



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Rui Miguel Bernardes Azinheira

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO
NA ACADEMIA DESPORTIVA CCMI –
LEIRIA COM A EQUIPA DE INICIADOS “A”
(SUB-15) NA ÉPOCA 2022/2023**

ANÁLISE COMPARATIVA DO DESEMPENHO FÍSICO DE
JOGADORES DE FUTEBOL DE SUB-15 EM CAMPEONATOS
DISTRITAIS E NACIONAIS ATRAVÉS DE DADOS GPS

Relatório de estágio curricular no âmbito 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

RUI MIGUEL BERNARDES AZINHEIRA

2017277392



**UNIVERSIDADE D
COIMBRA**

**Relatório de Estágio Desenvolvido na Academia Desportiva CCMI – Leiria com a
Equipa de Iniciados “A” (Sub-15) na Época 2022/2023**

Relatório de estágio curricular realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo,
apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de
Coimbra com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Professor Doutor João Pedro Marques Duarte

Coimbra, 2023

RESUMO

A realização do estágio curricular pressupõe a implementação de todo o conjunto de conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica do estudante, no enquadramento com o mundo profissional, associado à área na qual foi feita a especialização do mesmo estudante. A realização de tarefas, resolução de problemas e promoção e implementação de novas ideias, são parte integrante desta etapa, que consolida o domínio do treino desportivo.

O presente relatório contempla o principal método de avaliação da Unidade Curricular de Estágio, referente ao 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, e que consiste na descrição, análise e reflexão de todo o trabalho realizado durante o período de estágio, na entidade no qual foi realizado. Desenvolvi o meu estágio curricular na Academia Desportiva CCMI – Leiria, na modalidade de futebol e no escalão de Sub-15, equipa de Iniciados “A”, que compete no Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão.

Início o referido relatório com a descrição da atividade de estágio propriamente dita, bem como expectativas e objetivos associados a essa mesma atividade. De seguida, apresento a caracterização geral do clube e seus recursos, descrição da modalidade ao nível do seu conhecimento, etapas de preparação e recrutamento, bem como à caracterização do grupo no qual estou inserido. Posteriormente, especifico os aspetos ligados à periodização, planeamento do treino e intervenção desportiva e pedagógica. Seguidamente, procedo à reflexão crítica de todo o trabalho desenvolvido, balanço dos objetivos, concretizados ou não, relativos à unidade curricular e da área na qual integro, e expectativas pessoais de todo o trajeto, bem como conhecimentos e vivências adquiridas. Por fim, desenvolvo um trabalho de investigação, denominado “Análise comparativa do desempenho físico em jogadores de futebol de sub-15 em campeonatos distritais e nacionais através de dados GPS”, que está relacionado com o contexto em que me encontro.

Palavras-chave: Futebol. Planeamento. Treino. Atletas. Formação. Intervenção Desportiva e Pedagógica.

ABSTRACT

The curricular internship presupposes the application of all the knowledge acquired during the student's educational path, in the context of the professional world, in association with the area in which the student has specialized.

The completion of tasks, the resolution of problems and the implementation of new ideas are an integral part of this stage that solidifies the field of sports training.

This report represents the main evaluation of the Internship Curricular Unit, referring to the 2nd year of the Master in Sports Training, in the Faculty of Sports Sciences and Physical Education, University of Coimbra and consists of the description, analysis and reflection of all the work done during the internship period, in the institution where it was carried out.

I did my curricular internship at Academia Desportiva CCMI - Leiria, in the football modality, U-15 "A", which is playing in the Division II of National Championship.

I start this report with a description of the internship activity itself, as well as the expectations and objectives linked to this activity. Next, I present the general context of the club and its resources, the description of the modality, in terms of knowledge, stages of preparation and recruitment, as well as the description of the group in which I am in. Next, I specify the issues related to the periodization, training plans, and pedagogical and sport intervention. After this, I proceed to the critical analysis of all the work done, the objectives, completed or not, related to the curricular unit and the area to which I belong, as well as knowledge and personal experiences acquired throughout the course. Finally, I do a research work called “Comparative analysis of physical performance in under-15 football players in district and national championships through GPS data”, which is connected to my real context.

Keywords: Football. Planning. Training. Athletes. Formation. Pedagogical and Sports Intervention.

ÍNDICE

RESUMO	4
ABSTRACT	5
LISTA DE FIGURAS	8
LISTA DE TABELAS	8
LISTA DE GRÁFICOS.....	8
LISTA DE ABREVIATURAS.....	9
CAPÍTULO I.....	10
1.1 Introdução.....	10
1.2 Expectativas Iniciais	11
1.3 Objetivos do Estágio.....	12
CAPÍTULO II.....	14
2.1 Caracterização do Clube, Secção, Organização e Propósitos.....	14
2.2 Inventário de Recursos Materiais e Humanos do Clube.....	15
2.3 Estrutura de Conhecimento da Modalidade.....	18
2.4 Etapas de Preparação Desportiva da Modalidade.....	20
2.4. a) Características e Objetivos do Escalão Sub-15	23
2.5 Identificação dos Pré-requisitos de Recrutamento de Atletas para o Escalão/Competição/Modalidade	24
2.6 Caracterização da equipa/atletas.....	26
CAPÍTULO III	29
3.1 Periodização e Planeamento do Treino	29
3.2 Intervenção Desportiva e Pedagógica.....	35
3.2 a) Acompanhamento e registo das sessões de treino.....	35
3.2 b) Análise do modelo de orientação estratégica e comportamental do treinador	35

3.2 c) Análise da progressão da intervenção nas sessões de treino	36
3.2 d) Acompanhamento dos atletas em situação de competição.....	37
CAPÍTULO IV	38
4.1 Reflexão Crítica.....	38
CAPÍTULO V – Análise comparativa do desempenho físico em jogadores de futebol de sub-15 em campeonatos distritais e nacionais através de dados GPS.	42
RESUMO	42
ABSTRACT	43
5.1 INTRODUÇÃO.....	44
5.2 METODOLOGIA.....	45
5.2 a) Procedimentos	47
5.2 b) Caracterização da Amostra.....	47
5.2 c) Tratamento Estatístico	48
5.3 RESULTADOS	49
5.3 a) Velocidade Máxima.....	49
5.3 b) Distância Percorrida	50
5.3 c) <i>Met Power Events</i>	51
5.3 d) Aceleração Máxima.....	52
5.3 d) Eventos de Aceleração	53
5.4 DISCUSSÃO	53
5.5 CONCLUSÃO.....	55
REFERÊNCIAS	57
ANEXOS – UNIDADES DE TREINO	61

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1** – Ficha de relatório de Scout a preencher pelo treinador.
- Figura 2** – Linhas orientadores para observação e avaliação de atletas.
- Figura 3** – Mesociclo 1 – Microciclo 2 – Unidades de Treino 5, 6 e 7
- Figura 4** – Mesociclo 2 – Microciclo 7 – Unidades de Treino 25, 26, 27 e 28
- Figura 5** – Mesociclo 4 – Microciclo 14 – Unidades de Treino
- Figura 6** – Tarefas e funções da equipa técnica
- Figura 7** – Dispositivo *Gpexe It system*
- Figura 8** – Utilização dos dispositivos e coletes em treino

LISTA DE TABELAS

- Tabela 1** – Plantel de Iniciados “A” ADCCMI

LISTA DE GRÁFICOS

- Gráfico 1** – Média por jogo da Velocidade Máxima em cada posição
- Gráfico 2** – Média por jogo da Distância Percorrida em cada posição
- Gráfico 3** – Média por jogo de MPE em cada posição
- Gráfico 4** – Média por jogo da Aceleração Máxima em cada posição
- Gráfico 5** – Média por jogo da Aceleração Máxima em cada posição

LISTA DE ABREVIATURAS

ADCCMI – Academia Desportiva CCMI - Leiria

GPS – *Global Positioning System*

MPE – *Met Power Events*

DC – Defesa Central

LD – Lateral Direito

LE – Lateral Esquerdo

MED – Médio

EX – Extremo

AC – Avançado Centro

CAPÍTULO I

1.1 Introdução

No 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, lecionado na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, desenvolvi o estágio curricular na Academia Desportiva CCMI – Leiria (ADCCMI), nomeadamente na equipa de Iniciados “A” (Sub-15). O ingresso neste 2º ciclo de estudos era um objetivo pessoal e profissional, com o intuito de complementar a minha formação académica ao nível da área desportiva procurando a especialização numa vertente pela qual desde muito cedo tive interesse, o treino desportivo. A realização de um período de estágio curricular numa entidade desportiva foi também um dos fatores decisivos para que optasse por realizar este mestrado, uma vez que me permite lidar com as tarefas, problemas e realidades cujos profissionais do treino desportivo se deparam diariamente, sendo o acompanhamento por parte desses mesmos profissionais e professores orientadores, essencial para maximizar o aproveitamento desta etapa.

A escolha pela ADCCMI para efetuar o estágio curricular deveu-se aos valores defendidos pelo clube enquanto entidade formadora de futebol, que sustenta uma política de prática desportiva nas crianças desde os escalões mais baixos e promove a continuação dessa mesma prática com o seu crescimento. O clube fornece condições propícias para a prática da modalidade dos seus atletas e posterior evolução, não só ao nível do rendimento desportivo, mas também social e psicológico. Permite também que os treinadores possuam as condições ideais para o planeamento, organização e operacionalização do treino e gestão de competição onde cada equipa de cada escalão está inserida. Possui uma coordenação e um quadro de treinadores qualificados, promovendo constantemente a sua formação ao nível do conhecimento da modalidade.

O contexto competitivo na qual a equipa de Iniciados “A” está inserida foi também um fator aliciante no momento da escolha do local de realização do estágio, uma vez que disputa o Campeonato Nacional de Sub-15 II Divisão, competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol.

1.2 Expectativas Iniciais

Ao propor-me ao estágio curricular na ADCCMI, perspetivei adquirir novos conhecimentos e vivências associadas ao planeamento e operacionalização do treino nas áreas envolventes a uma equipa de futebol de formação. O facto de já frequentar o clube há 5 anos enquanto treinador, permitiu-me também estabelecer uma perspetiva mais clara e realista dos eventuais recursos da instituição, possibilitando o estabelecimento de objetivos individuais e globais relacionados com o estágio.

As funções do cargo que viria a desempenhar na equipa designada motivaram o meu interesse e expectativas quanto ao percurso efetuado ao longo da época. A designação de responsabilidades, a autonomia na execução de tarefas e o direito a ter uma opinião ativa no planeamento do treino e do jogo, são aspetos que, na minha opinião, são fundamentais para a boa prática das funções neste contexto de estágio curricular, fomentando também a motivação pessoal e confiança no meu trabalho. O contexto desportivo no qual me enquadro obriga a uma exigência profissional acima do “aceitável”, o que, inevitavelmente, me leva a ser mais exigente no desempenho das tarefas e obrigações para com a equipa e clube.

Aliar uma área que desde muito cedo me contagiou, e me fez procurar a cada dia saber um pouco mais e ser melhor, à possibilidade de adquirir conhecimentos, evoluir profissionalmente e completar o ciclo de estudos ao qual me propus, torna as perspetivas para etapas mais ambiciosas, algo que poderia não encontrar noutra entidade em virtude da confiança transmitida, ou não, nas minhas capacidades. Ciente de que os problemas fazem parte da jornada, e a sua resolução e maneira como lidamos com cada um deles nos torna melhores pessoas e melhores profissionais, abracei este projeto com as melhores e mais ambiciosas expectativas possíveis, independentemente de qualquer resultado desportivo ao nível da competição na qual a equipa esteve inserida, e procurando focar sempre o processo positivo de formação de jovens atletas e futuros adultos integrantes da sociedade ativa.

1.3 Objetivos do Estágio

O estágio curricular pretende enquadrar o estudante num contexto real de trabalho na área do mestrado que frequenta, de forma que o mesmo presencie os problemas, tarefas e ideias relacionadas com a função que exerce. Na vertente mais específica do presente enquadramento, fui colocado como treinador-adjunto de uma equipa de Iniciados na modalidade de futebol, o que me permite desempenhar uma diversidade de tarefas para as quais os ciclos de estudos que frequento e realizei me prepararam para executar.

Ao nível do planeamento e periodização do treino, deverei ter a capacidade de estruturar uma unidade de treino, tendo em consideração os objetivos da equipa, o seu momento de forma, as carências e dificuldades técnico táticas dos atletas, e as diretrizes impostas pela planificação efetuada do mesociclo e microciclo em causa. Para esta finalidade, é essencial a implementação de metodologia consolidada ao longo do mestrado, aliada às minhas próprias ideias e formas de pensar e do treinador principal. Ainda que seja uma ferramenta de elevada relevância durante toda a época desportiva, assume uma importância reforçada no período preparatório da mesma, devido à necessidade de acerto de cargas, intensidade e ritmo de jogo e de treino e implementação de rotinas que permitam aos atletas uma preparação sustentada num desempenho físico e desportivo positivo.

Relativamente ao período competitivo, e jogo propriamente dito, é essencial a participação ativa na construção e otimização do modelo de jogo da equipa. O auxílio na formação de uma identidade e processo ajustados às capacidades dos jogadores à disposição é fundamental para o seu desenvolvimento. Após o jogo, deve ser feita uma análise à performance a nível coletivo e individual, corrigindo os aspetos negativos através de feedbacks construtivos e inclusão de exercícios corretivos e preventivos dos mesmos e novos erros, bem como enaltecendo os aspetos positivos de forma a repetir e potenciar o que foi feito de bom no jogo.

