realizar um ataque rápido para as mini balizas ou “portas”. sendo que, nas “portas” podiam passar com a bola controlada ou através do passe, caso uma colega de equipa recebesse a bola do outro lado. Durante o exercício foram realizadas trocas para que todas as jogadoras passassem pelas duas equipas.



<b>MICROCIclo</b>	15	<b>UNIDADE DE TREINO</b>	44	<b>DATA</b>	13/12/2022	<b>DIA</b>	Terça
<b>Duração:</b>	75m	<b>Nº de jogadores:</b>	14	<b>Materia:</b>	bola, simuladores, cones		
<b>OBJETIVOS</b>	fazer exercícios de finalização / passe e recepção / Mobilidade						

DESCRIPção	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte inicial:</b> Aquecimento 2-2 (bola) 10c	10c		<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atliano Maria Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz
<b>Parte Fundamental:</b> Circuito Passe losango - tabels - diagonal 10c	10c		
2 Meios 10c	10c		
Portas abertas Especial 15c	15c		
2 Jogo Bonifaz II 25c - retirar e fazer tabela - fazer vários jogos	25c		
Finalização 5c	5c		
<b>Parte Final:</b>			<b>NOTAS</b>


Figura 27. Microciclo Extraordinário - UT 44.

A última UT do microciclo 15 (UT 45) (figura 28) teve como objetivos: aprimorar a fase de criação, com o objetivo de fazer a bola chegar a um corredor para explorar o outro lado; desenvolver dinâmicas relacionadas com o esquema tático; e, por fim, trabalhar a finalização. Tendo em consideração que esta UT foi realizada durante uma pausa competitiva foi realizado, inicialmente, um jogo lúdico com o objetivo de proporcionar o desenvolvimento da coesão de grupo, sentimento de entreajuda e promover o relaxamento das jogadoras. Na fase inicial da UT foi realizado o jogo do galo. As jogadoras foram divididas em quatro equipas, distribuídas por dois campos. A jogadora em jogo tinha de realizar um drible até à área do jogo, parar a bola antes da área de jogo e, deixar o cone na posição que pretendia. De seguida tinha de conduzir a bola até à fila da sua equipa, deixar a bola na sua colega para que a mesma realizasse a sua jogada, e assim consecutivamente. Todas as equipas jogaram entre si.

A PFM da UT foi dividida em três exercícios: o primeiro para trabalhar a velocidade de reação; de seguida um jogo condicionado com incidência na fase de criação e exploração do espaço nos corredores; e, por fim, situações de finalização consoante o esquema tático. No primeiro exercício as jogadoras foram divididas em dois grupos e, realizaram duas a duas um exercício de velocidade de reação, no qual uma realizava mudanças de direção (direita e esquerda) e a outra jogadora tinha de reagir e fazer o mesmo movimento. No segundo exercício, as jogadoras foram organizadas em duas equipas, num GR+6+3 x 6. A equipa em superioridade numérica tinha o objetivo de circular a bola de forma a criar superioridade num dos corredores laterais e finalizar na baliza de futebol de 11. A outra equipa tinha de defender em bloco e procurar realizar uma transição, aproveitando a desorganização da equipa em superioridade numérica e, pontuar através de golo nas duas minibalizas ou com a bola controlada na zona delimitada, nos corredores laterais.

No último exercício a equipa foi dividida em dois grupos, de forma realizar situações de ataque com finalização, dos lados direito e esquerdo do campo. No lado direito o grupo era constituído por uma lateral direita (2), duas médias (6 e 10) uma extremo do lado direito (7) e uma avançada (9). No lado esquerdo estava a lateral esquerdo (5), duas médias (8 e 10), uma extremo esquerda (11) e uma avançada (9). As restantes atletas estavam posicionadas na área, a defender os ataques dos dois grupos. O exercício foi realizado de forma alternada e, após um ataque, por exemplo do lado esquerdo, um dos treinadores chamava uma jogadora desse grupo para que realizasse um remate. Durante o exercício foram realizadas trocas para que todas as

jogadoras passassem pelas situações de ataque e defesa. Na PFN da UT foram realizados livres e cantos.


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO
F.C. FAMILICÃO

MICROCILO	15	UNIDADE DE TREINO	45	DATA	16/12/2022	DIA	Sexta
Duração:	75m	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas, Simb, coletes		
OBJETIVOS	Cruzado - Ataque nos corredores / finalizações / Esquemas táticos						

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b> jogo lúdico	15m	<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida K Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Prata K Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz
<b>Parte Fundamental:</b> Velocidade de bola Espelho	10m	
6R + 6 + 3 v 6 I - Ligações pelos corredores para ver velocidade	25m	
finalizações táticas #	15m	
Cantos e livres	10m	
<b>Parte Final:</b>		<b>NOTAS</b>

PLANO DE TREINO SUB 19
EPOCA 2022/2023

Figura 28. Microciclo Extraordinário - UT 45

## 3.2. Intervenção Desportiva e Pedagógica

A eficácia pedagógica no treino desportivo depende da capacidade do treinador implementar três dimensões didáticas: a gestão relacionada com o saber gerir, nomeadamente a organização, a funcionalidade e a monitorização do processo de ensino-aprendizagem (E-A); a instrução que se refere a todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica do treinador; e o clima, através da criação de ambientes propensos à aprendizagem e à prática (Mesquita et al., 2021).

Na equipa feminina sub-19, a gestão da disciplina das jogadoras foi realizada através do estabelecimento de regras e normas de conduta, presentes no documento fornecido a todas as atletas no início da época desportiva “Manual de conduta desportiva – jogadores”. Antes do primeiro treino da época foi realizada uma reunião na qual foi apresentado um *powerpoint* que referia a importância da pontualidade e assiduidade, as regras de funcionamento das UT e jogos, e os objetivos individuais e coletivos. Relativamente às UT, foi realizada uma monitorização da atividade de treino através do posicionamento dos três treinadores, de forma a observar e fornecer *feedbacks* durante os exercícios. Quando foram realizados exercícios por estações existiu a preocupação de uma ocupação de espaço de espaços que permitisse, por um lado, controlar todas as estações de trabalho e evitar comportamentos desviantes e, por outro, fornecer o maior número de *feedbacks* possível.

Ainda relativamente à dimensão da gestão, foi desenvolvido um dossiê de treino no qual foram sintetizadas todas as informações relacionadas com: a avaliação diagnóstica coletiva (figura 29) e individual (figuras 30 e 31), PA (figura 32), horários e espaços de treino (figuras 33 e 34), materiais e equipamentos (tabela 1), mapa de presenças (figura 35), as notas das jogadoras na escola (figura 36), conteúdos específicos a ensinar (figura 37), sistema tático (figura 38), convocatórias (figura 39), fichas de jogo (figura 40) e UT realizadas. O PA é referente à primeira fase do campeonato.

O início da época ocorreu a 5 de setembro e foi constituída por 112 unidades de treino, 11 jogos amigáveis e 18 jogos oficiais. Nas figuras 30 e 31 é possível visualizar os espaços e horários de treino de cada escalão. O mapa de presenças (figura 32) foi preenchido todos os meses referentes à época 2022/2023. O registo de presenças, o desempenho e comportamento

nas unidades de treino eram considerados critérios para a seleção de jogadoras para a convocatória.

No documento referente à avaliação diagnóstica inicial da equipa (figura 36) foram avaliados os níveis de desempenho coletivo nos momentos de jogo organização defensiva (OD) e OO, TD e transição ofensiva (TO) e dos conteúdos individuais (ofensivos, defensivos e mentais). Foram também registadas algumas evidências referentes às características identificadas no plantel, nomeadamente o facto: de ser um plantel curto; do grupo de trabalho ser determinado e empenhado; de existir uma atração desmedida pela bola e pelo adversário no momento sem bola. Após a análise inicial foi determinado um plano de intervenção a ser aplicado numa fase preparatória que incluiu estratégias como: o desenvolvimento de todas as técnicas de base (passe, receção, drible, etc); noção de espaço e, conseqüentemente, a diminuição da atração às jogadoras e à bola; e o agendamento de diversos jogos de treino que permitisse recriar situações de maior dificuldade (jogos com equipas da 3ª liga sénior feminina e iniciados masculinos). Após a realização da avaliação diagnóstica inicial da equipa, foi criado um registo de avaliação individual das atletas (figura 37) desenvolvido através das informações previamente recolhidas. Estes documentos permitiram analisar a equipa de forma a delinear objetivos para o desenvolvimento individual e coletivo.





## AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DA EQUIPA

ÉPOCA: 2022/2023

ESCALÃO: Sub 19

DATA: 3 / 10 / 2022

TREINADORES: João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego

MOMENTOS DO JOGO/ CONTEÚDOS COLETIVOS	ANÁLISE AO DESEMPENHO				
	Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Organização Ofensiva			X		
Organização Defensiva		X			
Transição Ataque-Defesa		X			
Transição Defesa-Ataque		X			

CONTEÚDOS INDIVIDUAIS	ANÁLISE AO DESEMPENHO				
	Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Ofensivos (passe; receção, drible, remate; desmarcação)			X		
Defensivos (posicionamento; enquadramento bola-baliza)	X				
Lateralidade; orientação dos apoios; agilidade		X			
Perfil Mental (empenhamento, disciplina, relacionamento, concentração)				X	

## OBSERVAÇÕES:

**EVIDÊNCIAS:**

- Plantel muito curto
- Empenho, determinação e disciplina

- Atração desmedida pela bola a atacar mas principalmente a defender
- Atração desmedida pelo adversário no momento sem bola

**PLANO DE INTERVENÇÃO:**

- Trabalho de todas as técnicas de base
- Noções de defender espaços – Reduzir atração ao individual
- Agendamento de muitos jogos de treino de contextos sénior feminino (3ª liga) e iniciados de masculino.

Figura 29. Ficha Diagnóstica da Equipa.



## REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA:	<input type="text"/>	MOMENTO:	<input type="text"/>	<input type="text"/>
NOME:	<input type="text"/>	POSICÃO:	<input type="text"/>	
ESCALÃO:	<input type="text"/>	ANO:	<input type="text"/>	

MORFOLOGIA							
Altura____M			Constituição____Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	

CONTEÚDOS		ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL					
		Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom	
Capac. Motoras	Condic.	Força					
		Resistência					
		Velocidade					
Coord.	Coord.	Reação					
		Equilíbrio					
		Coordenação					
Técnico-Tático	Individual	Passe					
		Passe longo					
		Finta, drible e simulação					
		Recepção					
		Remate					
		Cabeceamento					
		Desarme					
	Coletivo	Penetração					
		Cobertura Ofensiva					
		Contenção					
		Cobertura Defensiva					
Psico/Mental	Mental	Momentos de jogo					
		Ajuste à posição em campo					
		Motivação para vencer					
		Comunicação					
		Compromisso					

Figura 30. Registo de Avaliação individual (1).



DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	
Tecnicamente:	
Comunicação:	
Taticamente:	
Psicologicamente:	
Aspetos Positivos:	
Aspetos Negativos:	
Outros:	

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

DATA:

TREINADORES:

Figura 31. Registo de Avaliação individual (2).

F.C. FAMILIÇÃO - DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO FUTEBOL FEMININO - SUB 19												
Ano	2022				2023							
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho		
Domingo											1	
Segunda											2	
Terça				1	2						3	
Quarta				3	4						4	
Quinta	3			4	5						5	
Sexta	4			5	6						6	
Sábado	5			6	7						7	
Domingo	6			7	8						8	
Segunda	7			8	9						9	
Terça	8			9	10						10	
Quarta	9			10	11						11	
Quinta	10			11	12						12	
Sexta	11			12	13						13	
Sábado	12			13	14						14	
Domingo	13			14	15						15	
Segunda	14			15	16						16	
Terça	15			16	17						17	
Quarta	16			17	18						18	
Quinta	17			18	19						19	
Sexta	18			19	20						20	
Sábado	19			20	21						21	
Domingo	20			21	22						22	
Segunda	21			22	23						23	
Terça	22			23	24						24	
Quarta	23			24	25						25	
Quinta	24			25	26						26	
Sexta	25			26	27						27	
Sábado	26			27	28						28	
Domingo	27			28	29						29	
Segunda	28			29	30						30	
Terça	29			30	31						31	
Quarta	30			31								
Quinta	31											
Sexta												
Sábado												
Domingo												
Segunda												

Figura 32. Planeamento anual.

F.C. FAMILIÇÃO - DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO					
Horários de Treino					
Escalão / Dia	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Petizes - sub 6		18:30h		18:30h	
Petizes - sub 7	18:30h		18:30h		
Traquinas - sub 8 B		18:30h		18:30h	
Traquinas - sub 8 A		18:30h		18:30h	
Traquinas - sub 9 B		18:30h		18:30h	
Traquinas - sub 9 A		18:30h		18:30h	
Benjamins - sub 10 B	18:30h	18:30h			18:30h
Benjamins - sub 10 A	18:30h	18:30h		18:30h	
Benjamins - sub 11 B	18:30h		18:30h		18:30h
Benjamins - sub 11 A	18:30h		18:30h		18:30h
Infantis 7 - sub 12 B	18:30h		18:30h		18:30h
Infantis 9 - sub 12 A	18:45h		18:45h		18:45h
Infantis 9 - sub 13 B	19:30h		19:30h		19:30h
SUB 13	19:30h	19:30h			19:45h
SUB 14		19:30h	19:45h	19:30h	19:45h
SUB 15		19:30h	19:30h	19:30h	19:30h
Sub 13 Feminino		19:45h	19:30h	19:30h	
Sub 15 Feminino		19:45h		19:45h	18:30h
Sub 17 Feminino		19:45h		19:45h	18:30h
Sub 19 Feminino	19:30h	19:30h			18:30h
Sênior "B"	18:30h		18:00h	18:00h	17h
SUB 16	19:30h		19:30h	19:30h	19:30h
SUB 17		19:30h	19:30h	19:30h	19:30h
SUB 19	17h	17h	17h	17h	17h

Figura 33. Horários de Treino.



Figura 34. Espaços de Treino.



## REGISTO DE PRESENCAS

ÉPOCA:	2022/2023	EQUIPA:	Sub 19
MÊS:	Novembro	HORÁRIO:	Segunda, Terça e Sexta
TREINADORES:	João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego		

## OBSERVAÇÕES:

TC – Treino Condicionado ; "B" – Equipa B ; T – Titular ; FJ – Falta Justificada (D) - Doente ; NC – Não Convocada ; P – Presente.

Nº TOTAL DE FALTAS: 20

Nº	NOME	ANO	DIA														
			1	4	6 Período (S)	7	8	11	12 (S) (D)	14	15	18	19 (S) (D)	21	22	25	27 (S) (D)
1	Ana Miguel	2007	P	P	P 64'	FJ (D)	FJ (D)	P	U19B	P	P	P	P 90'	P	P	P	P 18'
2	Beatriz Vasco	2005	P	P	P 90'	P	P	P	P 0'	P	P	P	P 45'	P	P	P	P 90'
3	Francisca Osório	2004	P	P	P 26'	FJ (D)	P	P	U19B	P	P	P	P 10'	P	P	P	P 0'
4	Inês Coelho	2005	P	P	P 9'	P	P	P	U19B	P	P	P	P 2'	P	P	FJ	P 0'
5	Inês Santos	2005	P	P	P 81'	P	P	P	P 32'	P	P	P	P 88'	P	P	P	P 1'
6	Lara Atilano	2006	P	P	P 81'	P	P	P	P 12'	P	P	P	P 67'	P	P	P	P 12'
7	Lara Lopes	2004	P	P	P 64'	P	P	FJ	P 90'	P	P	P	P 90'	P	P	P	P 90'
8	Luna André	2005	P	P	P 90'	P	P	P	P 90'	P	P	P	P 90'	P	P	P	P 89'
9	Guida Pereira	2006	P	P	P 90'	P	P	P	P 90'	P	P	P	P 88'	P	P	P	P 90'
10	Maria Prata	2007	P	P	P 26'	FJ (D)	P	P	U19B	P	P	P	P 2'	FJ (D)	FJ (D)	FJ (D)	FJ (D)
11	Martilde Borges	2006	P	P	P 90'	P	P	FJ (D)	P 0' (D)	FJ (D)	FJ (D)	P	0' (2F)	P	P	P	P 90'
12	Raquel Dias	2004	P	P	P 90'	P	P	P	P 45'	P	P	P	P 90'	P	P	P	P 89'
13	Sara Oliveira	2005	L	P	P 9'	P	P	P	U19B	P	P	P	P 23'	P	P	P	P 0'
14	Sofia Almeida	2006	P	P	P 90'	P	P	P	P 58'	P	P	P	P 90'	P	P	P	P 90'
15	Victoria Ribeiro	2005	P	FJ	Ñ INS.	P	P	FJ	Ñ INS.	P	FJ (D)	P	Ñ INS.	P	P	FJ (D)	Ñ INS.
16	Sara Coutinho	2005	"B"	"B"	"B"	"B"	"B"	"B"	P 90'	"B"	"B"	"B"	"B"	"B"	"B"	"B"	P 90'
17	Eva Sampaio	2006	L	L	L	L	"B"	P	P 72'	"B"	"B"	P	P 90'	P	P	P	P 78'
18	Sierra Paskuzki		"B"	P	"B"	"B"	"B"	P	P 28'	"B"	"B"	P	"B"	"B"	P	"B"	P 72'

REGISTO DE PRESENCAS

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023

Figura 36. Mapa de Presenças (novembro).

Nome	Notas escolares 1º Período			Notas escolares 2º Período			Notas escolares 3º Período		
	Negativas	> 15	Média	Negativas	> 15	Média	Negativas	> 15	Média
	1	0	2	13,5					
2	1	4	14,8						
3	0	3	15,8						
4	0	4	16,2						
5	0	8	18,6						
6	0	4	17,5						
7	0	3	13,8						
8	0	3	14,2						
9	0	7	16,8						
10	0	6	16						
11	0	4	15,2						
12	Avaliação Semestral								
13	Não frequenta sistema de ensino								
14									
15	0	7	18,4						
16	0	3	14,4						
17	2	3	13,1						

Nota: Média 16 ou superior - Prémio Mérito Escolar

Figura 35. Registo de Notas.

A figura 36 é uma grelha das notas escolares das jogadoras sub-19. Todas as jogadoras eram responsáveis pela entrega das notas no fim de cada período escolar. As que apresentaram uma média escolar superior a 16 valores receberam um prémio de mérito escolar, uma medalha oferecida por um membro da direção do FCF.

Relativamente aos conteúdos a ensinar, é necessária a compreensão da natureza dinâmica, imprevisível e complexa do jogo de futebol que é caracterizado pela multiplicidade de componentes que se interagem (bola, jogadores, dimensões), e que promovem situações de cooperação e oposição simultâneas. Obrigando um desenvolvimento dos jogadores a nível tático, técnico e cognitivo, que possibilite o desenvolvimento da capacidade de observar e interpretar informações do momento, para que sejam capazes de realizar uma tomada de decisão com sucesso (Costa et al., 2010; Figueira et al., 2008). No FCF é promovido um processo de ensino-aprendizagem de carácter pedagógico e didático que abrange as dimensões sociais, educativas e desportivas, baseado nos seguintes fundamentos: processo de formação técnica especializada; processo de complexidade crescente; processo que deve iniciar em idades baixas; processo de formação que proporcione oportunidades de viver a atividade desportiva com prazer.

O programa de controlo e avaliação do departamento de futebol de formação do FCF é composto por três momentos de interação ao longo da época desportiva: inicial, que ocorre no primeiro mês de treinos; intermédio, que ocorre na interrupção letiva do Natal; e final, na altura de conclusão da época desportiva (junho). O objetivo deste programa é observar e registar a evolução coletiva e individual. Nesse sentido, foram definidos conteúdos específicos a ensinar (figura 37) relativamente aos princípios de jogo, ações técnico-táticas, organização coletiva e de guarda-redes.

**CONTEÚDOS ESPECÍFICOS A ENSINAR NO ESCALÃO DE SUB 19 FEMININO**

Sub 19					
Avaliação	Princípios de Jogo	Ações Técnico-Táticas	Forma Jogada	Organização Coletiva	Guarda-Redes
<i>Final</i>	Todos os anteriormente abordados		GR+10x10+GR	Todos os anteriormente abordados	
<i>Intermédia</i>	Concentração Defender no campo todo Alternância de bloco	Zona Pressionante		Organização Defensiva Basculação Articulação intersectorial Organização Ofensiva 1ª fase de construção com diversas opções Articulação intersectorial	Saída da baliza GR+0x1, encurtar ângulo do adversário Uso do corpo Interceção Saídas a cruzamentos: Agarrar ou socar
<i>Inicial</i>	Concentração Defender em 3 sectores Bloco defensivo compacto Espaço	Combinação tática indireta Dinâmicas de "3ª jogadora"  Contenção vs Desarme Definir posição dos apoios para reagir	GR+10x10+GR	Transição Defensiva Pressão para recuperar a bola e pressão para orientar ataque adversário Esquemas táticos Missão estratégica	Posicionamento Avanços e recuos

**Figura 37.** Conteúdos Específicos a Ensinar.

Posteriormente, as atletas foram organizadas, consoante as posições que podem desempenhar no esquema tático predefinido 1 – 4 – 2 – 3 - 1 (figura 38). Desta forma, todas as opções de trocas estão esquematizadas, o que permitiu organizar as atletas de forma a delinear a melhor estratégia consoante o adversário e colmatar eventuais lacunas.



**Figura 38.** Sistema Tático.

A figura 39 é um exemplar de uma convocatória. A divulgação da mesma ocorria na última UT antes da competição, e as jogadoras tinham de assinar este documento, de forma a declarem que tomaram conhecimento das informações que nele constavam, nomeadamente: competição; número da jornada; data e hora do jogo; local do jogo; hora e local da concentração. A ficha de jogo (figura 40) serviu como registo do momento competitivo, e continha informação relativamente: às jogadoras titulares e suplentes; aos golos marcados por cada jogadora e o respetivo minuto; aos cartões amarelos e vermelhos; e às substituições realizadas. Relativamente aos dados estatísticos, eram enumerados, para cada parte do jogo, os seguintes dados: números de cantos a favor e contra; faltas sofridas e cometidas; remates a favor e contra; e resultado do jogo.





## REGISTO DE CONVOCATÓRIA PARA JOGOS OFICIAIS

COMPETIÇÃO:	Campeonato Nacional Feminino SUB - 19	JORNADA Nº	6		
DATA:	3 / 12 / 2022	HORA DO JOGO:	15 h 00	LOCAL:	Academia FCF
JOGO:	FC Famalicão vs SC Braga				
HORA DE CONCENTRAÇÃO:	13 h 45	LOCAL DE CONCENTRAÇÃO:	Academia FC Famalicão		
OBSERVAÇÕES IMPORTANTES					

## JOGADORAS CONVOCADAS

Nº	NOME	ASSINATURA	
1	1	Beatriz Vilas Boas Ferreira Vasco	
2	5	[REDACTED]	
3	6	[REDACTED]	
4	7	[REDACTED]	
5	8	[REDACTED]	
6	10	Raquel Romualdo Dinis Dias	
7	11	[REDACTED]	
8	13	Eva Maria Martins Sampaio	
9	17	[REDACTED]	
10	18	[REDACTED]	
11	19	[REDACTED]	
12	21	[REDACTED]	
13	25	[REDACTED]	
14	33	[REDACTED]	
15	45	[REDACTED]	
16	80	[REDACTED]	
17	99	[REDACTED]	
TREINADO		[REDACTED] / Inês Santos	

Figura 39. Convocatória.



**FICHA DE JOGO (FUTEBOL 11)**

JOGO FC Famalicão vs SC Braga		JORNADA: 6
COMPETIÇÃO: Campeonato Nacional S19 Feminino	ESCALÃO: Sub 19	
DATA: 3 / 12 / 2022	HORA: 15h00	
TREINADOR: João Fontão / Nuno Rego / Inês Santos / Pedro Maia		

Nº	Jogadoras titulares	Golos	Tempo	C	C
99	Magui				
19	Lopes				
21	Matilde				
18	Monteiro				
11	Sofia				
6	Guida (sc)				
13	Eva	1	3'		
8	Luna				
7	Atilano				
17	Coutinho			1	
10	Raquel (c)				
Nº	Jogadoras suplentes				
1	Bea				
5	Ana				
80	Osório				
45	Coelho				
33	Inês				
25	Cruz				

75  
86  
89  
15  
4  
1

Aquecimento (20'):



Golos Sofridos (Tempo)

90' + 5'

Substituições

T	Sai	Entra	Total
75'	LUNA	ANA	
86'	ATILANO	INÊS SANTOS	
90'	RAQUEL	EVA CRUZ	

Estatística básica	1ª Parte	2ª Parte	Total	Resultado Intervalo: 1-0
Cantos (a favor)		1		Resultado Final: 1-1
Cantos (contra)	11	11		
Faltas sofridas	11	11		
Faltas cometidas	11	11		
Remates (a favor)	11	11		
Remates (contra)	11	11		

Figura 40. Ficha de Jogo.

A equipa feminina sub-19 participou no campeonato Nacional Feminino sub-19, organizado por três fases. A primeira fase foi dividida em sete séries consoante a origem geográfica das equipas, num total de 41 equipas. Na primeira fase as equipas jogavam entre si a duas voltas e, o primeiro classificado de cada série apurava-se para a segunda fase, juntamente com o segundo melhor classificado de todas as séries. A segunda fase foi organizada em duas séries - “Norte” e “Sul” - com o mesmo formato da primeira fase e, o melhor classificado de cada série passava para a fase final. A terceira fase, denominada de “fase final” foi realizada a duas voltas entre os dois apurados da segunda fase. O vencedor do campeonato nacional feminino sub-19 apurou-se para a Liga Feminina de sub-19.

O FCF sub-19 feminino conquistou o primeiro lugar da primeira fase com: nove vitórias, dois empates: uma derrota; quarenta e sete golos marcados; e oito golos sofridos. Na segunda fase disputou a série “Norte”, ficando em segundo lugar com: três vitórias; três derrotas; sete golos marcados e golos sofridos. Resumidamente, os resultados obtidos acabaram por superar as expectativas iniciais, uma vez que o grupo era reduzido e tinha existido uma reestruturação do escalão sub-19 no início da época 2022/2023.

### 3.3. Acompanhamento e Registo das Sessões de Treino

No desenrolar da época desportiva 2022/2023, foi realizado um registo das unidades de treino efetuadas, dos planos de treino desenvolvidos, das presenças das jogadoras e do desenvolvimento individual das atletas. Todos os documentos foram arquivados semanalmente no dossiê de treino referente ao grupo da equipa feminina sub-19.

A monitorização é um processo que tem como finalidade considerar a individualidade do atleta e, sobretudo, contemplar eventuais necessidades de ajustes para potenciar o rendimento (Clemente et al., 2021). De forma a ajustar cargas e planos de treinos e, melhorar o acompanhamento individual das atletas, desenvolvi dois documentos denominados de “Questionário de Prontidão Física” e “Questionário de Perceção subjetiva de Esforço”. Ambos os questionários foram aplicados em todas as unidades de treino através da plataforma *Google Forms*.

O “Questionário de Prontidão Física” (figura 41) foi desenvolvido tendo como referência os questionários de *Wellness* utilizados no FC Barcelona, que por sua vez, foram retirados do *Barça Innovation Hub*. Posteriormente, o questionário foi disponibilizado às jogadoras, em todos os dias de treino e jogo, que tinham de responder até ao início da tarde (14h) nos dias de treino e, nos dias de jogos durante a manhã (normalmente até às 11h). Este questionário é composto por sete questões obrigatórias e uma facultativa: na primeira questão as atletas tinham de identificar o nível de fadiga que sentiam, consoante uma escala (escala de Borg adaptada); na segunda questão tinham de identificar a qualidade de sono, consoante uma escala (1- muito bem; 7- muito mau); Na terceira questão tinham de referir as horas de sono; Na quarta questão tinham de identificar o nível de stress que sentiam, consoante uma escala (1- muito baixo; 7 – muito alto); Na quinta questão tinham de identificar o humor, consoante uma escala (1- muito bem; 7- muito mau); Na sexta questão tinham de identificar, recorrendo a duas imagens, alguma dor ou desconforto muscular; Na sétima questão tinham de identificar o primeiro dia do último ciclo menstrual; Na questão facultativa, denominada de observações adicionais, as jogadoras podiam mencionar de forma mais específica alguma dor ou desconforto.

Relativamente ao “Questionário de Perceção Subjetiva de Esforço” (figura 42), a sua aplicação também foi realizada através da plataforma *Google Forms*, nos dias de treino, após o

término do mesmo. A realização do preenchimento do questionário de percepção subjetiva de esforço teve como objetivo obter, numericamente, a percepção da jogadora quanto à intensidade do exercício físico (Clemente et al., 2021). Este questionário é constituído por duas questões obrigatórias e uma facultativa: na primeira questão as jogadoras tinham de classificar o esforço sentido relativamente à UT, tendo como base a escala de Borg (adaptada); na segunda questão tinham de identificar, recorrendo a duas imagens, alguma dor ou desconforto muscular; na questão facultativa, denominada de observações adicionais, as jogadoras podiam mencionar, de forma mais específica, alguma dor ou desconforto.

A aplicação do questionário requereu uma familiarização das jogadoras com os procedimentos de registo e com a interpretação das escalas. Assim, inicialmente foram dados exemplos práticos, para que houvesse uma correta interpretação da escala. Ao longo do tempo tornou-se importante consciencializar as atletas sobre a importância do preenchimento dos questionários, de forma a evitar esquecimentos e reforçar a importância desta ferramenta.



### Percepção Subjetiva de Esforço

A escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) é um instrumento útil para analisar as características do exercício físico/treino.  
O preenchimento da escala tem como objetivo a percepção da sensação pessoal de fadiga sentida pela atleta.

Cada atleta deve preencher o questionário, individualmente, consoante a sua sensação após treino/jogo.

FC Farnalício - Sub 19 Feminino



Primeiro e último nome \*

Texto de resposta curta

Classifica a tua percepção de esforço \*

### ESCALA DE BORG ADAPTADA PERCEÇÃO DE ESFORÇO

0	REPOUSO	
1	DEMASIADO LEVE	
2	MUITO LEVE	
3	MUITO LEVE-LEVE	
4	LEVE	
5	LEVE-MODERADO	
6	MODERADO	
7	MODERADO-INTENSO	
8	INTENSO	
9	MUITO INTENSO	
10	EXAUSTIVO	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tens alguma dor ou desconforto muscular?  
Caso tenhas, onde?



A  
 B  
 C  
 D

E  
 F  
 G  
 H  
 I  
 1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 6  
 7  
 8  
 9  
 10  
 11  
 12

Observações adicionais (caso tenhas dor noutra local ou queiras especificar a tua dor)

Texto de resposta longa

Figura 42. Questionário de Percepção Subjetiva de Esforço.

### 3.4. Análise do Modelo de Orientação Estratégica e Comportamental do Treinador

Segundo Fernandes (2020) um treinador é um líder que tem capacidade de comandar, atrair e influenciar, de forma positiva, os comportamentos e as mentalidades dos jogadores. Deve promover um clima emocional positivo, fazendo com que as emoções individuais sejam aceites e integradas na equipa, bem como estabelecer regras e comportamentos para que essas emoções possam surgir. Deve também possuir e dominar um conjunto de conhecimentos e de competências que permitam à sua equipa a obtenção do sucesso desportivo e emocional da sua equipa. Para isso, deve procurar atualizar constantemente o seu conhecimento dentro da sua área específica, e alargar a outras áreas que considere relevantes para exercer as suas funções, nomeadamente ao nível da comunicação (Clemente et al., 2021; Gouveia et al., 2014; Mesquita, 2009) (figuras 43 e 44).

O treinador pode ter um estilo de liderança autoritário, democrático, delegatário e consultivo. O estilo autoritário caracteriza-se pela tomada de decisões por parte do treinador principal sem a consulta dos restantes membros da equipa. No estilo de liderança democrático, os restantes membros da equipa participam nas decisões. No estilo delegatário, o treinador delega a responsabilidade da decisão nos membros da equipa. Na liderança consultiva, o treinador consulta alguns ou todos os membros da equipa, mas a decisão final é sua (Brandão et al., 2010). Alguns autores advogam que, para obter êxito na liderança, o treinador não deve utilizar só um estilo, deve ter capacidade de variar a sua abordagem consoante as variáveis situacionais e de grupo (Alves, 2000; Brandão et al., 2010; Crust, 2006; Gouveia, 2014). Além disso, é importante que o treinador demonstre congruência entre as suas ações e decisões. Ou seja, que apresente uma perceção clara das suas ideias e objetivos, e que seja coerente com as suas ações. Dessa forma a probabilidade da sua liderança ser eficaz é maior (Resende, 2017).

No caso do plantel feminino de sub-19, existiu um equilíbrio entre os estilos de liderança autoritário, democrático e delegatário. Este equilíbrio foi ajustado consoante o momento da época e a atitude das atletas. Exemplo do estilo de liderança autoritário é a tomada de decisão referente ao tipo, ordem e objetivo dos exercícios executados nas UT. Por outro lado, de forma a tornar o treino mais competitivo, estimular o sentimento de pertença e o foco para a tarefa, foi, por vezes, delegada ou sorteada uma jogadora para definir um objetivo “secundário” do



exercício (por exemplo: número de passes, número de golos, etc.). Assim, tendo em consideração as indicações do treinador, por exemplo, num exercício de posse de bola, a jogadora sorteada como representante de uma das equipas podia escolher o objetivo de passes entre seis e nove.

Segundo Crust (2006), a adaptabilidade, a autoconfiança, a persistência, a criatividade e o conhecimento do grupo de trabalho aparentam ser características potencialmente úteis para o sucesso do treinador enquanto líder. Além destas características, Brandão et al. (2010) destaca também o entusiasmo, a integridade, o sentido de propósito e direção, a disposição e a coragem como traços de personalidade do treinador, que favorecem o desempenho da equipa.

Clemente et al. (2021) realça a importância da utilização de estratégias de *coaching* no papel desempenhado pelo treinador. Normalmente, os treinadores pretendem melhorar aspetos físicos, técnicos e táticos, mas não podem descurar os aspetos psicológicos, pela importância que assumem no desempenho individual e coletivo. Para que todo o trabalho seja desenvolvido num ambiente colaborativo e honesto é importante que exista uma compreensão e perceção das necessidades coletivas e individuais e das motivações dos jogadores e um conhecimento sobre a individualidade dos jogadores.

Uma das principais competências que um treinador deve possuir é a comunicação, nomeadamente a forma como se relaciona com os atletas (relação treinador-atleta), de forma a proporcionar o bem-estar do grupo de trabalho e, conseqüentemente, aumentar a capacidade do trabalho em equipa na criação e conquista de objetivos, otimizando o rendimento individual e coletivo no processo de treino e competição (Brandão et al., 2010). O processo de comunicação envolve a capacidade de comunicar e interagir com os jogadores e pode ser verbal e não verbal. A comunicação verbal é realizada através da oralidade e deve ser credível, coerente e realizada com entoação. A comunicação não verbal é caracterizada pela linguagem corporal, pela forma como o treinador gesticula e pode ser voluntária e não voluntária (Fernandes, 2020). Existem alguns aspetos fundamentais para que a comunicação seja eficaz, nomeadamente: ser curta e simples de forma a consumir o menor tempo possível; ser objetiva em relação aos propósitos a atingir; ser clara, ou seja, perceptível para todos os jogadores; ser completa (Crust, 2006; Fernandes, 2020; Resende, 2017). Segundo Fernandes (2020), durante a competição o treinador pode adotar dois comportamentos distintos: passivo e ativo. Quando um treinador se caracteriza por um estilo passivo, deixa que o trabalho realizado durante a semana seja aplicado no

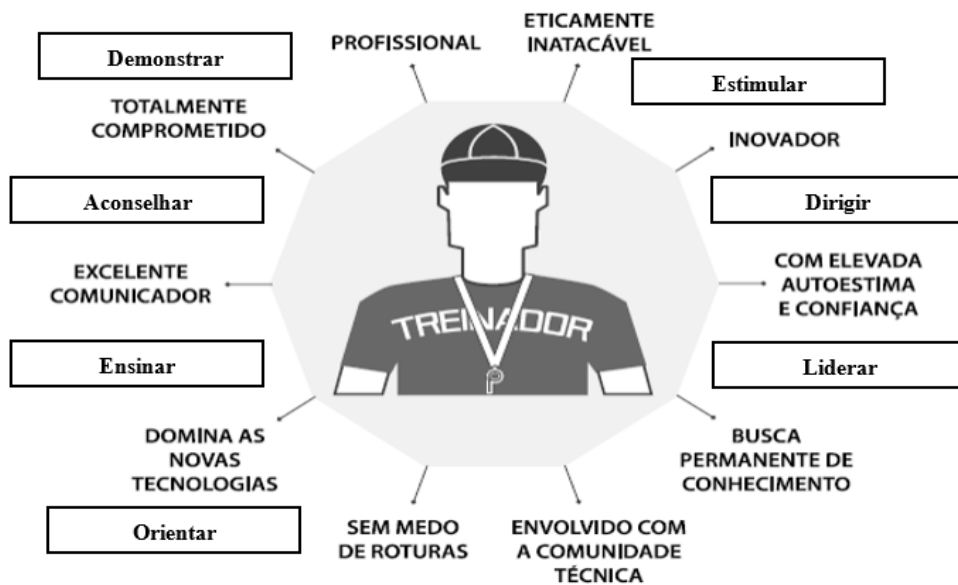
momento competitivo. Quando adota um comportamento ativo, intervém constantemente com os jogadores.