Além dos parâmetros técnicos e táticos já mencionados, compete-me também ter uma presença solidária e de apoio para com os atletas ao nível social e psicológico. Numa altura em que a saúde mental é cada vez mais mencionada como parte essencial da vida do jovem atleta, contribuindo para o seu bem-estar e desempenho desportivo e escolar, devo ter em consideração as necessidades, preocupações e problemas externos que

envolvem o jogador, indo ao encontro dos conhecimentos aprendidos, relacionados com a psicologia e pedagogia.

Após a realização do estágio curricular, devo ser capaz, de uma forma autónoma e organizada, planificar uma época desportiva de uma equipa de futebol em toda a sua envolvência, bem como desenvolver as dinâmicas subjacentes ao grupo de atletas que envolvem o treino e o jogo. No final deste estágio, certamente sairei um melhor profissional da área do treino desportivo, com uma experiência enriquecedora, um conhecimento consolidado e alargado, e capaz de gerir um grupo de atletas, independentemente da diversidade das suas características, e de lidar com os problemas e constrangimentos que encontrarei ao longo do meu percurso enquanto treinador.

CAPÍTULO II

2.1 Caracterização do Clube, Secção, Organização e Propósitos

A Academia Desportiva do CCMI - Leiria (ADCCMI) foi criada em setembro de 2015, por iniciativa de um conjunto de pais de estudantes, em colaboração com a direção do Colégio Conciliar de Maria Imaculada (CCMI), e com os anteriores elementos da Academia de Futebol do CCMI.

Este clube tem como principal objetivo proporcionar aos estudantes do CCMI a prática de desporto nas vertentes de competição. Apesar de aí ter sido criada, a ADCCMI não se pretende fechar na comunidade educativa do CCMI. Este projeto pretende uma academia aberta à população em geral que, a partir de uma instituição educativa de referência, se torne numa referência a nível desportivo no distrito e no país. A Academia tem como principal missão fomentar aos seus participantes hábitos de atividade ao ar livre, através do futebol, sendo um complemento às atividades escolares, promovendo o bem-estar, a saúde, o cumprimento de regras e a integração social. Para o clube, a prática desportiva é encarada como parte importante da formação integral dos jovens. Valores como o respeito pelas regras, espírito de cooperação e recompensa do esforço são prevalentes face à exacerbação da individualidade.

A modalidade oferecida a crianças e jovens é o futebol de formação, nesse contexto, atualmente, existem 21 equipas de futebol em diversos escalões, masculino e feminino, (ABC, petizes, traquinas, benjamins, infantis, iniciados, juvenis e juniores) inscritas na Associação Futebol de Leiria e que disputam os torneios oficiais. Relativamente ao futebol feminino, a ADCCMI é um dos poucos clubes a nível nacional com vários escalões de formação de futebol feminino, tendo inclusivamente participado no Torneio Nacional Sub-15 Feminino na época 2020/2021.

Além de ser reconhecido como Centro de Treino de Futebol Certificado pela F.P.F, recentemente, segundo o novo critério de classificação de entidades formadoras de futebol atribuído pela Federação Portuguesa de Futebol, o clube foi distinguido com a segunda maior classificação possível de atribuir (3 estrelas) na vertente de futebol masculino, e 2 estrelas no futebol feminino.

Lema do clube: Sonho, Trabalho, Conquista.

2.2 Inventário de Recursos Materiais e Humanos do Clube

Sediada na Cruz da Areia, no centro do concelho de Leiria, a ADCCMI conta com uma vasta diversidade de recursos materiais nos seus espaços desportivos ao dispor dos seus treinadores, atletas e restantes utilizadores autorizados para os diversos fins desportivos. O Campo Desportivo de São Francisco de Assis, casa da sede do clube, começou a ser formado com a construção de um campo de futebol com relvado sintético de última geração em novembro de 2015, sob um antigo campo de terra batida do Colégio Conciliar de Maria Imaculada. O clube procedeu a uma segunda fase de construção e requalificação das suas instalações, concluindo em setembro de 2018 um novo edifício de balneários, secretaria, bancada com capacidade para 400 pessoas e zona de bar. No seu envolvente, este Campo Desportivo conta ainda com um campo de relvado sintético de apoio para futebol 5 inaugurado em maio de 2021. O Campo Desportivo de São Francisco de Assis, com um campo de futebol de 11 (90m x 55m), possui marcações de dois campos de futebol 7 e um campo de futebol 9 e recebe os treinos e jogos dos escalões de ABC, Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis.

Inaugurado em setembro de 2021, o clube procedeu à recuperação do Campo de Futebol do Soutocico, com a instalação de um relvado sintético com as marcações de um campo de futebol 11 (100m x 64m), dois campos de futebol 7 e um campo de futebol 9, iluminação e requalificação de balneários e zona envolvente, recebendo os treinos e competições dos escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores.

Relativamente aos recursos materiais, os mesmos estão organizados e divididos entre os dois campos desportivos de acordo com as necessidades dos escalões que ocupam os mesmos seja em treinos ou em jogos.

Campo Desportivo de São Francisco de Assis (na arrecadação do clube):

- 30 bolas nº3
- 60 bolas nº4
- 40 bolas nº5
- 4 escadas de agilidade
- 4 caixas de pliometria
- 4 mini balizas de futebol 3

- 4 “bonecos” insufláveis
- 100 marcadores de cores variadas
- 20 cones de sinalização baixos
- 12 cones de sinalização altos
- 4 bases para varas
- 12 varas pequenas
- 6 varas grandes
- 6 elásticos de resistência
- 1 bosu
- Coletes de cores variadas
- 2 paredes de resalto para treino de guarda-redes

(No exterior):

- 3 balizas de futebol 11 (uma móvel e duas fixas)
- 4 balizas de futebol 7 móveis
- 2 balizas de futebol 5 fixas
- 3 mesas de *teqball* móveis

Campo de Futebol do Soutocico (na arrecadação do clube):

- 40 bolas nº5
- 2 escadas de agilidade
- 2 mini balizas
- 2 caixas de pliometria
- 60 marcadores de cores variadas
- 2 bases para varas
- 6 varas grandes
- 10 cones altos de sinalização
- 10 varas pequenas
- Coletes de cores variadas
- 2 balizas de futebol 11 fixas
- 1 baliza móvel com dimensões aproximadas de futebol 7

No que diz respeito aos recursos humanos, o clube organiza-se através de uma direção, composta pelos órgãos sociais eleitos, e uma coordenação que estrutura e orienta os diversos treinadores responsáveis pelas várias equipas da Academia, sendo também responsável pela ligação entre os mesmos e a direção.

Órgãos Sociais (Mandato de 01/10/2019 a 31/09/2021):

- Mesa da Assembleia Geral

Presidente: Paula Maria Santos Almeida

Primeiro Secretário: Jorge Ferreira Cotovio

Segundo Secretário: Jorge Manuel Moura Alves

- Conselho Fiscal

Presidente: Carlos Miguel Simões Pimenta

Vogal: Miguel das Neves

Vogal: Telmo José Estrela Gaspar

- Direção

Presidente: Renato José dos Santos Cruz

Tesoureiro: Élio Marco Oliveira Estrela

Secretário: Luís Filipe Mendes Carvalho

Vogal: António José da Silva Henriques Relvas

Vogal: Sandro Filipe de Sousa Jorge

Coordenação Técnica:

- Sandro Jorge
- Rui Silva
- Diogo D'Aprile
- Mário Rei
- Emanuel Bragança
- Luciana Garcia
- Beatriz Cavaco

Treinadores das equipas para a época 2022/2023:

- Juniores: Luís Martins
- Juniores Feminino: Beatriz Cavaco
- Juvenis: Rui Silva
- Juvenis Feminino: Luciana Garcia
- Iniciados “A”: Sandro Jorge
- Iniciados “B”: Alain Gauch
- Infantis Feminino Futebol 9: Sandra Ferreira
- Infantis Sub-13 Futebol 9: Emanuel Bragança
- Infantis Sub-13 Futebol 7: João Mercúrio
- Infantis Sub-13 Futebol 7: Carlos Ribeiro
- Infantis Sub-12: Diogo Cartuxo
- Infantis Futebol 7 Feminino: Mariana Filipa
- Benjamins A: Mário Rei
- Benjamins A: João Sousa
- Benjamins B: João Carmo
- Benjamins B: Nuno Pereira
- Traquinas A: Hugo Domingues
- Traquinas A: João Marques
- Traquinas B: Ruben Santos
- Petizes: David Silva
- ABC do Futebol: Beatriz Cavaco

2.3 Estrutura de Conhecimento da Modalidade

Praticado e debatido por todo o mundo, e com uma inegável influência especificamente no nosso país não só sob os que o praticam, mas também sobre os que o acompanham minimamente, o futebol assume um papel de incontornável relevância na sociedade atual e em particular na comunidade desportiva. É considerado uma modalidade ímpar, pela simplicidade das suas regras, em que qualquer pessoa com

diferentes aptidões pode jogar, recorrendo ao seu espaço livre disponível e à sua simples bola (Neto, 2014).

Enquanto jogo desportivo coletivo, o Futebol oferece um complexo contexto para a tomada de decisão, complexidade essa justificada pela dinâmica que caracteriza o jogo, o contexto de cooperação e oposição simultânea, situações de alta variabilidade, além da imprevisibilidade e aleatoriedade (Garganta, 1997). Caracteriza-se também por ser um jogo global, de cultura local, possuindo particularidades próprias, como a estratégia e táticas, estilos de jogo, linguagem, significados, estrutura administrativa e organizacional, interagindo de forma distinta nos contextos sociais inseridos (Pasquarelli, 2022).

Podemos considerar, através do estudo aprofundado realizado ao longo dos anos, certos conceitos essenciais para o bom entendimento e desmistificação do jogo de futebol. Segundo Queiroz (1983), os princípios gerais são comuns às diferentes fases/ momentos do jogo e restantes princípios, considerando sempre as relações espaciais e numéricas, entre membros da mesma equipa e adversários nas zonas de disputa da bola:

- Recusar a inferioridade numérica;
- Evitar a igualdade numérica;
- Procurar a criação de superioridade numérica.

Considerando os momentos de jogo, presentes nas duas equipas que disputam o jogo e independentemente da sua estrutura tática ou escalão, podemos identificar 5 momentos, mediante a posse da bola da equipa ou procura da recuperação da mesma:

- Organização Defensiva;
- Organização Ofensiva;
- Transição Defensiva;
- Transição Ofensiva;
- Esquemas Táticos (Defensivos e Ofensivos).

Estes devem estar presentes na conceção do Modelo de Jogo por parte do treinador. Para Pacheco (2022), o Modelo de Jogo consiste na adaptação da Ideia de Jogo à realidade que se encontra na equipa. Trata-se de uma linha orientadora, no sentido em que permite ao treinador saber com certezas o que pretende desenvolver enquanto estilo de jogo da equipa. Segundo Neto (2014), o jogo de futebol visa um desequilíbrio permanente da organização de uma das equipas sendo, também por esse motivo, um jogo de adaptação – se um ponto de rutura é criado na organização da equipa, todos os seus elementos deverão, rapidamente, cumprir a sua missão tática no sentido de anular esse

desequilíbrio, ou seja, de adaptar uma solução que permita organizar a equipa e, posteriormente explorar a desorganização da equipa adversária.

Para Garganta (1997), a oposição e cooperação na modalidade caracterizam-se por serem tarefas básicas reversíveis, tanto no ataque como na defesa, e as sucessivas configurações que o jogo vai experimentando resultam da forma como ambas as equipas gerem as relações entre cooperação e adversidade, em função do objetivo do jogo. Significa por isso que, a alteração do dispositivo defensivo ou ofensivo de uma equipa, num determinado momento, é suscetível de induzir alterações na configuração momentânea do dispositivo ofensivo ou defensivo, respetivamente, da equipa contrária e vice-versa. Fundamento para este facto, é a variabilidade de dinâmicas associadas aos sistemas de jogo implementados pelos treinadores, que na procura constante em potenciar ao máximo as capacidades dos seus jogadores, bem como explorar as eventuais fragilidades específicas das equipas adversárias, adaptam o posicionamento, movimentações e tarefas dos seus jogadores em função das características do seu modelo de jogo, do adversário ou do contexto particular do jogo.

2.4 Etapas de Preparação Desportiva da Modalidade

Com o aumento da adesão de participantes e espectadores disseminados por todo o mundo, bem como um número cada vez mais expressivo de treinadores, árbitros dirigentes e outros agentes desportivos, o Futebol tem vindo a ganhar uma visibilidade cada vez maior no que ao seu jogo diz respeito, aspeto esse que justifica uma responsabilidade acrescida na construção de boas práticas e de progresso do ser humano e das sociedades relativamente à modalidade. Por este aspeto, o desenvolvimento das competências para a prática carecem da criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores (Garganta et al., 2013).

A existência de uma estrutura consolidada de formação e desenvolvimento de atletas assume um papel relevante na orientação dos intervenientes nesse processo. À semelhança de países com entidades competentes com as mesmas características e responsabilidades, Portugal tem definidas as etapas de preparação e desenvolvimento por

via da Federação Portuguesa de Futebol, e em conciliação com as diversas Associações Distritais de Futebol de todo o país.