No caso prático da equipa feminina sub-19 a postura dos treinadores em competição foi um equilíbrio entre o denominado treinador passivo e ativo. O tipo de intervenção dos treinadores foi-se alterando consoante a tipologia dos jogos, e a forma como as jogadoras entravam, tendo sempre preocupação de transmitir tranquilidade e confiança no trabalho desenvolvido pelas jogadoras, de forma a manter um equilíbrio emocional no momento competitivo.

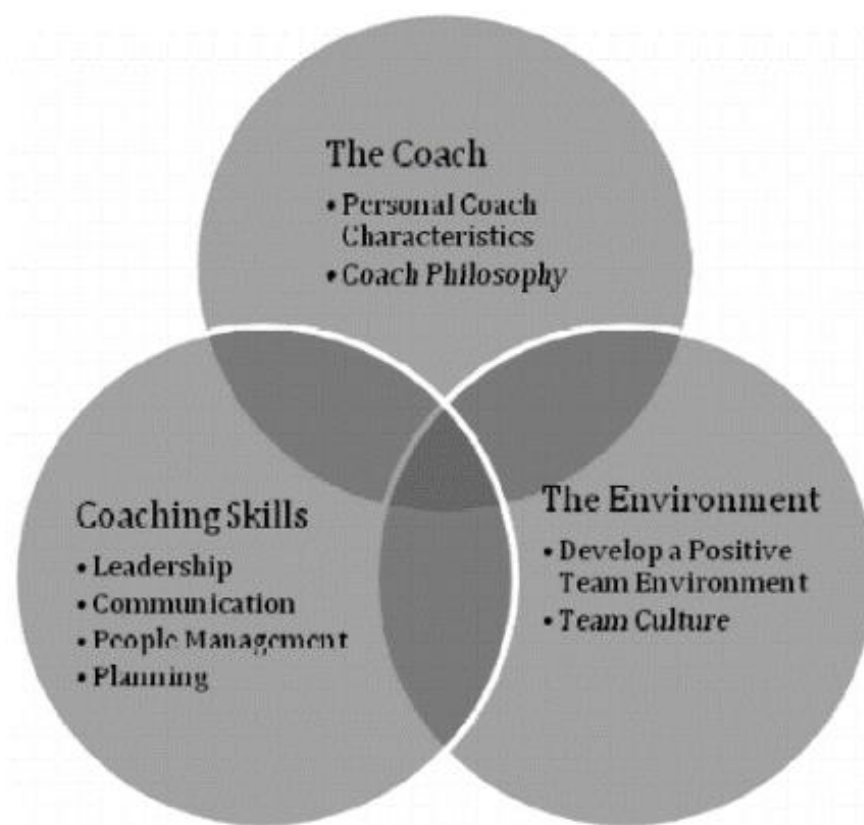
Tanto a comunicação verbal como a não verbal foram utilizadas, sendo que no momento competitivo a comunicação verbal foi predominante. No caso das unidades de treino, foram utilizados os dois tipos de comunicação de forma recorrente. A comunicação verbal foi utilizada no caso da explicação de exercícios, nas intervenções realizadas entre exercícios e nos *feedbacks* fornecidos no decorrer do exercício. No caso da comunicação não verbal, através de gestos voluntários e não voluntários, e da demonstração.

Relativamente ao *feedback*, este pode ser: avaliativo (positivo ou negativo); prescritivo (correção de gestos ou ações); descritivo (descrição da ação e identificação do erro); interrogativo (questionamento dos jogadores para controlo de aquisição de conhecimentos); recordatório (recordar ações realizadas anteriormente) (Fernandes, 2020). Segundo Brandão et al., (2010) vários estudos mencionam que o fornecimento de *feedback* avaliativo, maioritariamente positivo, e de *feedback* prescritivo, ajudam a melhorar o desempenho dos atletas. Clemente et al. (2021), realça a importância de fornecer imediatamente *feedbacks* honestos e construtivos. É fundamental que os jogadores sintam que o erro é corrigido e que o elogio é realizado no momento apropriado, de uma forma geral que os treinadores contribuam para a sua evolução.

No processo de treino, o questionamento é uma estratégia de intervenção que pode ser fundamental na comunicação com os jogadores. É importante para verificar a compreensão da informação referida pelos treinadores, para promover o envolvimento dos jogadores no processo (sentimento de pertença), levando-as a refletir sobre o seu desempenho, descobrir soluções e, conseqüentemente, melhorar o seu desempenho. O questionamento pode ser: recordatório - requer uma resposta relativamente à memória do atleta; convergente – procura-se direcionar o atleta para a resposta (objetivo); divergente – procura-se que o atleta reflita e que procure estimular a sua criatividade para resolver problemas (Santos et al., 2020).



**Figura 43.** Características do Treinador (retirado de Fernandes, 2020).



**Figura 44.** *Effective coaching model* (retirado de Bennie et al.,2011).

### 3.5. Análise da Progressão da Intervenção nas Sessões de Treino

No decorrer da época desportiva, a minha intervenção nas sessões de treino foi realizada através da monitorização e gestão de cargas das jogadoras (pré e pós-treino), do planeamento e execução de exercícios referente à PI das UT, do auxílio durante as UT fornecendo *feedbacks*, na preparação dos treinos e na arrumação do material utilizado.

Relativamente à monitorização e gestão de cargas das jogadoras, foi aplicado antes do treino o “Questionário de Prontidão Desportiva”, e, após o treino, o “Questionário de Perceção Subjetiva de Esforço”, conforme mencionado anteriormente.

No planeamento e execução dos exercícios, normalmente, as UT realizadas após o momento competitivo eram constituídas por uma parte inicial de vertente lúdica, que promovesse a recuperação ativa das jogadoras. Nas UT realizadas no decorrer do microciclo, ou caso não existisse competição, a PI era constituída por exercícios de técnica individual, e por circuitos que incorporassem exercícios de força, mudança de direção e velocidade. As PI das UT que antecedessem o momento competitivo foram constituídas por exercícios de velocidade de reação. Normalmente, a minha intervenção na PI tinha uma duração entre 15 a 20 minutos. No decorrer da UT, ajudava na realização dos exercícios, nomeadamente: a repor bolas, a fornecer *feedbacks*, e na transição de exercício (arrumação do material).

A preparação das UT era realizada por todos os treinadores, e a montagem dos exercícios era realizada de forma que, durante a UT, não existissem perdas de tempo nas transições de exercícios. Nesse sentido, era realizado um esquema de montagem que permitissem aproveitamento lógico da área de treino, que permitisse a transição de exercícios. No fim da UT o material era recolhido e organizado para, posteriormente, ser colocado na arrumação.

A tabela 6 corresponde à carga horária despendida durante a realização do estágio, nos momentos de treino e competição e está organizada com a semana, o número da UT, o tempo utilizado para a preparação, execução e análise da UT, e o total de horas realizadas. As UT tiveram uma duração de 1h 15m, a preparação das UT (montagem dos exercícios) cerca de 20 minutos, e foram despendidos para o relatório (planeamento do treino e algumas ocasiões trocas

de ideias sobre exercícios que foram bem ou mal sucedidos), cerca de 30 minutos. Todos os tempos definidos, foram uma estimativa. Existiram situações em que foi utilizado mais ou menos tempo do que o mencionado. Relativamente ao momento competitivo, foi estipulado o tempo de 3h, para os jogos em casa e para os jogos cujas deslocações eram relativamente curtas. Este tempo corresponde à hora de chegada ao campo (hora de concentração) até à hora de saída (após arrumação do material). Nos jogos realizados fora, foi colocada uma carga horária maior devido ao tempo de deslocação. No decorrer do estágio para além dos jogos realizados na equipa das sub-19, foram ainda realizados 4 jogos na equipa B (que se encontrava a disputar segunda divisão nacional), com uma carga horária total de 12h. Durante a realização da época desportiva, foram debatidas situações de treino num grupo de *Whatsapp* constituído pelo treinador principal, pelo outro treinador-adjunto e por mim. Essas horas não foram contabilizadas.

**Tabela 6.** Calendarização e Carga Horária das Tarefas Realizadas.

	Semana	UT nº	Preparação	UT	Relatório/Análise	Total
05/09 – 11/09	1	1	25m	1h15m	25m	9h15m
		2	20m	1h15m	30m	
		3	15m	1h15m	35m	
		JA1		3h		
12/09 – 18/09	2	4	25m	1h15m	25m	9h15m
		5	20m	1h15m	30m	
		6	25m	1h15m	25m	
		JA2		3h		
19/09 – 25/09	3	7	20m	1h15m	30m	9h15m
		8	20m	1h15m	30m	
		9	15m	1h15m	35m	
		JA3		3h		
25/09 – 02/10	4	10	20m	1h15m	30m	9h15m

		11	25m	1h15m	25m	
		12	15m	1h15m	35m	
		JA4		3h		
		13	20m	1h15m	30m	
		14	20m	1h15m	30m	
03/10 – 09/10	5	JA5		3h		12h15m
		15	15m	1h15m	35m	
		JA6		3h		
		16	25m	1h15m	25m	
10/10 – 16/10	6	17	20m	1h15m	30m	9h15m
		18	15m	1h15m	35m	
		JA7		3h		
		19	20m	1h15m	30m	
17/10 – 23/10	7	20	20m	1h15m	30m	9h15m
		21	15m	1h15m	35m	
		JA8		3h		
		22	20m	1h15m	30m	
24/10 – 30/10	8	23	25m	1h15m	25m	9h15m
		24	15m	1h15m	35m	
		JA9		3h		
		25	20m	1h15m	30m	
31/10 – 06/11	9	26	20m	1h15m	30m	6h15m
		27	25m	1h15m	25m	
		J1		Não estive presente		
		28	20m	1h15m	30m	
07/11 – 13/11	10	29	20m	1h15m	30m	10h15m
		30	15m	1h15m	35m	

		J2		4		
		31	20m	1h15m	30m	
14/11 – 20/11	11	32	25m	1h15m	25m	9h15m
		33	20m	1h15m	30m	
		J3		3h		
		34	20m	1h15	30m	
21/11 – 27/11	12	35	20m	1h15m	30m	10h15m
		36	15m	1h15m	35m	
		J4		4h		
		37	20m	1h15m	30m	
28/11 – 04/12	13	38	25m	1h15m	25m	9h15m
		39	15m	1h15m	35m	
		J5		3h		
		40	20m	1h15m	30m	
05/12 – 11/12	14	41	20m	1h15m	30m	6h15m
		J6		Não estive presente		
		42	20m	1h15m	30m	
		43	20m	1h15m	30m	
12/12 – 18/12	15	44	20m	1h15m	30m	9h15m
		45	15m	1h15m	35m	
		JA10		3h		
		46	25m	1h15m	25m	
19/12 – 25/12	16	47	15m	1h15m	35m	5h10m
		JA11		3h		
		48	20m	1h15m	30m	
26/12 – 01/01	17	JA12		3h		7h10m
		49	20m	1h15m	30m	

		50	25m	1h15m	25m	
02/01–08/01	18	51	15m	1h15m	35m	6h15m
		52	20m	1h15m	30m	
		J7	Não estive presente			
		53	20m	1h15m	30m	
09/01 – 15/01	19	54	20m	1h15m	30m	9h15m
		55	20m	1h15m	30m	
		J8	3h			
		56	20m	1h15m	30m	
16/01 – 22/01	20	57	20m	1h15m	30m	6h15m
		58	25m	1h15m	25m	
		J9	Não estive presente			
		59	20m	1h15m	30m	
23/01 – 29/01	21	60	15m	1h15m	35m	6h15m
		61	20m	1h15m	30m	
		62	20m	1h15m	30m	
30/01 – 05/02	22	63	20m	1h15m	30m	6h15m
		64	25m	1h15m	25m	
		65	20m	1h15m	30m	
06/02 – 12/02	23	66	15m	1h15m	35m	9h15m
		67	25m	1h15m	25m	
		J10	3h			
		68	20m	1h15m	30m	
13/02 – 19/02	24	69	Não estive presente			4h10m
		70	25m	1h15m	25m	
		71	20m	1h15m	30m	
20/02 – 26/02	25	72	20m	1h15m	30m	10h15m



		73	15m	1h15m	35m	
		J11		4h		
		74	20m	1h15m	30m	
27/02 – 05/03	26	75	25m	1h15m	25m	6h15m
		76	20m	1h15m	30m	
		J12		Não estive presente		
		77	20m	1h15m	30m	
06/03 – 12/03	27	78	25m	1h15m	25m	6h15m
		79	20m	1h15m	30m	
		80	15m	1h15m	35m	
13/03 – 19/03	28	81	20m	1h15m	30m	6h15m
		82	25m	1h15m	25m	
		83	20m	1h15m	30m	
20/03 – 26/03	29	84	20m	1h15m	30m	6h15m
		85	25m	1h15m	25m	
		86	20m	1h15m	30m	
27/03 – 02/04	30	87	20m	1h15m	30m	6h15m
		88	20m	1h15m	30m	
		89	15m	1h15m	35m	
03/04 – 09/04	31	J13		5h		9h10m
		90	25m	1h15m	25m	
		91	20m	1h15m	30m	
10/04 – 16/04	32	92	20m	1h15m	30m	6h15m
		93	25m	1h15m	25m	
		94	20m	1h15m	30m	
17/04 – 23/04	33	95	25m	1h15m	25m	9h15m
		96	15m	1h15m	35m	

		J14		3h		
		J15		4h		
24/04 – 29/04	34	97	25m	1h15m	25m	8h10m
		98	20m	1h15m	30m	
		99	20m	1h15m	30m	
01/05- 07/05	35	100	20m	1h15m	30m	9h15m
		101	15m	1h15m	35m	
		J16		3h		
		102	20m	1h15m	30m	
08/05 – 14/05	36	103	20m	1h15	30m	6h15m
		104	20m	1h15m	30m	
		105	20m	1h15m	30m	
15/05 – 21/05	37	106	20m	1h15m	30m	11h15m
		107	15m	1h15m	35m	
		J17		5h		
		108		Não estive presente		
22/05 – 28/05	38	109	15m	1h15m	35m	2h5m
		109		Não estive presente		
		111		Não estive presente		
29/05 – 04/06	39	112	15m	1h15m	35m	5h5m
		J18		3h		
						306h

### 3.6. Acompanhamento das Atletas em Situação de Competição

Na situação de competição foi realizada uma monitorização e gestão de cargas das jogadoras, realizada através da aplicação do “Questionário de Prontidão Desportiva” antes dos jogos, e do “Questionário de Perceção Subjetiva de Esforço”, após os jogos, conforme mencionado anteriormente.

No momento competitivo, as concentrações de equipa eram realizadas 1 hora e 30 minutos antes do início do jogo. Após a organização das jogadoras no respetivo balneário era realizada uma palestra, na qual eram enfatizados os aspetos importantes relativamente ao adversário, as dinâmicas que queríamos aplicar e que tinham sido trabalhadas durante o microciclo. Para terminar, era mencionado o onze titular. As atletas tinham o resto do tempo, até ao aquecimento para se prepararem para o jogo (para se equiparem).

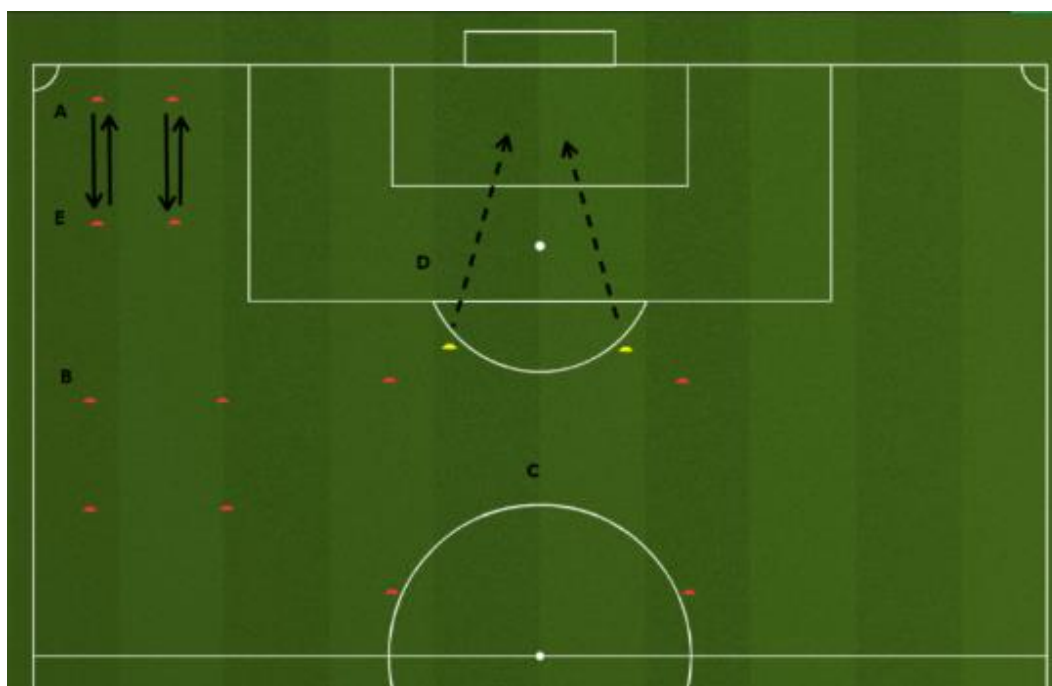
Após a palestra, a equipa técnica iniciava a preparação do aquecimento pré-jogo. O aquecimento era constituído por 5 exercícios (figura 45). Na PI eram organizadas duas filas para a realização da mobilização articular (A). De seguida era realizado um “meiinho” numa situação de 8 x 2, com 3 repetições de 1 minuto e 30 segundos, com 30 segundos de recuperação, nos quais eram executados alongamentos dinâmicos (B). Nas duas primeiras repetições as jogadoras tinham de realizar posse de bola, com o objetivo de atingirem os oito passes consecutivos, e podiam dar dois toques. Na terceira repetição as jogadoras podiam dar dois toques, com o objetivo de atingirem os dez passes consecutivos. As jogadoras posicionadas no meio tinham de recuperar a bola e, sempre que a bola passava entre as duas, ficavam mais uma vez no meio. A jogadora que realizava um mau passe ou perdia a bola, e a que estava posicionada à sua direita tinham de reagir rápido e ocupar a posição do meio para recuperar rapidamente a bola.

No exercício seguinte as dez jogadoras eram divididas em duas equipas de quatro elementos, e duas ficavam como *jokers* (C). Neste exercício era realizado uma caixa de posse, com uma equipa em posse de bola e a outra a tentar recuperar, numa situação de 6 x 4. Eram realizadas duas séries de 3 minutos, com 30 segundos de recuperação, nos quais eram executados alongamentos dinâmicos. Na PFN do aquecimento as jogadoras eram organizadas em duas filas de forma a realizarem dois remates, um com o pé direito e outro com o pé esquerdo

(D). Após a finalização, as jogadoras eram distribuídas em duas filas de forma a realizarem duas saídas em velocidade (E).

As guarda-redes realizavam o aquecimento específico com o treinador de guarda-redes, durante os exercícios iniciais de aquecimento, e eram incluídas no exercício de finalização. As jogadoras que não constavam no onze inicial realizavam exercícios de passe e receção, e ajudavam na reposição das bolas no exercício de finalização.

Durante o aquecimento pré-jogo, a equipa técnica desempenhava funções nos diversos exercícios. O exercício da PI era realizado por um dos treinadores-adjuntos, os exercícios do meioinho, da caixa de posse e de finalização, pelo treinador principal com o auxílio dos treinadores-adjuntos na reposição e organização das bolas, e as saídas de velocidade eram realizadas por um dos treinador-adjunto.



**Figura 45.** Disposição e Sequência dos Exercícios de Aquecimento Pré-Jogo.

Após o aquecimento, a equipa reunia-se no balneário para realizar o grito motivacional. Durante o jogo, um dos treinadores-adjuntos ficava responsável pelo preenchimento do documento designado de “Ficha de Jogo” (figura 32) e o outro pelo aquecimento das atletas. Após o jogo, a equipa organizava-se num círculo e, o treinador principal e a capitã de equipa dirigiam algumas palavras ao grupo. Posteriormente, era realizado o grito motivacional e o cumprimento dos adeptos.

### 4.1. Reflexão Crítica

A oportunidade de ingressar como treinadora estagiária numa equipa feminina de futebol sub-19 de um clube reconhecido a nível nacional, permitiu-me vivenciar momentos únicos a nível pessoal e profissional. Sempre ambicionei ingressar no ramo do treino desportivo mais propriamente do futebol, como treinadora e, se algumas dúvidas pudessem restar, relativamente ao que ambiciono futuramente, as mesmas foram dissipadas com a realização deste estágio.

Os principais objetivos pessoais na realização do estágio assentaram na contribuição para a criação e manutenção de um ambiente propenso para a evolução das jogadoras a nível social, desportivo e pessoal. Segundo Cassity et al. (2023), o treino é um processo social, relacional e pedagógico. É essencial que o treinador possua capacidade de reflexão sobre questões de natureza humana e relacional, de forma a criar ligações de respeito e confiança entre os atletas que treina. A minha relação com os intervenientes no processo de treino - treinadores e jogadoras - foi desenvolvida com o tempo e através de gestos e atitudes baseados na coerência, respeito e honestidade. No decorrer do estágio procurei partilhar a minha experiência como jogadora e treinadora. Senti que o facto de ter representado a equipa sénior feminina do FCF permitiu que o meu relacionamento com o grupo de trabalho fosse mais próximo, facilitando a minha integração e o desenvolvimento da relação treinadora-atletas. Na minha perspetiva, e devido ao contexto em que realizei o estágio, com jovens jogadoras (algumas com anos de experiência e outras a iniciarem a prática desportiva) foi sempre importante adotar uma postura ajustada ao momento e que permitisse que as jogadoras sentissem confiança e abertura para exporem os seus problemas. Dessa forma consegui criar uma proximidade com o grupo, que permitiu desenvolver um elo entre o treinador principal e as jogadoras, que se tornou importante para a resolução de problemas que foram surgindo ao longo da época. O facto de praticamente todas terem o sonho de chegar a uma equipa sénior inserida no contexto em que a equipa principal do FCF esteve na época 2022/2023 tornou o ambiente mais propenso para o processo de ensino-aprendizagem. O grupo de trabalho, apesar de ser muito heterogéneo, relativamente às idades e anos de prática, demonstrou ser um grupo de jovens atletas com muita vontade de aprender e evoluir diariamente, orientadas para a tarefa e, apesar da idade, com um saber estar e sentido de responsabilidade invejáveis.

Relativamente ao processo de treino, a definição inicial de regras de funcionamento, objetivos individuais e coletivos permitiu estabelecer uma linha orientadora para a época desportiva. Esta estratégia contribuiu para o bom funcionamento das UT e do momento competitivo. O planeamento das UT foi realizado tendo como base os objetivos individuais e coletivos definidos numa fase inicial da época. No início da época foram desenvolvidas estratégias que potencializaram o desenvolvimento do espírito de grupo, das capacidades motoras condicionais (resistência, força e velocidade) e coordenativas. No decorrer da época foi realizado um planeamento tendo em consideração as características de cada jogo. Nas dinâmicas de treino foram sempre inseridas situações competitivas. Na minha opinião, esta estratégia favoreceu a qualidade das UT, pois permitiu que as atletas estivessem constantemente envolvidas, motivadas e com foco para a tarefa.

Em relação ao momento competitivo, foi realizada uma gestão do plantel tendo como base as regras inicialmente estipuladas, que valorizavam a assiduidade, o comprometimento, a pontualidade e a atitude das jogadoras. Posto isto, e aliado ao facto do contexto da equipa sub-19 ser direcionado para o rendimento, a seleção das jogadoras para o momento competitivo foi realizada com base no rendimento e nos aspetos supramencionados. No entanto, e não esquecendo a componente de formação, foi tido em consideração o tempo de jogo das atletas de forma a dar oportunidades e minutos a todas, mantendo a coerência nas decisões tomadas. A realização de vários jogos de treino ao longo da época permitiu criar dinâmicas competitivas e dar mais tempo de jogo as atletas menos utilizadas de forma a prepará-las para o momento competitivo.

Durante todo o processo de estágio existiu a preocupação de realizar uma reflexão, tanto no seio da equipa técnica como de forma individual. Entendo que a análise crítica é uma ferramenta fundamental, no desenvolvimento da minha atividade profissional, para que possa refletir e continuar a evoluir, e de forma a exercer da melhor forma possível a minha função de treinadora. Apesar das aprendizagens e do crescimento pessoal e profissional terem sido muito importantes e significativos, necessito de continuar a apostar na minha formação de forma a melhorar o meu desempenho nas tarefas associadas ao planeamento, à gestão de recursos humanos, à análise das jogadoras e da equipa adversária. Para tal, acredito que a capacidade de reflexão, aliada à prática e à vontade constante de aprender serão ferramentas fundamentais para a minha constante evolução.

### 5.1. Benefits, Effects and Applicability of Re-warm-up Activities During Half-Time in a Female Football Game

**Keywords:** Re-warm-up; half-time; women; football; strategies.

#### **ABSTRACT**

The half-time re-warm-up (RWUP) can be considered a smaller warm-up when compared to the one realized before a football match. The half-time is commonly used to adjust strategies and let players recover, but it can also be a critical period to prepare players for the physical efforts required for the second half of the game. This strategy/activity can provide physiological changes that allow players to be ready to perform maximum actions at the beginning of the game, promoting an improvement in sports performance, reducing the risk of injury, and preparing them for decisive moments that may occur in the early minutes of the second half.

After the research required to better understand the topic, is possible to identify that the current information about exercise protocols that can be used in a half-time warm-up as a coach guide is reduced. Gonzalez-Devesa et al. (2021) reported that athletes and coaches continue to use the same routines based on their own experiences. In 2018, Williams et al. recommended the half-time RWUP with 4-5 minutes of duration, a moderate volume with some high-intensity efforts such as sprints, and a change of direction that allowed the athletes to achieve 60-70% of the maximum heart frequency.

The RWUP at half-time seems to be a grey area, with studies identifying the importance of doing the RWUP but, at the same time, it does not exist enough information about what works better, if it is better to apply active exercises routines, passive exercise routines, or short exercises but with medium-high intensity, and the most important thing, what is the perception of the athletes that are doing these routines. What do they feel when they do nothing or when they do? Do they feel any difference? And the coaches, can they see any difference?

This study aims to understand the players perceptions in applying different types of exercises in a female-under-19 football team. Which are the effects of the external and internal load? For the external load, the goal is to compare the successful moments in the first 15 minutes of the first half with the same time in the second half. For the internal load, the goal is to analyze the questionnaire responses that will be applied after the games. A third question is how much time can be used for these activities in a 15-minute break.

## **INTRODUCTION**

Before a football game, players perform warm-up activities with an average duration of 30 minutes, with low and high-intensity actions (Towlson et al. 2013). These actions provide physiological changes that allow players to be prepared to perform maximum efforts at the beginning of the game (Edholm et al. 2014), promoting improvements in sports performance and reducing the risk of injury (Gonzalez-Devesa et al. 2021). For that reason, the half-time break can be perceived as a crucial period for recovery and an opportunity to prepare players for the physical efforts of the second half (Russell et al. 2015). According to Williams et al. (2018), the workload performed at half-time is positively associated with performance during the second half of the football game. However, half-time RWUP is not used much because this time is used to provide tactical instructions, rehydration, and medical treatment (Gonzalez-Devesa et al. 2021; Towlson et al. 2013).

One of the objectives of a coach is to develop strategies to maintain the athletes physical performance levels and, consequently, the team throughout a game. According to Mohr et al. (2005), there are favorable periods for the appearance of fatigue, identified as occurring immediately after an intense effort of short duration (temporary fatigue), at the beginning of the second half, and at the end of the game. Some studies indicate that the number of sprints, high-intensity running, and distance covered increases in the second half when compared to the game's first half. In the case of elite players, the game analysis showed that some markers related to the performance increased during the first 15 minutes of the second half, compared to the first 15 minutes (Fashioni et al. 2020). Through these conclusions that indicate that players have lower levels of physical performance at the beginning of the second half, it becomes relevant to analyze the activities that can be used during the halftime break, in addition to those usually practiced as the passive recovery that implies that the athletes are seated,



receiving some kind of treatment or massage and instructions from the coaches (Towlson et al. 2013).

As mentioned above, the half-time break can be a window of opportunity to increase the players physical performance after a period of inactivity (drastic reduction of activity). The benefits of RWUP at half-time are the maintenance of muscle temperature (Lovell et al. 2013; Mohr et al. 2004), an increase in concentration and focus on the task (Towlson et al. 2013), and an increase in the values regarding the measurement of gases and muscle function that results in an improvement in muscle oxygenation (Gonzalez-Devesa et al. 2021). According to Williams et al. (2018), it is recommended to use an RWUP during the halftime break with a duration of 4-5 minutes, consisting of a moderate volume of activity, with high-intensity efforts, namely sprints and change of direction that allow raising the heart rate to 60-70% of maximum heart rate.

## METHODS

### Experimental Design

In this study, three half-time re-warming protocols were developed and applied in three games. Protocol A is identified as no re-warm-up (NRWUP), Protocol B as Dynamic (DYN) stretching, and Protocol C as static (STAT) stretching (Table 7). In addition, protocols B and C were performed with lower limb activation exercises for the posterior and anterior thigh, posterior leg, and adductor muscle chain (table 8). Each protocol was developed to be performed in a period of two minutes, before the beginning of the second half of a football game, with the team arranged in half-moon with the coach as reference.

During the game, statistical data regarding the first 15 minutes of the first and second half were collected, namely: ball losses and recoveries; shots on and off target; shots conceded; shots for and against; corners for and against; fouls committed and conceded; yellow and red cards; goals for and against. At the end of each game, a questionnaire consisting of 6 closed questions was applied to the athletes who performed the RWUP activity at halftime (Attachment CCLXXVII) The questionnaire was prepared using the GoogleForms tool and shared with the team concerning the athletes who completed the protocols to answer within 30 minutes after the end of the game.

**Table 7.** *Re-warm-up Protocols.*

	<b>Protocol</b>		<b>Game</b>
Game 1	Protocol A	Dynamic Stretching	FC Famalicão x Lank Vilaverdense SAD
Game 2	Protocol B	No Re-warm-up	SC Braga B x FC Famalicão
Game 3	Protocol C	Static stretching	FC Famalicão x Rio Ave FC

**Table 8.** *Exercise Protocols used in the Half-time Re-warm-up.*

	Protocol A	Protocol C
	Dynamic	Static
<b>Posterior thigh</b>		
<b>Anterior thigh</b>		
<b>Posterior leg</b>		
<b>Adductors</b>		

1. How do you felt after performing the re-warm-up strategy?
  - Relaxed;
  - Stressed;
  - Deconcentrated;
  - Concentrated;
  - Ready to play;
  - Not ready to play;
  - With energy;
  - Tired;
  
2. How do you feel when you don't perform a re-warm-up/activation at half-time?
  - Relaxed;
  - Stressed;
  - Deconcentrated;
  - Concentrated;
  - Ready to play;
  - Not ready to play;
  - With energy;
  - Tired;
  
3. How do you feel when you perform a re-warm-up/activation at half-time?
  - Relaxed;
  - Stressed;
  - Deconcentrated;
  - Concentrated;
  - Ready to play;
  - Not ready to play;
  - With energy;
  - Tired;
  
4. Do you think the re-warm-up strategy used at half-time benefited your performance?
  - Yes
  - No
  
5. Do you feel any physical difference between the football game's first and second half with the re-warm-up strategy used?
  - Yes
  - No
  
6. Do you feel some psychological/emotional difference between the football game's first and second half with the re-warm-up strategy used?
  - Yes
  - No

Figure 46. Questionnaire.

## Participants

The sample comprised 10 Portuguese under-19 female football players (n=10). Six of them represented the under-19 team in the women's under-19 National Championship, and the remaining four represented the B team in the second Portuguese division. Two of these players represented the under-18 national team during the season. The participants positions were the following: two center-backs, two full-backs, two midfielders, three wingers, one forward. Four players, two from the B team and two from the under-19 team participated at three protocols, the rest of the players participated at two protocols.

## RESULTS

The descriptive statistics table (table 8) on the study showed the mean (standard error and confidence interval of 95%) to describe the central tendency, and the standard deviation (SD) to describe the dispersion. Normality was checked using the Shapiro-Wilk test. Then, the nonparametric Wilcoxon test was used to compare DYN RWUP vs NRWUP, DYN vs STAT rewarm-up, and NRWUP vs STAT (table 9). Statistical significance was established at  $p < 0.05$ . All analyses were made using the statistical software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

**Table 9.** *Descriptive statistics and normality test on chronological age, training experience and anthropometry among female under-19 football players (n=10);*

Variables	units	mean			standard deviation	Shapiro-Wilk	
		Value	SEM	(95% CI)		value	<i>p</i>
Chronological age	year	17.59	0.30	(17.09 to 18.20)	0.93	0.939	0.543
Training experience	year	8.50	0.92	(6.80 to 10.19)	2.92	0.967	0.859
Stature	cm	164.8	1.9	(161.4 to 168.3)	6.0	0.876	0.116
Sitting height	cm	85.4	1.1	(83.4 to 87.4)	3.4	0.939	0.541
Estimated leg length	cm	79.4	1.4	(77.0 to 82.1)	4.6	0.911	0.284
Body mass	kg	58.9	2.1	(55.2 to 63.1)	6.7	0.826	0.030

Abbreviations: SEM (standard error of the mean); 95%CI (95% confidence interval).

## **Age, training experience and body size**

Table 8 summarizes the descriptive statistics for chronological age, training experience, anthropometry, and body size of the female football players (n=10) observed in the study. Chronological age averaged  $17.59 \pm 0.93$  years. The female players have a training experience of  $8.5 \pm 2.92$  years. These results shows that the women's who participated in the study don't have a large age difference. However, they have an average training experience of almost 9 years for their age. So, some of them started at 8,9, or 10 years old. These parameters were normally distributed.

The statue averaged is  $164.8 \pm 6.0$  cm,  $85.4 \pm 3.4$  cm for sitting height  $79.4 \pm 4.6$  cm, and for estimated leg length. For the body mass, the mean value is  $58.9 \pm 6.7$  kg. The normality test shows that the value for body mass violates the assumptions of the normality test. This means that data deviate significantly from a normal distribution.

## **Game statistics**

Table 9 compares the game's statistics, considering the different RWUP protocols used in the three games.

There are statistically significant differences ( $p < 0.05$ ) between the DYN and NRWUP (NRWUP) in the variables: Shots on target; Shots out of the target; Shots; Shots conceded; Faults; Faults committed; Corner kicks conceded; Throw-ins; Throw-ins conceded; Goals; Ball losses; Recovered balls. In the rest of the variables: Corner kicks; Yellow cards; Red cards; Goals conceded there are no statistically significant differences ( $p > 0.05$ ).

Between the DYN and the STAT RWUP there are statistical differences ( $p < 0.05$ ) in the variables: Shots on target; Shots out of the target; Shots conceded; Faults; Corner kicks conceded; Throw-ins; Throw-ins conceded; Goals; Goals conceded; Ball losses; Recovered balls. In the rest of the variables: Shots; Faults committed; Yellow and Red cards there are no statistically significant differences ( $p > 0.05$ ).

In the case of NRWUP and the STAT there are statistical differences ( $p < 0.05$ ) in the variables: Shots on target; Shots out of the target; Shots; Faults; Faults committed; Corner kicks conceded; Throw-ins; Throw-ins conceded; Goals; Ball losses; Recovered balls. In the rest of

the variables: Faults committed; Shots conceded; Yellow and Red cards there are no statistically significant differences ( $p > 0.05$ ).

All comparative statistics of RWUP strategies indicated that don't exist statistically significant differences in the variables red and yellow cards.