Estas etapas consistem na organização de competições desportivas em função dos escalões de formação, referentes à faixa etária específica, assumindo a seguinte divisão:

- **Petizes (Sub-7 – Juniores G):** Futebol 3
 - 1º Ano (Sub-6)
 - 2º Ano (Sub-7)

- **Traquinas (Sub-9 – Juniores F):** Futebol 5 e transição para o futebol 7
 - 1º Ano (Sub-8)
 - 2º Ano (Sub-9)

- **Benjamins (Sub-11 – Juniores E):** Futebol 7
 - 1º Ano (Sub-10)
 - 2º Ano (Sub-11)

- **Infantis (Sub-13 – Juniores D):** Futebol 7 ou 9 e transição para o futebol 11
 - 1º Ano (Sub-12)
 - 2º Ano (Sub-13)

Escalões de Competição – Futebol 11

- **Iniciados (Sub-15 – Juniores C)**
 - 1º Ano (Sub-14)
 - 2º Ano (Sub- 15)

- **Juvenis (Sub-17 – Juniores B)**
 - 1º Ano (Sub-16)
 - 2º Ano (Sub-17)

- **Juniores (Sub-19 – Juniores A)**
 - 1º Ano (Sub-18)
 - 2º Ano (Sub-19)

- **Seniores**

Através do modelo de periodização do treino desportivo, utilizado amplamente por parte de treinadores de futebol, é possível classificar o momento da época relativo ao percurso desportivo da equipa, de acordo com as características de cada período. Estas etapas de preparação desportiva, constituem uma elevada importância para garantir a boa forma física e mental durante a época desportiva, de modo a maximizar o seu rendimento desportivo e a minimizar o risco de lesão.

Período Preparatório:

Geralmente, esta etapa é realizada durante o período de pré-época, antes do início da temporada competitiva. Tem como objetivo preparar os jogadores ao nível físico, técnico e tático, através de exercícios de base, atribuindo um ênfase à reposição dos índices físicos aproximados aos do período de competição, por este motivo, as capacidades físicas são o alvo de maior foco. A tendência para sessões de treino com cargas de maior intensidade será sempre maior durante este período, sendo o controlo das cargas de treino sempre imprescindível.

Período Competitivo:

Este período concentra a etapa de maior concentração de jogos, muitas vezes compreendidos num espaço temporal reduzido, o que pode levar a aumentos drásticos dos níveis de fadiga muscular e mental. O acréscimo dos índices de fadiga muscular afeta, diretamente em grande parte dos jogadores, a performance em jogos sobretudo nos momentos finais (Carling et al., 2010). No que diz respeito à fadiga mental, Bangsbo et al. (1991) referem que esta pode afetar a tomada de decisão do atleta, bem como o desempenho técnico. O elevado volume competitivo obriga a uma gestão cautelosa da intensidade das sessões de treino, devendo haver um equilíbrio entre cargas altas e baixas mediante os objetivos predefinidos para cada microciclo.

Período Transitório:

Tem como principal objetivo a recuperação e regeneração dos atletas, após o longo e exigente período competitivo, para que reuniam as melhores condições físicas e

mentais no início da pré-época seguinte. Os níveis de intensidade de treino são, na sua maioria, baixos, sendo atribuído maior destaque à vertente técnica.

2.4. a) Características e Objetivos do Escalão Sub-15

No contexto desportivo no qual exerci o meu estágio curricular, existem algumas particularidades relativas ao escalão abordado. Uma vez tratar-se de uma fase de transição posterior à passagem pelo futebol 7/9, e na iminência da subida ao escalão de Juvenis, o escalão de Sub-15 (Iniciados), apresenta algumas características próprias e objetivos associados ao seu desenvolvimento.

Principais Características:

- Mudanças drásticas na sua pessoa, com a entrada no período da adolescência;
- A energia é canalizada para o crescimento, o que leva a atingirem o estado de cansaço mais rapidamente;
- Diminuição da manifestação das capacidades coordenativas;
- Passagem pelo período sensível de início do desenvolvimento das capacidades condicionais (força, resistência, flexibilidade e velocidade).

Principais Objetivos:

- Estimular a capacidade de resiliência;
- Potenciar as diferentes técnicas individuais;
- Desenvolver comportamentos táticos individuais e coletivos face aos diferentes momentos de jogo;
- Iniciar a definição da posição específica que desempenha em campo.

(FPF Portugal Football School)

Quando os jovens jogadores atingem a fase de maturação, e se especializam em determinadas funções do jogo na sua vertente tática, as características antropométricas, de composição corporal e aptidão física, tornam-se fundamentais, com a possibilidade de afetarem o posicionamento em campo e o desempenho em jogo (Espada et al., 2020). O mesmo autor refere que, em idades entre os 13 e 15 anos, a especialização do jogador

começa a ganhar maior relevância, e as características mencionadas podem proporcionar que o atleta desempenhe várias posições durante este período

2.5 Identificação dos Pré-requisitos de Recrutamento de Atletas para o Escalão/Competição/Modalidade

A necessidade competitiva dos clubes em garantir os melhores atletas em idades cada vez mais precoces, e em virtude do eventual “assédio” feito por parte de outros, leva os clubes a expandir os seus meios de recrutamento de jogadores.

Na ADCCMI, a coordenação para o departamento de *scouting* tem determinadas algumas diretrizes orientadoras e fundamentos que sustentam os requisitos de recrutamento e avaliação de atletas. Após a participação num determinado número de treinos por parte jogador, é feita uma avaliação adaptativa das suas capacidades tendo em consideração as devidas adaptações ao escalão de formação em que se encontra e respetiva idade. Além da avaliação por via do relatório, apresentado de seguida, aos atletas que são recrutados para uma eventual integração no clube, os treinadores devem identificar, no mínimo, um jogador da equipa adversária nos jogos disputados em competições oficiais, o que permite um eventual acompanhamento e posterior análise pormenorizada ao atleta em questão. A observação e avaliação devem respeitar domínios de ordem tática, técnica, física e psicológica, seguidamente apresentados.



Relatório para Scout

Relatório nº: Posição:

Data: / /

Treinador / Observador:

Avaliação do Atleta	A	B	C	D	E
	0	0	0	0	0
Técnico / Tático	0	0	0	0	0
Técnico / Físico	0	Pontuação Global 0			
Psic. / Mental	0				

1. Dados pessoais do atleta

Nome:

Data de Nascimento: / / Idade: Altura: cms Peso: Kg
IMC:

Nacionalidade: Naturalidade:

Clube Anterior: Pé Dominante: Escalão:

Lesões antecedentes relevantes:

2. Contactos

Contacto 1: Nome:

Contacto 2: Nome:

Contacto Email 1:

Contacto Email 2:

3. Observação inicial / Parecer global do atleta / Informações relevantes para o acompanhamento e interesse interno do clube / Possível escalão de integração

4. Análise das dimensões do talento / rendimento / performance inicial e gradual (assinalar com x a pontuação observada)

Técnico / Tático	Intelectual / AA (2 pontos)	Motiv. / B (2 pontos)	Sum. B (2 pontos)	Reserv. C (2 pontos)	Non-Existent. D (1 ponto)
Técnica Global					
Técnica de Miolo					
Técnica de Pés					
Pé Direito					
Pé Esquerdo					
Duelos 1vs1					
Cruzamentos					
Leitura e compreensão					
Jogo fora de posição (GR)					
Comunicação					

Técnico / Físico	Intelectual / AA (2 pontos)	Motiv. / B (2 pontos)	Sum. B (2 pontos)	Reserv. C (2 pontos)	Non-Existent. D (1 ponto)
Agilidade					
Velocidade					
Coordenação					
Altura e porte atlético					
Intensidade					
Dinâmica e Resistência					
Resistência					

Psicológico / Mental	Intelectual / AA (2 pontos)	Motiv. / B (2 pontos)	Sum. B (2 pontos)	Reserv. C (2 pontos)	Non-Existent. D (1 ponto)
Atitude Competitiva					
Mentalidade em Treino					
Mentalidade em Jogo					
Concentração					
Tomada de decisão					
Autoconfiança					
Coragem / Determinação					
Postura Social Interna (Clube)					
Postura Social Externa					
Comportamento / Reação ao sucesso					

Figura 1 – Ficha de relatório de Scout a preencher pelo treinador.

DOMÍNIOS PARA A OBSERVAÇÃO E AVALIAÇÃO DE ATLETAS

Dimensão Tática	Dimensão Técnica
<ul style="list-style-type: none">• Leitura, interpretação e inteligência de jogo;• Posicionamento e postura em campo;• Mobilidade e disponibilidade.	<ul style="list-style-type: none">• Técnica Geral (relação com a bola);• Domínio do 1x1 Ofensivo e Defensivo;• Jogo aéreo e intencionalidade;• Critério e velocidade de execução.
Dimensão Física	Dimensão Psicológica
<ul style="list-style-type: none">• Altura e porte atlético (expetativas acordo com a idade e escalão etário);	<ul style="list-style-type: none">• Atitude competitiva;• Carácter e personalidade;• Disciplina, rigor e ética desportiva e social.

Figura 2 – Linhas orientadores para observação e avaliação de atletas.

2.6 Caracterização da equipa/atletas

Como já fiz referência no presente relatório, desenvolvi o meu estágio curricular na equipa de Sub-15 (Iniciados “A”) da Academia Desportiva CCMI – Leiria, que compete no Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão e na qual ocupei o cargo de treinador-adjunto. Em virtude da conquista da Divisão de Honra de Iniciados na época de 2021/2022, o clube alcançou a subida aos campeonatos nacionais naquele escalão, prova organizada pela Federação Portuguesa de Futebol disputada entre 40 clubes, dos quais 16 clubes que desceram do Campeonato Nacional de Sub-15, 18 clubes promovidos dos campeonatos distritais e 6 equipas B. Numa 1ª fase, as 40 equipas participantes são distribuídas por 5 séries de 8 equipas de acordo com a sua localização geográfica, onde os clubes vencedores de cada série e o melhor 2º lugar entre as 5 séries, bem como o clube representante da Região Autónoma dos Açores e o clube representante da Região Autónoma da Madeira, disputaram a fase de apuramento de campeão, em que os dois primeiros classificados são promovidos ao Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão. Os 34 clubes que não passaram a esta fase, irão disputar a fase de manutenção e descida, constituída por 5 séries de 8 ou 6 equipas dependendo da sua localização geográfica, onde o 1º classificado de cada série e o melhor 2º classificado entre as 5 séries garantem a manutenção no presente Campeonato e os restantes participantes descem aos respetivos campeonatos distritais. A ADCCMI disputa a série C, constituída pelas seguintes equipas:

- Academia Desportiva CCMi – Leiria;
- Académica Coimbra/OAF “B”;
- AD Estação;
- AR Casaense;
- CD Vilarense;
- CF Repesesenses;
- Núcleo DS;
- União 1919.

A equipa é constituída por 22 jogadores, onde 19 são jogadores de campo e 3 são guarda-redes, dos quais 18 nasceram no 2º ano relativo ao escalão de Iniciados (2008) e 4 no 1º ano (2009). Como qualquer outra equipa de futebol de formação, o grupo apresenta características muito próprias relativas à qualidade técnico tática individual e coletiva, com estatutos posicionais a terem uma presença muito maior em relação a outros, obrigando a adaptações no posicionamento apresentado inicialmente por parte de alguns jogadores e no decorrer da época desportiva. De modo a adaptar a equipa às condições posicionais de alguns jogadores, potenciar as capacidades individuais e contribuir para o desenvolvimento técnico e tático do qual faz parte o processo de formação do jovem jogador, a equipa técnica optou por introduzir o sistema tático de 1-4-2-3-1. A escolha sobre este sistema, recaiu sobre a ideia do aproveitamento da quantidade de médios centro, uma vez tratar-se do estatuto posicional com maior presença, e da falta de jogadores com características defensivas a ocupar o corredor central. Ainda que a equipa desenvolvesse outros sistemas táticos alternativos, enquanto treinadores, sentimos a necessidade de criar uma base que servisse de orientação para a equipa e auxiliasse a criação de rotinas e a rápida adaptação de todos os jogadores ao grupo.

Atleta	Posição	Posição Alternativa	Clube Anterior
Jogador 1	Guarda-Redes		ADCCMI
Jogador 2	Guarda-Redes		AR Meirinhas
Jogador 3	Guarda-Redes		Arcuda
Jogador 4	Defesa Central	Defesa Direito	ADCCMI
Jogador 5	Defesa Central		ADCCMI

Jogador 6	Defesa Direito		UD Leiria
Jogador 7	Defesa Direito	Defesa Central	ADCCMI
Jogador 8	Defesa Esquerdo		ADCCMI
Jogador 9	Defesa Esquerdo	Extremo Esquerdo	ADCCMI
Jogador 10	Médio Centro	Defesa Central	ADCCMI
Jogador 11	Médio Centro	Defesa Central	ADCCMI
Jogador 12	Médio Centro		GRAP
Jogador 13	Médio Centro	Médio Ofensivo	ADCCMI
Jogador 14	Médio Centro		GRAP
Jogador 15	Médio Ofensivo	Médio Centro	ADCCMI
Jogador 16	Médio Ofensivo	Extremo Esquerdo	ADCCMI
Jogador 17	Extremo Direito	Extremo Esquerdo	Caranguejeira
Jogador 18	Extremo Direito	Extremo Esquerdo	ADCCMI
Jogador 19	Extremo Esquerdo	Ponta de Lança	ADCCMI
Jogador 20	Ponta de Lança	Extremo Esquerdo	Caseirinhos
Jogador 21	Ponta de Lança		ADCCMI
Jogador 22	Ponta de Lança		Caseirinhos

Tabela 1 – Plantel de Iniciados “A” ADCCMI

Equipa Técnica:

- Treinador Principal: Sandro Jorge;
- Treinador-Adjunto: Rui Azinheira;
- Treinador de Guarda-Redes: António Dias;
- Preparadores Físicos: Nicolas Sebastião e Fernando Francisco;
- Analista: Rúben Santos;
- Médico: Hugo Medeiros;
- Delegados: Pedro Cachulo e Paulo Santos.