**Table 10. Games Statistics.**

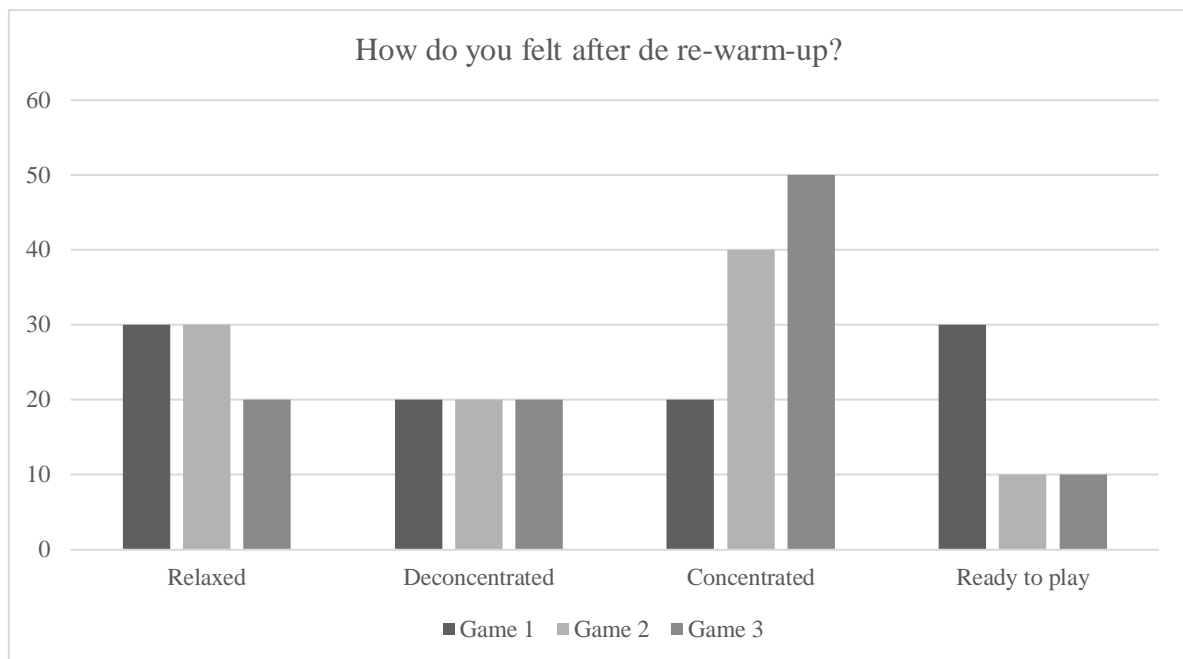
Variables	Game 1: DYN			Game 2: NRWUP			Game 3: STAT			DYN vs. NRWUP		DYN vs. STAT		NRWUP Vs. STAT	
	0-15min	45-60min	diferença	0-15min	45-60min	diferença	0-15min	45-60min	diferença	Z	p	Z	p	Z	p
Shots on target	1	2	1	2	0	-2	3	3	0	-3.162	0.002	-3.162	0.002	-3.162	0.002
Shots out of the target	3	1	-2	0	0	0	1	0	-1	-3.162	0.002	-3.162	0.002	-3.162	0.002
Shots	4	3	-1	2	0	-2	4	3	-1	-3.162	0.002	0.001	1.000	-3.162	0.002
Shots conceded	0	0	0	3	4	1	1	2	1	-3.162	0.002	-3.162	0.002	0.001	1.000
Faults	0	0	0	0	2	2	4	3	-1	-3.162	0.002	-3.162	0.002	-3.162	0.002
Faults committed	1	1	0	2	3	1	1	1	0	-3.162	0.002	0.001	1.000	-3.162	0.002
Corner kicks	0	1	1	0	1	1	1	0	-1	0.001	1.000	-3.162	0.002	-3.162	0.002
Corner kicks conceded	0	0	0	2	0	-2	0	2	2	-3.162	0.002	-3.162	0.002	-3.162	0.002
Yellow cards	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.001	1.000	0.001	1.000	0.001	1.000
Red cards	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.001	1.000	0.001	1.000	0.001	1.000
Throw ins	7	1	-6	8	4	-4	4	6	2	-3.162	0.002	-3.162	0.002	-3.162	0.002
Throw ins conceded	8	3	-5	3	7	4	9	8	-1	-3.162	0.002	-3.162	0.002	-3.162	0.002
Goals	0	1	1	1	0	-1	0	0	0	-3.162	0.002	-3.162	0.002	-3.162	0.002
Goals conceded	0	0	0	0	0	0	1	0	-1	0.001	1.000	-3.162	0.002	-3.162	0.002
Ball losses	12	18	6	21	18	-3	12	16	4	-3.162	0.002	-3.162	0.002	-3.162	0.002
Recovered balls	14	19	5	21	9	-12	14	23	9	-3.162	0.002	-3.162	0.002	-3.162	0.002

Abbreviations: DYN (dynamic); NRWUP (no re-warm-up); STAT (static); SEM (standard error of the mean); 95% CI (95% confidence interval)



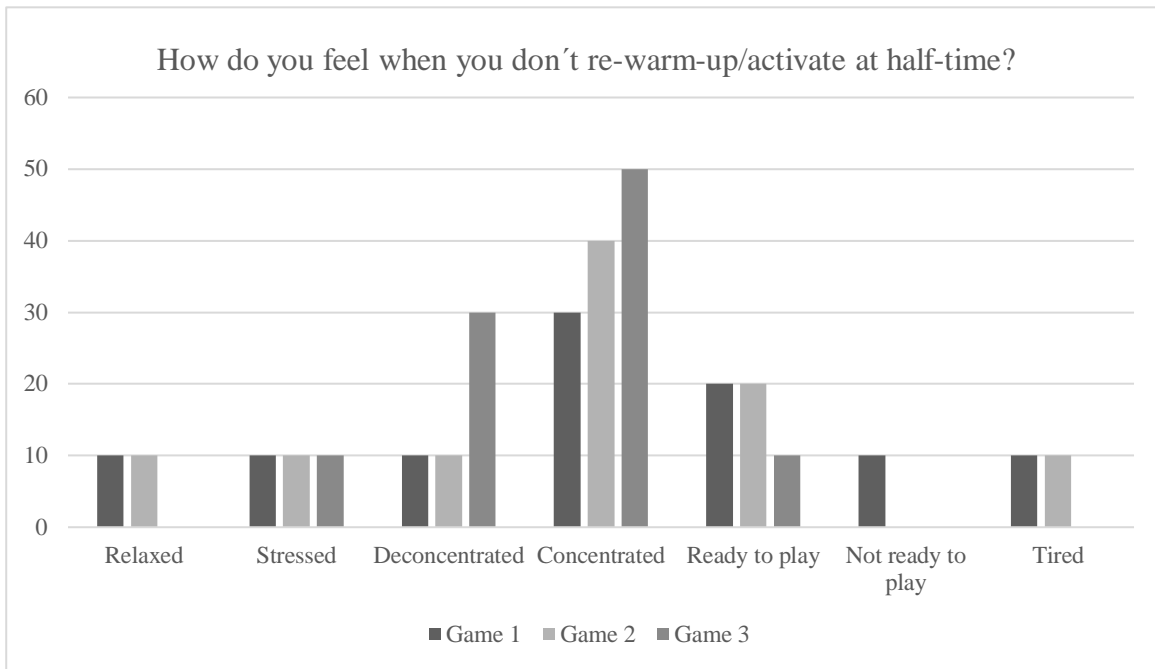
## Questionnaire

The graphics shows the results of the most used answers in the post-game questionnaire (figure 46, 47, 48, 49, 50 and 51). For the first question “How do you felt after the re-warm-up?” the answers were: relaxed; deconcentrated; concentrated; ready to play. For the DYN RWUP was relaxed (30%) and ready to play (30%). For the STAT and NRWUP was concentrated (40% and 50% respectively)



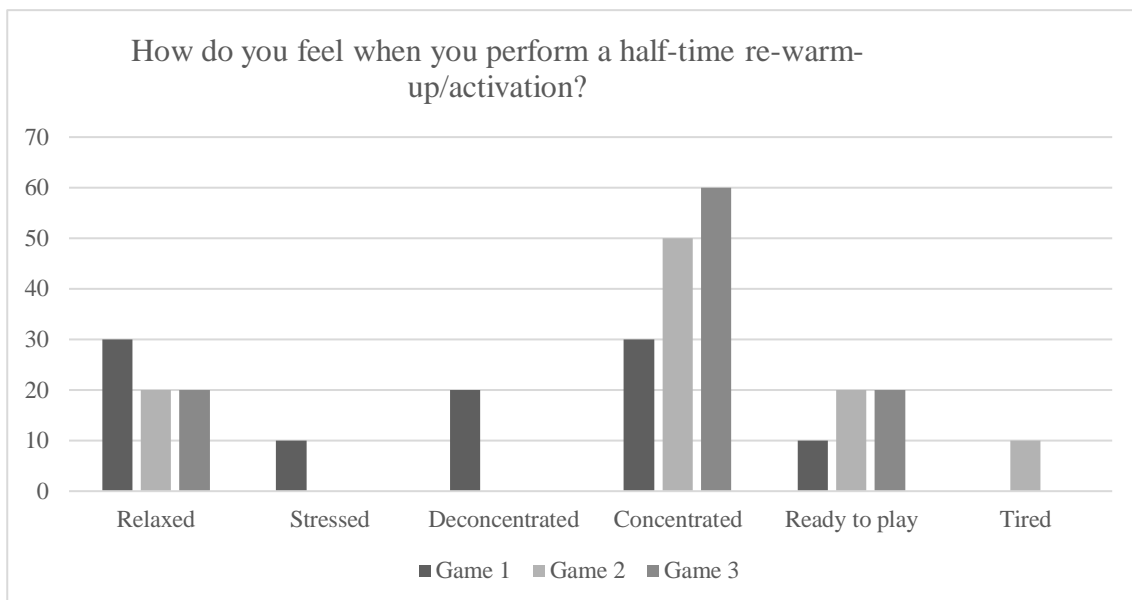
**Figure 47.** *Question 1 – “How do you felt after de re-warm-up?”.*

For the second question “How do you feel when you don’t re-warm-up/activate at half-time?” the answers were: relaxed; stressed; deconcentrated; concentrated; ready to play; not ready to play; tired. For the DYN RWUP was concentrated (30%) and ready to play (20%). For the NRWUP was concentrated (40%) and ready to play (20%). For the STAT RWUP was deconcentrated (30%) and concentrated (50%).



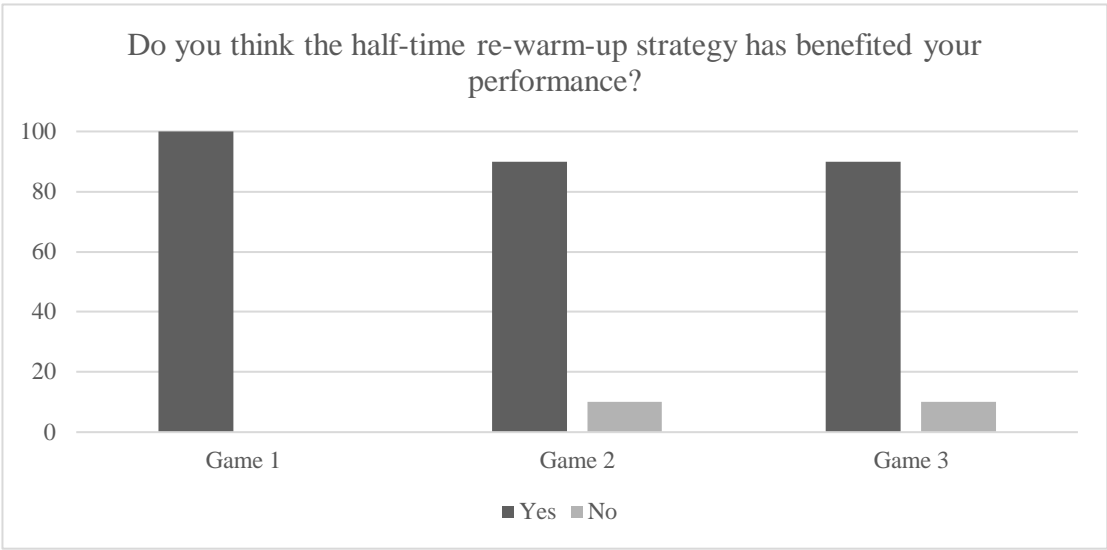
**Figure 48.** Question 2 – “How do you feel when you don't re-warm-up/activate at half-time?”.

For the third question “How do you feel when you perform a half-time re-warm-up/activation?” the answers were: relaxed; stressed; deconcentrated; concentrated; ready to play; tired. For the DYN RWUP was concentrated (30%) and relaxed (30%). For the NRWUP was concentrated (50%). For the STAT RWUP was concentrated (60%).



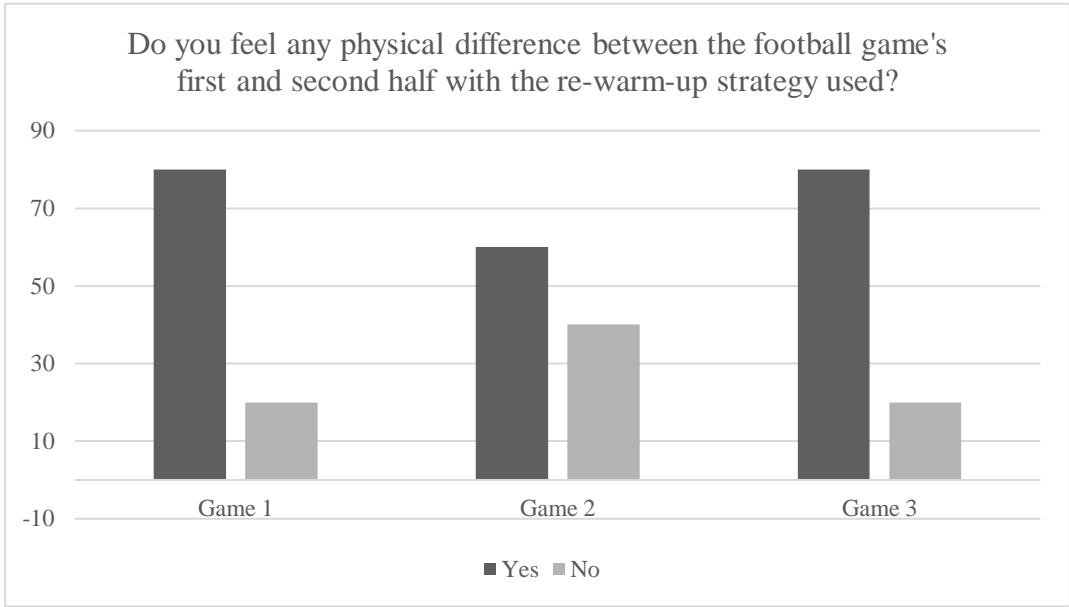
**Figure 49.** Question 3 – “How do you feel when you perform a half-time re-warm-up/activation?”.

For the fourth question “Do you think the half-time re-warm-up strategy has benefited your performance?” For the DYN RWUP the most used answer was yes (100%). For the NRWUP was yes (90%). For the STAT RWUP was yes (90%).



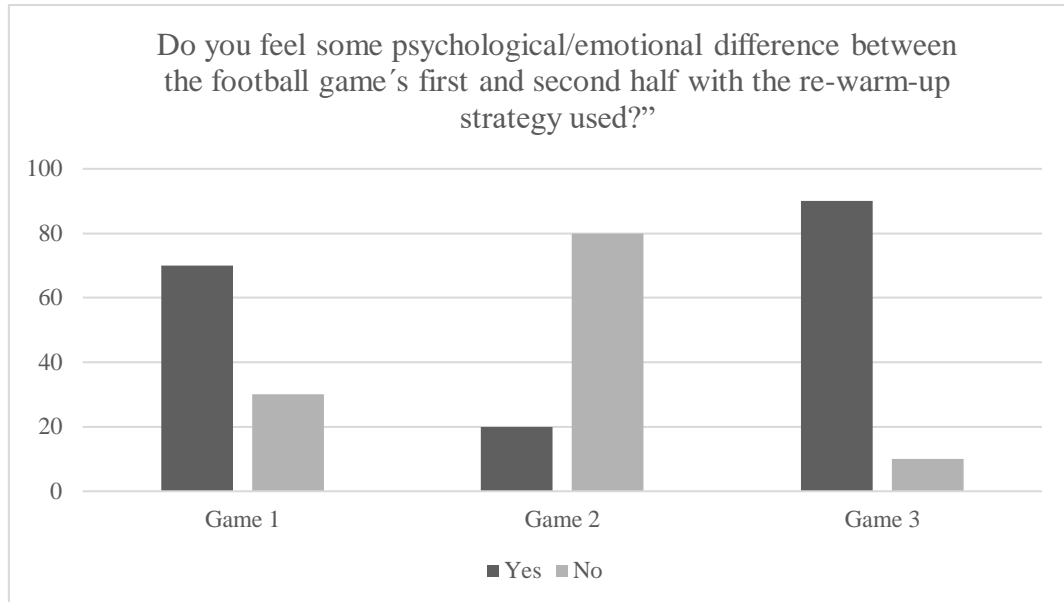
**Figure 50.** Question 4 – “Do you think the half-time re-warm-up strategy has benefited your performance?”.

For the fifth question “Do you feel some physical difference between the football game’s first and second half with the re-warm-up strategy used?” For the DYN RWUP the most used answer was yes (80%). For the NRWUP was yes (60%). For the STAT RWUP was yes (80%).



**Figure 51.** Question 5 – “Do you feel any physical difference between the football game's first and second half with the re-warm-up strategy used?”.

For the sixth question “Do you feel some psychological/emotional difference between the football game’s first and second half with the re-warm-up strategy used?” For the DYN RWUP the most used answer was yes (70%). For the NRWUP was no (80%). For the STAT RWUP was yes (90%).



**Figure 52.** Question 6 – “Do you feel some psychological/emotional difference between the football game’s first and second half with the re-warm-up strategy used?”.

## DISCUSSION

The half-time break can be perceived as a crucial period for recovery and an opportunity to prepare players for the physical efforts of the second half (Russell et al. 2015). The workload performed at half-time is positively associated with performance during the second half of the football game (Williams et al. 2018). The present study aimed to understand players' perceptions in applying different types of exercises and compare variables of match statistics in the first 15 minutes of the first half with the same time in the second half in female-under-19 football players.

The DYN, STAT, and NRWUP were made for two minutes in this study. Some studies suggest a short active RWUP (Edholm et al., 2015) with approximately 2-3 minutes (Abade et al., 2017; Towlson et al., 2013) to improve the players performance in the second half. Most of the studies reviewed examined the effectiveness of RWUP strategies on muscle temperature, risk of injuries, and the capacity to attenuate the decrease in sprint and jump performances (Aguilar et al., 2012; Edholm et al., 2015; Mohr et al., 2004; Towlson et al., 2013). With this study, it was possible to analyze the effectiveness of RWUP strategies on match statics. Present findings indicate statistically significant differences ( $p < 0.05$ ) between DYN and NRWUP in most match statistics analyzed, except for goals conceded, corner kicks, and red and yellow cards. After the DYN RWUP, the team: did more shots on target, conceded fewer shots, suffered, and committed fewer faults, recovered more balls, and scored one goal when compared with the same period (45-60 min) in the NRWUP. That indicates that the application of DYN RWUP positively affected the statics game compared to the NRWUP protocol.

Furthermore, the results showed statistically significant differences ( $p < 0.05$ ) between STAT and NRWUP in most match statistics, except for shot conceded, red, and yellow cards. After the STAT RWUP, the team: did more shots on target, conceded fewer shots, committed fewer faults, had fewer and conceded more corners kicks, recovered more balls, and lost fewer balls when compared with the same period (45-60 min) in the NRWUP. That indicates that the application of STAT RWUP had a positive effect on the statics game when compared with the NRWUP protocol. At least, the results showed statistically significant differences ( $p < 0.05$ ) between DYN and STAT RWUP in most of the match statistics analyzed, except for shots, faults committed, and red and yellow cards. After the STAT RWUP, the team: did more shots on target, conceded more shots, suffered more faults, had less and conceded more corners kicks,

recovered more balls, and lost less balls when compared with the same period (45-60 min) in the DYN RWUP. That indicates that the application of DYN RWUP positively affected the statistics game when compared with the STAT RWUP protocol. This finding suggests that the DYN RWUP can improve the players' performance. Previous studies indicate that DYN RWUP can lead to reduced injury risk and increased performance of football-specific movements immediately after warm-up activities (Fletcher et al. 2010; Aguilar et al. 2012)

It was observed that 60% of the players felt concentrated after doing STAT RWUP, 100% thought that the DYN RWUP benefited their performance, 80% felt physical differences after doing STAT and DYN RWUP, and 40% did not feel any physical difference when don't RWUP. For the psychological/emotional, 90% felt the difference between the first and the second half after doing the STAT RWUP, and 60% did not feel any difference went don't re-warm-up. These results are consistent with previous studies that suggest practitioners considered that a half-time RWUP might enhance a player's concentration and focus for performance (Towlson et al. 2013).

### **Limitations**

This study did not provide a control comparison group. Multiple factors may have changed match performance independent of the RWUP strategies. Football matches can vary depending on playing style (tactical), weather (environmental), home or away game (situational), and the strength of the opponent. The number of participants (n=10) and protocol applications (n=3) were limited. The time available to apply the RWUP strategies wasn't controlled because the instructions given during half-time could take more time than stipulated. The responses to the questionnaire weren't all made 30 minutes after the end of the game. One game pitch didn't have internet access like in the case of the application of protocol B.

### **Strengths**

This study was applied on official games of national women's under-19 championship. Some of the players represented national team under 18. I did not find previous studies with the aim of understand players perceptions and analyze match statical after the application of RWUP protocols.

## **CONCLUSIONS**

Results of this study of adolescent female football players indicate that the time for the RWUP applications it is unpredictable. Players' perceptions suggest that the DYN and STAT RWUP may beneficiate their performance, concentration, and psychological/emotion state. The interpretation of match statics analyzes after the application of RWUP suggest that the DYN RWUP can improve the players' performance.

## Referências Bibliográficas

---

- Abade E., Sampaio J., Gonçalves B., Baptista J., Alves A., et al. (2017). Effects of different re-warm up activities in football players' performance. *PLOS ONE* 12(6): e0180152. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180152>
- Aguilar, A. J., DiStefano, L. J., Brown, C. N., Herman, D. C., Guskiewicz, K. M., & Padua, D. A. (2012). A dynamic warm-up model increases quadriceps strength and hamstring flexibility. *Journal of strength and conditioning research*, 26(4), 1130–1141. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31822e58b6>
- Alves, J. A. (2000). Liderazgo y clima organizacional. *Revista De Psicología Del Deporte*, 9(12), 0123–0133.
- Balyi I., & Hamilton A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S., & Cardinal, C. (2019). Long-Term Development in Sports and Physical Activity 3.0 <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf>
- Barça Innovation Hub “The use of Wellness Questionnaires in Football” (2019). Acedido a 8 de março, 2023, em <https://elearning.barcainnovationhub.com/the-use-of-wellness-questionnaires-in-football/>;
- Bénézet, J., & Hasler, H. (2018). Youth Football. FIFA Education and Technical Development Department. <https://digitalhub.fifa.com/m/1b3da6976c9290aa/original/mxpozhrv2gshmxrilpf-pdf.pdf>
- Bennie, A., & O'Connor, D. (2011). An Effective Coaching Model: The Perceptions and Strategies of Professional Team Sport Coaches and Players in Australia. *International Journal of Sport and Health Science*, 9, 98–104. <https://doi.org/10.5432/ijshs.201108>
- Bompa T. O., Haff G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* - 5th ed. Human Kinetics.



Brandão, M., & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade*, 6(1), 53-69. Chang, S., & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade*, 6(1), 53–69. <https://doi.org/10.6063/motricidade.158>

Cassidy, T., Potrac, P., & Rynne, S. (2023). *Understanding sports coaching: The pedagogical, social and cultural foundations of coaching practice*. Taylor & Francis.

Castelo, J. [Jorge Castelo]. (2017, novembro 2). *Periodização no Futebol. Parte 1* [arquivo de vídeo]. Acedido em 6 de março, 2023, em <https://www.youtube.com/watch?v=QMZjjulDqpU>

Castelo, J. [Jorge Castelo]. (2020, julho 13). *Parte 1. Periodização, Planeamento e Programação do Processo de treino* [arquivo de vídeo]. Acedido em 1 de março, 2023, em <https://www.youtube.com/watch?v=m7V35JCt3OY>

Clemente, F.M., Mendes, R. (2015). *Treinar jogando - Jogos reduzidos e condicionados no Futebol*. Primebooks.

Clemente, F. M., Silva, R., & Sousa, G. (2021). *Avaliar para treinar “um guia prático de avaliação e controlo do treino para o treinador”*. Primebooks.

Crust, L., & Lawrence, I. (2006). A review of leadership in sport: Implications for football management. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 8(4), 28-48.

Cunanan, A. J., DeWeese, B. H., Wagle, J. P., Carroll, K., Sausaman, R., Hornsby, W. G., Haff, G. G., Triplett, N. T., Pierce, K. C., & Stone, M. H. (2018). The General Adaptation Syndrome: A Foundation for the Concept of Periodization. *Sports Medicine*, 48(4), 787–797. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0855-3>

Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do treino - Modalidades coletivas – Gau I. Manual de curso de treinadores de desporto*. IPDJ [https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/GrauI\\_07b\\_MetodologiaCol.pdf/848b7841-202f-1c8e-2b7f-7efd6e3e5b85?t=1574941453357](https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/GrauI_07b_MetodologiaCol.pdf/848b7841-202f-1c8e-2b7f-7efd6e3e5b85?t=1574941453357)

Edholm, P., Krstrup, P., & Randers, M. B. (2014). Half-time re-warm up increases performance capacity in male elite soccer players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 10.1111/sms.12236. <https://doi.org/10.1111/sms.12236>

Farto, E. R. (2002). Estrutura e planificação do treinamento desportivo. *Revista digital*. Buenos Aires, 8(48).

Fashioni, E., Langley, B., & Page, R. M. (2020). The effectiveness of a practical half-time re-warm-up strategy on performance and the physical response to soccer-specific activity. *Journal of sports sciences*, 38(2), 140–149. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1686941>

Fernandes, G. M. (2020). O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade Futebol no clube SF Damaiense (Doctoral dissertation).

Fletcher, I. M., & Monte-Colombo, M. M. (2010). An investigation into the effects of different warm-up modalities on specific motor skills related to football performance. *Journal of strength and conditioning research*, 24(8), 2096–2101. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e312db>

Fortunato, A. (2021). Periodização em futebol de alto rendimento. Especificidade, representatividade e coerência tática entre o jogo e o treino para jogar, segundo a literatura e as perspectivas de treinadores. Tese de doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

González-Devesa, D., Vaquera, A., Suárez-Iglesias, D., & Ayán-Pérez, C. (2021). The Efficacy of Re-Warm-Up Practices during Half-Time: A Systematic Review. *Medicina-lithuania*, 57(9), 976. <https://doi.org/10.3390/medicina57090976>

González Ravé, J., Navarro Valdivielso, F., & Pereira Gaspar, P. M. (2007). La planificación del entrenamiento deportivo: cambios vinculados a las nuevas formas de entender las estructuras deportivas contemporáneas. *Conexões*, 5(1), 1–22. <https://doi.org/10.20396/conex.v5i1.8637976>

Hooper, S., L. & Mackinnon, L. T. (1995). Monitoring over training in athletes. *Sports Med*, 20(5), 321–327. <https://doi.org/10.2165/00007256-199520050-00003>

Hoare, D. G., & Warr, C. R. (2000). Talent identification and women's soccer: an Australian experience. *Journal of sports sciences*, 18(9), 751–758. <https://doi.org/10.1080/02640410050120122>

Gouveia, T., Lopes, J., Pinheiro, V., & Sequeira, P. (2014). O papel pedagógico do treinador desportivo: uma perspetiva histórica. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 4, 20-25.

Krustrup, P., Mohr, M., Ellingsgaard, H., & Bangsbo, J. (2005). Physical Demands during an Elite Female Soccer Game: Importance of Training Status. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(7), 1242–1248. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000170062.73981.94>

Leyhr, L., Raabe, J., Schultz, F., Kelava, A. & Höner, O. (2020) The adolescent motor performance development of elite female soccer players: A study of prognostic relevance for future success in adulthood using multilevel modelling, *Journal of Sports Sciences*, 38:11-12, 1342-1351, DOI: 10.1080/02640414.2019.1686940

Lovell, R., Midgley, A., Barrett, S., Carter, D., & Small, K. (2013). Effects of different half-time strategies on second half soccer-specific speed, power and dynamic strength. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(1), 105–113. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01353.x>

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

Mesquita, I. (2015). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Mesquita, I., Farias, C., Coutinho, P., Queirós, P. & Silva, P. (2021). *Pedagogia e Didática do desporto. Manual de curso de treinadores de desporto*. IPDJ. <http://be.age-mgpoente.pt/view/536/Pedagogia%20Didatica%20do%20Desporto%20-%20Isabel%20Mesquita%20%5Bet.al.%5D.pdf>

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(7), 519–528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>.

Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2005). Fatigue in soccer: a brief review. *Journal of sports sciences*, 23(6), 593–599. <https://doi.org/10.1080/02640410400021286>.

Mohr, M., Krstrup, P., Andersson, H., Kirkendal, D., & Bangsbo, J. (2008). Match activities of elite women soccer players at different performance levels. *Journal of strength and conditioning research*, 22(2), 341–349. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318165fef6>

Palucci Vieira, L.H., Santinelli, F.B., Carling, C. et al. (2021). Acute Effects of Warm-Up, Exercise and Recovery-Related Strategies on Assessments of Football Kicking Performance: A Critical and Systematic Review. *Sports Med* 51, 661–705. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01391-9>

Pereira, J. (2021) *Fisiologia do Desporto - Modalidades coletivas – Gau II. Manual de curso de treinadores de desporto*. IPDJ. 9b460737-d3ea-632e-fd15-e87dc4b403f4 (ipdj.gov.pt)

Pinho, L. (2007). *O controlo das estruturas de treino: construção de uma aplicação informática em EXCEL para descrever, analisar e monitorar a dinâmica das estruturas de treino de jovens basquetebolistas*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Resende, R., Sá, P., Barbosa, A., & Gomes, A. R. (2017). Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 3. 42-58.

Russell, M., West, D. J., Harper, L. D., Cook, C. J., & Kilduff, L. P. (2015). Half-time strategies to enhance second-half performance in team-sports players: a review and recommendations. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 45(3), 353–364. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0297-0>

Santos, F. & Baptista, B. & Teixeira, E. & Clemente, F. & Sarmiento, H. & Santos, J. & Coutinho, P. & Abranja, P. & Ruivo, R. & García Calvo, T. & Padinha, V. & Pinheiro, V. (2020). *Futebol. Do treino à competição. Planeamento e operacionalização*.

Santos, P. (2006). O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL.

Tobar, J. B. (2013). Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica. <http://hdl.handle.net/10183/70279>

Tobar, J.B. (2018). Periodização tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol. Prime Books

Towson, C., Midgley, A. W., & Lovell, R. (2013). Warm-up strategies of professional soccer players: practitioners' perspectives. *Journal of sports sciences*, 31(13), 1393–1401. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.792946>

Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J. & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer, *Journal of Sports Sciences*, 30:15, 1719-1726, DOI: 10.1080/02640414.2012.731515

US Youth Soccer Player Development Model (2014). [https://cdn2.sportngin.com/attachments/document/0090/7006/US\\_Youth\\_Soccer\\_Player\\_Development\\_Model.pdf](https://cdn2.sportngin.com/attachments/document/0090/7006/US_Youth_Soccer_Player_Development_Model.pdf)

Williams, J. & Hoffman, S. & Tegarden, D. & Russell, M. (2018). Halftime re-warm up influences second half soccer performance: A competitive match analysis. *Sport Performance & Science Reports*. Halftime-re-warm-up-influences-second-half-soccer-performance-A-competitive-match-analysis.pdf (researchgate.net).

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>

Etapas de Desenvolvimento do Jogador de futebol - Níveis de Desempenho (2018). Federação Portuguesa de Futebol. [https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas de Desenvolvimento do Jogador no Futebol ETNF- S15-20 Junho 2018.pdf](https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf)

# Anexos

## Anexo I. Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 1.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

### REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA:	2022 / 2023	MOMENTO:	Inicial	
NOME:		POSIÇÃO:	DEF C / MC	
ESCALÃO:	SUB 19	ANO:	2007	

MORFOLOGIA							
Altura ___ M			Constituição ___ Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	DIREITO
X					X		

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força				X	
		Resistência			X		
		Velocidade		X			
	Coord.	Reação			X		
		Equilíbrio			X		
		Coordenação			X		
Técnico-Tático	Individual	Passe				X	
		Passe longo			X		
		Finta, drible e simulação			X		
		Recepção			X		
		Remate		X			
		Cabeceamento		X			
	Coletivo	Desarme			X		
		Penetração			X		
		Cobertura Ofensiva			X		
		Contenção		X			
		Cobertura Defensiva			X		
		Momentos de jogo			X		
Psico/Mental	Ajuste à posição em campo				X		
	Motivação para vencer						X
	Comunicação					X	
Compromisso						X	

F.C. FAMILICÃO

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023

Anexo III. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 1.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	Pouca Velocidade Combativa
Tecnicamente:	Melhor atributo Passe Dificuldade nas receções
Comunicação:	Pouco comunicativa
Taticamente:	Dificuldades em perceber o campo de 11
Psicologicamente:	Determinada Extrovertida
Aspetos Positivos:	Capacidade de duelos Passe
Aspetos Negativos:	Capacidade de decisão Carrega em demasia até perder
Outros:	Atleta com potencial fruto da idade Adaptação ao futebol de 11

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

-

DATA: 30 / 09 / 2022

TREINADORES: João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego

Anexo IV. Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 2.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA: 2022/2023

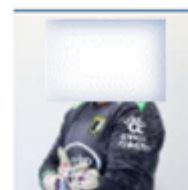
MOMENTO: Inicial

NOME:

POSICÃO: Guarda-Redes

ESCALÃO: Sub 19

ANO: 2005



MORFOLOGIA							
Altura ___ M			Constituição ___ Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	
X					X		Direito

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força				X	
		Resistência			X		
		Velocidade		X			
	Coord.	Reação					X
		Equilíbrio					X
		Coordenação				X	
Técnico-Tático	Individual	Passe				X	
		Passe longo			X		
		Receção (Defesa)				X	
		Receção (Pé)			X		
		Mergulho			X		
		Aéreo		X			
	Coletivo	Saídas					X
		Reposição				X	
		Cobertura Ofensiva		X			
		Comunicação			X		
		Cobertura Defensiva			X		
		Momentos de jogo				X	
Psico/Mental	Ajuste à posição em campo					X	
	Motivação para vencer						X
	Comunicação					X	
		Compromisso					X

F.C. FAMILICÃO

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023



Anexo V. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 2.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	Um pouco pesada e altura abaixo da média
Tecnicamente:	Apresenta melhoria considerável no momento de defesa
Comunicação:	Não projeta a voz fazendo que só comunique com as defesas
Taticamente:	Sabe adaptar-se ao adversário e á maneira que a sua equipa está a jogar
Psicologicamente:	Muito forte, mostra caracter e faz mostrar isso em campo
Aspetos Positivos:	Movimento 1 para 1 muito forte, sabe quando e como intervir
Aspetos Negativos:	Altura e o peso são os mais chamativos
Outros:	

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

X

DATA: 30 / 09 / 2023

TREINADORES: João Couto

Anexo VI. Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 3.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA:	2022 / 2023	MOMENTO:	Inicial (tardia)	
NOME:		POSICÃO:	EXT / MOC	
ESCALÃO:	SUB 19	ANO:	2006	

MORFOLOGIA							
Altura ___ M			Constituição ___ Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	
X			X				ESQ

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic	Força		X			
		Resistência			X		
		Velocidade				X	
	Coord.	Reação				X	
		Equilíbrio				X	
		Coordenação				X	
Técnico-Tático	Individual	Passe				X	
		Passe longo			X		
		Finta, drible e simulação				X	
		Receção			X		
		Remate				X	
		Cabeceamento		X			
		Desarme		X			
	Coletivo	Penetração			X		
		Cobertura Ofensiva			X		
		Contenção		X			
		Cobertura Defensiva		X			
		Momentos de jogo			X		
		Ajuste à posição em campo			X		
		Psico/Mental	Motivação para vencer				
Comunicação				X			
Compromisso					X		

F.C. FAMILIÇÃO

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023

Anexo VII. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 3.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	Veloz
Tecnicamente:	Boa relação com bola Remate
Comunicação:	Pouco comunicativa
Taticamente:	Adaptação ao futebol de 11
Psicologicamente:	Determinada
Aspetos Positivos:	Qualidades técnicas Remate
Aspetos Negativos:	Debilidade física Poucas noções táticas
Outros:	Passou das S17 por mérito em 21 de Novembro Processo de aprendizagem tática ao fut 11 Atleta com enorme potencial

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

-

DATA: 30 / 11 / 2022

TREINADORES: João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego

Anexo VIII. Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 4.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA: 2022 / 2023

MOMENTO: Inicial (tardia)

NOME:

POSICÃO: DL E / MC

ESCALÃO: SUB 19

ANO: 2006



MORFOLOGIA							
Altura ___ M			Constituição ___ Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	ESQ
		X			X		

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força				X	
		Resistência			X		
		Velocidade		X			
	Coord.	Reação			X		
		Equilíbrio			X		
		Coordenação				X	
Técnico-Tático	Individual	Passe				X	
		Passe longo					X
		Finta, drible e simulação				X	
		Receção				X	
		Remate					X
		Cabeceamento			X		
		Desarme		X			
	Coletivo	Penetração			X		
		Cobertura Ofensiva				X	
		Contenção			X		
		Cobertura Defensiva			X		
		Momentos de jogo				X	
		Ajuste à posição em campo				X	
							X
Psíco/Mental	Motivação para vencer				X		
	Comunicação				X		
	Compromisso				X		

F.C. FAMILIÇÃO

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023

Anexo IX. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 4.



DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	Força Pouco ágil e veloz
Tecnicamente:	Muito boa em todas as técnicas de base
Comunicação:	Comunicativa
Taticamente:	Transformação MC
Psicologicamente:	Pouco resiliente Focada
Aspetos Positivos:	Receção, Passe curto e longo Remate Visão de Jogo
Aspetos Negativos:	Pouco ágil e agressiva
Outros:	Passou da Eq B por insatisfação em 21 de Novembro Processo de transformação a uma posição que permita potenciar as suas qualidades e esconder as debilidades

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

-

DATA: 30 / 11 / 2022

TREINADORES:

João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego

Anexo X. Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 5.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA: 2022 / 2023

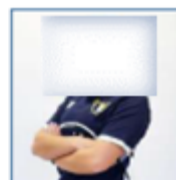
NOME: \_\_\_\_\_

ESCALÃO: SUB 19

MOMENTO: Inicial

POSIÇÃO: DC / DL

ANO: 2004



MORFOLOGIA							
Altura ___ M			Constituição ___ Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	Direito
	X				X		

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic	Força		X			
		Resistência		X			
		Velocidade		X			
	Coord.	Reação			X		
		Equilíbrio			X		
		Coordenação			X		
Técnico-Tático	Individual	Passe		X			
		Passe longo	X				
		Finta, drible e simulação	X				
		Recepção		X			
		Remate		X			
		Cabeceamento			X		
	Coletivo	Desarme			X		
		Penetração		X			
		Cobertura Ofensiva			X		
		Contenção			X		
		Cobertura Defensiva			X		
		Momentos de jogo			X		
Psico/Mental	Ajuste à posição em campo				X		
	Motivação para vencer					X	
	Comunicação				X		
		Compromisso				X	

F.C. FAMALICÃO

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023

Anexo XI. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 5.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	Pouco veloz e ágil
Tecnicamente:	Dificuldades em todas as técnicas de base
Comunicação:	Pouco comunicativa
Taticamente:	Percebe posicionamentos Erra individualmente
Psicologicamente:	Determinada mas pouco resiliente
Aspetos Positivos:	Compromisso
Aspetos Negativos:	Física e Técnica
Outros:	Atleta com muitas dificuldades nas técnicas de base e fisicamente não dá muito ao jogo

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

Não

DATA: 30 / 09 / 2022

TREINADORES: João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego

Anexo XII. Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 6.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA: 2022 / 2023

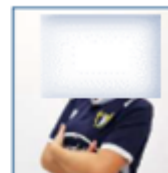
NOME:

ESCALÃO: SUB 19

MOMENTO: Inicial

POSICÃO: DC

ANO: 2005



MORFOLOGIA							
Altura ___ M			Constituição ___ Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	Direito
		X				X	

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força		X			
		Resistência	X				
		Velocidade		X			
	Coord.	Reação			X		
		Equilíbrio			X		
		Coordenação			X		
Técnico-Tático	Individual	Passé				X	
		Passé longo			X		
		Finta, drible e simulação		X			
		Receção			X		
		Remate			X		
		Cabeceamento			X		
	Coletivo	Desarme			X		
		Penetração		X			
		Cobertura Ofensiva			X		
		Contenção			X		
		Cobertura Defensiva				X	
		Momentos de jogo				X	
Ajuste à posição em campo				X			
Psico/Mental	Motivação para vencer					X	
	Comunicação				X		
	Compromisso					X	

F.C. FAMALICÃO

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023



Anexo XIII. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 6.



DESCRIÇÕES	
<b>Fisicamente:</b>	Longe da condição física ideal
<b>Tecnicamente:</b>	Demonstra boa capacidade de passe e receção
<b>Comunicação:</b>	Comunicativa
<b>Taticamente:</b>	Percebe os princípios defensivos
<b>Psicologicamente:</b>	Determinada
<b>Aspetos Positivos:</b>	Capacidade de trabalho Capacidade técnica Capacidade tática
<b>Aspetos Negativos:</b>	Condição física
<b>Outros:</b>	Atleta que começou a recuperar de lesão faz com que retorne lentamente aos treinos Incapacidade física faz com que piore em todos os outros aspetos

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?		-
---	--	---

<b>DATA:</b> 30 / 09 / 2022	<b>TREINADORES:</b> João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego
-----------------------------	---

Anexo XIV. Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 7.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA: 2022 / 2023

MOMENTO: Inicial

NOME:

POSICÃO: DL D

ESCALÃO: SUB 19

ANO: 2005



MORFOLOGIA							
Altura ___M			Constituição ___Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	Direito
	X			X			

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic	Força			X		
		Resistência			X		
		Velocidade				X	
	Coord.	Reação			X		
		Equilíbrio				X	
		Coordenação				X	
Técnico-Tático	Individual	Passe		X			
		Passe longo		X			
		Finta, drible e simulação		X			
		Recepção			X		
		Remate		X			
		Cabeceamento		X			
		Desarme			X		
	Coletivo	Penetração			X		
		Cobertura Ofensiva			X		
		Contenção		X			
		Cobertura Defensiva			X		
		Momentos de jogo			X		
		Ajuste à posição em campo			X		
		Psico/Mental	Motivação para vencer				
Comunicação					X		
Compromisso						X	

F.C. FAMILICÃO

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023

Anexo XV. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 7.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	Veloz
Tecnicamente:	Dificuldade no acerto do passe
Comunicação:	Comunica para dar solução
Taticamente:	Dificuldade na Contenção e Cobertura Defensiva Percebe espaços exteriores a atacar
Psicologicamente:	Falta de Resiliência
Aspetos Positivos:	Velocidade Capacidade de dar profundidade
Aspetos Negativos:	Capacidade de Decisão Erro constante no Passe
Outros:	Atleta com potencial se melhorar capacidade de decisão e capacidade técnica especial foco no Passe

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

-

DATA: 30 / 09 / 2022

TREINADORES: João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego

Anexo XVI. Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 8.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA:	2022 / 2023	MOMENTO:	Inicial	
NOME:		POSICÃO:	MC / MOC	
ESCALÃO:	SUB 19	ANO:	2006	

MORFOLOGIA							
Altura ____ M			Constituição ____ Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	DIREITO
X				X			

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força		X			
		Resistência		X			
		Velocidade		X			
	Coord.	Reação				X	
		Equilíbrio			X		
		Coordenação			X		
Técnico-Tático	Individual	Passe				X	
		Passe longo		X			
		Finta, drible e simulação			X		
		Recepção				X	
		Remate		X			
		Cabeceamento	X				
	Coletivo	Desarme	X				
		Penetração				X	
		Cobertura Ofensiva				X	
		Contenção			X		
		Cobertura Defensiva			X		
		Momentos de jogo				X	
Psico/Mental	Ajuste à posição em campo				X		
	Motivação para vencer				X		
	Comunicação			X			
	Compromisso					X	

F.C. FAMILICÃO

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023

Anexo XVII. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 8.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

DESCRIÇÕES	
<b>Fisicamente:</b>	Pouca velocidade corrida Pouca aceleração
<b>Tecnicamente:</b>	Passe e Recepção Finalização qb Má condução longa
<b>Comunicação:</b>	Deve comunicar mais com as colegas porque encontra bons espaços para receber a bola
<b>Taticamente:</b>	Zonas interiores em cobertura ou entre linhas
<b>Psicologicamente:</b>	Determinada Introvertida
<b>Aspetos Positivos:</b>	Inteligência de jogo Jogo a um toque Receções e Passe Curto
<b>Aspetos Negativos:</b>	Capacidade física
<b>Outros:</b>	Posição de 10 para jogar entre linhas ou 8 para jogar de frente. Capacidade física superior ajudará sem bola e capacidade de Drible

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

-

DATA: 30 / 09 / 2022

TREINADORES: João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego

Anexo XVIII. Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 9.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA: 2022 / 2023

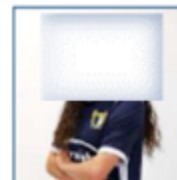
MOMENTO: Inicial

NOME:

POSICÃO: DL

ESCALÃO: SUB 19

ANO: 2004



MORFOLOGIA							
Altura ___ M			Constituição ___ Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	Direito
	X			X			

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força				X	
		Resistência				X	
		Velocidade				X	
	Coord.	Reação				X	
		Equilíbrio				X	
		Coordenação				X	
Técnico-Tático	Individual	Passé			X		
		Passé longo		X			
		Finta, drible e simulação		X			
		Recepção			X		
		Remate		X			
		Cabeceamento				X	
		Desarme				X	
	Coletivo	Penetração			X		
		Cobertura Ofensiva			X		
		Contenção				X	
		Cobertura Defensiva				X	
		Momentos de jogo			X		
Ajuste à posição em campo			X				
Psico/Mental	Motivação para vencer					X	
	Comunicação				X		
	Compromisso					X	

F.C. FAMALICÃO

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023

Anexo XIX. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 9.



DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	Veloz e ágil
Tecnicamente:	Boa em todos os gestos técnicos com o pé dominante Velocidade de exe qb
Comunicação:	Comunica e incentiva as colegas
Taticamente:	Percebe individualmente Dificuldades quando a bola está noutras zonas
Psicologicamente:	Determinada Resiliente
Aspetos Positivos:	Capacidade física Sentido defensivo
Aspetos Negativos:	Compreensão tática
Outros:	Se melhorar técnica e fisicamente e conseguir compreender melhor o jogo pode ser uma atleta com capacidade para o escalão seguinte

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

-

DATA: 30 / 09 / 2022

TREINADORES: João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego

Anexo XX. Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 10.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA: 2022 / 2023

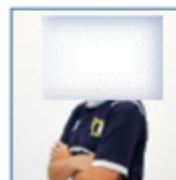
MOMENTO: Inicial

NOME:

POSICÃO: Ext

ESCALÃO: SUB 19

ANO: 2005



MORFOLOGIA							
Altura ___ M			Constituição ___ Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	Ambos
	X			X			

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força			X		
		Resistência			X		
		Velocidade				X	
	Coord.	Reação				X	
		Equilíbrio				X	
		Coordenação			X		
Técnico-Tático	Individual	Passe			X		
		Passe longo			X		
		Finta, drible e simulação				X	
		Recepção			X		
		Remate				X	
		Cabeceamento			X		
		Desarme			X		
	Coletivo	Penetração				X	
		Cobertura Ofensiva				X	
		Contenção		X			
		Cobertura Defensiva		X			
		Momentos de jogo			X		
		Ajuste à posição em campo		X			
		Psico/Mental	Motivação para vencer				X
Comunicação					X		
Compromisso						X	

F.C. FAMALICÃO

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023



Anexo XXI. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 10.



DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	Veloz
Tecnicamente:	Finalização Condução Drible
Comunicação:	Entender diferença de pedir no pé ou no espaço
Taticamente:	Espaços interiores ou exteriores perto da baliza do adversário
Psicologicamente:	Determinada Demonstra alguma frustração com o erro das colegas
Aspetos Positivos:	Velocidade Capacidade de desequilibrar Finalização com dois pés
Aspetos Negativos:	Dificuldades sem bola, atraída pelo individual, dificuldade bola do lado contrário
Outros:	Deve entender melhor os momentos de jogo sem bola e deixar de ser tão atraída por marcações individuais

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

-

DATA: 30 / 09 / 2022

TREINADORES:

João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego



REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

<b>ÉPOCA:</b>	2022 / 2023	<b>MOMENTO:</b>	Inicial	
<b>NOME:</b>		<b>POSICÃO:</b>	MC	
<b>ESCALÃO:</b>	SUB 19	<b>ANO:</b>	2006	

MORFOLOGIA							
Altura ___M			Constituição ___Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	Direito
	X			X			

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força			X		
		Resistência			X		
		Velocidade		X			
	Coord.	Reação				X	
		Equilíbrio				X	
		Coordenação				X	
Técnico-Tático	Individual	Passe				X	
		Passe longo			X		
		Finta, drible e simulação			X		
		Recepção				X	
		Remate				X	
		Cabeceamento			X		
		Desarme				X	
	Coletivo	Penetração				X	
		Cobertura Ofensiva				X	
		Contenção			X		
		Cobertura Defensiva				X	
		Momentos de jogo					X
		Ajuste à posição em campo					X
Psico/Mental	Motivação para vencer					X	
	Comunicação				X		
	Compromisso					X	



DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	Necessita melhorar resistência e velocidade
Tecnicamente:	Passe e Recepção Finalização Melhorar Passe Longo
Comunicação:	Bastante comunicativa tanto para pedir bola como para ajudar colegas
Taticamente:	Entende o jogo perfeitamente em todas as posições Joga a MC
Psicologicamente:	Determinada Líder
Aspetos Positivos:	Inteligência de jogo Passe e Recepção Finalização
Aspetos Negativos:	Velocidade de Deslocamento Resistência
Outros:	Melhorar Velocidade de Execução Entendimento de diferentes formas do meio campo

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

Sim

DATA: 30 / 09 / 2022

TREINADORES: João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego



REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA: 2022 / 2023

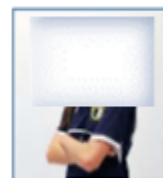
MOMENTO: Inicial

NOME:

POSIÇÃO: MOC / EXT

ESCALÃO: SUB 19

ANO: 2007



MORFOLOGIA							
Altura ___M			Constituição ___Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	
	X		X				Direito

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força		X			
		Resistência		X			
		Velocidade			X		
	Coord.	Reação				X	
		Equilíbrio			X		
		Coordenação				X	
Técnico-Tático	Individual	Passe			X		
		Passe longo		X			
		Finta, drible e simulação			X		
		Receção			X		
		Remate			X		
		Cabeceamento		X			
	Coletivo	Desarme		X			
		Penetração			X		
		Cobertura Ofensiva				X	
		Contenção		X			
		Cobertura Defensiva			X		
		Momentos de jogo		X			
Psico/Mental	Ajuste à posição em campo			X			
	Motivação para vencer					X	
	Comunicação			X			
		Compromisso			X		

Anexo XXV. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 12.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	Veloz
Tecnicamente:	Atleta de Passe
Comunicação:	Pouco comunicativa
Taticamente:	Percebe espaços para ser uma ajuda Dificuldade em adaptar ao campo de 11
Psicologicamente:	Introvertida
Aspetos Positivos:	Relação com bola
Aspetos Negativos:	Compreensão tática Incapacidade física
Outros:	Atleta com enorme potencial

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

	-
--	---

DATA: 30 / 09 / 2022

TREINADORES:

João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego

Anexo XXVI. Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 13.



AValiação Individual

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

<b>ÉPOCA:</b>	2022 / 2023	<b>MOMENTO:</b>	Inicial	
<b>NOME:</b>		<b>POSIÇÃO:</b>	DC	
<b>ESCALÃO:</b>	SUB 19	<b>ANO:</b>	2006	

MORFOLOGIA							
Altura ___M			Constituição ___Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	Direito
		X		X			

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força				X	
		Resistência				X	
		Velocidade			X		
	Coord.	Reação				X	
		Equilíbrio				X	
		Coordenação				X	
Técnico-Tático	Individual	Passé		X			
		Passé longo		X			
		Finta, drible e simulação	X				
		Recepção		X			
		Remate		X			
		Cabeceamento				X	
		Desarme				X	
	Coletivo	Penetração		X			
		Cobertura Ofensiva			X		
		Contenção			X		
		Cobertura Defensiva			X		
		Momentos de jogo			X		
		Ajuste à posição em campo			X		
Psico/Mental	Motivação para vencer					X	
	Comunicação				X		
	Compromisso					X	

F.C. FAMALICÃO

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023

Anexo XXVII. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 13.



DESCRIÇÕES	
<b>Fisicamente:</b>	Melhorar velocidade de deslocamento Aceleração
<b>Tecnicamente:</b>	Dificuldades passe e receção, condução e pé não dominante
<b>Comunicação:</b>	Bastante comunicativa para linha defensiva
<b>Taticamente:</b>	Sentido defensivo, percebe e adivinha intenções do adversário mas é muito atraída pela bola
<b>Psicologicamente:</b>	Determinada Líder
<b>Aspetos Positivos:</b>	Sentido defensivo Capacidade de desarme
<b>Aspetos Negativos:</b>	Técnica de base Atração pela bola
<b>Outros:</b>	Deve melhorar no entendimento de jogo à zona e nas técnicas de base em especial passe, receção e condução

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

-

**DATA:** 30 / 09 / 2022

**TREINADORES:** João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego

Anexo XXVIII. Registo de Avaliação Individual (1) - Jogadora 14.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA: 2022 / 2023

MOMENTO: Inicial

NOME:

POSICÃO: Ext

ESCALÃO: SUB 19

ANO: 2004



MORFOLOGIA						
Altura ___M			Constituição ___Kg			Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo
	X			X		
						Direito

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força			X		
		Resistência			X		
		Velocidade			X		
	Coord.	Reação				X	
		Equilíbrio			X		
		Coordenação		X			
Técnico-Tático	Individual	Passe			X		
		Passe longo			X		
		Finta, drible e simulação				X	
		Recepção			X		
		Remate				X	
		Cabeceamento				X	
		Desarme			X		
	Coletivo	Penetração				X	
		Cobertura Ofensiva				X	
		Contenção			X		
		Cobertura Defensiva			X		
		Momentos de jogo			X		
		Ajuste à posição em campo			X		
		Psico/Mental	Motivação para vencer				
Comunicação					X		
Compromisso						X	

F.C. FAMALICÃO

SUB 19

ÉPOCA 2022/2023



Anexo XXIX. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 14.



AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

DESCRIÇÕES	
<b>Fisicamente:</b>	Trabalhar coordenação motora Prevenção entorse tornozelo
<b>Tecnicamente:</b>	Equilibrada tecnicamente Finalização
<b>Comunicação:</b>	Bastante comunicativa em jogo e momentos teóricos
<b>Taticamente:</b>	Aprendizagem de espaços interiores perto da baliza do adversário
<b>Psicologicamente:</b>	Determinada Resiliente Líder
<b>Aspetos Positivos:</b>	Finalização Capacidade de desequilibrar
<b>Aspetos Negativos:</b>	Perceber espaços dentro com bola
<b>Outros:</b>	Deve melhorar o entendimento Tático com bola para potenciar as suas características

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

-

DATA: 30 / 09 / 2022

TREINADORES:

João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego



REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA:	2022 / 2023	MOMENTO:	Inicial	
NOME:		POSIÇÃO:	AVA	
ESCALÃO:	SUB 19	ANO:	2005	

MORFOLOGIA							
Altura ___ M			Constituição ___ Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	Direito
		X		X			

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força		X			
		Resistência		X			
		Velocidade		X			
	Coord.	Reação			X		
		Equilíbrio			X		
		Coordenação		X			
Técnico-Tático	Individual	Passe		X			
		Passe longo		X			
		Finta, drible e simulação		X			
		Recepção		X			
		Remate		X			
		Cabeceamento			X		
		Desarme		X			
	Coletivo	Penetração		X			
		Cobertura Ofensiva			X		
		Contenção		X			
		Cobertura Defensiva			X		
		Momentos de jogo			X		
		Ajuste à posição em campo			X		
		Psico/Mental	Motivação para vencer				X
Comunicação					X		
Compromisso				X			

Anexo XXXI. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 15.



DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	Pouco veloz e ágil
Tecnicamente:	Dificuldades em todas as técnicas de base
Comunicação:	Comunicativa
Taticamente:	Percebe posicionamentos Erra individualmente
Psicologicamente:	Determinada
Aspetos Positivos:	Vontade de melhorar
Aspetos Negativos:	Física e Técnica
Outros:	Atleta com muitas dificuldades nas técnicas de base e fisicamente não dá muito ao jogo

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

Não

DATA: 30 / 09 / 2022

TREINADORES: João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego



REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA: 2022 / 2023

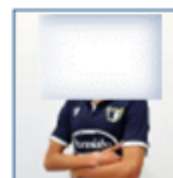
MOMENTO: Inicial

NOME:

POSICÃO: DEF L / EXT

ESCALÃO: SUB 19

ANO: 2006



MORFOLOGIA							
Altura ___ M			Constituição ___ Kg				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	DIREITO
		X		X			

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força			X		
		Resistência				X	
		Velocidade					X
	Coord.	Reação				X	
		Equilíbrio				X	
		Coordenação				X	
Técnico-Tático	Individual	Passé				X	
		Passé longo			X		
		Finta, drible e simulação				X	
		Receção				X	
		Remate				X	
		Cabeceamento			X		
	Coletivo	Desarme			X		
		Penetração				X	
		Cobertura Ofensiva				X	
		Contenção			X		
		Cobertura Defensiva			X		
		Momentos de jogo			X		
Ajuste à posição em campo				X			
Psico/Mental	Motivação para vencer						X
	Comunicação						X
	Compromisso						X

Anexo XXXIII. Registo de Avaliação Individual (2) - Jogadora 16.



DESCRIÇÕES	
Fisicamente:	Muito veloz Ágil
Tecnicamente:	Drible, Remate Dificuldade usar pé esquerdo para receções
Comunicação:	Comunica bastante para oferecer ajuda às colegas
Taticamente:	Dificuldade orientar apoios Entende movimentações por fora Dificuldade jogar EXT por dentro
Psicologicamente:	Determinada Extrovertida
Aspetos Positivos:	Capacidade física Controlo de Bola
Aspetos Negativos:	Orientar receções Orientação apoios
Outros:	Atleta com enorme potencial Perfil físico perfeito Adaptou se bem a um contexto novo

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

Sim

DATA: 30 / 09 / 2022

TREINADORES: João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego



REGISTO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

ÉPOCA:	2022 / 2023	MOMENTO:	Inicial	
NOME:		POSICÃO:	Ava	
ESCALÃO:	SUB 19	ANO:	2005	

MORFOLOGIA						
Altura ___ M			Constituição ___ Kg			Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo
	X				X	
						Direito

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac. Motoras	Condic.	Força				X	
		Resistência			X		
		Velocidade			X		
	Coord.	Reação				X	
		Equilíbrio			X		
		Coordenação			X		
Técnico-Tático	Individual	Passe			X		
		Passe longo			X		
		Finta, drible e simulação			X		
		Recepção			X		
		Remate				X	
		Cabeceamento			X		
		Desarme		X			
	Coletivo	Penetração			X		
		Cobertura Ofensiva				X	
		Contenção		X			
		Cobertura Defensiva		X			
		Momentos de jogo		X			
		Ajuste à posição em campo		X			
		Psico/Mental	Motivação para vencer				X
Comunicação					X		
Compromisso						X	



DESCRIÇÕES	
<b>Fisicamente:</b>	Muito forte em ações de força explosiva
<b>Tecnicamente:</b>	Finalização Capacidade de guardar bola
<b>Comunicação:</b>	Bastante comunicativa nos momentos com bola para ser solução
<b>Taticamente:</b>	Percebe as funções da posição de avançada mas apenas no momento com bola
<b>Psicologicamente:</b>	Determinada Ansiosa
<b>Aspetos Positivos:</b>	Finalização com dois pés Apoios frontais Capacidade de guardar a bola
<b>Aspetos Negativos:</b>	Falta compreensão de jogo sem bola Raramente faz movimentos para solicitar bola no espaço
<b>Outros:</b>	Melhorar procura de jogo no espaço para se tornar mais completa Compreensão de jogo sem bola

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

-

**DATA:** 30 / 09 / 2022

**TREINADORES:** João Fontão / Inês Santos / Nuno Rego

Anexo XXXVI. Questionário *wellness* administrado nas diferentes categorias do FC Barcelona (retirado de Hooper e Mackinnon, 1995).

---

## Sono

Muito bom

Muito ruim



## Estresse

Muito baixo

Muito alto



## Fadiga

Muito baixo

Muito alto



## Dor muscular

Muito baixo

Muito alto





Anexo XXXVII. Microciclo 1 - Unidade de Treino 1.



MICROCILO	1	UNIDADE DE TREINO	1	DATA	5/9/2022	DIA	Segunda
Duração:	75L	Nº de jogadores:	14	Material:	Bola, sinalizador, cones		
OBJETIVOS	Aquecimento Auditório ; Lançamento plantel						

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTEL	
Parte inicial:			
Aquecimento Auditório	10L	Beatriz Vasco Margarida Pereira Lara Lopes ✕ Inês Santos <i>les</i> Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges ✕ Eva Sampaio <i>B</i> Sierra Paskuski Ana Miguel ✕ Margarida Pereira <i>B</i> Lara Atilano ✕ Maria Prata <i>les</i> Raquel Dias Luna André Vitoria Ribeiro Sara Oliveira Raquel (Lisboa) (aproximada)	
Parte Fundamental:			
Jogo	30L		
Parte Final:			
		NOTAS	

Anexo XXXVIII. Microciclo 1 - Unidade de Treino 2.

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO		F.C. FAMALCÃO		
MICROCICLO	1	UNIDADE DE TREINO	2	
DATA	6/9/2022		DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	14	
MATERIAL:	Bolas, sinaleiras, cones, cones			
OBJETIVOS	Conhecimento / Intel / Drible + finalização			

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTEL
Parte inicial:		
Aquecimento 2-2 c/ bola	10m	Beatriz Vasco Margarida Pereira Lara Lopes Inês Santos Inês Coelhoes Francisca Osório Matilde Borges Eva Sampaio Sierra Paszkuski Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Prata Requel Dias Luna André Vitoria Ribeiro Sara Oliveira
Parte Fundamental:		
Auxílios Drible	10m	
1v1 + 1	10m	
1v1 side lateral com 6R's	10m	
JOGO	35m	
Parte Final:		
Finalização Dispersal	10m	

NOTAS

Anexo XXXIX. Microciclo 1 - Unidade de Treino 3.




DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILICÃO

MICROCICLO	1	UNIDADE DE TREINO	3	DATA	9/9/2022	DIA	Sexta
Duração:	75m	Nº de jogadores:	18	Material:	Bolas, similitudes, cones		
OBJETIVOS	Conhecimento Plantele / P.R. + Finalizações						

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTELE	
Parte inicial:			
Z Meios + Mobilidade	15m	Beatriz Vasco Margarida Pereira Lara Lopes Inês Santos Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Eva Sampaio Sierra Paskuski Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Prata Raquel Dias Luna André Vitoria Ribeiro Sara Oliveira Mimi X Lutinho Fj	
Parte Fundamental:			
JOGO	45m		
Parte Final:			
Finalizações frontais	15m		
NOTAS			

Anexo XL. Microciclo 2 - Unidade de Treino 4.

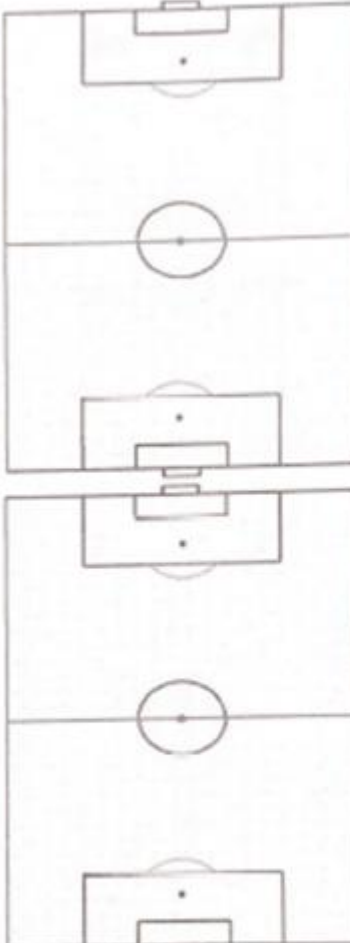


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILICÃO

MICROCICLO	2	UNIDADE DE TREINO	4	DATA	12/9/2022	DIA	Segunda
Duração:	75	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas, similares, coletes		
OBJETIVOS	Recuperação / Napís: defender Slaco / só: comegã						

DESCRIÇÃO	TEMPO
<b>Parte inicial:</b>	
Relaxo (fisiologia): recuperação	25
<b>Parte Fundamental:</b>	
1º - vôlei	25
Relaxo	10
<b>Parte Final:</b>	
Finalização 3 cones	15



PLANTEL
Beatriz Vasco
Margarida Pereira
Lara Lopes
Inês Sentos
✗ Inês Coelho les
Francisca Osório
Matilde Borges
Eva Sampaio
Sierra Paskunkki
Ana Miguel
Margarida Pereira
Lara Atilano
Maria Prata
Raquel Dias
Luna André
Victoria Ribeiro
Sara Oliveira

NOTAS

PLANO DE TREINO SUB 19


ÉPOCA 2022/2023





MICROCICLO	2	UNIDADE DE TREINO	5	DATA	13/9/2022	DIA	Terça
Duração:	1h15	Nº de jogadores:	14	Material:	Bola, sinaleiros, cones		
OBJETIVOS	Passe Recepção / O.Q.U. T.D. / ZONA 1 e 2						

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte inicial:</b> → Passe - Orientada + Exercício Losango - Pé + Espelho Losango - Contra Marimato 10L	10L		<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Margarida Pereira X Lara Lopes FJ Inês Santos Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges X Eva Sampaio B X Sierra Paskuski B Ana Miguel Margarida Pereira Lara Adilano Maria Prata Raquel Dias Luna André Vitoria Ribeiro Sara Oliveira
<b>Parte Fundamental:</b> → 2x Meios 4 v 2 v: 10L 2,30' x 2	2,30' x 2		
I → Passe zona interior zona 1 e 2 - Labor Recepção - Interior de frente - Só: Correção! Pontos: -1 por nº passes -3 por apoio frontal de nº 9 e bola controlada por 11 • por cada passe entre os 5 ganham 1 ponto • conduzir por 3 pontos	20L		
F → zona exterior			
II → 6R + 7 v 5 + 6R - Banificar comportamentos • Nº passes pontos • bolo 3 pontos	20L		
<b>Parte Final:</b> → Funções Avaliadas 15L	15L		<b>NOTAS</b>

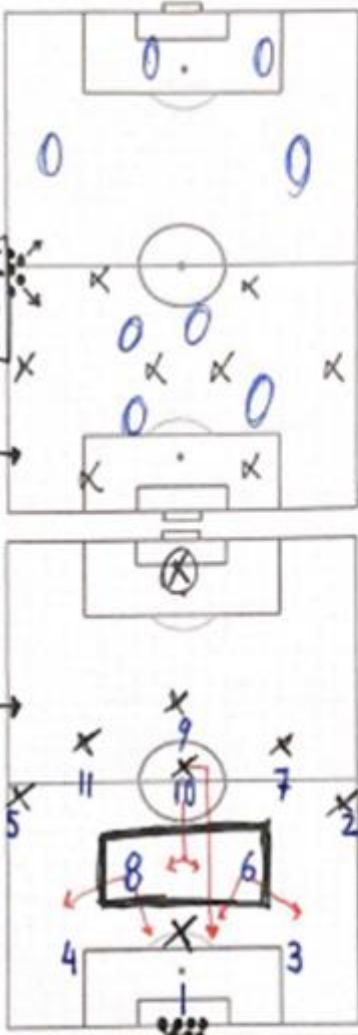


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMALICÃO

MICROCICLO	2	UNIDADE DE TREINO	6	DATA	16/9/2022	DIA	Sexta
Duração:	75m	Nº de jogadores:	18	Material:	Bolas, Sinalizadores, cones		
OBJETIVOS	Lob. defensiva / 1-0. (ATA 1; 2; 2+3) & Transição defensiva						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte inicial:	
Aquecimento 2 Meios	10m
Parte Fundamental:	
Coixa Posse → Inc. Ofensivos ↳ Transição defensiva	15m
I. Posse pra sair do meio II. Posse pra equipa	
ZONA 6 e 8 → obter posse → deixar de frente II → procurar onde ajudar → 10 jogadores • Jogar de primeira (6+8) • Correr opostivo	20m
JOGO • ATA + ALAS VS DEF	20m
Parte Final:	
Finalizações Analíticas	11m



NOTAS

PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Margarida Pereira
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Inês Coelho
- Francisca Guário
- Martilde Borges
- Eva Sampaio
- Sierra Paskuski
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atlano
- Marie Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Sofia Almeida
- Luísa

Anexo XLIII. Microciclo 3 - Unidade de Treino 7.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	3	UNIDADE DE TREINO	7	DATA	19/9/2022	DIA	Segunda
Duração:	55m + V.A. Nº de jogadores:		Material: Bola, cones, simuladores				
OBJETIVOS	V.A. Antidóio - antes 2 últimos jogos / Recuperação / Condições Desportivas						

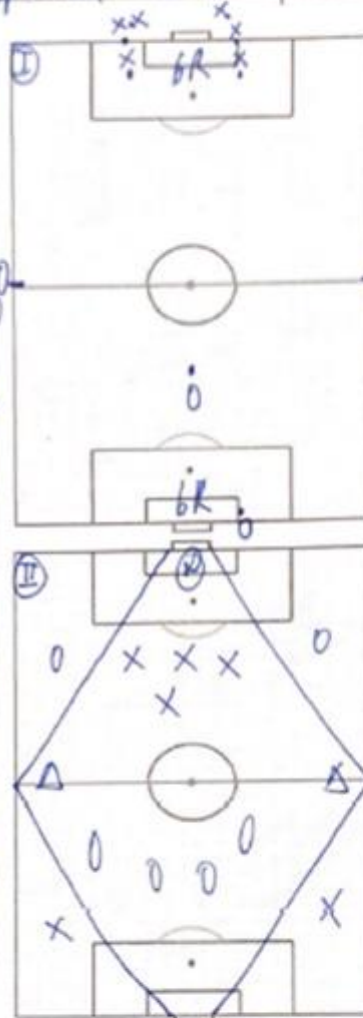
DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b> Corrida fronte lento + M.A.	10m		<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Margarida Pereira Lara Lopes Inês Santos X Inês Coelho <i>les</i> Francisca Osório Matilde Borges B Eva Sampaio B Sierra Paskunski Ana Miguel Margarida Pereira Lara Afileno Sofia Almeida Maria Prata Raquel Dias Luna André Vitoria Ribeiro X Sara Oliveira <i>FJ</i>
<b>Parte Fundamental:</b> Pê-volei • Enduro:	25m		
Jogo Apoio Frontais	10m		
Finalizações Frontais	10m		
<b>Parte Final:</b>			<b>NOTAS</b> [Empty space for notes]

Anexo XLIV. Microciclo 3 - Unidade de Treino 8.



MICROCICLO	3	UNIDADE DE TREINO	8	DATA	20/9/2022	DIA	Terça
Duração:	75	Nº de jogadores:	15 + I.C.	Material:	Bolas, simuladores, cones		
OBJETIVOS	Controlos / Controlos Defensivos / Orientações Apoiadas						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte inicial:	
Ap. 4/5 de 3-3	10
Parte Fundamental:	
2 condutores 1v1	15
• 1 v 6R	15
• 6R + 1v2	15
• 3 v 2 + 6R	
Jogo campo em losango	25
6R + 6 + 2 v 6 + 6R inicialmente 2 com apoio fixos	
Finalização Dirigidas	10
Parte Final:	



PLANTEL
Beatriz Vasco
B Margarida Pereira
Lara Lopes
Inês Santos
• Inês Coelho <i>condutora</i>
Francisca Osório
Matilde Borges
B Eva Sampaio
B Sierra Paskuski
Ana Miguel
Margarida Pereira
Lara Atilano
Sofia Almeida
Maria Prata
Raquel Dias
Luna André
Victoria Ribeiro
Sora Oliveira
Vanessa 6R UT

NOTAS



Anexo XLV. Microciclo 3 - Unidade de Treino 9.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILICÃO

MICROCILO	3	UNIDADE DE TREINO	9	DATA	23/9/2022	DIA	Sexta
Duração:	75	Nº de jogadores:	17	Materiais:	Bolas, simuladores, cones		
OBJETIVOS	Progressão Defensiva / Setor defensivo e Setor Médio						

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<p>Parte inicial:</p> <p>Ativação 2-2 c/ bola</p>	10		<p>Beatriz Vasco</p> <p>Margarida Pereira</p> <p>Lara Lopes</p> <p>Inês Santos</p> <p>Inês Coelho C</p> <p>Francisca Osório</p> <p>Matilde Borges</p> <p>Eva Sampaio</p> <p>X Sierra Paskuski</p> <p>Ana Miguel</p> <p>Margarida Pereira</p> <p>Lara Atilano</p> <p>Sofia Almeida</p> <p>Maria Prata</p> <p>Raquel Dias</p> <p>Lena André</p> <p>X Victoria Ribeiro FD</p> <p>Sara Oliveira</p> <p>Luísa Inês</p>
<p>Parte Fundamental:</p> <p>2 Meios curve no meio</p> <p>• Cobertura Defensiva</p>	10		
<p>6R + 1VZ + 6R (ii)</p> <p>- Transições</p> <p>• Controlos</p> <p>• Cob. Defensiva</p>	15		
<p>jogo linha defensiva</p>	20		
<p>jogo linha média</p>	20		
<p>Parte Final:</p>		<p>NOTAS</p>	

Anexo XLVI. Microciclo 4 - Unidade de Treino 10.



MICROCICLO	4	UNIDADE DE TREINO	10	DATA	26/9/2022	DIA	Segunda
Duração:	75	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas, marcadores, cones		
OBJETIVOS	Resposta / Condiciona / Condiciona						


DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte inicial:	
Conversa geral	10
Parte Fundamental:	
Divisão e troca de grupo	
1) Condiciona	20
2) Condiciona	I
Pé - volei	25
Jogo Apoiado frontal	10 <sup>II</sup>
2' e Apoiado 4 e duas campo	
Finalização Diagonal	10
Parte Final:	



PLANTEL
Beatriz Vasco
Vanessa Silva
Lara Lopes
Inês Santos
Inês Coelho
Francisca Osório
Matilde Borges
Ana Miguel
Margarida Pereira
Lara Atilano
Sofia Almeida
Maria Prata
Raquel Dias
Luna André
Victoria Ribeiro
Sera Oliveira

NOTAS

Anexo XLVII. Microciclo 4 - Unidade de Treino 11.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO


MICROCILO	4	UNIDADE DE TREINO	11	DATA	27/9/2022	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	bola, sinalizadores, cones, cones 4		
OBJETIVOS	Posse e Recurso/Posicionamento ofensivo para T.D.						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte inicial:	
Coordenação	10m
Parte Fundamental:	
Posse losango x2 - Incentiva + Mobilidade - Tabela + contra-ataque	10m
Corixa posse tática x2 x2 - 4 jogadores I	15m
6R+6+1V6+6R II	25m
6R+5V6+6R	10m
Parte Final:	

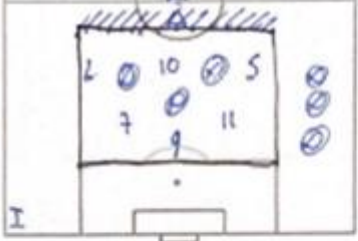
PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Vanessa Silva
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Inês Coelho C
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Sofia Almeida
- ⚡ Maria Prata FJ
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- ⚡ Rui


NOTAS



I



II



PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023

Anexo XLVIII. Microciclo 4 - Unidade de Treino 12.

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO		F.C. FAMILIÇÃO	
MICROCICLO	4	UNIDADE DE TREINO	12
Duração: 75m		Nº de jogadores: 12	
OBJETIVOS		Material: Bolas, sinalizadores, cones	
		Objetivos: Melhorar a defesa / zona 1 e 2 / posicionamento defensivo equilibrado	

DESCRIÇÃO	TEMPO	I	PLANTEL
<b>Parte inicial:</b>			
Aquecimento 2-2 c/ 50% M/L			
<b>Parte Fundamental:</b>			
2 Meios 4-2	10m	I	<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Vanessa Silva Lara Lopes Inês Santos <input checked="" type="checkbox"/> Inês Coelho <input checked="" type="checkbox"/> Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Sofia Almeida Maria Prata <input checked="" type="checkbox"/> Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro <input checked="" type="checkbox"/> Sara Oliveira
Crise posse - Transições para	15m	I	
JOGO 6R + 4 + 2 + 4 + 6R Lado direito vs Lado esquerdo ↳ Treinar contra-ataques	25m	II	
Situações para "0"	15m	I	
<b>Parte Final:</b>			
NOTAS			



Anexo XLIX. Microciclo 5 - Unidade de Treino 13.




DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMALICÃO

MICROCICLO	5	UNIDADE DE TREINO	13	DATA	3/10/2022	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas; Simuladores; Coletes; Boreias		
OBJETIVOS	Recuperação / Apos frontais / Leitura de frente / Controlos / Condicion						

DESCRÇÃO	TEMPO
Parte Inicial:	
Aquecimento Analítico	10m
Parte Fundamental:	
Diviso $\approx$ 10m	20m
• Condicion	+10' pausa
• Condicion	I
Pé-volei	20m
• só 1 toque no chão	
Jogo apos frontais	10m
	2' # 4
	2' # 4m
Finalizações	5m
Parte Final:	

I



Tempo Minimal

II



NOTAS

PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Sentos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho C
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atileno
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira

Anexo L. Microciclo 5 - Unidade de Treino 14.



MICROCICLO	5	UNIDADE DE TREINO	14	DATA	4/10/2022	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolsas; similitudes; cones		
OBJETIVOS	Pré-jogo (5 Indiv) / T.O. → Refinar zona livre para organização						

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTEL
Parte inicial:		
Aquecimento 3-3 c/ bols	10m	
Parte Fundamental:		
Conito p/xxe 22 em W	10m	
T.O. → zona Z I	20m	
T.O. → zona 3 II	20m	
Jogo 6R + 8V6 + 6R - Principar defesas quando Transição Ofensiva	15m	
Parte Final:		

**PLANTEL**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho C
- Francisca Osório
- Matlilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira p/ EVA

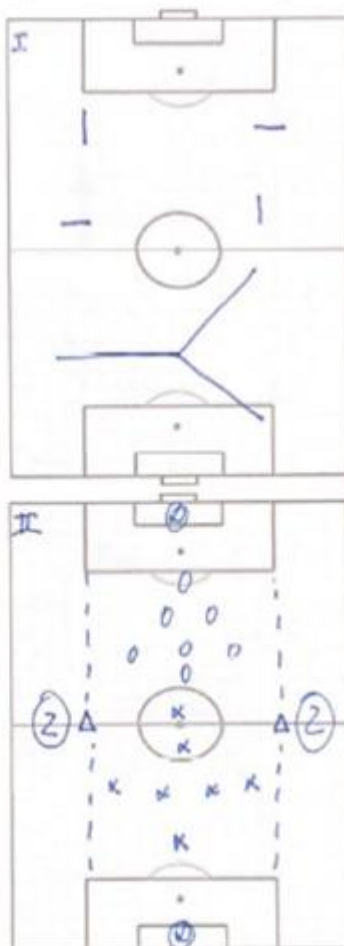
**NOTAS**

Anexo LI. Microciclo 5 - Unidade de Treino 15.



MICROCICLO	5	UNIDADE DE TREINO	15	DATA	7/10/2022	DIA	Sexta
Duração:	75m	Nº de jogadores:	19	Material:	Bolas, simuladores, cones		
OBJETIVOS	Pic-jogo / Velocidade Recepção / Passe e Recuperação / Esquemas táticos						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte inicial:	
Lúdico + Técnico	15L
Parte Fundamental:	
Exercício Grupo	15L
• Passe paros (estático)	
• Passe — Orientado I	
Jogo 2 grupos técnicos II	20L
6R + 7 + 2 v 7 + 6R	
Situações para "0"	8L
Conos	7L
Parte Final:	



PLANTEL
Beatriz Vasco
Lara Lopes
Inês Santos
Sofia Almeida
Inês Coelho C
Francisca Osório
Martilde Borges
Ana Miguel
Margarida Pereira
Lara Atilano
Maria Prata
Raquel Dias
Luna André
Victoria Ribeiro
Sara Oliveira
Stems
EVA
Inês (scoradora)

NOTAS

Anexo LII. Microciclo 6 - Unidade de Treino 16.


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO		F.C. FAMILIÇÃO					
MICROCICLO	6	UNIDADE DE TREINO	16	DATA	10/10/2022	DIA	Segunda
Duração: 75L		Nº de jogadores: 15		Material: Bolas, simulações, cones			
OBJETIVOS: Drible / Atir; fixa; desce / coordenadas / condução							

DESCRIÇÃO	TEMPO	I	PLANTEL		
<b>Parte Inicial:</b>					
Aquecimento Analítico	5L		<b>BASTIN VASCO</b> Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Oúrio Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Prate Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira		
<b>Parte Fundamental:</b>					
Circuito Rodado - Coordenação - Condução	15L			I	
1 v 1 + 1 + GR	10L			II	
2 v 1 + GR	15L			III	
Jogo com superioridade	20L				
familiarizações	10L				
<b>Parte Final:</b>					
NOTAS					



Anexo LIII. Microciclo 6 - Unidade de Treino 17.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILICÃO

MICROCICLO	6	UNIDADE DE TREINO	17	DATA	11/10/2022	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, simuladores, cones, fita, sec, dd		
OBJETIVOS	Força/condição/Pressão e Recuperação/Loção vs Mobilidade/Espeço Defensivo						

**DESCRIÇÃO**

Parte Inicial:

Aquecimento Analítico 5m

Parte Fundamental:

3 estações  
 - Condicionamento  
 - Mobilidade Dinâmica  
 - Força  
 Espalho - Recuperação + Medição Dinâmica 15m

---

2 Meios 5v2 10m  
2'30

---

Quando fosse com 6R for, I  
 quando for + 3 yKés 15m  
 5v5


---

6R+6v8 20m  
 - Condicionamento; Espalho II

---

Finalizações 10m

Parte Final:



**PLANTEL**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Márcia Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Requel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira

**NOTAS**

Anexo LIV. Microciclo 6 - Unidade de Treino 18.




MICROCICLO	6	UNIDADE DE TREINO	18	DATA	14/10/2022	DIA	Sexta
Duração:	75m	Nº de jogadores:	17	Material:	Bolas, simulações, cones		
OBJETIVOS	Vel. Execução / Passe e Recepção / Defesas Coletivas / Esquemas Táticos						

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTEL
<p>Parte Inicial:</p> <p>Exercício Lítico-Vel. Recepção 15m</p>	15m	<p><b>PLANTEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beatriz Vasco</li> <li>Lara Lopes</li> <li>Inês Santos</li> <li>Sofia Almeida</li> <li>Inês Coelho</li> <li>Francisca Osório x D</li> <li>Matilde Borges</li> <li>Ana Miguel</li> <li>Margarida Pereira</li> <li>Lara Atilano</li> <li>Maria Preto</li> <li>Raquel Dias</li> <li>Luna André</li> <li>Victoria Ribeiro</li> <li>Sara Oliveira</li> <li>Geanyza (GA)</li> <li>EVA</li> <li>Sieniá</li> </ul>
<p>Parte Fundamental:</p> <p>Desafios do Grupo</p> <p>1 - 1</p> <p>1 - 1</p> <p>1 - 1 = proteção</p>	15m	
<p>6R + 6 + 2 + 7 + 6R</p> <p>Velocidade desbloquear os</p> <p>duos laterais</p>	20m	
<p>Situações vs "2"</p>	15m	
<p>Contra</p>	10m	
<p>Parte Final:</p>		



NOTAS


Anexo LV. Microciclo 7 - Unidade de Treino 19.

	DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO	F.C. FAMILIÇÃO
MICROCICLO <b>7</b>	UNIDADE DE TREINO <b>19</b>	DATA <b>17/10/2022</b>
Duração: <b>75m</b>	Nº de jogadores: <b>14</b>	DIA <b>Segunda</b>
Material: <b>Bolas, sinalizadores, cones, //</b>		
OBJETIVOS <b>Condicionais / Condicionais / Drills / Vinteagens superioridade</b>		

DESCRÇÃO	TEMPO	
Parte Inicial:		
<b>Ativos Analíticos</b>	<b>10m</b>	
Parte Fundamental:		
<b>Gracito Quilado</b>	<b>I</b>	
- Condicionais + Téc. comi	<b>15L</b>	
- Condicionais		
<b>1 v 1 + 6R</b>	<b>15L</b>	
<b>2 v 1 → 2 v 3</b>	<b>15L</b>	
<b>Jogo Superioridade</b>	<b>20L</b>	
Parte Final:		



PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho X FJ
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atílio
- Marie Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira

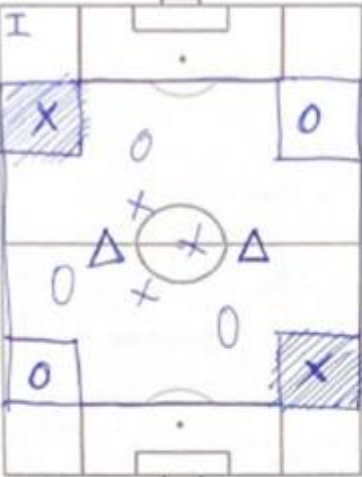

  

NOTAS


Anexo LVI. Microciclo 7 - Unidade de Treino 20.

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO		F.C. FAMILIÇÃO					
MICROCICLO	7	UNIDADE DE TREINO	20	DATA	18/10/2022	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	13	Material:	Bolas, cones, cones		
OBJETIVOS	Passe e recepção / lobs ofensiva + Mobilidade						

DESCRIÇÃO	TEMPO	I	PLANTEL
Parte Inicial:			
Ateuaxis passe losango junto	10m		Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho & FJ Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira & les Lara Atilano Maria Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira
Parte Fundamental:			
Meios 4v2 em duplas	15m		
1º- lobs sem trocar	I 2m		
2º- trocar quem piza			
Jogo Apoio 3 Equipas	25m <sup>II</sup>		
Finalizações	5m		
Parte Final:			
			NOTAS

Anexo LVII. Microciclo 7 - Unidade de Treino 21.



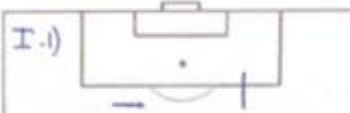
DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

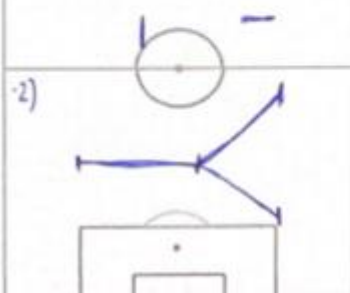
MICROCICLO	7	UNIDADE DE TREINO	21	DATA	21/10/2022	DIA	Sexta	
Duração:	75m	Nº de jogadores:	13	Material:				bolos, sinaleiras, whistles
OBJETIVOS	Vel. longa / passe e recepção / Organizações ofensiva - Cruzes + finalizações							

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte Inicial:	
Lúdico + Recepção	15m
Parte Fundamental:	
Divisão do Grupo - passe porta ⇕ - passe ← : colher	I 10m
7 v 5 + 6R Só podem progredir com bola preferencialmente por dentro em "L"	I 25m
Sistema por 0' (2+6R)	15m
Contos	10m
Parte Final:	


I.1)



2)



II



NOTAS

PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho X FJ
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro X FJ
- Sara Oliveira

PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023




Anexo LVIII. Microciclo 8 - Unidade de Treino 22.

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO		F.C. FAMILIÇÃO					
MICROCICLO	8	UNIDADE DE TREINO	22	DATA	24/10/2022	DIA	Segunda
Duração: 75m		Nº de jogadores: 14		Material: Bolas, cones, cones, cones			
OBJETIVOS: Coordenação / Condição / Atro; For; Resist							

DESCRÇÃO	TEMPO	I	PLANTEL
Parte inicial:			<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho (F) Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira
Ativos Leitura	10m		
Parte Fundamental:			
Divisão do grupo: - Coordenação 1v - Condição	20m		
1v6R; 1v2; 3v2+6R	20m		
Jogo Apoios	15m		
Finalização	10m		
Parte Final:			
NOTAS			

Anexo LIX. Microciclo 8 - Unidade de Treino 23.

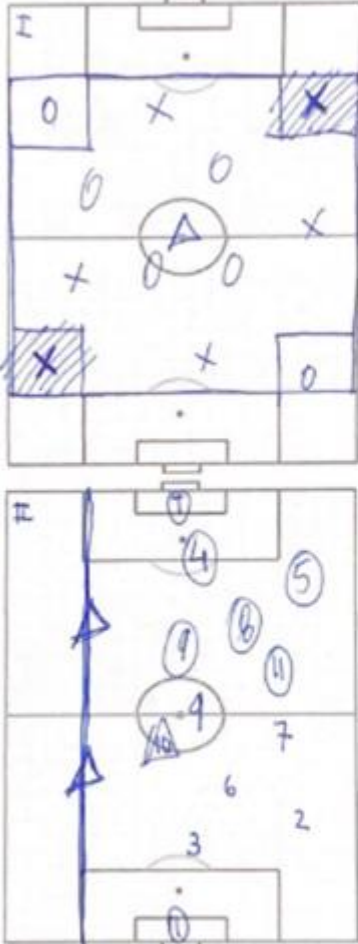


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	8	UNIDADE DE TREINO	23	DATA	25/10/2022	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	14	Material:	Bolas, Sinal, coletes		
OBJETIVOS	Posse e Recuos / Os-afirmação + Mobilidade / Relações todos ao campo						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte inicial: Ativ. losango junto-diagonal	10m
Parte Fundamental: 2 Meios: 4v2 ≈ 5v2	10m
1ª - sem sair do □ 2ª - Recuo e sai do □	25m
6R+5+3v5+6R	20m
Finalizações	10m
Parte Final:	



NOTAS


PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho K FJ
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atlano
- Marie Preta
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira

PLANO DE TREINO SUB 19

EPOCA 2022/2023

Anexo LX. Microciclo 8 - Unidade de Treino 24.




DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO


MICROCICLO	8	UNIDADE DE TREINO	24	DATA	28/10/2022	DIA	Sexta
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, sinal, coletes		
OBJETIVOS	Trabalhar a Recusa / Lab. Defesa + Mobilidade + Transições Defensivas						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte Inicial:	
Ativamos Pressão portos	10m I
Parte Fundamental:	
Unir conteúdos para transições defensivas de acordo com: - quem está perto recebe no balé - quem está depois recebe próximo - quem está longe organiza	20m II
8 v 5 + 6R	20m
Situações para "0" (2+6R)	15m
Contas	10m
Parte Final:	

I



II



NOTAS

PLANTEL


- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira *deputada*

PLANO DE TREINO SUB 19

EPOCA 2022/2023



Anexo LXI. Microciclo 9 - Unidade de Treino 25.



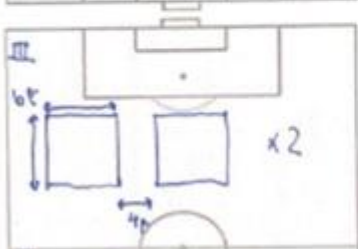



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMAÇÃO

MICROCICLO	9	UNIDADE DE TREINO	25	DATA	31/10/2022	DIA	Segunda
Duração:	70m	Nº de jogadores:	12	Material:	Bolas, Símbol.; cones, 2x bolas, escada		
OBJETIVOS	Recuperação / Coordenação / Condução bola + Manutenção de jogo (skills)						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte Inicial: (conversa + corrida leve intensidade (2v.))	10L
Parte Fundamental:	
<u>Divisão Grupo</u>	V: 10L P: 3m
• Coordenação - Téc. corrida; saltos; escada	5m 7L I
<u>Divisão Grupo</u>	V: 15L 7L
• Condução (curta + longa estafeta (x3)) ↗ • Condução M.D. skills: - Zorro - JOTA - Félix (+ evoluções)	II
Pé-volei (2 campos) - Bola Neutra - Bateria 1x	20L  III
Parte Final: Finalização Analíticas - Diagonal	15L  II

PLANTEL

Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos

Sofia Almeida

Inês Coelho

Francisca Osório

Matilde Borges

Ana Miguel

Margarida Pereira

Lara Atliano

Maria Prata X FJ

Raquel Dias

Luna André


Victoria Ribeiro Xles

Sara Oliveira X deante

NOTAS

PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023



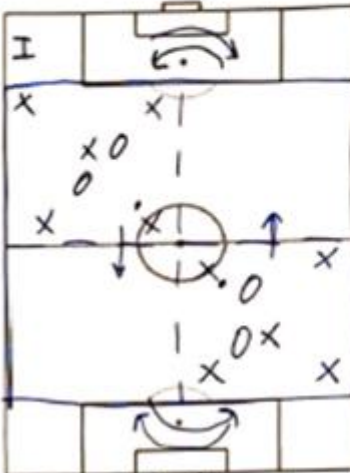
DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILICÃO

MICROCICLO	9	UNIDADE DE TREINO	26	DATA	11/11/2022	DIA	Terça	
Duração:	75m	Nº de jogadores:	14	Material:				Bolas, sino, cones
OBJETIVOS	Pass e Receus / Lab. atenção + Mobilidade + Tronco + Defesa							

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte Inicial: Passa losango: diagonal	10L
Parte Fundamental: Quadrado Mágico	30L I
6 v 7 + 6R	25L II
famalicão	10L
Parte Final:	

**I**



**PLANTEL**

- Beatriz Vesco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Martida Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atliano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira *verde*

**II**



NOTAS


MICROCIDLO		UNIDADE DE TREINO		DATA	DIA
9		27		4/11/2022	Sexta
Duração: 75m		Nº de jogadores: 16		Material: Bolas, siml, clubes	
OBJETIVOS: Velocidade de Passo / 0-0 / finalização					

DESCRÇÃO	TEMPO	PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b> Jogo Lúzio	15m	
<b>Parte Fundamental:</b> Velocidade de Passo	15m	
Organizar ofensiva - C/ defesa passiva - C/ ofensiva em trans de finalização	25m	
finalização tática	10m	
Contos	10m	<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Preta Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro X Sara Oliveira Soraia Nogueira
<b>Parte Final:</b>		<b>NOTAS</b>

PLANO DE TREINO SUB 19	EPOCA 2022/20
------------------------	---------------

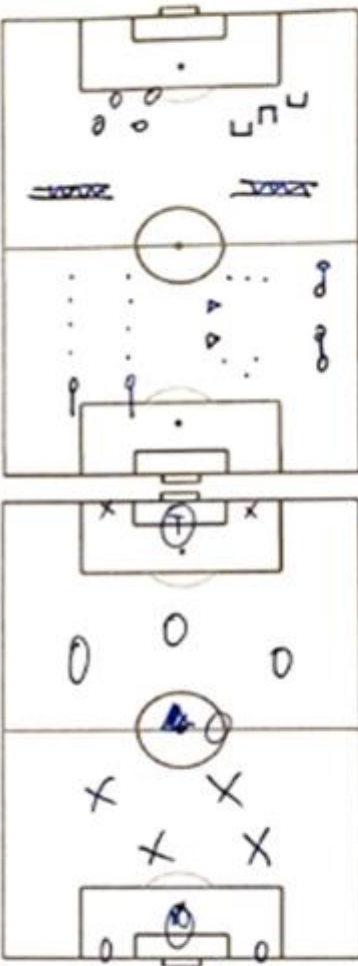


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F. C. FAMILICÃO

MICROCICLO	10	UNIDADE DE TREINO	28	DATA	7/11/2020	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:	13	Material:	Bolas, siml, cones, etc x2		
OBJETIVOS	Resistência / Condicionamento + Condicionamento						


Disciplina	Tempo
<b>Parte Inicial:</b>	
Mobilidade + Ativação	15m
<b>Parte Fundamental:</b>	
Condicionamento + Téc. Condição	10m
Pé - vdeci	15m
<b>Condicionamento:</b>	
- estafeta	25m
- Zig-Zag vs Skilow	
<b>Jogo Apoio</b>	
	10m
<b>Parte Final:</b>	



PLANTEL
Beatriz Vasco
Lara Lopes
Inês Santos
Sofia Almeida
Inês Coelho
Francisca Odório A
Martida Borges
Ana Miguel K
Margarida Pereira
Lara Afilano
Maria Prata C
Raquel Dias
Luna André
Victoria Ribeiro
Sara Oliveira
Capri

NOTAS



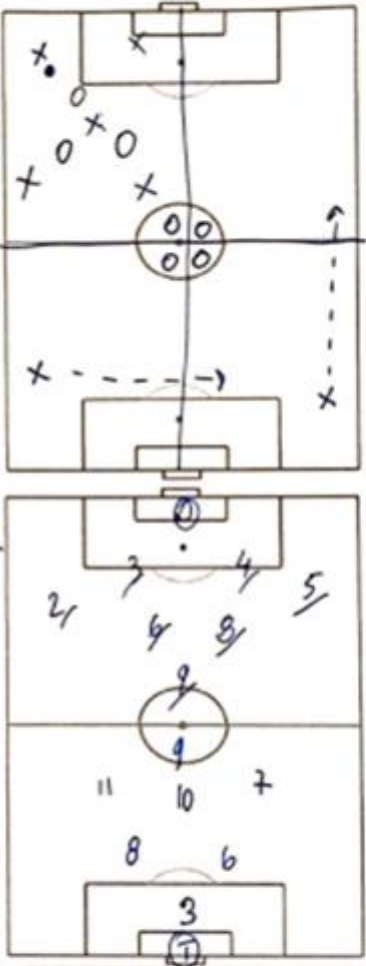


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F. C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	10	UNIDADE DE TREINO	29	DATA	8/11/2022	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, simulações, cones		
OBJETIVOS	Passe e Receção / Gb. defensiva ≠ Mobilidade						

DESCRÇÃO	TEMPO
Parte inicial: Circuito Passe + M. Adv.	15c
Parte Fundamental: 2 Meios vltimos primeiro toque orientado	10c
Cosxa base 4 exxos 2 Ataque	20c
Joo para superioridade numera vltimos passe	20c
frutuosas	10c
Parte Final:	



PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Ovídio
- Martilde Borges
- Ana Miguel K
- Margarida Pereira
- Lara Atlano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victória Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capti

NOTAS

**DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO** F.C. FAMALCÃO


MICROCYCLO	11	UNIDADE DE TREINO	31	DATA	14/11/2022	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, ximbalões, #x2, alças		
OBJETIVOS	Respostas / Coordenadas + Condicion + Est. Competitivo						

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b> Mobilidade + Ativação	15	<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atlano Marie Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani
<b>Parte Fundamental:</b> Pé - volei	20	
Resposta Coordenadas + Condicion	20	
- jogo Apoio: - frontis - laterais	20	
<b>Parte Final:</b>		

**NOTAS**



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMALICÃO


MICROCICLO	11	UNIDADE DE TREINO	32	DATA	15/11/2022	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	Pólos, símbolos, cones		
OBJETIVOS	Possse e recuperação / Org. Ofensiva → Transição Defensiva						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte Inicial:	
Ativos Analítica	10m
Parte Fundamental:	
Possse losing envolvido	10m
- tabela	
- diagonal	
Meios com trans. def.	10m
Crise posse:	20m
- Perto: Recoge na balz	
- Depois: Recoge na oporção	
- Longe: Recoge e proteger	
Jobo	25m
Parte Final:	

PLANTEL

- Beatrix Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Martilde Borges x
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atlano
- Maria Preta
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani

NOTAS



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILICÃO


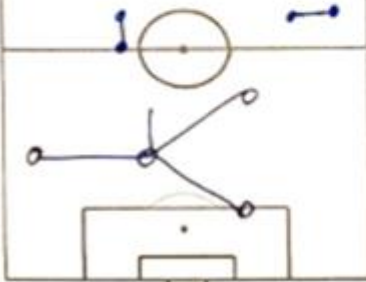
MICROCICLO	11	UNIDADE DE TREINO	33	DATA	18/11/2022	DIA	Sexta
Duração:	75m	Nº de jogadores:	18	Material:	Bolas, simulações, cones		
OBJETIVOS	Basse e recepção / explorar profundidade → Criação / esp. + ritmos						


DESCRIÇÃO	TEMPO
<b>Parte inicial:</b> Velocidade cones + Mobilidade	15m
<b>Parte Fundamental:</b> Basse livres: - passes - Y: corner 5/ passes	10m
6R + 7 + 2 v 7 + 6R	20m
Finalizações táticas	15m
Cones e livres	15m
<b>Parte Final:</b>	

PLANTEL


- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atliano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- EVA
- Sierra

NOTAS







DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F. C. FAMILICÃO

MICROCICLO	12	UNIDADE DE TREINO	34	DATA	21/11/2022	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:	17	Materiais:	Bolsas, similitudes, cones		
OBJETIVOS	Diferentes origens / competitivo						

**descrição**

**Parte Inicial:**

Atirador Andarilho 10L

**Parte Fundamental:**

Divisões do campo (comp.) 25m

- bola no ar
- pé - vlei
- H
- campo dividido I
- estafeta II

---

1V6R vs 6Rv1 III 10L

---

6R + 2v1 (+1) v6R 10L

II

---

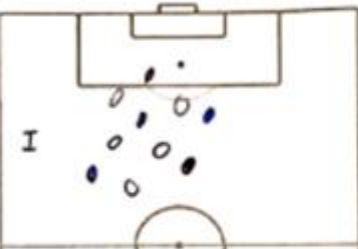
Jogo Aberto 20L

**Parte Final:**

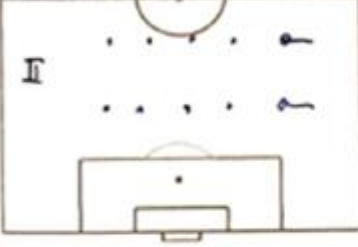
**PLANTEL**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata X
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Mileni
- Eva Sampaio ex B
- Eva Cruz ex S17


**NOTAS**




I




II



III



IV



V



MICROCICLO	12	UNIDADE DE TREINO	35	DATA	22/11/2022	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	17	Material:	Bolsas, simulação, cones, cones, cones		
OBJETIVOS	Pass e Receus / Org. Defesa - 1ª fase						

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTEL
<p><b>Parte inicial:</b></p> <p>Contra Pass e Ataque 15m</p> <p><b>Parte Fundamental:</b></p> <p>Meios = 2 10m</p> <p>Contra Pass títas para primeira fase 15m</p> <p>Velocidade 1ª fase - ligação por dentro 25m - var 2as linhas</p> <p>Jogo LIME 15m</p> <p><b>Parte Final:</b></p>		<p><b>PLANTEL</b></p> <p>Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Odrício Marta Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Afonso Marta Prota Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz</p>



MICROCYCLO	12	UNIDADE DE TREINO	36	DATA	25/11/2022	DIA	Sexta
Duração:	75m	Nº de jogadores:	17	Materiais:	Bolas, sondas, cones		
OBJETIVOS	Velocidade / finalização / 0.0. 10 ligar para cruz						


DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b> João Pedro <u>10m</u>		
<b>Parte Fundamental:</b> Velocidade livres <u>15m</u>		
Situações 5/1 opções <u>15m</u>		
João y mt superioridade <u>25m</u>		
Contra <u>10m</u>		
<b>Parte Final:</b>		<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho x Francisca Ovídio Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atliano Maria Prata x Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira x Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz Monteiro Catarina
		<b>NOTAS</b>



MICROCICLO	13	UNIDADE DE TREINO	37	DATA	28/11/2022	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas, sinal, cones, A x 2		
OBJETIVOS	Respostas / Coordenação / Téc. individuais - Skills mudança direção						

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte inicial:</b> Mobilidade + Ativos	15m		Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atileno Maria Prata K Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampelo Eva Cruz
<b>Parte Fundamental:</b> Coordenação Téc. Corrida	15m		
Pé - volei	20m		
Amplitude: Mudanças direção - Bernardo - João - Félix - Trineiro	10m		
Fundamentos prática Mudanças Direção	15m		
<b>Parte Final:</b>		NOTAS	





DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F. C. FAMILIAR

MICROCICLO	13	UNIDADE DE TREINO	38	DATA	29/11/2022	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	16	Materiais:	Bolas, Sinalizadores, Colchetes		
OBJETIVOS	Pass e Recepção / Cob. Ofensiva ≠ Mobilidade / Cruzamento / Finalizações						

**DESCRIÇÃO**

Parte Inicial:

Ativação em Circuito Livre 10c

Parte Fundamental:

2 Meios 10c

- 5x2

- 6x2

Cruz Pass (Cob. Ofensiva) 15c

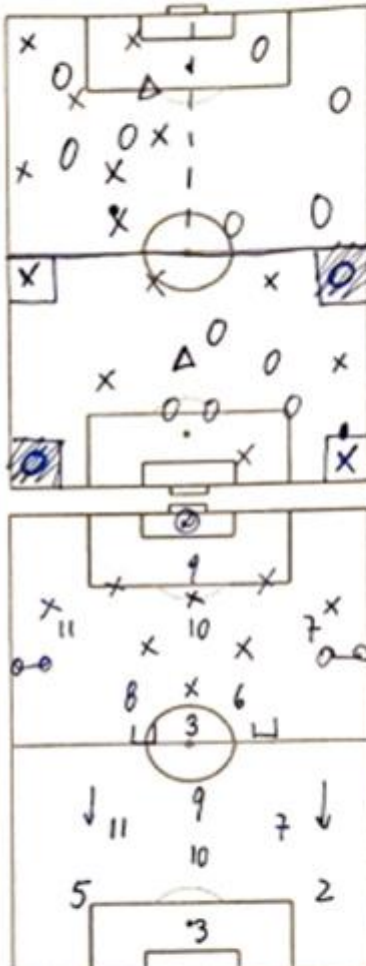
Quartidos (Mobilidade) 15c

Equipas em igualdade 25c

- Promover Relações Bemis

- Promover Relações Lentris

Parte Final:



**PLANTEL**

Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos

Sofia Almeida

Inês Coelho

Francisca Osório

Matilde Borges

Ana Miguel

Margarida Pereira

Lara Atilano

Maria Prata K

Raquel Dias

Luna André

Victoria Ribeiro


Sara Oliveira K

Capri Milani

Eva Sampaio

Eva Cruz

**NOTAS**



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILICÃO

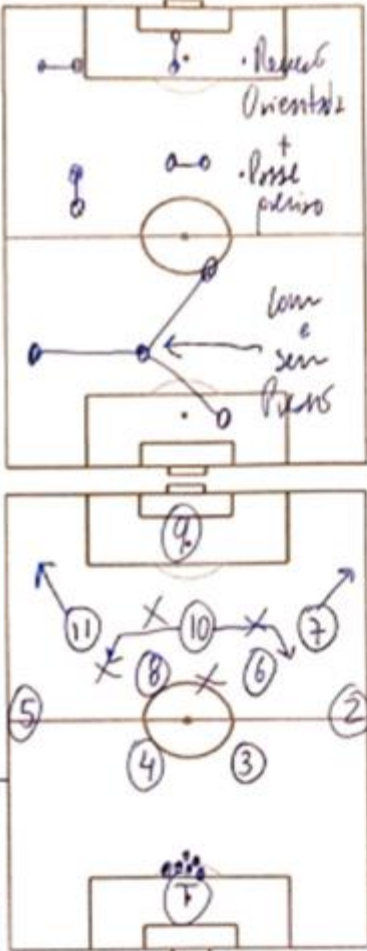
MICROCICLO	13	UNIDADE DE TREINO	39	DATA	1/12/2022	DIA	Sexta
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	bola, sondas, cones, cones		
OBJETIVOS	Velocidade Passos/ Passe e Receus/ Esquemas táticos/ V.O.						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte inicial: Jogo Lúdico	15m
Parte Fundamental: Velocidade Passos	10m
Exercícios de Passe: • Passos • Y: protegido ≠ 5/ passos	10m
Símbolos em Movimento Ofensivo 4 minutos	15m
Fundamentos táticos	15m
Conos	10m
Parte Final:	

PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Martida Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata K
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro K
- Sara Oliveira K
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

NOTAS





DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILICÃO

MICROCICLO	14	UNIDADE DE TREINO	40	DATA	5/12/2022	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:	16	Materiais:	Bolas, Simuladores, Coletes		
OBJETIVOS	Recuperação / Condicionamento / Condicionamento → movimentos diversos						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte inicial:	
Mobilidade + Ativação	15m
Parte Fundamental:	
Circuito de Condicionamento	15m
Divisão do Grupo	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condicionamento:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- campo minirolo I.1)</li> <li>- esteira I.2)</li> </ul> </li> <li>• Condicionamento / Mudanças Diversas (Skills)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prática II.1)</li> <li>- 1 x  1 II.2)</li> </ul> </li> </ul>	30m
Mini-jogo Apoios	15m
Parte Final:	

I



1)



2)



II

1)




2)



PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matlilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias X
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira X
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

NOTAS



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

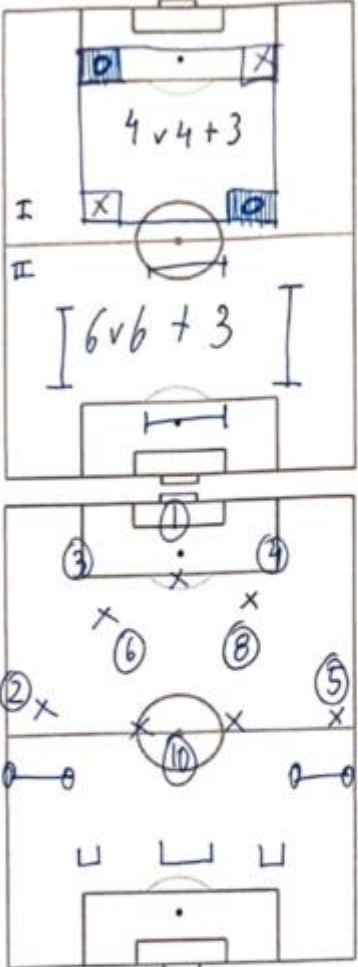
MICROCICLO	14	UNIDADE DE TREINO	41	DATA	6/12/2022	DIA	Terça	
Duração:	75m	Nº de jogadores:	16	Material:				Bols, sinaleiros, coletes
OBJETIVOS	Poss e Recus / 1ª fase / Mobilidade / 1ª fase							

DESCRÇÃO	TEMPO
Parte inicial:	
Ativios com circuito livre	15m
Parte Fundamental:	
2 Meios	10m
Chegada a espaços	15m
Portas: Orientas Especial	15m
Jogo com contextos 2 dificuldades de meios distintos a 1ª fase de construção	20m
Parte Final:	

PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

NOTAS





DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO		F.C. FAMILICÃO					
MICROCICLO	14	UNIDADE DE TREINO	42	DATA	10/12/2022	DIA	Sábado
Duração:	60m	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, coletes		
OBJETIVOS	Dia de jantar de Natal - Torneio Competitivo						

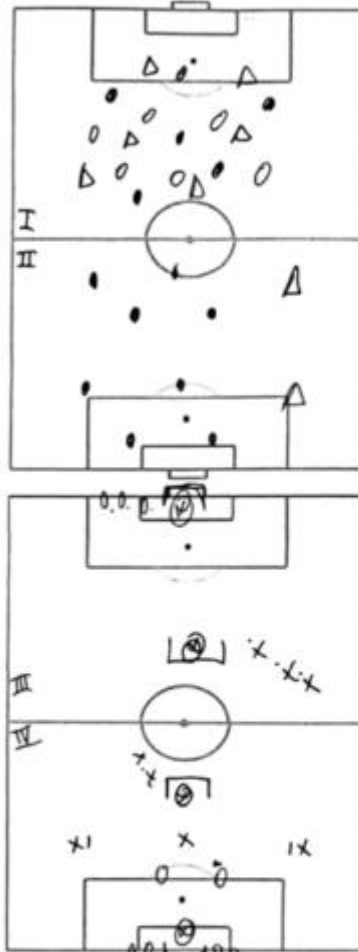
  

DESCRÇÃO	TEMPO	PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b> Atividade Geral	10	Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz
<b>Parte Fundamental:</b> Torneio 3 Equipos		
<b>Parte Final:</b>		
		NOTAS