CAPÍTULO III

3.1 Periodização e Planeamento do Treino

Parte das tarefas que contemplam o presente estágio, bem como integrantes da função que desempenhei enquanto de treinador-adjunto, estão relacionadas com a periodização e planeamento do processo de treino da equipa. De acordo com os conceitos inerentes a este tópico, e respeitando a ideologia e metodologia do clube e do treinador, são estabelecidos objetivos/temas para cada mesociclo e microciclo de forma prévia ao momento em que ocorrem. Esta definição de objetivos, permite uma maior eficiência dos temas a abordar em contexto de treino, estando sempre sujeitas às adaptações necessárias em função da resposta, dificuldades apresentadas e aspetos a melhorar por parte do grupo de jogadores. É também alvo de consideração, por parte da equipa técnica no momento de elaboração deste planeamento, o contexto competitivo que a equipa atravessa nesse momento, nomeadamente a equipa adversária anterior e a seguinte, possibilitando uma relação positiva e uma ligação entre o treino e competição ao nível dos aspetos táticos e psicológicos.

Como forma de exemplo da periodização e planeamento do treino, apresento três exemplos de microciclos da época desportiva e respetivas sessões de treino integrantes. De forma a abranger uma maior distinção dos períodos que caracterizam uma época desportiva, procurei abordar microciclos que constituíssem momentos de diferentes características temporais e temáticas do planeamento.

O microciclo 2, presente no mesociclo 1 e no período Preparatório/Pré-Competitivo, decorreu entre 15 e 21 de agosto de 2022 e foi constituído por três sessões de treino, num total de 270´ de carga de treino (segunda-feira, terça-feira e sexta-feira) e por dois jogos de treino de 80´ cada um (quarta-feira contra o CADE – Entroncamento e domingo contra o Torriense – Torres Vedras). Os objetivos propostos neste microciclo passaram pelo trabalho específico na capacidade física da força, e na introdução aos conceitos de manutenção da posse de bola, objetivos estes que estão diretamente relacionados com o tema do mesociclo 1: Incremento das capacidades fisiológicas – Conceção do modelo de jogo. Correspondendo às características de um microciclo neste período da época, foram apresentados elevados níveis de tensão e intensidade, tanto em contexto de treino como de jogo, com períodos reduzidos de recuperação entre cada sessão e trabalho complementar das capacidades físicas. Também de acordo com o

referido período, foram introduzidas algumas bases e noções do modelo de jogo pretendido para a equipa, ainda que de forma introdutória, com o objetivo de criação de rotinas nos sistemas táticos a consolidar mais à frente.

O microciclo 7, presente no mesociclo 2 e no período Competitivo, decorreu entre 19 e 25 de setembro de 2022 e foi constituído por quatro sessões de treino, num total de 360´ de carga de treino (segunda-feira, terça-feira, quarta-feira e sexta-feira) e por um jogo do campeonato de 80´ (domingo contra a Académica de Coimbra/OAF “B”). Os objetivos do presente microciclo passaram pela implementação dos princípios base do modelo de jogo, e pela organização defensiva no setor mais avançado. Atravessando um momento inicial do período competitivo, existiu a necessidade de consolidar processos associados ao modelo de jogo, de forma que as rotinas implementadas durante o período preparatório fossem colocadas em prática em contexto de competição para o qual foram preparadas. A segunda parte dos objetivos propostos deve-se, essencialmente, à especificidade tática e organizacional do adversário do jogo seguinte, uma vez que se tratava de uma equipa com qualidade na 1ª fase de construção e boa capacidade de saída de zonas de pressão, a equipa técnica sentiu a necessidade de, ao longo das unidades de treino do microciclo, aprimorar a organização defensiva em zonas mais adiantadas do campo, de modo a combater a maior valência do adversário, trabalhar uma variante desse momento do jogo e precaver eventuais situações da mesma semelhança em jogos futuros. À semelhança microciclo apresentado anteriormente, os objetivos do microciclo 7 vão ao encontro do tema do mesociclo ao qual pertence: Incremento dos níveis de Força - Trabalho direcionado para a Organização Defensiva com exploração dos momentos de Transição Ofensiva e Defensiva.

Por último, o microciclo 14, relativo ao mesociclo 4 também no período Competitivo, decorreu entre 7 e 13 de novembro de 2022 e foi constituído por quatro sessões de treino, num total de 360´ de carga de treino (segunda-feira, terça-feira, quarta-feira e sexta-feira) e por um jogo do campeonato de 80´ (domingo contra o CF Repesesenses). Os objetivos propostos para a semana de treinos foram: Organização Defensiva - Trabalho de basculação com linhas próximas, Médios Centro a terem um papel de maior apoio e com funções de cobertura defensiva; Definição dos Momentos de Transição. A necessidade de corrigir aspetos relacionados com os Momentos de Jogo de carácter defensivo (Organização e Transição), levaram ao reforço do trabalho tático da equipa nesta semana de treinos, nomeadamente da proximidade e sintonia das linhas

intersectoriais, e o papel dos Médio Centro nesses Momentos que, devido ao sistema tático com maior domínio do grupo (1-4-2-3-1), desempenham um papel de importância acrescida em relação aos restantes estatutos posicionais. A implementação de uma estrutura defensiva mais competente nas ações de jogo, correção de aspetos táticos e o seguimento do processo de treino em relação aos meses anteriores levaram à definição dos seguintes temas do mesociclo 4: Implementação de ações defensivas coletivas; Defender através do ataque; Transições Ofensivas - Definição do último passe.

Mesociclo 1 – Microciclo 2 – Unidades de Treino 5, 6 e 7

MICROCICLO/MORFOCICLO 2							
Semana: 15 de Agosto a 21 de Agosto de 2022							
Período: Pré Competitivo							
Mesociclo: 1							
JOGO Tensão: +++ Duração: +++ Velocidade: +++ Complexidade: +++	MD +1 Tensão: + Duração: - Velocidade: + Complexidade: -	MD +2 Tensão: + Duração: -- Velocidade: + Complexidade: -	MD -4 Tensão: +++ Duração: - Velocidade: ++ Complexidade: +	MD -3 Tensão: + Duração: +++ Velocidade: + Complexidade: ++	MD -2 Tensão: + Duração: -- Velocidade: +++ Complexidade: -	MD -1 Tensão: +/- Duração: -- Velocidade: +/- Complexidade: +/-	JOGO Tensão: +++ Duração: +++ Velocidade: +++ Complexidade: +++
Dia 14 Jogo do Operário 10:00 80'	Dia 15 Academia 1 19:00 90'	Dia 16 Academia 2 19:00 90'	Dia 17 Entrenamento 20:00 80'	Dia 18	Dia 19 Academia 2 19:00 90'	Dia 20	Dia 21 Campo Matadães 10:00 80'
JOGO Amigável D. Vilaense  VS.  ADCCMI	Regime: Recuperação Ativa Força Resistente Técnico-Tático Trabalho complementar Manutenção de Posse de Bola (Trabalho conjunto) Transição Defensiva e Defensiva Jogo Reduzido Fase II e III (2x2/ 1x1+GR/ GR+2x3+GR)	Regime: Adaptação fisiológica Velocidade Resistente Técnico-Tático Organização Defensiva Trabalho da linha de 4 + 2 Médios + linha de 3 Ofensiva Transição Ofensiva Exploração dos Corredores Laterais com apoio frontal do PL	JOGO Amigável CADE  Fundado em 1975 VS.  ADCCMI	Descanso	Regime: Resistência Específica Velocidade Específica Técnico-Tático Organização Defensiva Situações Padronizadas defensivas em sistema 1 e sistema 2 Transição Ofensiva Ataque Rápido + criações de finalização	Descanso	JOGO Amigável Torrense  VS.  ADCCMI
Psicológicos Agressividade Concentração Espírito de sacrifício	Psicológicos Leitura de Jogo Postura Visão Periférica	Psicológicos Leitura de Jogo Postura Visão Periférica	Psicológicos Comunicação Compostura Concentração		Psicológicos Comunicação Compostura Concentração		

Figura 3 – Mesociclo 1 – Microciclo 2 – Unidades de Treino 5, 6 e 7

Mesociclo 2 – Microciclo 7 – Unidades de Treino 25, 26, 27 e 28

MICROCICLO/MORFOCICLO 7							
Período: Competitivo			Semana: 19 de Setembro a 25 de Setembro de 2022				
Mesociclo: 2							
JOGO Tensão: +++ Duração: +++ Velocidade: +++ Complexidade: +++	MD +1 Tensão: + Duração: - Velocidade: + Complexidade: -	MD +2 Tensão: + Duração: - Velocidade: + Complexidade: -	MD -4 Tensão: +++ Duração: - Velocidade: ++ Complexidade: +	MD -3 Tensão: + Duração: +++ Velocidade: + Complexidade: ++	MD -2 Tensão: + Duração: - Velocidade: +++ Complexidade: -	MD -1 Tensão: -/+ Duração: - Velocidade: -/+ Complexidade: -/+	JOGO Tensão: +++ Duração: +++ Velocidade: +++ Complexidade: +++
Dia 18 Academia 2 10:00 80' JOGO 1ª Jornada ADCCMI VS. ADE AD Estação	Dia 19 Academia 1 20:00 90' UT25 Regime: Recuperação Ativa Força Resistente Técnico-Tático Trabalho complementar velocidade de execução das ações defensivas e conjunto Manutenção da Posse de Bola Apoios exteriores + Setores + Jogos reduzidos Fase III	Dia 20 Academia 2 19:00 90' UT26 Regime: Adaptação fisiológica Velocidade Resistente Técnico-Tático Manutenção da Posse de Bola Variação do centro de jogo e exploração do espaço (4 campos + setores + jogo reduzido) Organização Ofensiva 1ª Fase de Construção	Dia 21 Academia 2 19:00 90' UT27 Regime: Resistência Específica Técnico-Tático Transição Ofensiva Exploração dos corredores com apoio frontal do PL (2x4) + Ataque Organizado Implementação da base do Modelo de Jogo	Dia 22 Academia 2 19:00 90' UT28 Regime: Resistência Específica Técnico-Tático Transição Ofensiva Exploração dos corredores com apoio frontal do PL (2x4) + Ataque Rápido Organização Defensiva e Ofensiva Ligação setorial	Dia 23 Academia 2 19:00 90' UT28 Regime: Velocidade Específica Técnico-Tático Transição Ofensiva Exploração dos corredores com apoio frontal do PL (2x4) + Ataque Rápido Organização Defensiva e Ofensiva Ligação setorial	Dia 24 Academia 2 19:00 90' UT28 Regime: Velocidade Específica Técnico-Tático Transição Ofensiva Exploração dos corredores com apoio frontal do PL (2x4) + Ataque Rápido Organização Defensiva e Ofensiva Ligação setorial	Dia 25 Academia 2 10:00 80' JOGO 2ª Jornada Académica Coimbra/OAF "B" VS. ADCCMI

Figura 4 – Mesociclo 2 – Microciclo 7 – Unidades de Treino 25, 26, 27 e 28

Mesociclo 4 – Microciclo 14 – Unidades de Treino

2022/2023		MICROCICLO/MORFOCICLO 14						
Período: Competitivo		Mesociclo: 4						
Semana: 7 de Novembro a 13 de Novembro de 2022								
JOGO Tensão: +++ Duração: +++ Velocidade: +++ Complexidade: +++	MD +1 Tensão: + Duração: -- Velocidade: + Complexidade: -	MD +2 Tensão: + Duração: -- Velocidade: + Complexidade: -	MD -4 Tensão: +++ Duração: - Velocidade: ++ Complexidade: +	MD -3 Tensão: + Duração: +++ Velocidade: + Complexidade: ++	MD -2 Tensão: + Duração: -- Velocidade: +++ Complexidade: -	MD -1 Tensão: +/- Duração: -- Velocidade: +/- Complexidade: +/-	JOGO Tensão: +++ Duração: +++ Velocidade: +++ Complexidade: +++	
Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	
	Academia 1 20:00 90'	Academia 2 19:00 90'	Academia 2 19:00 90'		Academia 2 19:00 90'		10:00 80'	
	UTS1	UTS2	UTS3		UTS4		JOGO	
	Regime: Adaptação fisiológica Força Resistente Técnico-Tático	Regime: Adaptação fisiológica Força Explorativa Técnico-Tático	Regime: Resistência Específica Técnico-Tático		Regime: Velocidade Específica Técnico-Tático			
Descanso	Organização Defensiva Buscação das linhas, Coberturas próximas, Anulação de jogo entre linhas Organização Ofensiva Ataque apoiado	Organização Defensiva Posicionamento de Coberturas Defensivas Transição Ofensiva Velocidade de processos, tomada de decisão e execução na Transição - Fase de Criação e Finalização	Organização Ofensiva 1ª Fase de construção sob pressão adversária (GR4x4) Transição Ofensiva e Ataque Rápido Criação e concretização de oportunidades em contexto de finalização (3xGR/ 3x2+GR/ 6x3 Fase III)	Descanso	Organização Ofensiva Criação de situações de finalização com diversidade em todas as fases Transição Ofensiva Velocidade e agressividade nas ações associadas a este momento Esquemas Táticos Psicológicos Leitura de jogo Agressividade	Descanso		
	Psicológicos Comunicação Concentração	Psicológicos Tomada de decisão Agressividade	Psicológicos Agressividade Leitura de jogo		Psicológicos Leitura de jogo Agressividade			
							7ª Jornada CF Represenes  VS.  ADLUMI	

Figura 5 – Mesociclo 4 – Microciclo 14 – Unidades de Treino

3.2 Intervenção Desportiva e Pedagógica

3.2 a) Acompanhamento e registo das sessões de treino

No que diz respeito às sessões de treino, desempenhei tarefas associadas ao seu planeamento e operacionalização, nomeadamente na escolha de exercícios da sessão que correspondessem aos objetivos estabelecidos para a mesma, bem como a orientação desses mesmos exercícios e restantes estabelecidos pelo treinador, registo de presenças dos atletas na sessão de treino, e organização do material necessário.

A sessão de treino é constituída por uma parte inicial, composta por exercícios de ativação muscular e com algumas componentes introdutórias aos objetivos do treino, com um carácter tático reduzido e onde o regime imposto para essa unidade de treino tem uma ênfase maior (trabalho das capacidades físicas). Nesta parte inicial, na primeira sessão de treino da semana, é também efetuada uma análise ao último jogo disputado pela equipa, bem como a análise ao próximo adversário no último treino da semana. A parte fundamental do treino incide sobre os aspetos concretos a abordar, sejam de carácter técnico, tático ou de correlação entre ambos e, em função dos temas da sessão, realização de exercícios que abordem situações específicas do jogo. A parte final do treino procura, na sua generalidade, colocar em prática as aprendizagens e abordagens ao longo do treino em contexto de jogo, com as devidas adaptações e variantes que estimulem o trabalho desenvolvido até esse momento. Ao longo de cada sessão, em momentos previamente estabelecidos no planeamento da mesma, é realizado um trabalho complementar de carácter físico que correspondam aos objetivos propostos para o treino.

3.2 b) Análise do modelo de orientação estratégica e comportamental do treinador

Em contexto de treino, o treinador assume uma postura assertiva e comunicativa para com os atletas, atribuindo sempre um ênfase reforçado à intensidade colocada por estes em cada exercício. Os feedbacks assumem um carácter construtivo, com o objetivo de corrigir eventuais erros, aspetos táticos relevantes para o modelo de jogo, ou de enaltecer aspetos positivos que sejam merecedores desse reconhecimento. O planeamento do treino tem a participação ativa de todos os membros da equipa técnica, em função do papel que desempenham, estando ao encargo do treinador a divisão de tarefas e definição de aspetos essenciais e objetivos do treino. Após a sessão de treino, é feita uma análise,

com a participação da restante equipa técnica, dos aspetos positivos e negativos da sessão, o que contribui para o planeamento da unidade de treino seguinte, controlo de intensidades, avaliação individual dos jogadores e previsão de abordagem ao jogo a disputar nessa semana.

Em contexto competitivo, o treinador define o modelo de jogo a adotar, bem como dinâmicas táticas específicas mediante o adversário em causa. Ainda que essa definição e última palavra seja do treinador, este procura sempre a opinião dos elementos da equipa técnica, sendo do conhecimento de todos as decisões tomadas no final. Atribui ainda uma grande autonomia no desempenho das tarefas de cada elemento, estando sempre aberto a eventuais opiniões relativas à equipa nas abordagens e intervenções em treino e em jogo.

3.2 c) Análise da progressão da intervenção nas sessões de treino

Numa fase inicial da época, fui adquirindo o conhecimento das dinâmicas e rotinas do treinador em contexto de treino para, posteriormente em futuras sessões, estabelecermos funções concretas a desempenhar antes, durante e após o treino, em conformidade com os restantes elementos da equipa técnica. Com o decorrer do período preparatório fui desempenhando as tarefas que acabaria por desenvolver de forma autónoma ao longo da época, nomeadamente no planeamento de exercícios e respetiva orientação em treino que, na sua generalidade, estavam inseridos na parte inicial do treino, devendo estes obedecer aos objetivos propostos para a sessão de treino e terem uma relação com os exercícios posteriores. Assumi ainda responsabilidades na definição dos esquemas táticos da equipa, sendo alvo de preparação reforçada no último treino do microciclo.

Em comparação com vivências anteriores no contexto de treino, terá sido a mais exigente ao nível de acumulação de tarefas e organização/gestão de equipa, algo necessário devido ao enquadramento competitivo em causa. O facto de trabalhar com uma equipa técnica com alguma abrangência e multidisciplinar, permitiu-me adquirir novas estratégias de planeamento e organização do treino, tais como a realização de uma unidade de treino tipo, que satisfizesse as necessidades informativas do treino, material necessário, tipologia e forma dos exercícios, gestão do tempo, etc.

		TREINO						JOGO	
		ANTES		DURANTE		APÓS		ANTES	DURANTE
		Tarefa 1	Tarefa 2	Tarefa 3	Tarefa 4	Tarefa 5	Tarefa 6	Tarefa 7	Tarefa 8
Sandro Jorge	<i>Treinador Principal</i>	Planeamento do Microciclo (UTs)	Preparação e montagem do treino	Gestão e controlo do Treino	Intervenção prática	Arrumação de Material	Reflexão da Ut	Gestão e controlo Palestra antes do Jogo	Gestão e controlo do Jogo
Rui Azinheira	<i>Treinador-Adjunto</i>	Planeamento do Microciclo (UTs)	Preparação e montagem do treino	Operacionalização do Treino	Intervenção prática	Arrumação de Material	Reflexão da Ut	Operacionalização, Gestão e controlo do Aquecimento	Gestão e controlo do Jogo Foco na organização adversária
Ruben Santos	<i>Preparador</i>	Suporte na estrutura do microciclo	Preparação e montagem do treino	Operacionalização do Treino	Intervenção prática Filmagem da UT	Arrumação de Material	Análise da UT	Operacionalização do aquecimento	Filmagem do jogo e feedback direto ao Treinador-Adjunto
Nicolas Sebastião	<i>Preparador Físico</i>	Construção dos trabalhos complementares	Preparação e montagem do treino	Operacionalização do Treino	Intervenção prática	Recolha de PSE Recolha e análise	Arrumação de Material	Operacionalização do aquecimento	Responsável por reaquecimento de atletas
António Dias	<i>Treinador GR</i>	Planeamento do Microciclo (UTs)	Preparação e montagem do treino	Operacionalização do Treino	Intervenção prática	Arrumação de Material	Reflexão da Ut	Operacionalização do aquecimento	Observação e análise dos Grs

Figura 6 – Tarefas e funções da equipa técnica

3.2 d) Acompanhamento dos atletas em situação de competição

Em contexto competitivo, procedi à coordenação e intervenção do aquecimento antecedente ao jogo por parte da equipa, bem como à organização dos dispositivos GPS utilizados pelos atletas em jogo e instrução das movimentações e marcadores relativos aos esquemas táticos. Durante o jogo propriamente dito, transmiti os feedbacks complementares e instruções que achei mais apropriados para cada situação e atleta, procurando sempre a sua coerência e não sobressaindo à palavra do treinador, procedi à

instrução dos jogadores a entrar no decorrer do jogo e recolhi informações de carácter essencial de momentos chave do jogo, aspetos a explorar e valências do adversário, e possíveis dificuldades e aspetos a melhorar da equipa. Assumi, quando pertinente, a orientação da palestra de intervalo, quando a mesma assumia um carácter tático e corretivo de ações menos conseguidas por parte dos atletas.

CAPÍTULO IV

4.1 Reflexão Crítica

O presente relatório tem como objetivo demonstrar e refletir acerca de todo o trabalho desenvolvido ao longo do meu Estágio Curricular, realizado no presente ano letivo e correspondendo a uma época desportiva. Mais do que fazer o acompanhamento desta época durante o Estágio Curricular, a minha integração na equipa foi o resultado final de um percurso que iniciou em 2017, altura em que ingressei na Licenciatura em Ciências do Desporto, passou pela sua conclusão e concomitante início do Mestrado em Treino Desportivo, que agora termino.

Como em qualquer projeto, é fundamental definir previamente os objetivos nas suas várias áreas inerentes, que irão contribuir para o seu rumo e sucesso, tal como o balanço final da concretização desses mesmos objetivos propostos, que passo, neste momento, a explicitar.

A Unidade Curricular de Estágio permitiu-me, de um modo mais realista e aliada a toda a estrutura do mestrado e restantes Unidades Curriculares, vivenciar uma realidade desportiva, social e profissional, muito próxima da encontrada por parte de um Treinador de Futebol. Uma das vantagens oferecidas por este 2º Ciclo de Estudos, que de forma imediata me cativou ainda mais o interesse por ingressar no mesmo, foi a equivalência ao grau II de Treinador de Futebol, mediante algumas condições do Estágio - o contexto no qual o aluno está inserido, que deverá corresponder a uma equipa de futebol 11; e fazer parte da equipa técnica de um número mínimo de jogos, mediante a competição na qual participa o clube. Desta forma, procurei tirar o melhor rendimento dos conteúdos obtidos durante todo o meu percurso académico, nomeadamente nas disciplinas da Licenciatura, que abrangiam as mais diversas áreas do treino desportivo, mas também particularmente durante o 1º ano do Mestrado, onde me permiti aprofundar de forma mais pormenorizada,

uma grande quantidade de temas, muitas vezes de forma prática, diretamente associados à modalidade de futebol.

Relativamente a esta modalidade, ainda que tenha tido a oportunidade de a praticar durante alguns anos e já conte com outros tantos a desempenhar funções enquanto treinador e treinador-adjunto, o futebol proporciona-me, e aos demais intervenientes, uma grande diversidade de enquadramentos e vivências sociais, desportivas e competitivas, que independentemente de serem consideradas positivas ou negativas, nos enriquecem a vários níveis. Ao longo dos 5 anos em que estive envolvido na ADCCMI, foi-me dada a oportunidade de acompanhar várias gerações de jogadores, em diversas equipas e escalões, de forma direta e indireta, sendo que acabei por não “conviver” com a geração de 2008, na qual me inseri esta época, algo que me deixou com alguma incerteza relativamente a eventuais expectativas no âmbito desportivo, nomeadamente quanto à participação no Campeonato Nacional de Sub-15 II Divisão, que exigia uma equipa que garantisse capacidade e potencial. O planeamento desta época desportiva, bem como o envolvimento e coordenação da pré-época possibilitou-me, e aos restantes membros da equipa técnica, a aquisição de informações relevantes acerca do plantel e a sua profundidade em termos técnicos, táticos e psicológicos. Foi algo que reconheço como muito importante para o decorrer da época desportiva, pois permitiu-me, de forma clara, caracterizar o perfil de cada atleta, enquadrá-lo no modelo de jogo, e analisar melhor a sua evolução nas várias vertentes de treino e jogo.

Após analisar a equipa e observar os treinos e primeiros jogos realizados, percebi que estava perante um conjunto de jogadores que, na sua generalidade, possuía uma grande entrega, níveis de intensidade altos, sobretudo em contexto de treino, e um potencial de evolução elevado. A níveis técnicos, verifiquei algum défice ao nível de ações básicas num grupo alargado de jogadores e dificuldades de carácter tático - com e sem bola - fruto de algumas mudanças posicionais em relação a posições no campo que costumavam ocupar. As conclusões retiradas durante o período preparatório demonstraram uma relação direta com a prestação no período competitivo, uma vez que se observou uma evolução técnica e tática considerável, em grande parte dos atletas, acompanhada de um crescimento dos índices físicos e desenvolvimento visível das capacidades desse tipo. Os resultados positivos iniciais, o progresso das dinâmicas relacionadas com o modelo de jogo, a qualidade e intensidade impostas nas sessões de treino e a boa relação entre grupo de jogadores e equipa técnica, proporcionaram uma

coesão de grupo favorável e aumento dos níveis motivacionais, fatores que deram origem ao alcance do 2º lugar na 1ª Fase da competição, ainda que com algum decréscimo exibicional a meio dessa mesma fase. No início da segunda metade da época, devido às constantes lesões causadas pelo desgaste físico da competição e número de treinos, sentiu-se a necessidade de reforçar a equipa através da equipa “B”, reunindo jogadores que até essa altura se haviam destacado dos restantes, de forma positiva, e pudessem ser opções viáveis para disputarem esta competição. Ainda que fosse uma geração com cadência de jogadores de destaque ao nível técnico, a subida de 3 jogadores à equipa de Iniciados “A” revelou-se como essencial para a manutenção da qualidade dos treinos, da competitividade interna e da adição de alternativas para eventuais jogadores indisponíveis por lesão.