MICROCILO	15	UNIDADE DE TREINO	43	DATA	12/12/2022	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, Sinalizadores, cones, fitas		
OBJETIVOS	Condução + Drible / Aproveitar superioridades / finalizações						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte Inicial: Ataque Amplitão	10L
Parte Fundamental: Divisão do campo para condução • campo inteiro I • Estreito II	15L
6R + 1V ... 1+6R III	15L
6R + 2V 2 + 6R II ↳ 6R + 3V 2 + 6R	15L
Mini-jogo velocidade III Drible	15L
Finalizações Amplitão 5L	
Parte Final:	



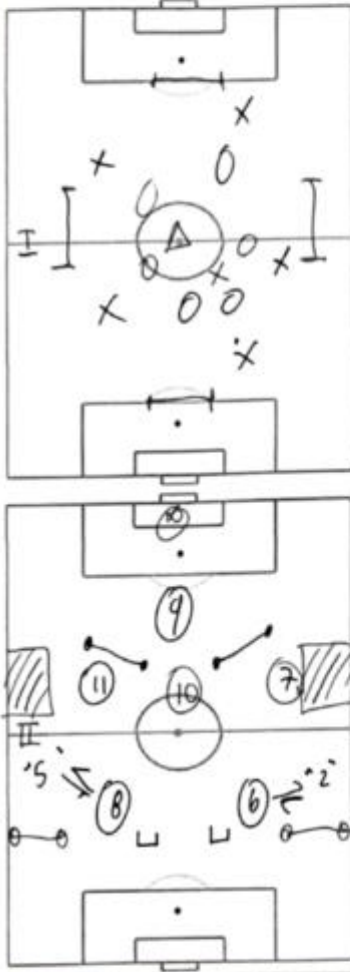
PLANTEL
Beatriz Vasco
Lara Lopes
Inês Santos
Sofia Almeida
Inês Coelho
Francisca Osório
Matilde Borges
Ana Miguel
Margarida Pereira X
Lara Atilano X
Maria Prata X
Raquel Dias X
Luna André
Victoria Ribeiro
Sara Oliveira
Capri Milani
Eva Sampaio
Eva Cruz
TATIANA GR SIS

NOTAS



MICROCICLO	15	UNIDADE DE TREINO	44	DATA	13/12/2022	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	14	Materiais:	bola, simulações, cones		
OBJETIVOS	fixe origens & finalizações / Arre e Receus / Mobilidade						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte inicial:	
Aquecimento 2-2 c/ bola	10m
Parte Fundamental:	
Criatividade para losango - tabel - diagonal	10m
2 Meios	10m
Portas Ocultas Especial	15m
Jogos Bonifícios - retirar e substituir jogadores - fazer vários jogos	25m
Finalização	5m
Parte Final:	



PLANTEL
Beatriz Vasco
Lara Lopes
Inês Santos
Sofia Almeida
Inês Coelho
Francisca Osório
Matilde Borges
Ana Miguel
Margarida Pereira
Lara Atilano
Maria Prata
Raquel Dias
Luna André
Victoria Ribeiro
Sara Oliveira
Cepri Milani
Eva Sampaio
Eva Cruz


NOTAS



MICROCICLO	15	UNIDADE DE TREINO	45	DATA	16/12/2022	DIA	Sexta
Duração:	75m	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas, similes, cones		
OBJETIVOS	Conexão → Ativos nos corredores / finalizações / Esquemas táticos						

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<p>Parte Inicial:</p> <p>Jogo lúdico</p>	15m		<p>Beatriz Vasco</p> <p>Lara Lopes</p> <p>Inês Santos</p> <p>Sofia Almeida K</p> <p>Inês Coelho</p> <p>Francisca Osório</p> <p>Martilde Borges</p> <p>Ana Miguel</p> <p>Margarida Pereira</p> <p>Lara Atilano</p> <p>Marta Prata K</p> <p>Raquel Dias</p> <p>Luna André</p> <p>Victoria Ribeiro</p> <p>Sara Oliveira</p> <p>Capri Milani</p> <p>Eva Sampaio</p> <p>Eva Cruz</p>
<p>Parte Fundamental:</p> <p>Velocidade de passes "Espelho"</p>	10m		
<p>6R + 6 + 3 v 6 I</p> <p>- Ligações pelos corredores para ver volutas</p>	25m		
<p>Finalizações táticas #</p>	15m		
<p>Contra e linhas</p>	10m		
<p>Parte Final:</p>			

NOTAS

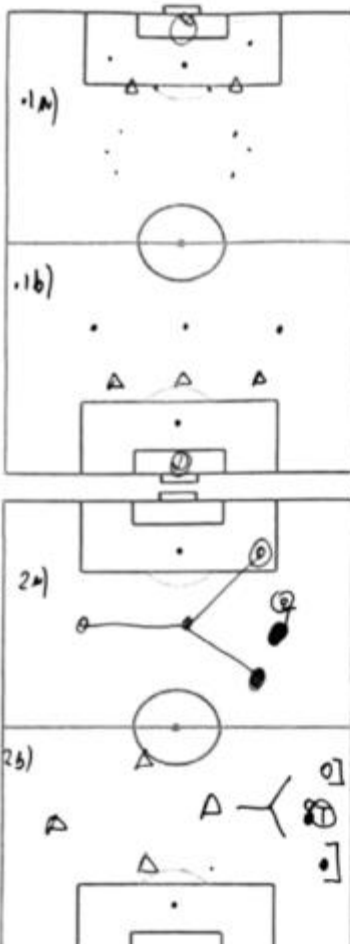


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCILO	16	UNIDADE DE TREINO	46	DATA	19/12/2022	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:	14	Material:	Pólos, simuladores, cones		
OBJETIVOS	Recuperação / Coordenação / Finalizações + P.R.:						

DESCRIÇÃO	TEMPO
<b>Parte Inicial:</b> Ativ. + Mobilidade	10m
<b>Parte Fundamental:</b> Coordenação	15m
Divisão Grupo - frente: finalizações - trás: passe e recuperação	20m
mini-jogo	20m
finalizações	10m
<b>Parte Final:</b>	



PLANTEL
Beatriz Vasco
Lara Lopes
Inês Santos
Sofia Almeida K
Inês Coelho
Francisca Osório
Matilde Borges M
Ana Miguel K
Margarida Pereira
Lara Atilano
Maria Prata M
Raquel Dias
Luna André
Victoria Ribeiro
Sara Oliveira
Capri Milani
Eva Sampaio
Eva Cruz

NOTAS

PLANO DE TREINO SUB 19

EPOCA 2022/2023



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO		F.C. FAMAÇÃO	
MICROCICLO	16	UNIDADE DE TREINO	47
DATA	20/12/2022	DIA	Terça
Duração:	75	Nº de jogadores:	17
Material:	Bolas, similitonas, cones, cones		
OBJETIVOS	Velocidade Resaca / finalizações / crises		

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b> Ag. em circuito livre	15-		<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz
<b>Parte Fundamental:</b> Velocidade Resaca 2-2	10-		
finalizações livres	15-		
Saldos em superioridade	25-		
finalizações	10-		
<b>Parte Final:</b>			

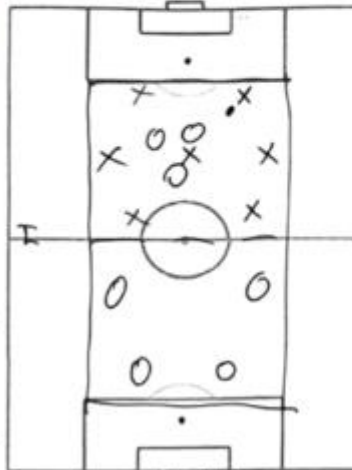
  

NOTAS



MICROCICLO	17	UNIDADE DE TREINO	48	DATA	27/12/2022	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, sinais, cones		
OBJETIVOS	Pass e Receber / Primeira fase → Crescer → Criar						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte inicial:	
Aq. sem bola	10m
Parte Fundamental:	
2 Meios	10m
Criz Pass I	15m
Ajudas diferentes para primeira fase II	20m
Jogo idonizar primeira fase	20m
Parte Final:	



PLANTEL
Beatriz Vasco
Lara Lopes
Inês Santos
Sofia Almeida
Inês Coelho
Francisca Osório ✓
Matilde Borges
Ana Miguel
Margarida Pereira
Lara Atilano
Maria Prata ✓
Raquel Dias
Luna André
Victoria Ribeiro
Sara Oliveira ✓
Capri Milani
Eva Sampaio
Eva Cruz


NOTAS



MICROCICLO	17	UNIDADE DE TREINO	49	DATA	29/12/2022	DIA	Quinta
Duração:	75	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, simlindres, alates		
OBJETIVOS	Lúdico + Recuperação / Competitivo						

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b>			
Mobilidade	15		Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório ✕ Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano
<b>Parte Fundamental:</b>			
Per-dei I	20		Maria Prata ✕ Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira ✕ Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz
Jogo livre	15		
Torneio 3 equipas II	25		
<b>Parte Final:</b>			
			NOTAS





DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILICÃO

MICROCICLO	18	UNIDADE DE TREINO	50	DATA	21/11/2023	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas, simuladores, cones		
OBJETIVOS	1ª fase condutas → Cruzes / Condutas / Pass e Recus						

DESCRÇÃO	D. MPO
Parte inicial:	
Condutas + Mobilidade	15m
Parte Fundamental:	
2 Meios	10m
8 v 4 • ligar por dentro p/2 depois p/centro fora	I 25m
Voluntar condutas p/centro fora p/2 depois p/centro volante	II 25m
Parte Final:	

PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Martilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Meris Prata X
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira X
- Cepri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz X
- TATIANA

NOTAS

PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023



MICROCICLO	18	UNIDADE DE TREINO	51	DATA	3/11/2023	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	16	Material:	bols, simulações, cones		
OBJETIVOS	Prm e Revers / Mobilidade / Cones + finalizações / T.D.						

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b>			
Aquecimento Meios	15m		Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Marta Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz
<b>Parte Fundamental:</b>			
Chegada a diferentes tons - tirar curto pra passar largo	15m I		
<b>Terminios Defensivos:</b>	20m		
- Quem está perto segue m - Quem está a seguir segue - Quem está longe organiza	20m II		
8v7+6R - Cones + finalizações	20m		
Finalizações	5m		
<b>Parte Final:</b>			
			<b>NOTAS</b>



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	18	UNIDADE DE TREINO	52	DATA	6.07.2023	DIA	SEXTA - FEIRA
Duração:	75 min	Nº de jogadores:	17	Material:	Bolas, Simuladores, Coletes		
OBJETIVOS	Passe e recepção / jogo interior e exterior / finalização						

DESCRIÇÃO	TEMPO
<b>Parte Inicial:</b>	
Velocidade de reação	15'
<b>Parte Fundamental:</b>	
Canho de passe	15'
7 x 7 I - ligar dentro para procurar ligar fora 2 jokers - apais laterais	25'
situação de jogo II 8 x 8 + GA procurar avanços - jogar dentro para. jogar fora c/ opação passiva dupla finalização	20'
<b>Parte Final:</b>	

PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani X
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

NOTAS

PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023

Anexo LXXXVIII. Microciclo 19 - Unidade de Treino 53.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÃO

MICROCICLO:	19	UNIDADE DE TREINO:	53	DATA:	9-01-2023	DIÁ:	Segunda-Feira
Duração:	75	Nº de jogadores:	17	Material:	Bolas, Sinalizadores, c/letra		
OBJETIVOS:	1º fase / transição defensiva / finalização / Passe						

DESCRICAÇÃO		TEMPO	
<b>Parte Inicial:</b>			
Ativação + jogo de bola c/ bola (Jões)		20'	
<b>Parte Fundamental:</b>			
Círculo do passe + Y (Novo)		15'	
1º fase de construção → transição defensiva → finalização Ⓢ chama outra jogadora para finalizar	I	30'	
criação + finalização II 8 x 7 Valorizar o passe de bola, criação de espaço e aproveitamento da superioridade numérica	II		
<b>Parte Final:</b>			

Diagram I: Soccer field layout for the first phase. It shows a 7v7 setup with a central circle and a goal at the top. Player positions are marked with numbers 1-7 and 'x' for defenders. A goal is at the top with a goalkeeper.

**JOGADORAS**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Mileni
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

Diagram II: Soccer field layout for the second phase. It shows a 7v7 setup with a central circle and a goal at the top. Player positions are marked with numbers 1-7 and 'x' for defenders. A goal is at the top with a goalkeeper.





MICROCICLO:	19	UNIDADE DE TREINO:	54	DATA:	10-01-2023	DIÁ:	Terça-Feira
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, Simuladores, cones		
OBJETIVOS:	Passo e reação / Principios defensivos / Inovação (L) / Finalização						

TEÓRICA		PRÁTICA	
<b>Parte Inicial:</b> 2 meios + atuação 20'			
<b>Parte Fundamental:</b> Drivo de posse objetivos do passe recuperação = sair do quadrado - a priori			
GR + 7 x 7 I L - explorer movimento de rotura acompanhamento entre defensiva			
Finalização II 15'			
<b>Parte Final:</b>			

**JOGADORES**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Metilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz


Anexo XC. Microciclo 19 - Unidade de Treino 55.

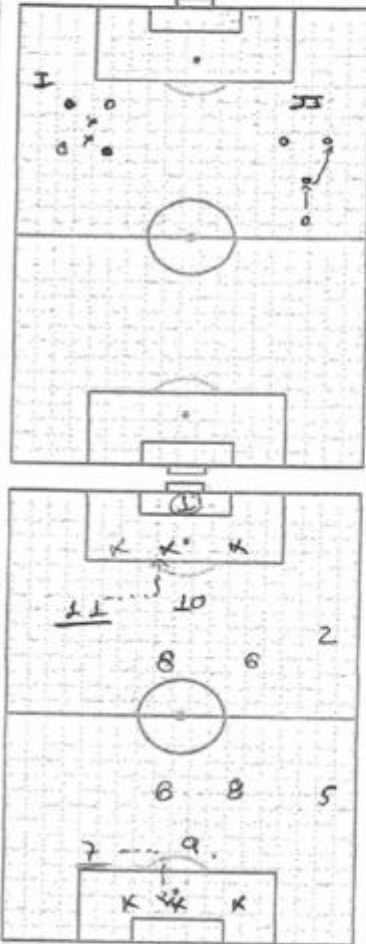


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO


MICROCICLO: 19	UNIDADE DE TREINO: 55	DATA: 13-01-2023	Sexta-feira
Duração: 75m	Nº de jogadores: 14	Material: bolas, simal, cones, cones	
OBJETIVOS: Velocidade reacção / posse e reacção / movimento (L) / finalização			

DESCRIÇÃO	
<b>Parte Inicial:</b>	
- Exercício Lúdico	20'
- velocidade reacção	
<b>Parte Fundamental:</b>	
Circuitos de passe I atleta recebe a bola orientado para a ser memorizada	15' 1/2x
	II
Situações finalizações III 5 x 3 oposição passiva fora de área Procura o "L"	30'
Equipa de 5 elementos: trocam	
Bolas paradas cones e cones	10'
<b>Parte Final:</b>	



- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos ✕
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata ✕
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro ✕
- Sara Oliveira ✕
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

NOTAS



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCYCLO:	30	UNIDADE DE TREINO:	56	DATA:	16-01-2023	DIA:	segunda-feira
Duração:	75 min	Nº de jogadores:	15	Material:	Escovas, bolas, cones, sinalizadores		
OBJETIVOS:	Passar e recepção / transição defensiva / mobilidade						

**TEÓRICA**

**Parte Inicial:**

- circuito de recepção I 10'

**Parte Fundamental:**


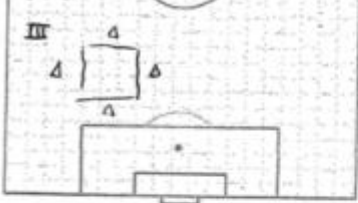
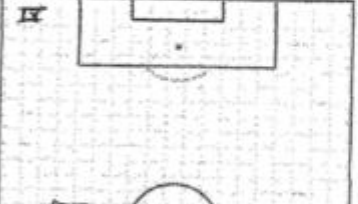
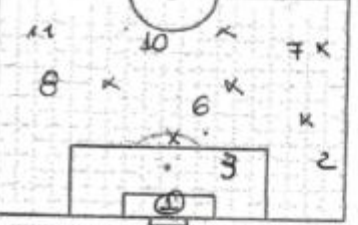
- Losango II 10'
- Como movimentar tabela
- PE Não dominante

- Circuito de posse II 20'
- Pedir o passe
- Mobilidade
- Recepção orientada
- Comunicação

- Logo III 25'
- Reparação de bolas
- Para transição defensiva
- Organização para explorar espaços do lado contrário

**Parte Final:**

- Finalização penaliza 10'

LISTA DE JOGADORAS

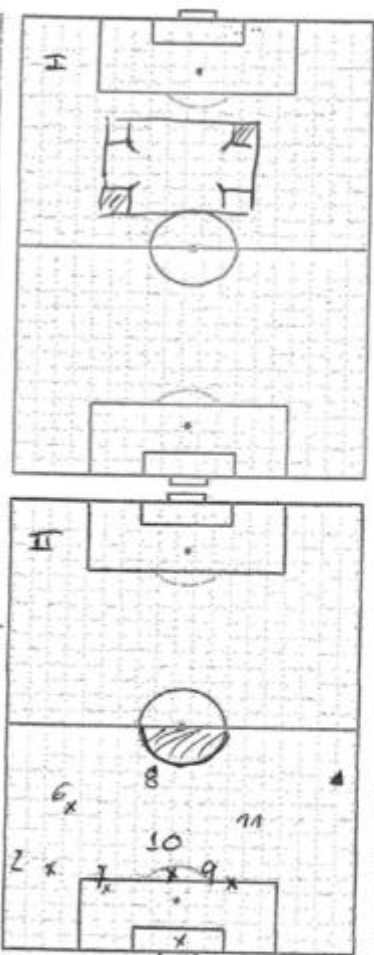
- Beatriz Vesco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Martilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atiliano
- Maria Prata K
- Raquel Dias K
- Luna André R
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

NOTAS



MICROCICLO	20	UNIDADE DE TREINO	57	DATA	17-01-2023	DE	Tença - Fátima
Duração:	75 m	Nº de jogadores:	14	Material:	Bolas, cones, cones		
OBJETIVOS	Fase de criação / transição defensiva / comunicação / áreas protegidas						


DESCRIÇÃO	
Parte Inicial:	
Aquecimento Analítico Circuito de posse	10' 10'
Parte Fundamental:	
<p>• Criação de posse com zonas protegidas Posse de bola para chegar a zona protegida proteção / áreas posicionais - jogadora que posse <del>em</del> da zona protegida e a outra vai</p>	20'
<p>Fase de criação + transição defensiva 7+1 x 6 Posse de bola reação à perda zonas de finalização</p>	35'
Parte Final:	



- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos ✕
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Martilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atiliano
- Maria Prata
- Raquel Dias /
- Luna André
- Victoria Ribeiro ✕
- Sara Oliveira
- Capri Milani ✕
- Eva Sampaio ✕
- Eva Cruz
- ~~Isabel~~

NOTAS	





DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO:	20	UNIDADE DE TREINO:	58	DATA:	20-01-2023	LUGAR:	SEIXA-FEIRA
Duração:	Nº de jogadores:		Material: Bolas, Sinalizadores, cones				
OBJETIVOS:	Passe e recepção / transição def. e of. / Mobilidade / Finalizações						

**Metodologia**

**Parte Inicial:**

Avanço c/ bola  
1x1 manter a bola  
Percussão 15'

**Parte Fundamental:**

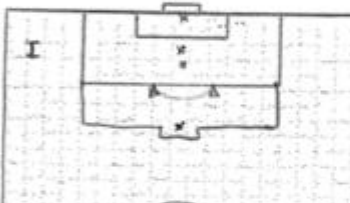
I Situações sep. Numérica  
6r + 1v2  
Ativar; trav. decidir 10'

II 6r + 2x3  
Soluções ≠ pe' ou espaço  
Passe e furura 10'

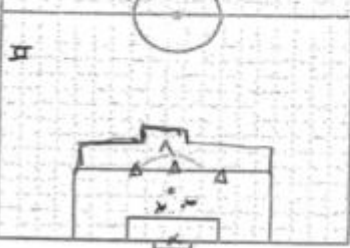
III  
Jogo de superioridade  
Prevenir vantagem numérica 25'

Finalizações 15'


**Parte Final:**



I



II



III

**Lista de Jogadoras**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matiilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Preta
- Raquel Dias
- Luna André
- Victória Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

NOTAS



MICROCICLO	21	UNIDADE DE TREINO	59	DATA	23/11/2023	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:		Material:	Bolas, similitudes, cones, cones com		
OBJETIVOS	Respostas / Condicionamento / Técnica Individual						

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b> Circuito Condicionação	15m	Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz Teixeira Tatiana
<b>Parte Fundamental:</b> Pé-volei (conos distintos) I	15m	
Técnica individual • finalizações (frente) II • passe e recepção (trás+meio) III	20m	
JOGO Reduzido + Transições II para enfrentar bolas em Superioridade		
<b>Parte Final:</b>		NOTAS



MICROCICLO:	21	UNIDADE DE TREINO:	60	DATA:	24-01-2023	TIPO:	torcida - fexca
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	Bola, cones, cones		
OBJETIVOS:	Passe e reação / organização defensiva / imiscuidade						

<p><b>DESCRITO</b></p> <p><b>Parte inicial:</b></p> <p>• Ativação e circuito de Passes 10'</p> <p><b>Parte Fundamental:</b></p> <p>• 2 x meios 15'</p> <p>• Caixa de passe I Quem tem bola pode sair; 2 jogadoras e/2 toques Limite de jogadoras que procuram em cada caixa (3) 1 ponto - 6 passes 3 pontos - se chegar ao apito 3x</p> <p>25'</p> <p>Jogo (1 equipa s/ laterais; II outra s/ avançada) Joker - apito laterais - organização defensiva - sup. numérica - jogo fixo, jogo de meio</p> <p>15'</p> <p><b>Parte Final:</b></p> <p>Jogo 7x7 10'</p>		<p><b>ROLEI</b></p> <p>Beatriz Vasco</p> <p>Lara Lopes</p> <p>Inês Santos</p> <p>Sofia Almeida</p> <p>Inês Coelho x</p> <p>Francisca Osório x</p> <p>Martilde Borges</p> <p>Ana Miguel</p> <p>Margarida Pereira</p> <p>Lara Atilano</p> <p>Maria Preta</p> <p>Raquel Dias</p> <p>Luna André</p> <p>Victorie Ribeiro</p> <p>Sara Oliveira</p> <p>Capri Millani x</p> <p>Eva Sampaio</p> <p>Eva Cruz</p>
--	--	--

Anexo XCVI. Microciclo 21 - Unidade de Treino 61.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MIKROCICLO	21	UNIDADE DE TREINO	61	DATA	27-01-2023	SEXTA-FEIRA
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas com 7 varas, celeres	
OBJETIVOS	Velocidade recepção / posse e recuperação / saídas de GE / Finalizações					

DESCRIPÇÃO	TEMPO	ESQUEMA	JOGADORAS
<b>Parte Inicial:</b> Ativação jogo lúdico - jogo do cede	10'		Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Preta Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz
<b>Parte Fundamental:</b> - Circuitos de posse e recuperação (saídas de GE)	10'		
saídas de bola GE	15'		
jogo de superioridade Numérica - posse de bola - várias situações finalizações	20'		
Bolas paradas - Cornos - Bvros	10'		
<b>Parte Final:</b>			



Anexo XCVII. Microciclo 22 - Unidade de Treino 62.




DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMAÇÃO

MICROCICLO: <b>22</b>	UNIDADE DE TREINO: <b>62</b>	DATA: <b>30-01-2023</b>	LOCAL: <b>Seguroch Park</b>
Duração: <b>75m</b>	Nº de jogadores:	Material: <b>escadas, Varas, cones, etc</b>	
OBJETIVOS: <b>Passo e reação / técnica individual finalização</b>			

ANEXOS		CONT. F.C.	
<b>Parte Inicial:</b> Exercício de coordenação + condução de bola <b>I</b> <b>20'</b>			
<b>Parte Fundamental:</b> Passo e reação <b>II</b> <b>15'</b> • 15m - passo pe' não dominante - rebola - outro movimento			
Passo e reação <b>III</b> <b>15'</b> • passo pe' do dominante pe' não dominante			
Situação de finalização analítica competitiva <b>IV</b> <b>25'</b>			
<b>Parte Final:</b>			
		Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Prata Raquel Dias Luna André Victorie Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz	
		NOTAS	



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	22	UNIDADE DE TREINO	63	DATA	31-1-2023	LUGAR	torre-feira
Duração:	75m	Nº de jogadores:	12	Material:	escadas, cones, bolas, cones		
OBJETIVOS	técnica individual / coordenação / finalização						

**PLANEJAMENTO**

**Parte Inicial:**

Circuito coordenação I  
+ Ativação 15'

**Parte Fundamental:**

Técnica individual condução / Drible / 1v1 10'

GR + 1 x 1 II 10'  
trazer Fitas  
orientar sempre para dentro

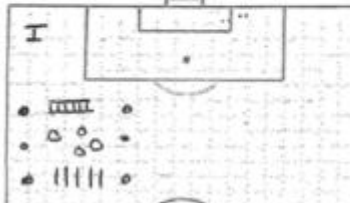
superioridade numérica III 15'  
GR v 1; 2v1; 6v2v3

Jogo Reduzido 6x6 20'

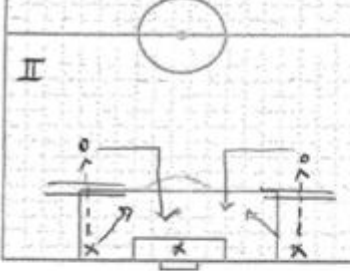
Finalizações analíticas 5'

**Parte Final:**

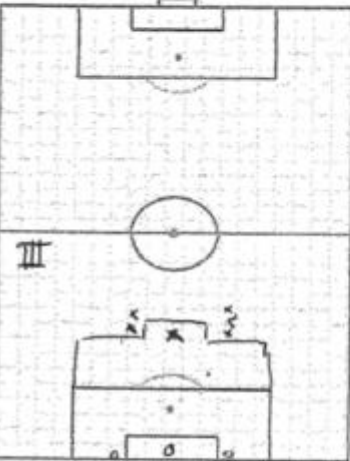
**EXERCÍCIOS**



I



II



III

Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos X

Sofia Almeida

Inês Coelho X

Francisca Osório X

Matilde Borges X

Ana Miguel X

Margarida Pereira

Lara Atilano

Maria Prata

Raquel Dias

Lusa André X


Victoria Ribeiro

Sara Oliveira

Capri Milani

Eva Sampaio

Eva Cruz



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	22	UNIDADE DE TREINO	64	DATA	3-02-2023	LUGAR	Serra-Feita
Duração:	75m	Nº de jogadores:	13	Material:	Bolas, Sinalizadores, cones		
OBJETIVOS	Passe e recepção / Transição defensiva / organização ofensiva						

**DESENVOLVIMENTO**

**Parte Inicial:**

Círculo de passe 15'

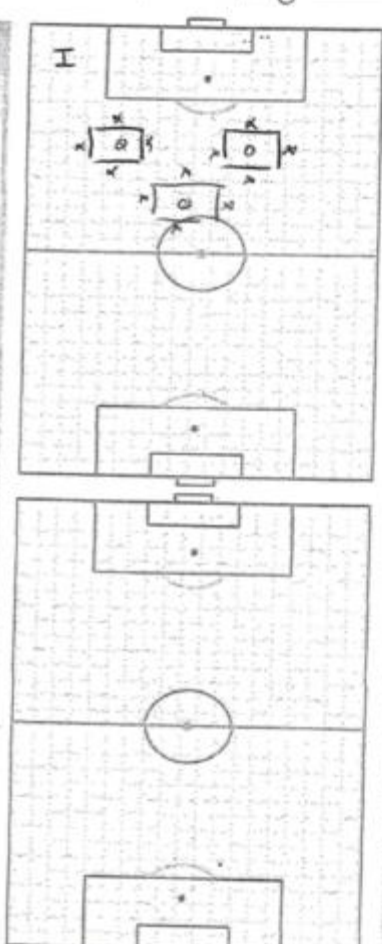
**Parte Fundamental:**

3 iterações I  
com transição defensiva 30'  
- 1 toque  
- 2 toques  
do qual passam de meio

organização def. jogo  
1 equipa com def. ceifada 25'  
A ou na s/ avançados

jogo c/ apoios II  
laterais :  
Equipa em posse  
form + 2 jogadoras  
utilização da posse  
jogo dentro - vai fora 25'

**Parte Final:**



**LEGENDA**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho ↗
- Francisca Osório ↗
- Martilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira X
- Lara Atiliano
- Maria Preta ✓
- Raquel Dias X
- Luna André
- Victoria Ribeiro X
- Sara Oliveira
- Capri Milleni
- Eva Sempalo
- Eva Cruz

Anexo C. Microciclo 23 - Unidade de Treino 65.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	23	UNIDADE DE TREINO	65	DATA	6/2/2023	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:		Material:	Bolas, similitudes, cones, escotilhas		
OBJETIVOS	Condensação / Polivalência / Condensar / Finalizar / Superioridades						


DESCRIÇÃO	TEMPO
<b>Parte Inicial:</b>	
Círculo condensativo + Polivalência	20m
<b>Parte Fundamental:</b>	
Condensar + Finalização	15m
Valorizar finalizações principais	I
2v1 + 6R → 2v3 + 6R	II 20m
Jogo de superioridades	20m
Valorizar chegada a diferentes condutores para proporcionar entrada decisiva	
<b>Parte Final:</b>	

PLANTEL

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Sentos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Metilde Borges K
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atiliano
- Maria Preta
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz
- Gomes (BR 517)

NOTAS





DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO: 23	UNIDADE DE TREINO: 66	DATA: 7-02-2023	Dia: Terça-Feira
Duração: 75 min	Nº de jogadores: 16	Material: Bolas, Sinalizadores, cones	
OBJETIVOS: Posses e recuos / Apoio frontal / explorar lado contrário			

**DESCRIÇÃO**

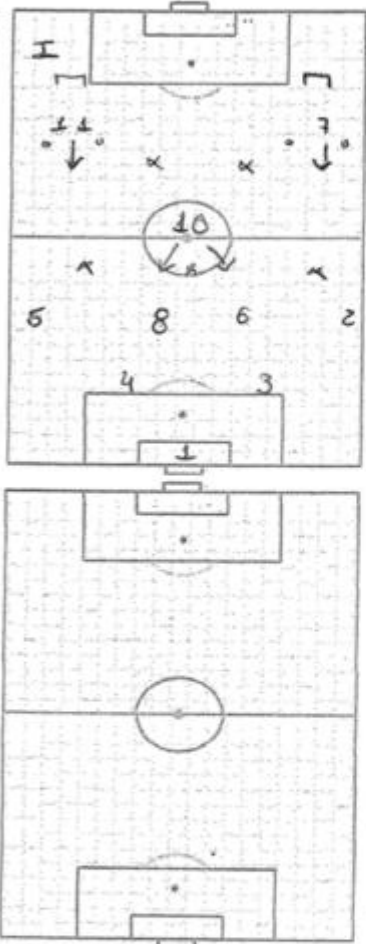
**Parte inicial:**

Circuito posses losangos	35'
--------------------------	-----

**Parte Fundamental:**

2x netos 6x2	15'
caixa de posse posse de bola reacção e perda	20'
Jogo I explorar lado contrário "7" e "11" movimento = contra-movimento defesa de frente setras "11" finaliza na mini-bola contrária "7"	25'

**Parte Final:**



**NOTAS**

Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos

Sofia Almeida

Inês Coelho

Francisca Osório

Matilde Borges

Ana Miguel

Margarida Pereira

Lara Atileno

Maria Prata

Raquel Dias

Luna André

Victoria Ribeiro


Sara Oliveira

Capri Milani

Eva Sampaio

Eva Cruz

Anexo CII. Microciclo 23 - Unidade de Treino 67.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	23	UNIDADE DE TREINO	67	DATA	10-02-2023	DIA	SEXTA-FEIRA
Duração:	75m	Nº de jogadores:	15	Material:	Bola, sinalizadores, cones		
OBJETIVOS	Passe e recepção / Apoiar frente / Organização ofensiva / Finalização						

**Parte Inicial:**

Atuação el bola  
grupos de 3 10'

**Parte Fundamental:**

caixa de passe I  
com transição de  
espaços / quebrar  
defesas 20'

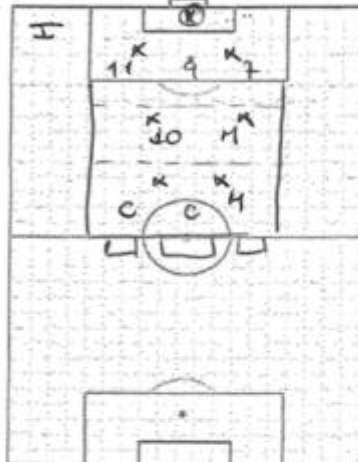
- opção frontal
- posição de corpo
- velocidade de passe

6 x 6 + 2 jogadores II  
Passe de bola  
organização ofensiva 25'

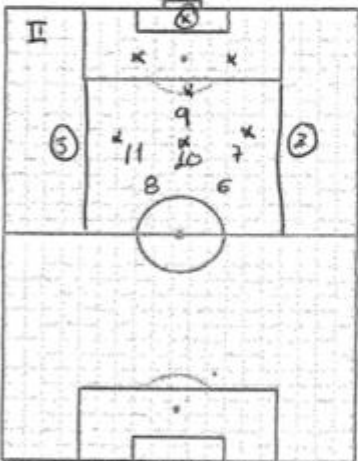
Finalização  
Análises  
Bolas paradas  
cones  
livres 20'

**Parte Final:**

200 11



II



300 15

200 11

Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos x

Sofia Almeida

Inês Coelho

Francisca Osório

Metilde Borges

Ann Miguel

Margarida Pereira

Lara Atilano

Maria Prata x

Raquel Dias

Luna André

Victoria Ribeiro

Sara Oliveira x

Capri Milani

Eva Sempelo

Eva Cruz

PLANO DE TREINO SUB 19

EPOCA 2022/2023



MICROCIÍCLO	24	UNIDADE DE TREINO	68	DATA	13/2/2023	DIA	SEGUNDA
Duração:	7h 1	Nº de jogadores:	12	Material:	Escovas / SIV / Bolas Levetos / 2xPANCAS		
OBJETIVOS	Recuperação de bola / escovas / com levante de bola / skills						

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b> - Balanceio POS; (REPETIÇÃO) - Aquecimento (INÉS e NOME)	15'	<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos K Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório K Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira K Lara Atilano Maria Prata K Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani K Eva Sampaio Eva Cruz K
<b>Parte Fundamental:</b> PIVÃO DO CAMPO • Técnica correta • Coordenação (exata, rápida)	10' 2x5'	
PIVÃO DO CAMPO • condução de bola com skills (curva / tecnicamente) • condução de bola (cobrindo)	15' 2x3'	
FUT-VOLÉI (2 CAMPOS) 2x(3x3) • Pater 1x	20'	
<b>Parte Final:</b> • Finalização com sempre - Diagonal	10'	

NOTAS




MICROCICLO	24	UNIDADE DE TREINO	69	DATA	14/6/2023	DIA	Terça - Feia
Duração:	75'	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas; sinalizadores; cones;		
OBJETIVOS	Passar e receber / estabelecer defesa + Mobilidade / 19 Fox (construção)						

DESCRIÇÃO	TEMP.	PLANTEL
<b>Parte inicial:</b> ◦ Ativação com elemento da passe/receber	15'	  
<b>Parte Fundamental:</b> 2 Metros	10'	
◦ Chegada a 2 espaços (I)	15'	
◦ Jogo das pontas (II) (orientação espacial)	15'	
Jogo com condicionante (III) ◦ Exponer 1º fox de construção ◦ + Exponer laterais	20'	
<b>Parte Final:</b>		<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Prete Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Cipri Milani Eve Sampaio Eva Cruz
		<b>NOTAS</b>



Anexo CV. Microciclo 24 - Unidade de Treino 70.