No que diz respeito às funções por mim desempenhadas, mencionadas anteriormente no presente relatório, considero que acabei por tirar o maior proveito das mesmas, desempenhando-as com a maior dedicação e contributo pessoal em prol da equipa. Por princípio, durante estes anos de envolvimento nesta área, nunca me contentei com o “suficiente”, uma vez que acredito que, para nos destacarmos positivamente dos demais, e sermos melhor a cada dia que passa, é crucial primarmos pela diferença, procurar soluções inovadoras e viáveis para os problemas encontrados, melhorar e aprender nos momentos mais adversos. Através dos conhecimentos apreendidos por via académica, e das vivências de carácter desportivo e profissional, procurei sempre dar o meu contributo em cada sessão de treino, seja no seu planeamento, na definição de objetivos, explicação de exercícios, realização de tarefas específicas com determinados grupos de jogadores, entre outras. Uma vez que a equipa onde me inseri contou com um conjunto de 4 treinos semanais, tive a oportunidade de organizar, em conformidade com o número de sessões de treino e jogo ao fim de semana, os objetivos principais e complementares, as cargas e intensidade impostas, as dinâmicas ao nível da periodização, e, ainda, conhecer novas formas de trabalho da restante equipa técnica. O recurso aos dispositivos GPS, utilizados em competição e pontualmente em treino, proporcionou-me o conhecimento de uma nova ferramenta, cada vez mais requisitada pelos clubes, que serve de auxílio controlo do treino, na comparação entre atletas, na definição de objetivos e na retirada de conclusões em função do desempenho da equipa no jogo.

O contexto competitivo, que ainda antes do início do estágio foi um fator motivacional para esta caminhada, acabou também por ser proveitoso do ponto de vista

desportivo e do conhecimento, completamente diferente daqueles que havia encontrado até então, tanto enquanto jogador, como treinador. Tive a possibilidade de conhecer novos clubes e academias de diversas regiões do país, onde os contextos organizacionais e coordenativos apresentam uma vasta diversidade. A exigência competitiva deste Campeonato Nacional nos obrigou destaca-se não só pela dificuldade dos adversários, mas também pelo reduzido número de vagas disponíveis para assegurar a manutenção nesta divisão, algo que o clube procurava inevitavelmente.

Do ponto de vista científico, relacionando com o trabalho desenvolvido para este relatório, desenvolvi capacidades em novas ferramentas de pesquisa de informação, no tratamento dos dados recolhidos e nas elações retiradas com o resultado obtido. A convivência e partilha com os membros do clube - que possuem uma experiência vasta em estudos da modalidade - bem como os conteúdos lecionados neste mestrado, permitiram-me desenvolver o tema ao qual me propus para este relatório e fundamentá-lo com as evidências científicas encontradas.

Em forma de conclusão, saliento que todo este percurso excedeu, de forma considerável, as minhas expectativas iniciais. Apesar das dificuldades do ponto de vista competitivo e na profundidade do plantel, as adversidades permitiram a procura por novas soluções, novas abordagens e recurso a novos métodos. Fiz questão de me promover enquanto treinador e pessoa, dar tudo de mim em cada tarefa desempenhada e ser útil à minha equipa; acima de tudo, propus-me a aprender, e concretizei todos planos propostos.

Todas as vivências que temos ao longo da vida tornam-nos mais interessantes, cultos e preparados para novos desafios e dificuldades. Terminei este percurso com a certeza de que me tornei numa melhor pessoa, num melhor aluno e num melhor treinador.

CAPÍTULO V – Análise comparativa do desempenho físico em jogadores de futebol de sub-15 em campeonatos distritais e nacionais através de dados GPS.

RESUMO

O presente trabalho de investigação, tal como sugere o título do mesmo, pretende estabelecer uma comparação do desempenho físico, através da análise de determinadas variáveis, entre duas equipas do escalão de Sub-15 que competiram em dois campeonatos de características distintas, uma em contexto competitivo distrital e outra em nacional. O objetivo deste trabalho passa por determinar se existem diferenças, relativamente às capacidades físicas associadas às variáveis analisadas, entre equipas que disputam campeonatos em contextos distintos (distrital e nacional), e encontrar justificações para as eventuais diferenças encontradas.

Utilizada em contexto de treino ou de jogo, a tecnologia *Global Positioning System* (GPS) permite aos treinadores quantificar variáveis de carácter físico relacionadas com o desempenho dos jogadores, otimizando assim o planeamento quanto à sua forma, intensidade e objetivos. Para recolher os dados relativos aos 21 jogadores da época 2021/2022 (Divisão de Honra Distrital) e aos 22 jogadores da época 2022/2023 (II Divisão Campeonato Nacional), foram utilizados 16 GPS de 18 Hz para os 30 jogos analisados no presente trabalho (15 jogos em cada época).

Os atletas foram organizados de acordo com estatuto posicional que desempenharam nos jogos analisados. Após a extração dos dados, foram determinados os valores médios, alcançados por cada posição, para as seguintes variáveis: Velocidade Máxima, Distância Percorrida, *Met Power Events*, Aceleração Máxima e Eventos de Aceleração.

Ainda que com a existência de algumas condicionantes, associadas ao tratamento estatístico e à determinação do tempo de jogo, foi possível determinar superioridade nos valores alcançados pela equipa que competiu no Campeonato Nacional, nomeadamente nas variáveis de Velocidade Máxima, Distância Percorrida e *Met Power Events*, não se destacando diferenças assinaláveis relativamente às variáveis relacionadas com a Aceleração.

Palavras-chave: Sub-15. GPS. Análise. Velocidade. Distância. Aceleração.

ABSTRACT

The present research work, as suggested by its title, purposes to establish a comparison of physical performance, through the analysis of certain variables, between two U-15 teams that competed in two championships with distinct characteristics, one at the district level and the other at the national level.

The main objective of this study is to determine if there are differences in terms of physical abilities associated with the analyzed variables between teams competing in different contexts (district and national championships) and to find explanations for any differences found.

Used in training or game contexts, the Global Positioning System (GPS) technology allows coaches to quantify physical variables related to player performance, thus optimizing planning regarding their fitness, intensity, and goals. To gather data on the 21 players from the 2021/2022 season (District Honor Division) and the 22 players from the 2022/2023 season (II Division National Championship), 16 GPS devices operating at 18 Hz were used for the 30 games analyzed in this study (15 games in each season).

The athletes were organized according to the positional status they played in the analyzed games. After extracting the data, the average values achieved by each position were determined for the following variables: Maximum Speed, Total Distance Covered, *Met Power Events*, Maximum Acceleration and Acceleration Events.

Despite some limitations associated with statistical treatment and determining playing time, it was possible to determine superiority in the values achieved by the team competing in the National Championship, particularly in the variables of Maximum Speed, Total Distance Covered, and *Met Power Events*. There were no significant differences observed regarding variables related to Acceleration.

Keywords: U-15. GPS. Analysis. Speed. Distance. Acceleration.

5.1 INTRODUÇÃO

Os jogadores de futebol percorrem, em média, 11 km por jogo, com mudanças de velocidade a cada 3 a 5 segundos a diferentes níveis de intensidade. Por estes aspetos, podemos caracterizar o futebol como uma modalidade alternativa entre a capacidade aeróbia e anaeróbia, onde são realizados sucessivos sprints máximos, mudanças de direção, saltos, entre outros (Osgnach et al., 2010). Durante um jogo de futebol, os sprints de alta intensidade realizados pelos atletas ocorrem, em média, a cada 90 segundos, com uma duração entre 2 a 4 segundos. Deste modo, Spencer et al. (2005) refere que os sprints representam entre 1 a 11% da distância total percorrida pelos jogadores, o que se traduz em 0,5 a 3% do tempo de jogo. Segundo Akyildiz et al. (2022), as ações associadas à potência metabólica estão diretamente associadas à posição desempenhada pelo jogador. O mesmo autor refere que, os valores de potência metabólica estimada apresentados pelos defesas centrais são menores quando comparados com as restantes posições, enquanto que os médios centro apresentam valores mais elevados para medidas relacionadas com a potência. Os momentos de aceleração e desaceleração, diretamente relacionados com os eventos de explosão, são considerados fundamentais para as fases decisivas de um jogo de futebol (Harper et al., 2019).

Os dispositivos GPS têm sido amplamente utilizados, por parte de clubes de futebol, para avaliar o desempenho físico dos jogadores. Esta tecnologia pode ser utilizada para monitorizar e analisar diversos tipos de variáveis, como a distância percorrida, velocidade e aceleração, número de sprints e mudanças de direção efetuadas (Buchheit et al., 2010). A utilização desta tecnologia, deve servir um objetivo claro na preparação e gestão da equipa em termos de treino e competição, como o volume dos exercícios, o risco e prevenção de lesões, a condição física, etc. (Cassirame et al., 2022).

Particularmente na modalidade do futebol, já caracterizada pelas suas especificidades enquanto desporto coletivo e exigências físicas, existe um claro investimento, cada vez mais precoce, por parte dos clubes na utilização destes meios tecnológicos de controlo das capacidades físicas. Ainda que muitos estudos explorem este método de investigação, poucos são direcionados para a relação entre categorias competitivas, nomeadamente em escalões de formação, limitando-se à exploração das mais diversas variáveis em contexto de alto rendimento em escalão sénior, fator este que motivou a abordagem e desenvolvimento deste tema.

5.2 METODOLOGIA

Como anteriormente referido, este trabalho consiste na análise comparativa entre dados GPS de duas equipas distintas, relativas a duas épocas desportivas igualmente distintas que atuaram no escalão de Sub-15.

Para esta análise, foram recolhidos os dados da equipa de Iniciados A da ADCCMI na época 2021/2022, que competiu na Divisão de Honra Distrital da Associação de Futebol de Leiria para o escalão de Sub-15. O 1º lugar alcançado por esta equipa, levou à conquista da competição, resultando na subida do clube aos campeonatos nacionais, o que lhe permitiria disputar o Campeonato Nacional de Sub-15 II Divisão. Do mesmo modo, procedeu-se à recolha dos dados GPS da equipa de Iniciados A na época 2022/2023, com um grupo constituído por jogadores diferentes em relação à época transata a competirem num campeonato de contexto diferente.

De forma a alcançar um número de amostra homogéneo, foram analisados 15 jogos em cada uma das épocas, referentes a um período entre os meses de setembro e abril. Ainda que a tecnologia utilizada esteja sujeita a falhas na obtenção dos resultados, por avaria dos dispositivos, erros na ativação dos mesmos ou mau contacto no processo de recolha dos dados no software, foi possível obter 236 registos na época 2021/2022 e 208 na época 2022/2023 no conjunto dos 30 jogos analisados (15 em cada época), o que fornece algum grau de fiabilidade no momento da análise.

O sistema utilizado pelo clube é a *Gpexe*, que além de fornecer um conjunto de 18 dispositivos (16 para jogadores de campo e 2 para guarda-redes), disponibiliza coletes para uso dos atletas que suportem os dispositivos. A *Gpexe* assegura também o acesso à aplicação por parte do clube, o que permite uma extração fácil dos dados obtidos e posterior tratamento dos mesmos, bem como uma mala de transporte e de ligação para essa mesma extração. As variáveis exploradas estão limitadas à tipologia dos dispositivos utilizados, sendo que os aplicados pelo clube são os *Gpexe It system*.



Figura 7 – Dispositivo *Gpexe It system*



Figura 8 – Utilização dos dispositivos e coletes em treino

Com o objetivo de comparar as exigências físicas entre duas competições distintas no mesmo escalão, procurando também relacionar o estatuto posicional do jogador, procedeu-se à recolha de dados GPS da época relativa à participação num campeonato distrital, e da época seguinte relativa à participação num campeonato nacional. Com a limitação a determinadas variáveis avaliadas pelos dispositivos e software utilizados, as médias relativas às variáveis alvo de estudo para o presente trabalho foram as seguintes:

Velocidade Máxima – Mendez-Villanueva et al. (2012) concluiu, através da comparação entre os valores de velocidade máxima atingidos por jogadores de futebol em jogos oficiais e resultados obtidos em teste de laboratório, que esta variável, quando medida em campo durante o jogo, se trata de um indicador preciso da capacidade atlética do jogador. É um importante indicador do potencial físico, que determina o pico de velocidade atingido pelo atleta.

Distância Percorrida – Apresentando os seus resultados em metros percorridos (m), é uma variável fundamental para a avaliação do esforço físico do jogador (Krustrup et al., 2003).

Met Power Events (MPE) – Segundo Mohr et al. (2003), os MPE estão diretamente relacionados com o desempenho do atleta em jogo. Esta variável é composta pelo número total de eventos de alta intensidade e explosivos realizados pelos jogadores, como saltos, mudanças rápidas de direção, impactos, e outros movimentos que exigem um maior nível de potência e força.

Aceleração Máxima – Segundo um estudo de Buchheit et al. (2012), a aceleração máxima é diretamente influenciada pela capacidade aeróbia, uma vez que jogadores que

apresentem melhores níveis nesta capacidade também apresentam maiores registos de acelerações máximas, sendo uma variável medida em metro por segundo (m/s).

Eventos de Aceleração – Caracteriza-se pelo número de vezes que o atleta acelera durante o jogo nas suas diversas ações, sendo diretamente influenciada pelo estatuto posicional (Rebelo et al., 2013).

5.2 a) Procedimentos

Para a recolha dos dados em jogo, os atletas utilizaram os dispositivos GPS *Gpexe* It System de 18 Hz. Este tipo de tecnologia, mostrou um elevado grau de precisão e confiabilidade em medições de variáveis específicas, nomeadamente da distância total, propriedades mecânicas associadas aos sprints. (Hoppe et al., 2018) e na determinação da velocidade instantânea (Terziotti et al., 2018). A *Gpexe* garante ainda uma fácil extração dos dados recolhidos, através de uma maleta de ligação dos dispositivos à aplicação da marca, que também permite o transporte seguro dos mesmos.

Após a extração dos dados, foi feita a determinação do valor médio de cada variável alvo de estudo (já mencionadas) para os diferentes estatutos posicionais e valor total. As posições abordadas foram as seguintes: Defesa Central (DC), Lateral Direito (LD), Lateral Esquerdo (LE), Médio (MED), Extremo (EX), Avançado Centro (AC). Ao contrário dos extremos, observou-se que os Laterais apresentavam uma constante presença na sua posição de origem, enquanto os extremos não apresentavam um lado de referência (direita ou esquerda), pelo que, os EX foram agrupados numa só categoria, enquanto os LD e LE foram divididos em duas distintas.

5.2 b) Caracterização da Amostra

Para este trabalho, a amostra consistiu em duas equipas de futebol masculino do escalão de Sub-15, constituídas por um determinado número de jogadores, cada um com o seu estatuto posicional definido. Os critérios de inclusão deste trabalho, passaram pelos jogadores que disputaram os 15 jogos analisados em cada uma das equipas, com idades entre os 13 e os 15 anos. Os critérios de exclusão foram os jogadores que desempenharam a posição de guarda-redes, uma vez tratar-se de um estatuto posicional com especificidades diferentes das restantes posições em contexto de jogo. Os atletas incluídos

neste trabalho, contam com um número entre 2 a 10 anos de prática federada da modalidade.

Na época desportiva 2021/2022, relativa à equipa que disputou a Divisão de Honra Distrital de Leiria, foram analisados vinte e um jogadores do sexo masculino, organizados pelas posições anteriormente referidas: DC (n = 5), LD (n = 2), LE (n = 2), MED (n = 5), EX (n = 4) e AC (n = 3). A equipa tinha uma carga horária semanal de treino de 270 minutos, organizada em 3 unidades de treino por semana e jogo ao domingo, sempre disputado contra equipas do mesmo distrito (Leiria).

Na época desportiva 2022/2023, relativa à equipa que disputou o Campeonato Nacional II Divisão, foram analisados vinte e dois jogadores do sexo masculino, organizados pelas mesmas posições: DC (n = 4), LD (n = 2), LE (n = 2), MED (n = 7), EX (n = 4) e AC (n = 3). A equipa tinha uma carga horária semanal de treinos de 360 minutos de treino, organizada em 4 unidades de treino por semana com jogo ao sábado ou domingo, disputado em diversos distritos do país (Santarém, Coimbra, Viseu e Guarda), e nunca contra equipas do mesmo distrito da equipa analisada.

O sistema tático utilizado na época 2021/2022 foi o 1-4-3-3, enquanto na época 2022/2023 recorreu-se ao 1-4-2-3-1. Devido à variação de sistemas de uma época para a outra, a análise efetuada não diferenciou as várias posições do setor médio e ofensivo, subdividindo apenas os MED, EX e AC.

5.2 c) Tratamento Estatístico

Os dados obtidos pelas equipas em cada jogo, foram armazenados na plataforma da *Gpexe*, com a criação de uma base de dados que reúne todos os valores de cada atleta por encontro disputado. Esta plataforma, permitiu o acesso fácil a todos os registos de cada atleta para as diferentes variáveis pretendidas, bem como a sua extração para posterior tratamento estatístico e análise.

Para o tratamento destes dados, foi utilizado o programa Microsoft Excel, através da organização em folhas de cálculo do conjunto dos valores obtidos para as variáveis consideradas dos diferentes jogadores de ambas as equipas, nos 30 jogos considerados para este estudo. Após todos os resultados estarem reunidos na folha de cálculo, os atletas foram ordenados de acordo com o seu estatuto posicional para, posteriormente, serem calculadas as médias de cada posição, processo este que foi desenvolvido para cada uma

das 5 variáveis nas duas equipas em estudo. Os valores médios obtidos, permitiram a construção dos gráficos representados em seguida, bem como toda a análise efetuada neste trabalho.

5.3 RESULTADOS

Os resultados deste trabalho de investigação serão apresentados sob a forma de gráficos, existindo um para cada variável, onde estão expostos os valores médios por jogo dos diferentes estatutos posicionais das duas competições/épocas desportivas, e o valor médio total por jogo das mesmas.

5.3 a) Velocidade Máxima

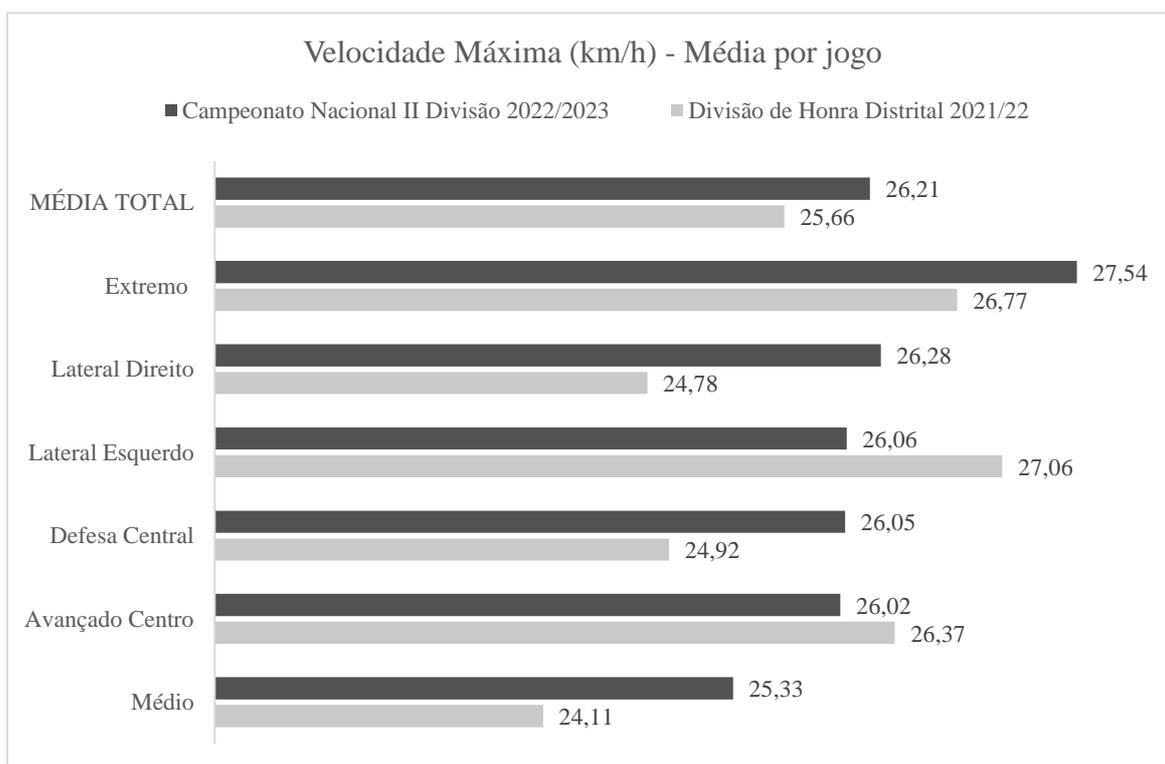


Gráfico 1 – Média por jogo da Velocidade Máxima em cada posição

No que diz respeito à Velocidade Máxima, podemos observar que a média por jogo mais alta foi alcançada pelos EX no Campeonato Nacional II Divisão (27,54 km/h), enquanto a média mais baixa foi a dos MED na Divisão de Honra Distrital (24,11). A

média total alcançada na época 2022/2023 (26,21 km/h) mostrou ser ligeiramente superior à época 2021/2022 (25,66 km/h).

5.3 b) Distância Percorrida

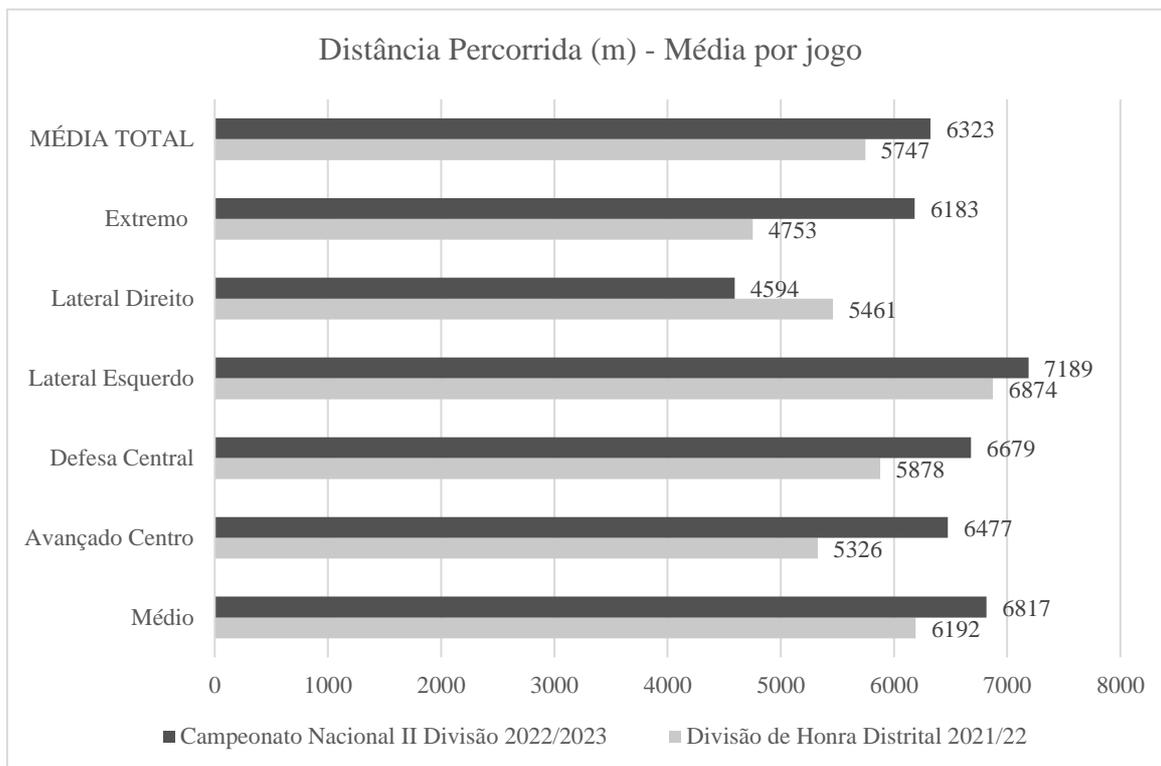


Gráfico 2 – Média por jogo da Distância Percorrida em cada posição

Relativamente à Distância Percorrida, observamos que os dois valores mais elevados são os dos LE, 7189 m na época 2022/2023 e 6874 m na época 2021/2022, enquanto o valor mais baixo é registado pelos LD na Divisão de Honra Distrital. A média total no Campeonato Nacional II Divisão é 6323 m e 5747 m na Divisão de Honra Distrital.

5.3 c) *Met Power Events*

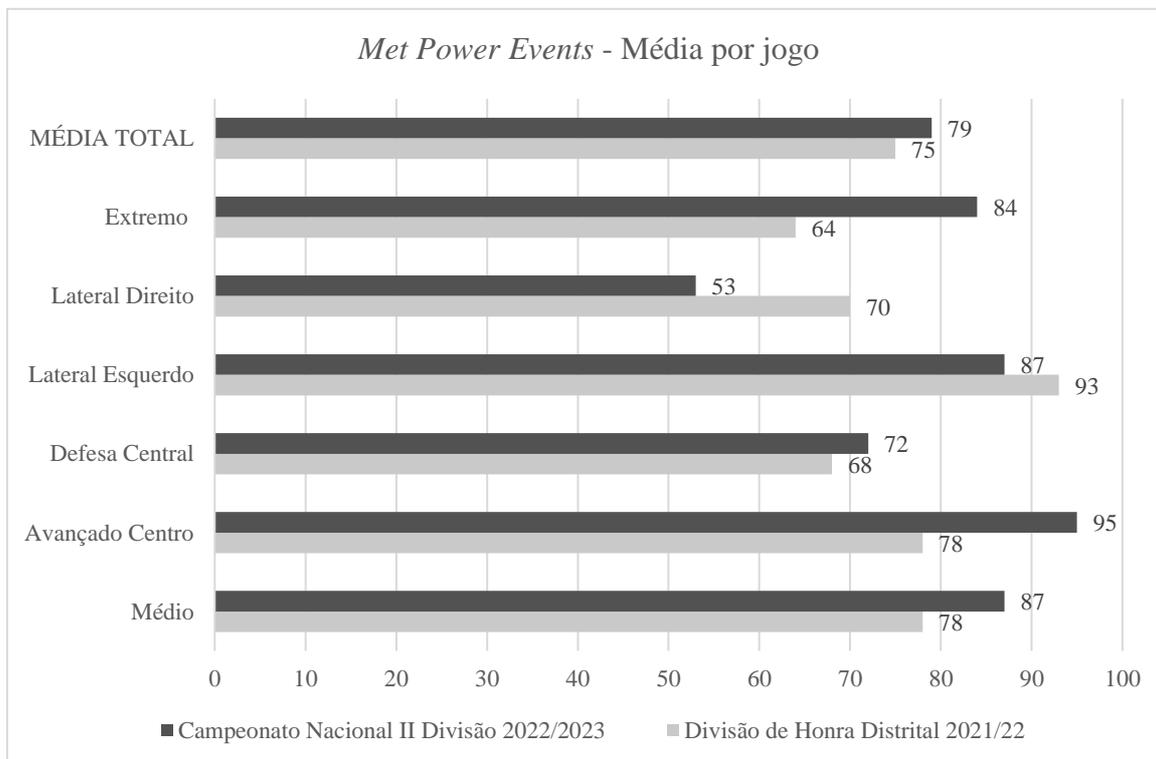


Gráfico 3 – Média por jogo de MPE em cada posição

Os AC da época 2022/2023 registaram o valor médio mais alto de MPE, ainda que ligeiramente superior aos LE da época 2021/2022. À semelhança das variáveis anteriores, a média do Campeonato Nacional II Divisão (79) foi superior ao da Divisão de Honra Distrital (75).