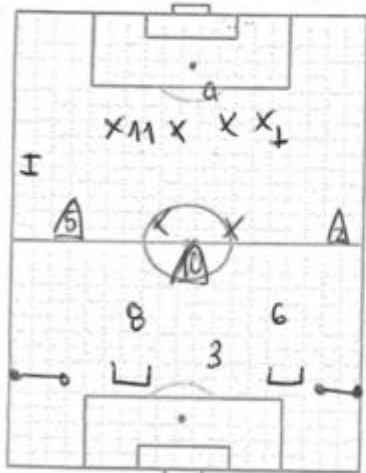


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

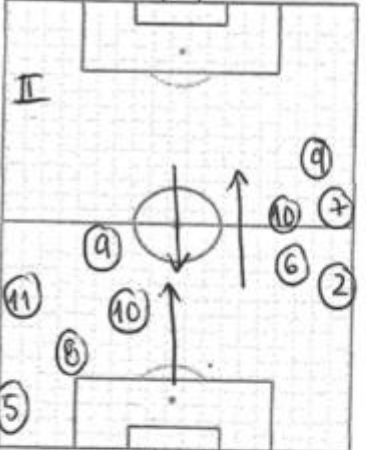
F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	24	UNIDADE DE TREINO	10	DATA	17/12/2023	DIA	SEXTA-FEIRA
Duração:	75'	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas; sinais laterais; cketes		
OBJETIVOS	eniciação: alongo aos corredores, velocidade isocria; finalização; esc. tática						

DESCRICAO	TEMPO
Parte Inicial:	
o jogo livre	15'
Parte Fundamental:	
o Velocidade de reacção "jogo do espelho"	10'
GR + 6 + 3 v 6 I	25'
o Ligações pelos corredores	
o Finalizações	15'
o Cantos e Linhas :	10'
Parte Final:	



I



II


PLANTILHA
Beatriz Vasco
Lara Lopes
Inês Santos
Sofia Almeida
Inês Coelho
Francisca Osório
Matilde Borges
Ana Miguel
Margarida Pereira
Lara Atliano
Maria Prata
Raquel Dias
Luna André
Victoria Ribeiro
Sara Oliveira
Capri Milani
Eva Sampaio
Eva Cruz

NOTAS

PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023

Anexo CVI. Microciclo 25 - Unidade de Treino 71.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO:	25	UNIDADE DE TREINO:	71	DATA:	20-02-2023	DIA:	segunda-feira
Duração:	75m	Nº de jogadores:	14	Material:	Bolas, Sinalizadores, cones		
OBJETIVOS	Passe e recepção / Organização ofensiva / Finalização						

**DESCRÇÃO**

**Parte Inicial:**

Ativação em circuito I de passe y e losomeg 20'

**Parte Fundamental:**

2v 11e10s  
4v e 5v2 10'

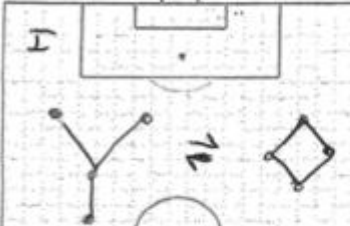

Caixa de passe  
- N.º de passes  
- Volatilização passe de tela 15'

Jogo c/ sup. II  
numérica  
5v5 + 3 jogadores : 20'

Finalizações analíticas 20'

**Parte Final:**


**POSICIONAMENTO**

**LISTA DE JOGADORAS**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos \*
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Metilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atileno
- Maria Prata \*
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro \*
- Sara Oliveira
- Capri Milani \*
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

Anexo CVII. Microciclo 25 - Unidade de Treino 72.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	25	UNIDADE DE TREINO	72	DATA	21-02-2023	LUGAR	Terça-Feira
Duração:	75 min	Nº de jogadores:	16	Material:	Escudo, bolas, cones, cones, cones		
OBJETIVOS	Coordenação / transição defensiva / criação / finalização						

**DESCRIBÇÃO**

**Parte Inicial:**

Circuito Coordenação  
Ativação 15'

**Parte Fundamental:**

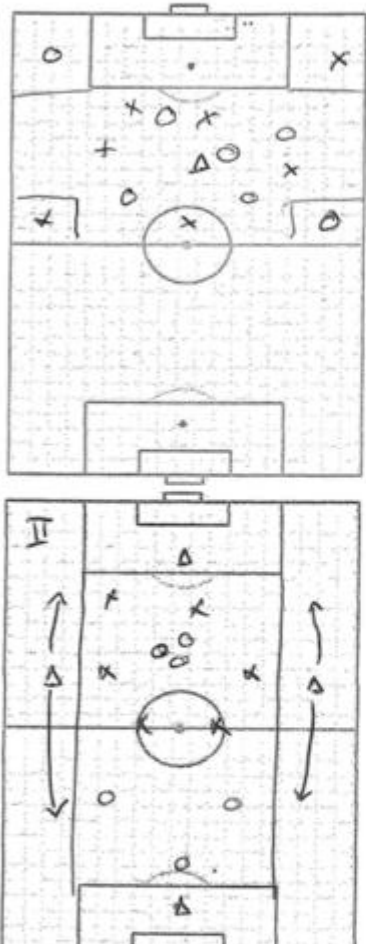
chegada a zonas I  
diferentes  
Ataque curto - jogar  
longo 20'

transição Def. II  
quem está perto reage  
Reacção à perda  
organização de quem  
está longe 15'

8 v 7 + GR  
criação e finalização 15'

**Parte Final:**

Finalização 10'



**JOGADORAS**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eva Sempalo
- Eva Cruz

Anexo CVIII. Microciclo 25 - Unidade de Treino 73.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCILO	25	UNIDADE DE TREINO	73	DATA	04-02-2023	SEM	SEXTA-FEIRA
Duração:	75 m	Nº de jogadores:	17	Material:	varas, bolas, sinalizadores, cones		
OBJETIVOS	Passe e receção / organização ofensiva / finalização / D.D.						

DESCRIBÇÃO		
Parte inicial:		
Ativação lúdica	15'	
Parte Fundamental:		
Circuito de Passé I receção orientada	10'	
⇕ Percas		
Superioridade Numérica II Variação de flanco Voluntariedade posse De bola	25'	
GR + 8 vs 8 III Desmembração circular posse rotativa Explorar espaço além da defesa	25'	
Parte Final:		

Beatriz Vasco  
Lara Lopes  
Inês Santos  
Sofia Almeida  
Inês Coelho  
Francisca Osório  
Mafalda Borges  
Ana Miguel  
Margarida Pereira  
Lara Atileno  
Marta Prata  
Raquel Dias  
Luna André  
Victoria Ribeiro ✕  
Sara Oliveira  
Capri Milani  
Eva Sampaio  
Eva Cruz



Anexo CIX. Microciclo 26 - Unidade de Treino 74.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMAÇÃO

MICROCICLO	26	UNIDADE DE TREINO	74	DATA	27/2/2023	DIA	SEGUNDA-FEIRA
Duração:	75'	Nº de jogadores:		Material:			
OBJETIVOS	condução + drible ; superioridade numérica ; finalização						

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTEL
<b>Parte Inicial:</b> • jogo lúdico (FU-VAR)	10'	<b>PLANTEL</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Cepril Milani Eva Sampaio Eva Cruz
<b>Parte Fundamental:</b> Divisão de grupo • campo I • estateta II	15' 2x7'	
GR + 1 x 1 + GR III	15'	
GR + 2 x 2 + GR IV ↳ GR + 3 x 2 + GR	15'	
1000 reduzido e condicionado	15'	
Finalizações artificiais	5'	
<b>Parte Final:</b>		


Diagram I: Pitch with 10 players (circles) and 10 goalkeepers (triangles) scattered across the field.

Diagram II: Pitch with 10 players (circles) and 10 goalkeepers (triangles) in a more structured formation.

Diagram III: Pitch with 10 players (circles) and 10 goalkeepers (triangles) in a 1-1 drill formation.

Diagram IV: Pitch with 10 players (circles) and 10 goalkeepers (triangles) in a 2-2 drill formation.

NOTAS



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MERCADO:	26	UNIDADE DE TREINO:	75	DATA:	28-02-2023	DE:	Terça - Feira
Duração:	75m	Nº de jogadores:	17	Material:	Bolas simplificadoras, caletes		
OBJETIVOS:	Passa e Recção / Recção a perda / 0:0/00 / finalizações						

**VALORADO**

**Parte inicial:**

Ativação com meios 20'

**Parte Fundamental:**

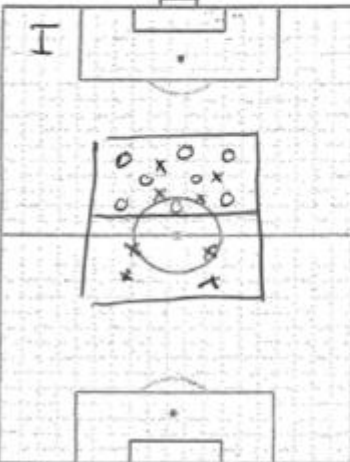
caixa de posse I  
8 vs 4  
Recção a perda  
valorização posse  
de bola 15'

jogo e/ apoios II  
~~8~~ 6 vs 6 + 4 25'

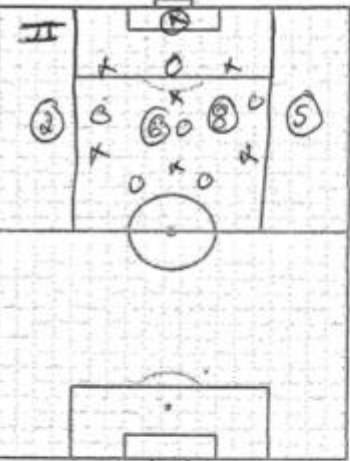
Finalizações  
15'

**Parte Final:**

**EXERCÍCIO**



I



II

NOTAS

**JOGADORAS**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Preta
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani X
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

Anexo CXI. Microciclo 26 - Unidade de Treino 76.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	26	UNIDADE DE TREINO	76	DATA	3-03-2023	LUGAR	Serra-reiro
Duração:	75 min	Nº de jogadores:	17	Material:	Bolas, Simuladores, cones		
OBJETIVOS	Passe e Recreio / organização defensiva / o.o. criação + finalizações						

**HISTÓRICO**

**Parte inicial:**

Animação  
Velocidade  
Velocidade Recreio

15'

**Parte Fundamental:**

**Circuitos de Passe I**

Receção orientada e condução - cones

Y

20'

**Organização Defensiva II**

1º passe

15'

**Organização Ofensiva III**

criação + finalização

6 x 2 (2x)

ataque por vagas  
2 defesas alternadas  
para 6 jogadores em  
organização ofensiva

- cruzamentos
- jogas de finalização
- finalização

25'

**Parte Final:**



Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos

Sofia Almeida

Inês Coelho

Francisca Osório

Martilde Borges

Ana Miguel

Margarida Pereira

Lara Atileno

Maria Prata

Raquel Dias

Luna André

Victoria Ribeiro X

Sara Oliveira

Capri Milani

Eva Sampaio

Eva Cruz

Anexo CXII. Microciclo 27 - Unidade de Treino 77.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO


F.C. FAMAÇÃO

MICROCICLO	27	UNIDADE DE TREINO	77	DATA	6/3/2023	DIA	SEGUNDA-FEIRA
Duração:	75'	Nº de jogadores:	14	Material:	Bolas, sinalizadores, cones		
OBJETIVOS:	Recuperação; coordenação; finalização e passe e recuperação						

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTAS
<b>Parte Inicial:</b> ◦ Ativação com mobilização articular	10'	
<b>Parte Fundamental:</b> ◦ Coordenação	15'	
<b>Divisão do grupo</b> ◦ FRENTE: finalização ①	20'	
◦ TRÁS: passe e recuperação ②		
MINI-JOGO	20'	
FINALIZAÇÕES	10'	
<b>Parte Final:</b>		<b>PLANTA:</b> Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atilano Maria Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz
		<b>NOTAS</b>



Anexo CXIII. Microciclo 27 - Unidade de Treino 78.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	27	UNIDADE DE TREINO	78	DATA	7-03-2023	LUGAR	Lousa - Fara
Duração:	25 m	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas, cones, sinalizadores		
OBJETIVOS	Passe e Recepção / O.O. / O.D. / Finalizaçã						

**TECNIQUAS**

**Parte inicial:**

Atuação articulada 20'

**Parte Fundamental:**



Meios I  
3 meios 15'  
Reação à perda  
transmissão de sinal

Organização ofensiva II  
Superioridade Numérica  
3 jogadores - 2 apoios laterais  
1 jogador  
valorização posse de bola 25'

Jogo  
GR+8v7  
limite médio e acção 25'  
da contra defesa

**Parte Final:**


**PLANO**

**PLANO**

Beatriz Vasco  
Lara Lopes  
Inês Santos X  
Sofia Almeida  
Inês Coelho  
Francisca Osório  
Metilde Borges  
Ana Miguel  
Margarida Pereira  
Lara Atilano  
Marta Prata  
Raquel Dias  
Luna André  
Victoria Ribeiro  
Sara Oliveira  
Capri Milani  
Eva Sampaio  
Eva Cruz

**NOTAS**



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCILO:	27	UNIDADE DE TREINO:	79	DATA:	10-03-2023	DIA:	SEXTA-FEIRA
Duração:	75m	Nº de jogadores:	13	Material:			
OBJETIVOS	Passo e Recurso / técnica individual / organização defensiva / finalização						

**DESCRICAU**

**Parte Inicial:**

Aquecimento e/bola  
técnica individual 10'

**Parte Fundamental:**

3 treinos I  
3x1 (Nº de recuperações) 10'


Caixa de passe II  
3 equipas  
s/ hombrada de bola  
para a outra equipa  
valorizar passo de bola  
Princípios e organização  
defensiva 15'

Jogo de Apoio III  
3 equipas 20'

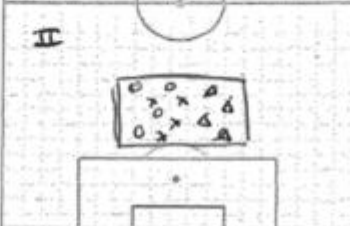
**Parte Final:**

Finalização  
Bolas paradas 10'

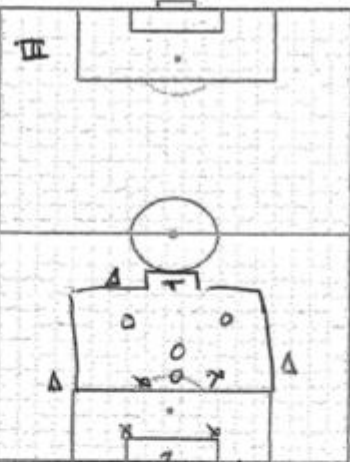
**PLANILHA**



I



II



III

**LISTA DE JOGADORAS**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes X
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório X
- Metilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano X
- Maria Prata
- Raquel Dias X
- Luna André
- Victoria Ribeiro X
- Sara Oliveira
- Capri Mileni
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023



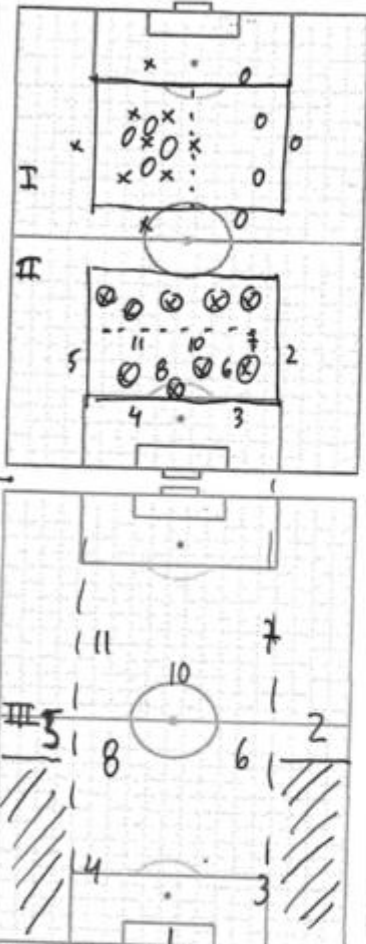
MICROCICLO	28	UNIDADE DE TREINO	80	DATA	13/03/2023	DIA	Segunda
Duração:	75m	Nº de jogadores:	17	Material:	Bolas, similitudes, cones		
OBJETIVOS	Recuperação / Coordenação / Téc. individual → Drible						

DESCRIÇÃO	TEMPO	PLANTEL
Parte Inicial:		
Mobilidade	15m	Beatriz Vasco Lara Lopes Inês Santos Sofia Almeida Inês Coelho Francisca Osório Matilde Borges Ana Miguel Margarida Pereira Lara Atliano Maria Prata Raquel Dias Luna André Victoria Ribeiro Sara Oliveira Capri Milani Eva Sampaio Eva Cruz
Parte Fundamental:		
Circuito Sincronizados com apêndices por equipes	20m I	
Coordenação + Drible	15m II	
Pé-volei	10m	
Mini-jogo	15m	
Parte Final:		
		NOTAS



MICROCICLO	28	UNIDADE DE TREINO	81	DATA	14/03/2023	DIA	Terça
Duração:	75m	Nº de jogadores:	18	Material:	Bolas, simplidões, cones		
OBJETIVOS	Posses e Recção / 1ª fase construída / lobos de ofensiva						

DESCRIÇÃO	TEMPO
Parte Inicial:	
Ativação em 2 Meias	15m
Parte Fundamental:	
Crise de posse	15m I
Posses híbridas	15m II
Jogo aberto	30m
1ª fase construída por zonas interiores	III
Parte Final:	



- PLANTEL
- Beatriz Vasco
  - Lara Lopes
  - Inês Santos
  - Sofia Almeida
  - Inês Coelho
  - Francisca Osório
  - Matilde Borges
  - Ana Miguel
  - Margarida Pereira
  - Lara Atilano
  - Maria Preta
  - Raquel Dias
  - Luna André
  - Victoria Ribeiro
  - Sara Oliveira
  - Capri Milani
  - Eva Sampaio
  - Eva Cruz

NOTAS



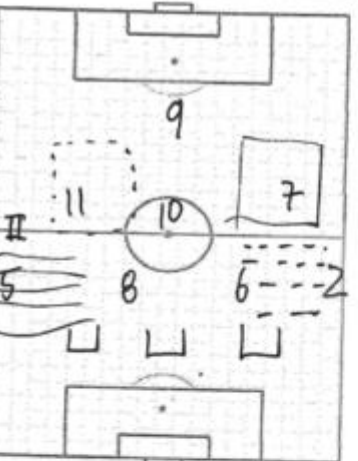
Anexo CXVII. Microciclo 28 - Unidade de Treino 82.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILICÃO

MICROCICLO	28	UNIDADE DE TREINO	02	DATA	17/03/2023	DIA	Sexta
Duração:	75L	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas, cones, cones		
OBJETIVOS	Organização ofensiva zona 2, 3 e 4 - Transição Defensiva						


DESCRICÃO	TPM	
Parte inicial:		
Conduto Passe	15L	
Parte Fundamental:		
Passe c/ transição	15L I	
jogo voluntário Passagem zona 2 encontrar zona 3 controlar + chegar zona finalizar	30L II	
finalizar + tirar	15L	
Parte Final:		

PLANTEI

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

NOTAS

Anexo CXVIII. Microciclo 29 - Unidade de Treino 83.

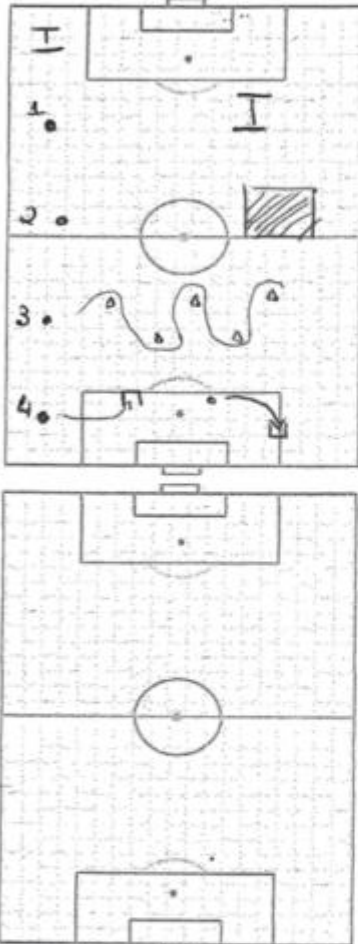


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO


MICROCICLO	29	UNIDADE DE TREINO	83	DATA	20 03 2023	DIA	Segunda-Feira
Duração:	75 m	Nº de jogadores:	12	Material:	Tm - bolas, bolas, finalização		
OBJETIVOS	técnico / técnico individual / finalização						

Fases do Treino	
Parte Inicial:	
Atuação Articular	10'
Parte Fundamental:	
Circuito técnico I (competições equipas) 1 per raqueta      3x 2 metros 2 passe largo      4 passes 3 condução      mini bolas	30'
Jogo Reduzido	10'
Finalizações (competição)	25'
Parte Final:	



Jogadoras	
Beatriz Vasco	Lara Lopes
Inês Santos	Sofia Almeida
Inês Coelho	Francisca Osório
Mafalda Borges	Ana Miguel
Margarida Pereira	Lara Atilano
Marta Prata	Raquel Dias
Luna André	Victoria Ribeiro
Sara Oliveira	Capri Milani
Eva Sampaio	Eva Cruz

Anexo CXIX. Microciclo 29 - Unidade de Treino 84.



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO:	29	UNIDADE DE TREINO:	84	DATA:	21-03-2023	LUGAR:	Feira - Feira
Duração:	75	Nº de jogadores:	12	Material:	11m. Balizas, bolas, Sinalizadores, cones		
OBJETIVOS	Passa e reacção / Reacção à perda / Ataque de Pressão / T.O. / O.D.						

**PREPARAÇÃO**

**Parte Inicial:**

Passa e Ativação 10'

**Parte Fundamental:**

Meios 4x2 15'

---

Cinta de passe I

10 passes e depois T.O. - para fora da Pressão

T.O. para miúdas soltas 25'

---

Zona 1, 2 e 3 II

Valoriza bola no meio

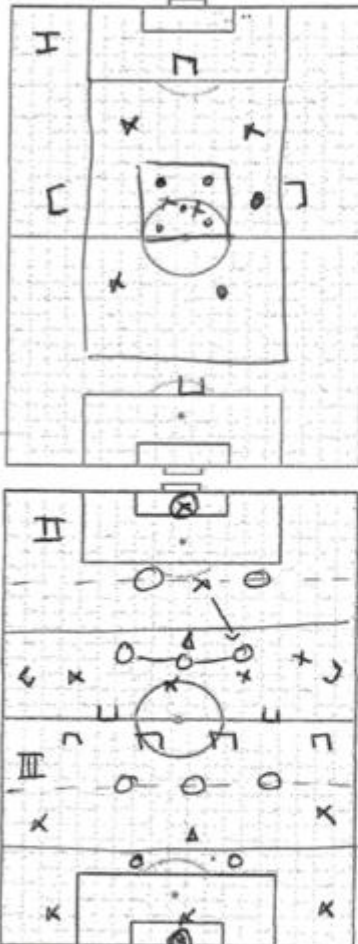
1ª finaliza com bola controlada ou após usar "X"

2ª não pode ir a zonas laterais 25'

**Parte Final:**

1º el. bolas laterais

2º el. bolas em profundidade III



NOME

Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos

Sofia Almeida

Inês Coelho

Francisca Osório

Martilde Borges

Ana Miguel

Margarida Pereira

Lara Atilano

Maria Prata

Raquel Dias

Luna André


Victoria Ribeiro

Sara Oliveira

Capri Milani

Eva Sampaio

Eva Cruz

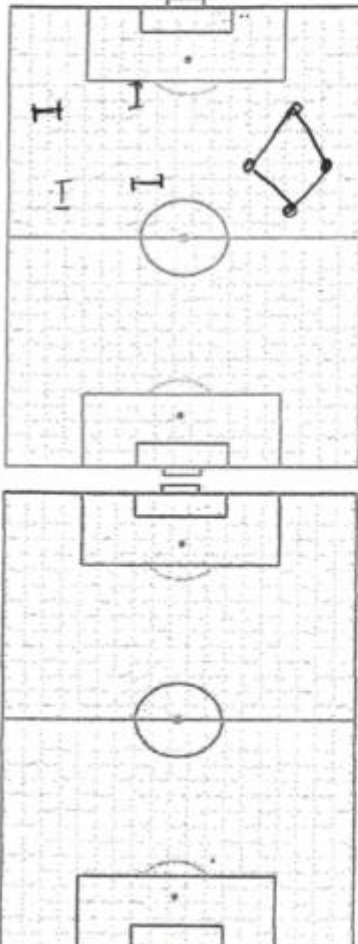


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO


MICROCILO	29	UNIDADE DE TREINO	85	DATA	24-03-2023	DIA	Sexta-Feira
Duração:	75	Nº de jogadores:	12	Material:	Bolas, coletes, analisadores		
OBJETIVOS	Lúdico / Passe e Recepção / Organização OF. OF. / Finalização						

FISIOLÓGICA	
Parte Inicial:	
Lúdico + Ativação	15'
Parte Fundamental:	
Circuito de passe I Passe e Lozangas	20'
Jogo explorar todo o terreno Organização ofensiva Finalização oposta Se na área Pn voga1	25'
Finalizações Livres Cantos	25'
Parte Final:	



PROFAS
Beatriz Vasco
Lara Lopes
Inês Santos ✕
Sofia Almeida
Inês Coelho ✕
Francisca Osório ✕
Matilde Borges
Ana Miguel
Margarida Pereira
Lara Atilano
Maria Prata ✕
Raquel Dias
Luna André ✕
Victoria Ribeiro ✕
Sara Oliveira
Capri Mileni
Eva Sampalo
Eva Cruz





DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO:	30	UNIDADE DE TREINO:	86	DATA:	27/03/2023	LUGAR:	Sequeira - peira
Duração:	75'	Nº de jogadores:	14	Material:	bolas, sinalizadores, cones, mini-bolitas		
OBJETIVOS	Recuperação; lúdico; técnica individual; coordenação						

**INICIAÇÃO**

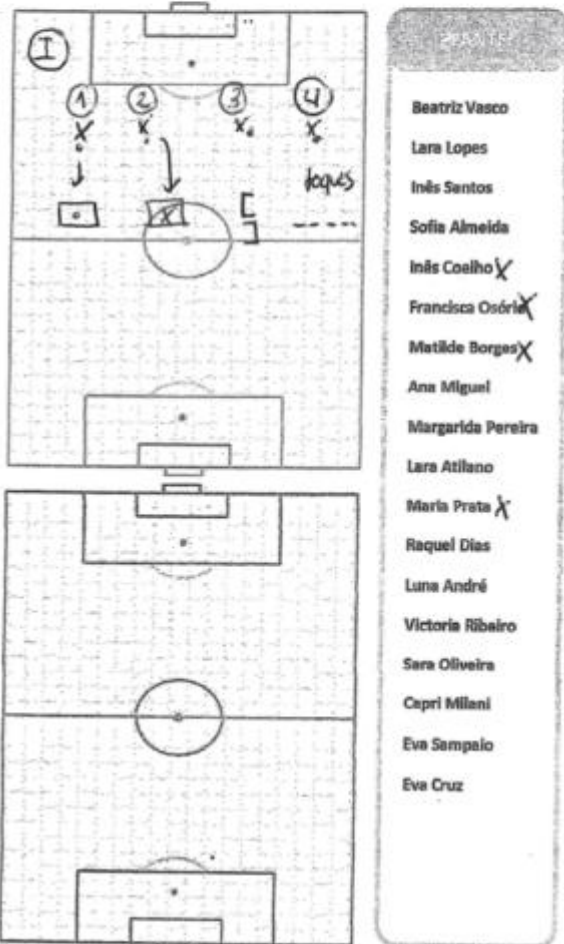
**Parte Inicial:**

- Ativação 2 a 2 com bola 10'

**Parte Fundamental:**

- Circuito lúdico I 20'
  - 1 Bola dentro da caixa
  - 2 Triângulo para colegas
  - 3 Triângulo mini-bolitas
  - 4 Toques
- Circuito coordenação (Fmá) 10'
- jogo reduzido 10'
- Finalizações analíticas (complicação) 25'

**Parte Final:**



Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos

Sofia Almeida

Inês Coelho X

Francisca Osório X

Matilde Borges X

Ana Miguel

Margarida Pereira

Lara Atilano

Maria Prata X

Raquel Dias

Luna André

Victoria Ribeiro

Sara Oliveira

Capri Milani

Eva Sampaio

Eva Cruz

NOTAS

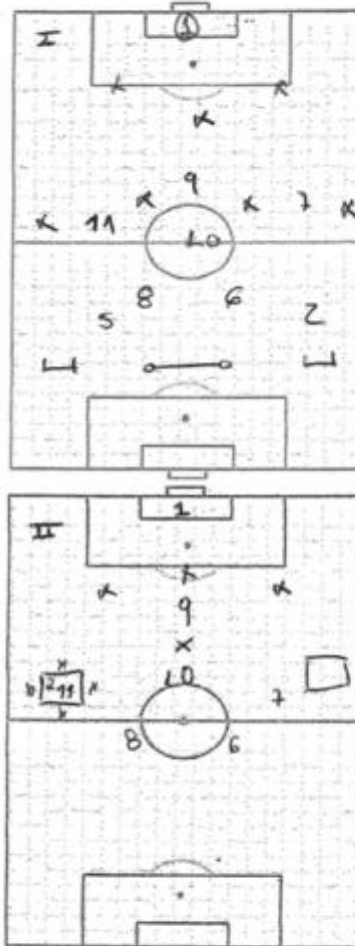
PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023




MICROCICLO:	30	UNIDADE DE TREINO:	87	DATA:	28-03-2023	PP:	Terceira - Fars
Duração:	75 m	Nº de jogadores:	16	Material:	Bola, cones, Sinalizadores		
OBJETIVOS	Passe e Recepção / coordenação / organização O.D.						

INSTRUMENTO	
Parte Inicial:	
Ataque + Passe e recepção	15'
Parte Fundamental:	
Exercício de coordenação + Farsa	15'
Organização Defensiva I momento de pressão - saída de bola e estrutura a simular a adversária	20'
organização ofensiva II Recupera a bola e tenta explorar a perda q Segurar se não dá para avançar Explorar espaços para ev. treino contrário	20'
Parte Final:	
Finalização	5'



JOGADOR	
Beatriz Vasco	
Lara Lopes	
Inês Santos	
Sofia Almeida	
Inês Coelho	
Francisca Osório	
Matilde Borges	
Ana Miguel	
Margarida Pereira	
Lara Atileno	
Maria Prata	K
Raquel Dias	
Luna André	
Victoria Ribeiro	
Sara Oliveira	
Capri Milani	K
Eva Sampaio	
Eva Cruz	

NOTAS	



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMAUCÃO

MICROCICLO:	30	UNIDADE DE TREINO:	88	DATA:	31/3/2023	DIA:	Sexta-feira
Duração:	75'	Nº de jogadores:	16	Material:	Bóias, sinalizadores, cones, mini-bola		
OBJETIVOS	Transição defensiva; Organização ofensiva; passe e recepção						

**TEÓRICA**

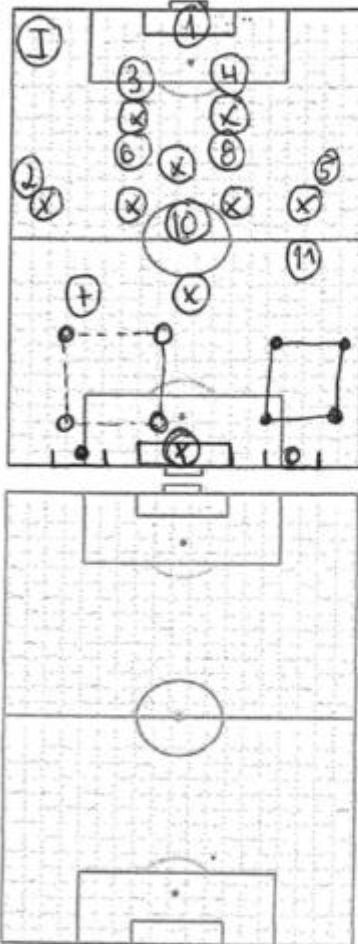
**Parte Inicial:**

- Atiracão 2 a 2 com bola 10'

**Parte Fundamental:**

- 2 Miúcos (7x2 e 6x2) 15' (2x7')
- Caixa de passe (diferentes transições) 20'
  - sair da zona de jogo
  - transição para 1/2 campo
  - passe entre colegas
- jogo condicionado do <sup>(I)</sup> 15'
  - variação centro de jogo
- Livres e cantos 15'

**Parte Final:**



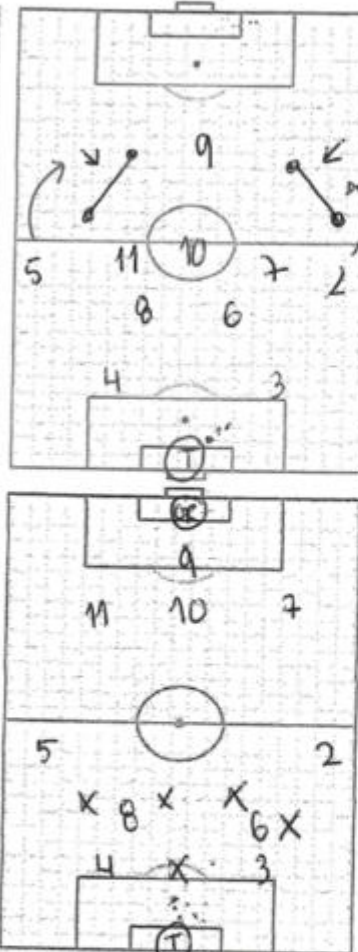
NOTAS

- Beatriz Vasco X
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ann Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata X
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eva Sampalo
- Eva Cruz



MICROCICLO: 31	UNIDADE DE TREINO: 89	DATA: 3/4/2023	LOCAL: SEQUIM - FEIM
Duração: 75'	Nº de jogadores: 17	Material:	
OBJETIVOS: Velocidade de reacção; finalização			

RESERVA	
Parte inicial:	
o Jogo livre	10'
Parte Fundamental:	
o Velocidade de reacção	15'
o Situações sem oposição	15'
o Jogo com multa superadora	25'
o Contos	10'
Parte Final:	



- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho X
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atiliano
- Maria Prata X
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira X
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz
- Monteiro
- Caetano

NOTAS



Anexo CXXV. Microciclo 31 - Unidade de Treino 90.

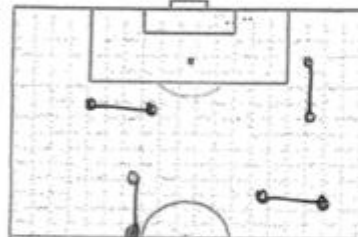
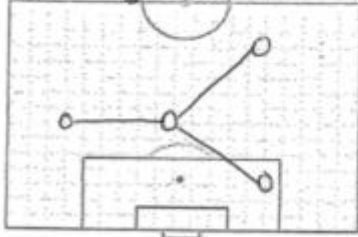
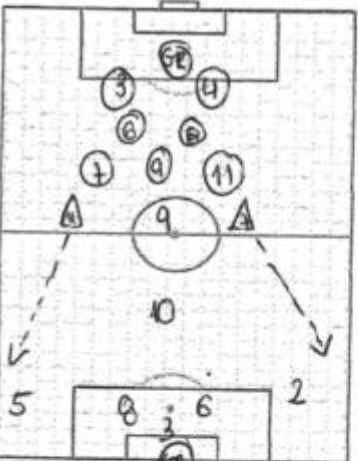


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO


MICROCIÍCIO: 31 UNIDADE DE TREINO: 90 DATA: 7/14/2023 LOCAL: sexta-feira  
 Duração: 75' Nº de jogadores: Material: Bola, cones, cones, cones  
 OBJETIVOS: passe e recepção / Explorar profundidade de percepção / Esq. tácticos

DESCRIPÇÃO		
Parte Inicial:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Velocidade de reacção</li> <li>Mobilidade</li> </ul>	15'	
Parte Fundamental:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Passe / Recepção</li> </ul>	10'	
- portas		
- Y: exerce s/ pressão		
<ul style="list-style-type: none"> <li>GR + 7 + 2 X + + GR</li> </ul>	20'	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Finalizações totais</li> </ul>	15'	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chutes e lances</li> </ul>	15'	
Parte Final:		

NOTAS

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	32	UNIDADE DE TREINO	91	DATA	10/4/2023	SEMANA	SEGUNDA-FEIRA
Duração:	75'	Nº de jogadores:	11	Material:	Bolas, sanduichinhos, coletes		
OBJETIVOS	Diferentes cargas (gestão da equipa) / competição						

**DESCRIÇÃO**

**Parte inicial:**

- Ativação analítica 10'

**Parte Fundamental:**

Divisão do grupo

↳ Gestão da equipa

- Bola no GR
- fut-vôlei

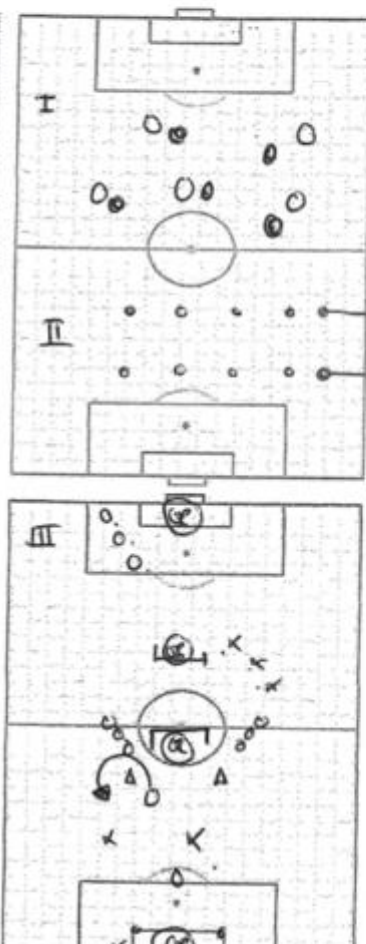
25'

≠

- campo Mundo I
- estafeta II

1 x GR → GR x 1 III	10'
GR + 2 x 1(H) x GR VI	10'
jogo dos Apeios	20'

**Parte Final:**



Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos

Sofia Almeida

Inês Coelho

Francisca Osório

Matilde Borges

Ana Miguel

Margarida Pereira

Lara Atilano

Maria Prata

Raquel Dias

Luna André

Victoria Ribeiro

Sera Oliveira

Capri Mileni

Eva Sampaio

Eva Cruz



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	32	UNIDADE DE TREINO	92	DATA	11/4/2023	DIA	TERÇA
Duração:	75 m	Nº de jogadores:	12	Material:	Bolas, sinalizadores, 2x bancos, escadas		
OBJETIVOS	Recuperação / Coordenação / condução de bola / passe / mudança de direção / skills						

**DESCRIÇÃO**

**Parte inicial:**

- Conversa
- com da bolsa intensidade
- mobilização ativa (2v)

10'

**Parte Fundamental:**

**Divisão do grupo**

- Coordenação
- Técnica com da
- Deslocamentos
- Escadas

v: 10' (4x4)  
Banco: sig  
2x5'  
I

---

**Divisão do grupo**

- Condução curta + longa
- ESTRELA x 3

↕

- Condução H.D. Skills:
- Bernardo
- Neymar
- Ronaldo

v: 15' (6x6)  
Banco: 1'  
2x7'  
II

---

**Part. varia (2 grupos)**

- Zona neutra
- bater mãe: 1x

20'  
III

---

**Parte Final:**

- Finalização (exercícios analíticos)
- Diagonal

45'  
IV

**I**



**II**



**III**



**IV**




**PEANITH**

- Beatriz Vasto
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matlilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Barreira
- Lara Atiliano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira (2022/23)
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

NOTAS

PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	32	UNIDADE DE TREINO	93	DATA	14/11/2023	LUGAR	Seba-peira
Duração:	75'	Nº de jogadores:	12	Material:			
OBJETIVOS	Organização ofensiva / zona 1 e 2 / posicionamento defensiva equilibrado						

**PREPARAÇÃO**

Parte Inicial:

- Aquecimento 2-2 com bola 10'

Parte Fundamental:

- 2 Meios 4-2 10'
- CRIZA POSSE (I) 15'
  - Transição (ao ataque)
  - Transição (para trás)
- Jogo: 6R+4+2X4+6R (II) 25'
  - Lado direito
  - Lado esquerdo
  - Inverter sentidos
- Finalização:
  - Situações para "0"

Parte Final:

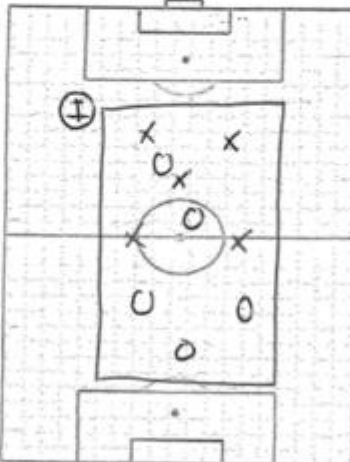


Diagram II: Soccer pitch layout with 12 players (circled numbers 1-12) and a central circle.

Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos X

Sofia Almeida

Inês Coelho X

Francisca Osório

Matilde Borges

Ana Miguel

Margarida Pereira

Lara Arilano

Maria Prata X

Raquel Dias

Luna André

Victoria Ribalro X


Sara Oliveira

Capri Millani

Eve Sampaio

Eve Cruz





DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCILO	33	UNIDADE DE TREINO	94	DATA	17/14/2023	Lugar	Segunda-feira
Duração:	75'	Nº de jogadores:	16	Materiais:	Bolas, sinais zedados, cones, barreiras		
OBJETIVOS	Recuperação / Apoiar pontuais / Recoordenação / Condução de bola						

**DESENVOLVIMENTO**

**Parte Inicial:**

- Aquecimento auditivo 10'

**Parte Fundamental:**

**Divisão do grupo** (I) 20'

2x10'

- Recoordenação +
- Condução de bola 10' (grupo)

• Fut-vôlei 20'

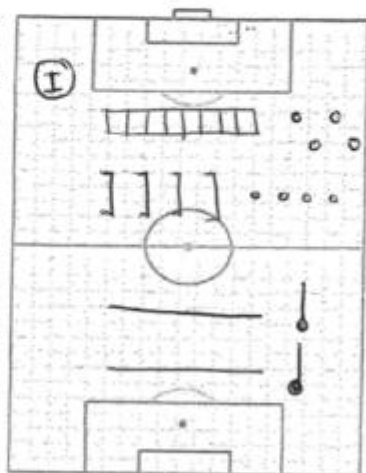
- só 1 toque no chão

• Jogo apoiado pontuais (II) 10'

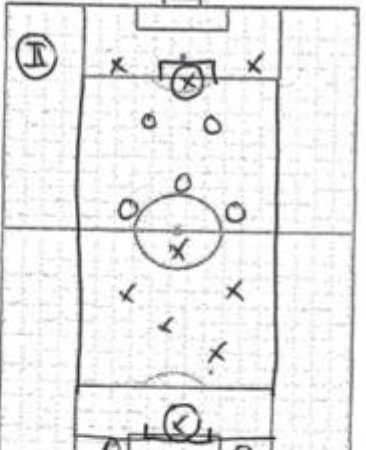
2' em cada campo

• Finalizações

**Parte Final:**



(I)



(II)

Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos

Sofia Almeida

Inês Coelho

Francisca Osório

Martilde Borges

Ana Miguel

Margarida Pereira

Lara Atileno

Maria Prata

Raquel Dias

Luna André

Victória Ribeiro

Sara Oliveira

Capri Milani

Eve Sampaio

Eve Cruz

NOTAS

PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO	33	UNIDADE DE TREINO	95	DATA	18/14/2023	DIA	Terça-feira
Duração:	75'	Nº de jogadores:	16	Material:	bolas, sinalizadores, cones		
OBJETIVOS	Transição ofensiva → zona de precisão para organização						

**TEÓRICA**

**Parte inicial:**

- Aquecimento 2-2 e/bola 10'

**Parte Fundamental:**

- Circuito de passe em W 10'
- Transição ofensiva (I) 20'  
↳ zona 2
- Transição ofensiva (II) 20'  
↳ zona 3
- JOGO: OR+8 x 6+GR 15'  
• Principais Organizações

**Parte Final:**



(I)




(II)

**PIXAÇÃO**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho ✓
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira ✓
- Capri Milani
- Eve Sampaio
- Eve Cruz

**NOTAS**



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO:	33	UNIDADE DE TREINO:	96	DATA:	21/4/2023	DIA:	Sexta-Feira
Duração:	75'	Nº de jogadores:	18	Material:	Bolas, sinalizadores, cones		
OBJETIVOS	Velocidade de marcação / passe e recepções						

**DESCRIÇÃO**

**Parte inicial:**

- Ativação
- Velocidade de marcação

15'

**Parte Fundamental:**

• Passe em Y (recepção orientada) I

• Losango (tabela)

• Explorar 2 II

- Movimento dos extremos "L"
- Bola a entrar nas costas
- Lateral no espaço

• Explorar III

- Movimento da "q" e da extrema lateral
- Contração

• Finalizações analíticas

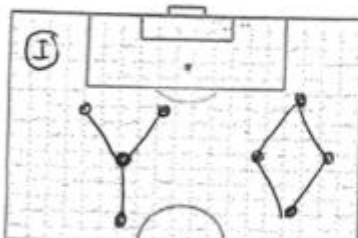
1) 2+5  
2) 7+11  
3) 6+8

10'

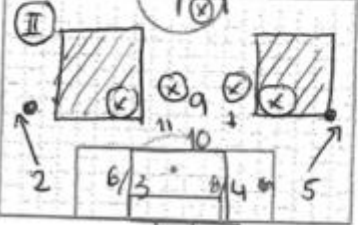
• Lances e livre

15'

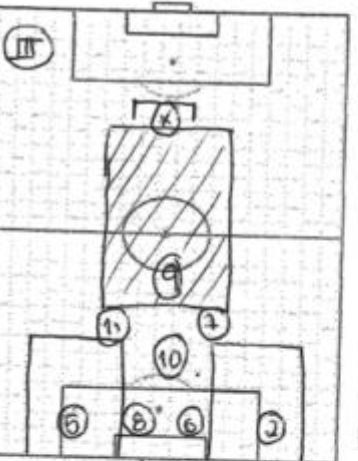
**Parte Final:**



I



II




III

JOGADORES

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Ceça Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

NOTAS





DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO:	34	UNIDADE DE TREINO:	97	DATA:	27/14/2023	IDM:	Quinta-feira
Duração:	35'	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, cones, sinalizadores, grades, cones		
OBJETIVOS:	Passar e recepção / Técnica Defensiva / Mobilidade						

**DESCRIÇÃO**

**Parte Inicial:**


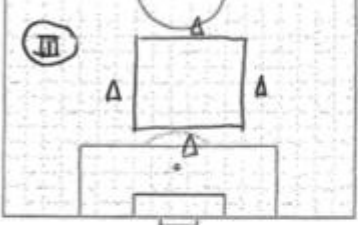
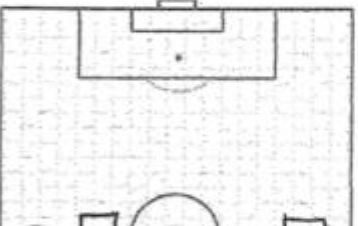
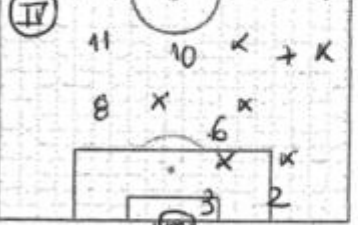
- Circuito de condução de bola (I) 10'

**Parte Fundamental:**

- Losango (II) 20'
  - contra momento
  - pé não dominante
  - tabelas
- Caixa de posse (III) 20'
  - receber o passe
  - recepção orientada
  - comunicação
  - mobilidade
- Jogo (IV) 20'
  - posição de bolas (V): para transição defensiva
  - organização para explorar espaço de lado e central

**Parte Final:**

- Finalização analítica 15'

NOTAS

**LISTA DE JOGADORAS**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atiliano
- Maria Prata ✗
- Raquel Dias ✗
- Luna André ✗
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

**DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO** F.C. FAMILIÇÃO

---


MICROCICLO	34	UNIDADE DE TREINO	98	DATA	28/11/2023	DE	Serb - Feira
Duração:	75'	Nº de jogadores:	12	Material:	Escadas, sinalizadores, cones, bolas e cones		
OBJETIVOS	Técnica individual (coordenação / finalização)						

<p><b>TEORICA</b></p> <p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Ⓘ = circuito coordenação + Mobilização articular 15'</p> <p><b>Parte Fundamental:</b></p> <p>Técnica individual • condução / drible / 1x1 10'</p> <p>Ⓙ GR + 2x1 • orientar para dentro • traça de fita 10'</p> <p>Ⓚ Supericidade numérica 15' OR x 1 ; 2x1 ; GR + 2x3</p> <p>Jogo reduzido 6x6 20'</p> <p>Finalizações analíticas 5'</p> <p><b>Parte Final:</b></p>		<p>Beatriz Vasco</p> <p>Lara Lopes</p> <p>Inês Santos ✗</p> <p>Sofia Almeida</p> <p>Inês Coelho ✗</p> <p>Francisca Osório ✗</p> <p>Márcia Borges ✗</p> <p>Ana Miguel ✗</p> <p>Margarida Pereira</p> <p>Lara Atilano</p> <p>Maria Prata</p> <p>Raquel Dias</p> <p>Luna André ✗</p> <p>Victória Ribeiro</p> <p>Sara Oliveira</p> <p>Capri Milani</p> <p>Eva Sampaio</p> <p>Eva Cruz</p>
---	--	---

PLANO DE TREINO SUB 19 ÉPOCA 2022/2023



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MERCADOLO	35	UNIDADE DE TREINO	99	DATA	11/5/2023	19ª	Segunda-feira
Duração:	15'	Nº de jogadores:	17	Material:	Bolas, cones, Sinalizadores		
OBJETIVOS	Passe e recepção / Organização Ofensiva - 19 FASE						

**DESCRIBÇÃO**

**Parte Inicial:**

- o Circuito de posse
- o Mobilização articulada

15'

**Parte Fundamental:**

- o 2 Mexos  
- 2 toques (1º orientado)  
- 1 toque

10'

Caixa de posse

15'

Valorizar 14 FASE  
- ligações por dentro  
- ver 2as linhas

20'

Jogo livre


15'

**Parte Final:**

**POSTOS**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atileno
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

**NOTAS**



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO:	35	UNIDADE DE TREINO:	100	DATA:	2-03-2023	LUGAR:	VILA-VELHA
Duração:	75 m	Nº de jogadores:	18	Material:	Bolas, cones, coletes		
OBJETIVOS:	transição ofensiva e defensiva / organização ofensiva / finalização						

**DESENVOLVIMENTO**

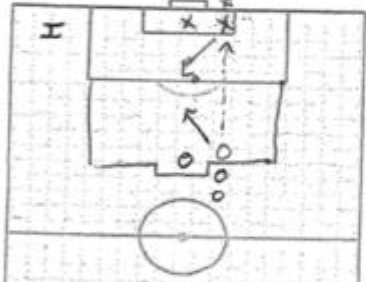
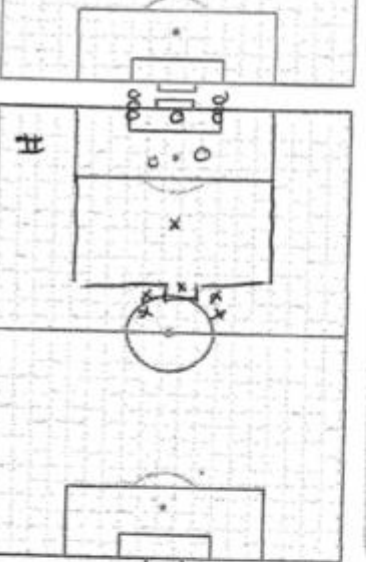
**Parte Inicial:**

Ativação Analítica	10'
--------------------	-----

**Parte Fundamental:**

1 x 1 c/ bola eschulada	I 30'
transições 1 vs 0; 1 vs 2; 3 vs 2	II 20'
Jogo de supercondutores	25'
Finalizações analíticas	10'

**Parte Final:**





**ROLEIRA**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos K
- Sofia Almeida
- Inês Coelho K
- Francisca Osório
- Márcia Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atiliano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Mileni
- Eva Sampaio
- Eva Cruz
- Gomes S
- Willow

**NOTAS**





DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCILO	35	UNIDADE DE TREINO	101	DATA	5/5/2023	LUGAR	Sexto - Fúria
Duração:	75'	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, cones, cones, cones, mini-bolas		
OBJETIVOS	Velocidade de reação; passe e recepção; Organização of.; Finalizações						

**TEÓRICA**

**Parte Inicial:**

- Ativação 3a3 10'
- Lúdico (velocidade de reação) 10'

**Parte Fundamental:**

• Circuito de passe I 20'

- Passes

↓

- Losango: tabela

1ª Fase construção II 25'

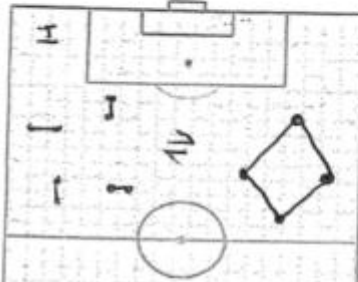
Organização ofensiva

- Lateral baixos
- Largura dos extremos
- Aproximação Me e La
- Chegar zona central


Finalizações analítica 10'

**Parte Final:**

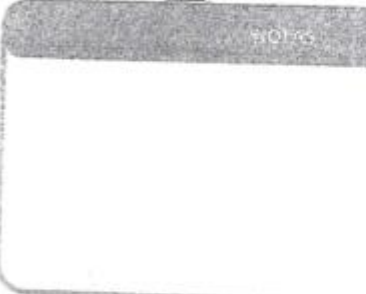
**I**



**II**



**III**




**20 Jogadoras**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos X
- Sofia Almeida
- Inês Coelho X
- Francisca Osório
- Matilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Afonso
- Maria Prata X
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Cepril Mileni
- Eva Sampaio
- Eva Cruz

PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMALICÃO

MICROCICLO	36	UNIDADE DE TREINO	102	DATA	8/5/2023	LIVRO	Segunda-Feira
Duração:	15'	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas, sinalizadores, cones		
OBJETIVOS	Recuperação / coordenação / Técnica individual / Mudanças de direção						

**FISICULTURA**

Parte Inicial:

- o Mobilização articular
- o (G) Ativação

15'

Parte Fundamental:

- o Coordenação
- o Técnica de corrida

15'

Ⓢ

- o Fut-volei

20'

2 (3x3) + 1 (2x2)

Análisis: Mudanças de direção

- o Bateria
- o Joga
- o Fôixa
- o Técnica

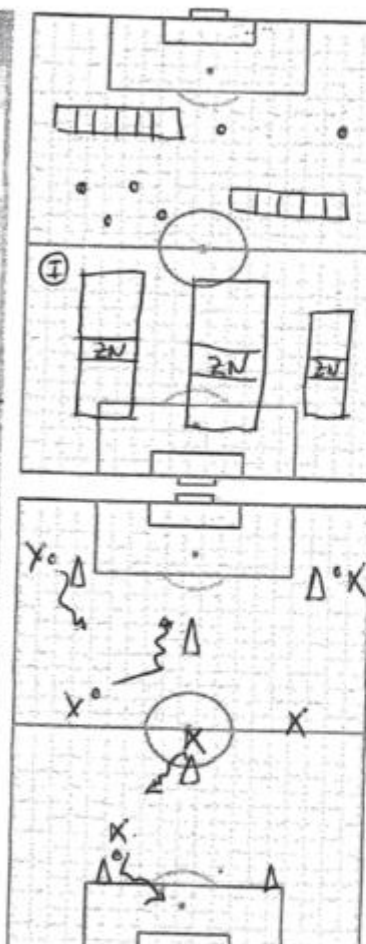
10'

+ finalizações analíticas

+ Mudanças de direção

15'

Parte Final:



NOTAS

Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos

Sofia Almeida

Inês Coelho

Francisca Osório

Matilde Borges

Ana Miguel

Margarida Pereira

Lara Atilano

Maria Preta

Raquel Dias

Luna André

Victoria Ribeiro

Sara Oliveira

Cepril Mileni

Eva Sampaio

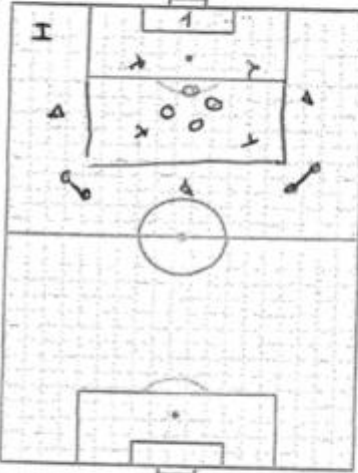
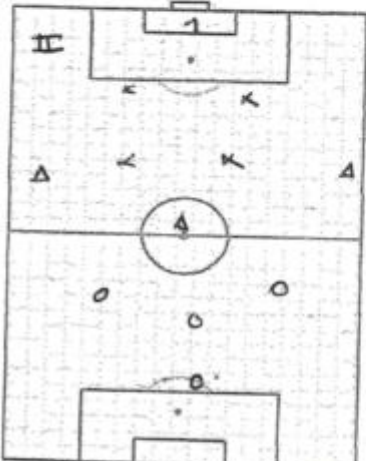
Eve Cruz

Anexo CXXXVIII. Microciclo 36 - Unidade de Treino 103.


**DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO** F.C. FAMILIÃO

MICROCICLO:	36	UNIDADE DE TREINO:	103	DATA:	9-05-2023	LUGAR:	Fátima - Feira
Duração:	75m	Nº de jogadores:	12	Material:			
OBJETIVOS:	Coordenação / a.o. / cob. ofensiva / transição def.						

<p><b>TEÓRICO</b></p> <p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Ativação + coordenação 15'</p> <p><b>Parte Fundamental:</b></p> <p>Meios 3x1 → cob. ofensiva Nº tempo para duas recuperações cada jogador 15'</p> <p>Caixa de passe I cobertura ofensiva robustez transições defensivas - reação à perda Recupera - golo no 3º/2º 20'</p> <p>Sit. Numérica II: el passers 4x4 + 3 passers 25'</p> <p><b>Parte Final:</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>I</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>II</b></p>	<p>Beatriz Vasco</p> <p>Lara Lopes X</p> <p>Inês Santos</p> <p>Sofia Almeida</p> <p>Inês Coelho X</p> <p>Francisca Osório</p> <p>Martilde Borges P</p> <p>Ana Miguel</p> <p>Margarida Pereira</p> <p>Lara Atilano</p> <p>Maria Prata X</p> <p>Raquel Dias</p> <p>Luna André</p> <p>Victoria Ribeiro X</p> <p>Sara Oliveira</p> <p>Capri Milani P</p> <p>Eva Sampaio</p> <p>Eva Cruz</p>
--	---	---



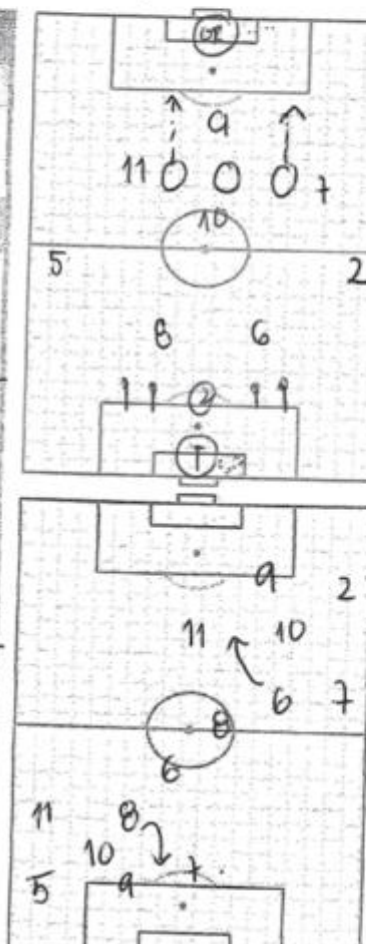


DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO


F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO:	26	UNIDADE DE TREINO:	104	DATA:	12/5/2023	DIA:	Sexta-feira
Duração:	75'	Nº de jogadores:	16	Material:	Bolas; cones; cones		
OBJETIVOS:	Velocidade de reação / Organização ofensiva / Finalização						

INICIAR	
Parte Inicial:	
Jogo lúdico "Jogo do galo"	15'
Parte Fundamental:	
Velocidade de reação	15'
Organização Ofensiva - com defesa passiva - com ofensiva em zonas de finalização	20'
Finalizações técnicas	10'
Cones e livre	15'
Parte Final:	



Beatriz Vasco
Lara Lopes
Inês Santos
Sofia Almeida
Inês Coelho
Francisca Osório
Matilde Borges
Ana Miguel ✓
Margarida Pereira
Lara Atileno ✓
Marta Preto
Raquel Dias
Luna André
Victoria Ribeiro ✓
Sara Oliveira
Cepri Milani
Eva Sampaio
Eva Cruz
Sierra



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO:	37	UNIDADE DE TREINO:	105	DATA:	15/5/2023	DIA:	Segunda-Feira
Duração:	75'	Nº de jogadores:	13	Material:	Bolas, simuladores, 2x cones		
OBJETIVOS:	Recuperação / coordenação + condução de bola						

**DESCRIÇÃO**

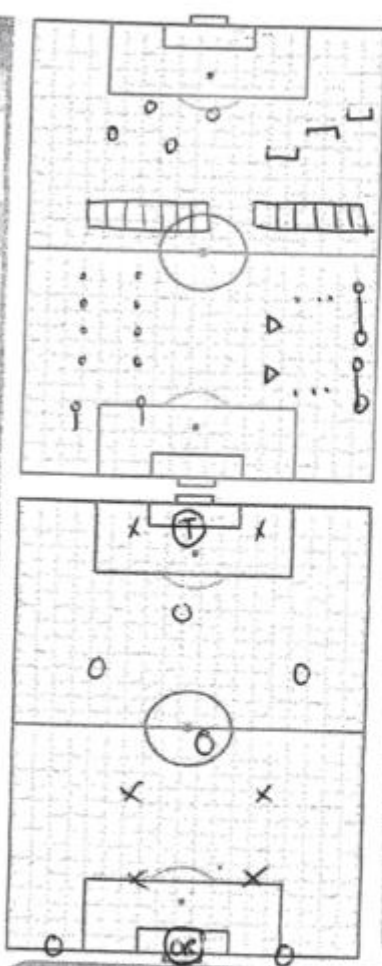
**Parte Inicial:**

Mobilidade + ativação	15'
-----------------------	-----

**Parte Fundamental:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Técnica de condução (Nuno)</li> <li>◦ Coordenação (Inês)</li> </ul>	10'
◦ Fit-vôlei	15'
<u>Condução de bola:</u> - Estafeta - Zig-zag e slalom	25'
Jogo das copas	10'

**Parte Final:**



NOMES

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório X
- Melilde Borges
- Ana Miguel X
- Margarida Pereira
- Lara Atileno
- Maria Presta X
- Raquel Dias
- Luna André
- Victória Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eva Sampaio X
- Eva Cruz X

PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023



MICROCICLO	37	UNIDADE DE TREINO	106	DATA	16/15/2023	DIÁ	Terça-feira
Duração:	15'	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, sinais verticais, cones		
OBJETIVOS	Passe e recepção; Cobertura defensiva ≠ Mobilidade						

DESCRICAÇÃO		ESTADO			
Parte Inicial:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Círculo de passe</li> <li>Mobilização defensiva</li> </ul>	15'				
Parte Fundamental:					
2 Meios	40'				
1ª variante: 2 toques (1º toque em círculo)					
2ª variante: 1 toque					
I Caixa de posse com espaços	20'				
II jogo c/ superioridade numérica ↳ valorizar passe	20'				
Finalização	10'				
Parte Final:					


- PLANTILHA**
- Beatriz Vasco
  - Lara Lopes
  - Inês Santos
  - Sofia Almeida
  - Inês Coelho
  - Francisca Osório
  - Mestilde Borges
  - Ana Miguel
  - Margarida Pereira
  - Lara Atilano
  - Maria Prata
  - Raquel Dias
  - Luna André
  - Victoria Ribeiro
  - Sara Oliveira
  - Capri Milani
  - Eva Sampaio
  - Eva Cruz



MICROCICLO: 37	UNIDADE DE TREINO: 107	DATA: 19/5/2023	DE: Seela - Peleco
Duração: 15'	Nº de jogadores: 17	Material: Bolas, sinais e cones; coleiros	
OBJETIVOS: Velocidade de reação; passe e recepção; organização coletiva / esquemas táticos			

<p><b>Parte Inicial:</b></p> <p>Exercício lúdico: ↳ velocidade de reação 15'</p>			<p>Beatriz Vasco</p> <p>Lara Lopes</p> <p>Inês Santos</p> <p>Sofia Almeida</p> <p>Inês Coelho</p> <p>Francisca Onório X</p> <p>Melilde Borges</p> <p>Ana Miguel</p> <p>Margarida Pereira</p> <p>Lara Atilano</p> <p>Maria Prata X</p> <p>Raquel Dias</p> <p>Luna André</p> <p>Victoria Ribeiro</p> <p>Sara Oliveira</p> <p>Capri Milani X</p> <p>Eva Sampaio</p> <p>Eva Cruz</p> <p>Sierren</p> <p>Guisele (GR)</p>
<p><b>Parte Fundamental:</b></p> <p><u>Divisão do grupo</u></p> <p>①  15'</p> <p>- bola protegida</p> <p>- recepção orientada</p> <p>② "Portas" 1 - 1</p>			
<p>① GR + 8 + 2 X + 7 + GR 20'</p> <p>• Valorização desbloquear as 2 laterais</p>			
<p>② Situações x 2" 15'</p>			
<p>• pontos 10'</p>			
<p><b>Parte Final:</b></p>			





DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO:	38	UNIDADE DE TREINO:	108	DATA:	22-05-2023	DIA:	Segunda-feira
Duração:	75m	Nº de jogadores:		Material:	Bolas, cones, sinais, cones		
OBJETIVOS:	Lúdico / técnica individual / finalizações						

**REFERENCIAL**

**Parte Inicial:**

Atuações Analíticas	10'
---------------------	-----

**Parte Fundamental:**

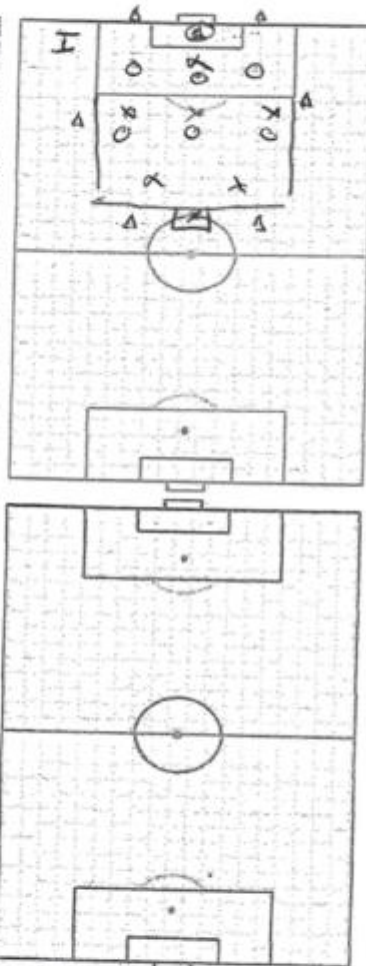
Pe' volei 4 jornadas equipas de 2 elementos	30'
Torneio 3 equipas equipas de fora - apso jogos por golos cu tempo	25'

Finalizações

	10'
--	-----

**Parte Final:**

--	--



NOTAS

Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos

Sofia Almeida

Inês Coelho

Francisca Osório

Matilde Borges

Ana Miguel

Margarida Pereira

Lara Atiliano

Marie Prata K

Raquel Dias

Luna André

Victoria Ribeiro

Sara Oliveira

Capri Milani K

Eva Sampaio

Eva Cruz

City F


Renato

CONTINUA

RICARDO

PLANO DE TREINO SUB 19

ÉPOCA 2022/2023



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO: 38	UNIDADE DE TREINO: 109	DATA: 23/15/2023	LUGAR: Teça - feica
Duração: 75'	Nº de jogadores: 13	Material: Bolas, sinaleiros, cones, mini-baliz	
OBJETIVOS: Passe e receção; Lateralização ofensiva; Habilidade			

**DESCRIÇÃO**

**Parte Inicial:**

- Ativação: passe - Losango 10'

**Parte Fundamental:**

- Meios 4x2 (em duplo) 15'

**I**

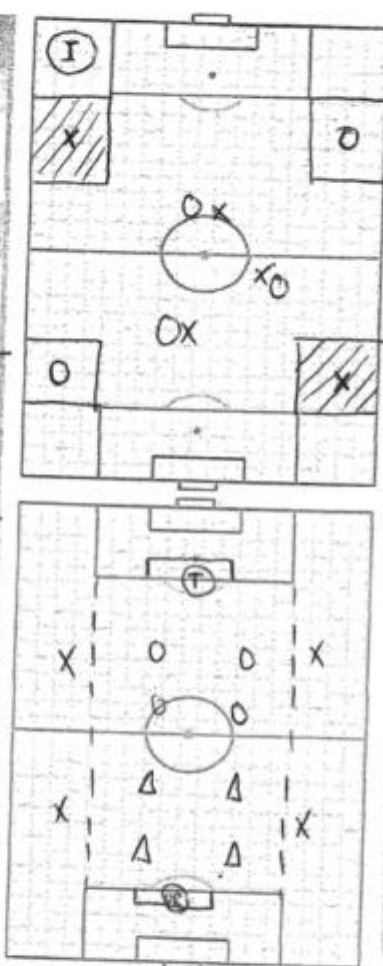
- 1º caixas sem traca 20'
- 2º traca quem passa

**II**

- jogo dos "apoios" (3 equipas) 25'

- Finalizações : 5'

**Parte Final:**



**NOTAS**

Beatriz Vasco

Lara Lopes

Inês Santos

Sofia Almeida

Inês Coelho X

Francisca Osório

Matilde Borges

Ana Miguel X

Margarida Pereira

Lara Atilano

Maria Prata X

Raquel Dias X

Luna André

Victoria Ribeiro X

Sere Oliveira

Capri Milani X

Eva Sampaio

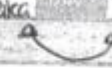
Eva Cruz

Honteiro

**DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO** F.C. FAMILIÇÃO

---

**MICROCICLO:** 38 **UNIDADE DE TREINO:** 110 **DATA:** Sexta-feira **DIÁRIA:** 26/5/2023

**Duração:** 15' **Nº de jogadores:** 11 **Material:** 

**OBJETIVOS:** *Peé-jogo ; velocidade de reacção ; Passe e recepção ; Esquemas táticos (preparação)*


**DESCRICAÇÃO**

**Parte inicial:**

- o Jogo lúdico 15'  
↳ velocidade de reacção

**Parte Fundamental:**

**Divisão do grupo (I)**

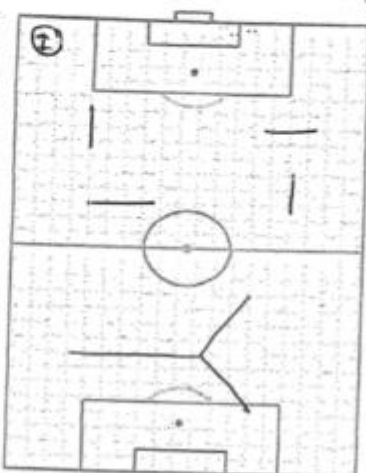
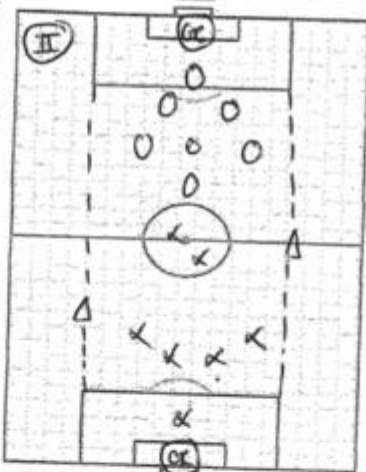
- o Passe entre portas (estabelecer) 15'
- o Passe  (marcação orientada)

**o jogo dos apoios (II)** 20'  
(laterais)  
(GR + 7 x 6 + 7) + 2

**o Situações de finalização para "0"** 15'

**o Cantos** 10'


**Parte Final:**

**ROLEIRO**

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Martilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atiliano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani
- Eve Sampaio
- Eve Cruz
- Saena
- Inês Guerra (GR)





DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO

F.C. FAMILIÇÃO

MICROCICLO:	39	UNIDADE DE TREINO:	111	DATA:	30/05/2023	LUGAR:	Terra - Paços
Duração:	75'	Nº de jogadores:	15	Material:	Bolas, sinalizadores, coletes		
OBJETIVOS	Força / coordenação / passe e recepção / act. ofensiva vs mobilidade / espaço aberto						

**DESCRIÇÃO**

**Parte Inicial:**  
Aquecimento analítico  
• Mobilização articular 5'

**Parte Fundamental:**

Multi-Estações:  
① Mudança de direcção  
② Força  
③ Coordenação 15'

Espelho: Recepção + Mud. direcção

2 Meios (5x2)  
• 2 toques (recepção orientada) 10'  
• 1º toque (4x2')

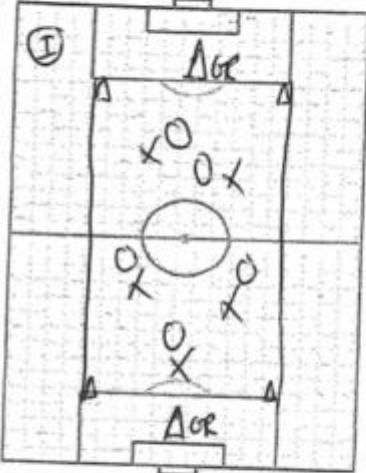
① Caixa de passe com GR  
fora a servir de apoio  
+ 4 JK's 15'

② GR + 6 x 8  
- emacé  
- explorar espaço 20'


• Finalizações analíticas 10'

**Parte Final:**

I



II



NOTAS

EQUIPA

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório
- Metilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira x
- Lara Atilano
- Maria Prata
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro
- Sara Oliveira
- Capri Milani x
- Eva Sampaio
- Eva Cruz x

**DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FEMININO** F.C. FAMILIÃO

---

MICROCICLO: 39 UNIDADE DE TREINO: 112 DATA: 2.06.2023 LOCAL: Santa Feira

Duração: 75m Nº de jogadores: 10 Material: bolas, sinalizadores, cones

OBJETIVOS: Técnica individual / passe e recepção organização ofensiva / finalização

DESCRIBÇÃO	
<b>Parte Inicial:</b>	
Ataque + circuito de passe Grupos de 3	15'
<b>Parte Fundamental:</b>	
organização of. dinâmica avançadas I (1) 9-7 - mov. aproximação Nã podem finalizar	20'
organização of II dinâmica avançadas (2) 9-7 - Desceem para a zona □, não podem finalizar	25'
Ataques por vagas oposição 2 6x2 sc dentro de area	15'
<b>Parte Final:</b>	

I

- Beatriz Vasco
- Lara Lopes
- Inês Santos
- Sofia Almeida
- Inês Coelho
- Francisca Osório ✗
- Martilde Borges
- Ana Miguel
- Margarida Pereira
- Lara Atiliano
- Maria Prata ✗
- Raquel Dias
- Luna André
- Victoria Ribeiro ✗
- Sara Oliveira
- Capri Milani ✗
- Eva Sampaio
- Eva Cruz
- Martim
- Caty
- Fátima (-)

NOTAS