5.3 d) Aceleração Máxima

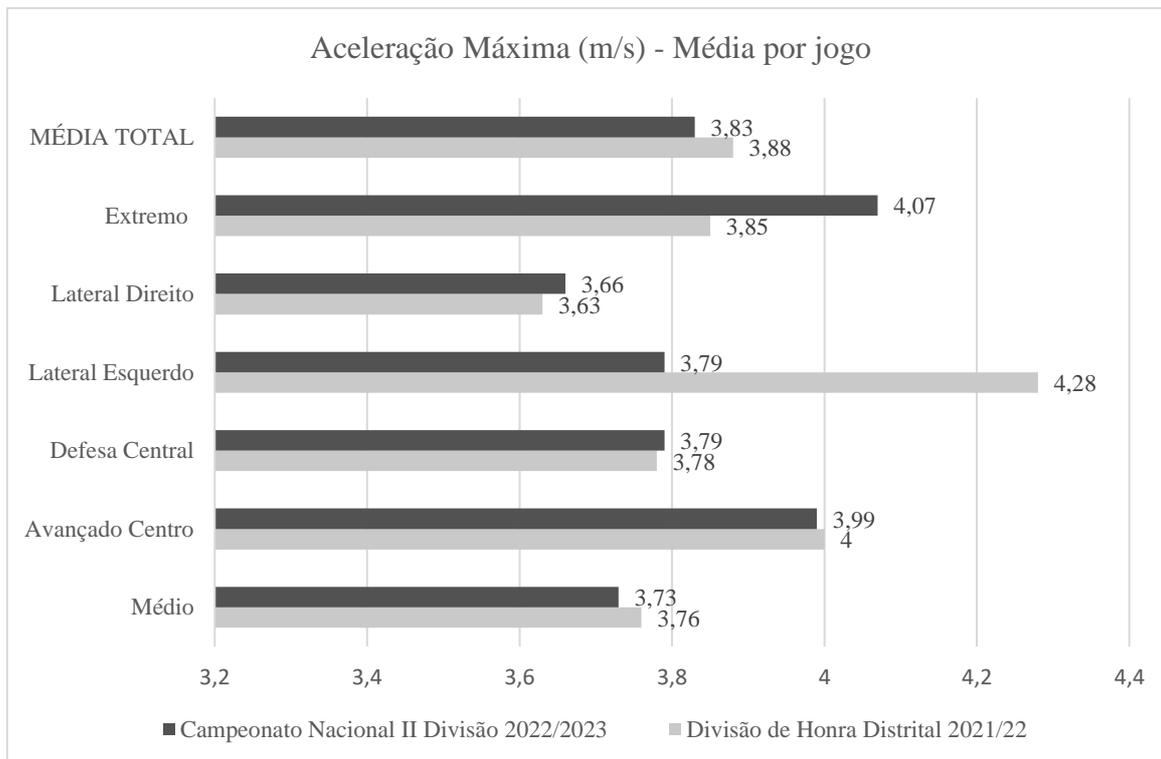


Gráfico 4 – Média por jogo da Aceleração Máxima em cada posição

Em relação à Aceleração Máxima, o valor médio de 4,28 m/s, alcançado pelos LE da Divisão de Honra Distrital, revelou-se algo superior em relação aos restantes, enquanto os dois valores mais baixos foram apresentados LD de ambas as equipas (3,63 m/s em 2021/2022 e 3,66 m/s em 2022/2023). Os valores obtidos foram próximos, com um ligeiro aumento do Campeonato Distrital (3,88 m/s) para o Nacional (3,83 m/s).

5.3 d) Eventos de Aceleração

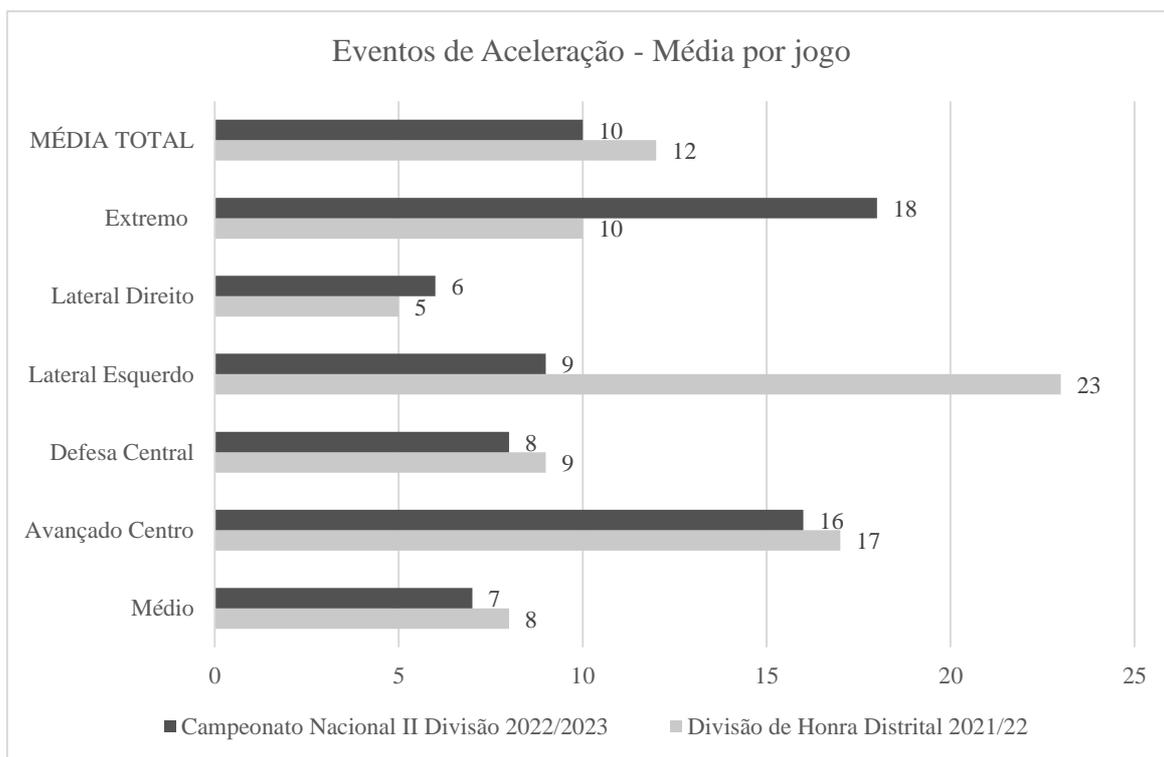


Gráfico 5 - Média por jogo da Aceleração Máxima em cada posição

À semelhança da variável anterior, os LE de 2021/2022 registaram um maior número de acelerações por jogo (23), enquanto os LD tiveram o menor número médio (5 em 2021/2022 e 6 em 2022/2023). O número total na Divisão de Honra Distrital foi também maior, ainda que com ligeira diferença (12 em 2021/2022 e 10 em 2022/2023).

5.4 DISCUSSÃO

Em função dos resultados obtidos, podemos verificar alguma variação no que diz respeito ao estatuto posicional em determinadas variáveis.

Na variável Velocidade Máxima, observamos uma superioridade generalizada dos valores da equipa que disputou o Campeonato Nacional II Divisão, nomeadamente por parte dos EX que apresentam o valor mais alto (27,54 km/h), ainda que os jogadores da mesma posição que disputaram a Divisão de Honra Distrital apresentem um valor maior do que a média dos dois grupos no total (26,77 km/h). O estudo de Borghi et al. (2021), ainda que referente a um escalão de formação, fundamenta o facto referido, uma vez que determinou que as posições relativas aos corredores laterais atingem valores de

velocidade máxima mais altos. Espada et al. (2020), num estudo direcionado para análise da aptidão física no escalão de Sub-15, realça os valores mais altos alcançados por parte dos defesas em relação às restantes posições, destacando ainda a relação direta com a aceleração, que pode ser melhorada através do treino em velocidade máxima. De realçar também os valores apresentados por LE e AC na época 2021/2022, 27,06 km/h e 26,37 km/h respetivamente, que além de serem superiores aos valores alcançados pelos relativos à época 2022/2023, são também maiores que a média total de ambos os conjuntos.

Relativamente à Distância Percorrida, revela-se uma diferença de 576 m no valor médio total entre os dois conjuntos, com superioridade da equipa que competiu no Campeonato Nacional. Além deste valor, a equipa de 2022/2023 apresenta valores mais elevados em todas as posições avaliadas com exceção dos LD. Na comparação entre a distância percorrida entre jogadores seniores de elite e de contexto amador, as diferenças não se revelam significativas (Izzo et al., 2018). No estudo de Vigh-Larsen et al. (2018), os MED registam os maiores valores de distância total percorrida, algo que se verifica em comparação com o presente trabalho à exceção do LE. O mesmo autor refere ainda que o sistema tático pode influenciar o desempenho nesta variável em determinadas posições,

Os MPE apresentaram uma proximidade no valor relativo à média total de cada equipa (79 no Campeonato Nacional e 75 na Divisão de Honra). As maiores diferenças entre médias alcançadas revelaram-se no setor ofensivo com superioridade para a época 2022/2023, revelando uma diferença de 20 nos EX e 17 nos AC, sendo que estes últimos apresentaram o valor mais alto (95). Relativamente às medidas gerais baseadas em potência, Akyildiz et al. (2022) concluiu, num contexto sénior profissional, que os DC apresentavam os valores mais baixos, enquanto os MED apresentaram os mais altos.

Em relação à Aceleração Máxima, constatamos uma grande proximidade entre os valores médios na generalidade das posições, bem como na média total de cada equipa. A diferença mais significativa revela-se nos LE, onde o valor mais alto desta variável é de 4,28 m/s na equipa que participou na Divisão de Honra, enquanto a equipa do Campeonato Nacional alcança 3,79 m/s. Diretamente relacionados com a variável anterior, os Eventos de Aceleração constituem uma diferença igualmente reduzida entre a média total de cada equipa. Tal como na Aceleração Máxima, a posição de LD tem os valores mais reduzidos, algo comum a ambas as equipas com diferença nula entre si. O maior registo está, novamente, na posição de LE, que realizaram, em média, 23

acelerações por jogo. Também os AC e EX apresentam números mais altos nesta variável, entre 16 e 18 acelerações. Este facto é justificado à semelhança dos valores mais altos de Velocidade Máxima, que são tendencialmente alcançados por jogadores que ocupam posições exteriores (Vigh-Larsen et al., 2018).

Para os resultados obtidos, há que ter em consideração as eventuais características individuais dos atletas e modelo de jogo abordado de cada equipa. Os elevados valores de aceleração demonstrados, por exemplo, por parte dos LE, AC e EX, podem significar a presença de jogadores preponderantes para a equipa e fisicamente superiores em comparação com os restantes, algo que não se verifica nos LD.

5.5 CONCLUSÃO

Com a realização deste trabalho de investigação, pretendeu-se analisar comparativamente as variáveis obtidas através tecnologia GPS de duas equipas que participaram em dois campeonatos distintos. Através dessa análise, o objetivo passou por perceber se existiam diferenças significativas ao nível da capacidade física de cada estatuto posicional, em função da exigência de cada competição.

Podemos observar que os valores da média total de cada equipa, para cada uma das variáveis, apresentam uma diferença reduzida na sua maioria. Ainda que essa diferença não seja consideravelmente alta, constatamos que a equipa que disputou o Campeonato Nacional II Divisão apresenta resultados mais altos nas variáveis de Velocidade Máxima, Distância Percorrida e MPE. Este dado, pode ser justificado com a dificuldade do contexto competitivo e das restantes equipas que integraram a competição, uma vez que a equipa de 2022/2023 alcançou, em média, velocidades mais altas, percorreu maiores distâncias, e exerceu maiores momentos de carácter explosivo por jogo. Ainda que, nas variáveis relativas à Aceleração, a equipa que participou na Divisão de Honra Distrital tenha obtido valores mais altos, estas diferenças foram significativamente menores em relação às três variáveis anteriores. O maior volume de treinos apresentado pela equipa do Campeonato Nacional (4 treinos semanais), em comparação com o apresentado pela equipa da Divisão de Honra (3 treinos semanais), poderá ter contribuído para o desempenho das capacidades físicas relativas às variáveis estudadas em contexto de jogo.

Considerando estes aspetos, podemos concluir que existe uma ligeira exigência do ponto de vista das capacidades físicas no Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão, em relação à Divisão de Honra Distrital de Sub-15. A necessidade de percorrer maiores distâncias na grande parte das posições, os registos mais elevados de Velocidade Máxima alcançados, e o número mais elevado de MPE por jogo, fundamentam o grau de dificuldade acrescido da competição, ainda que se registre um equilíbrio do ponto de vista da Aceleração Máxima e Eventos de Aceleração.

Para futuros estudos, com objetivos e metodologias semelhantes, há que considerar as contradições do presente trabalho, associadas à falta de profundidade dos dados obtidos, ao seu tratamento estatístico e ao controlo do tempo de jogo dos jogadores. A limitação às variáveis fornecidas pelo sistema de GPS, dificultou o aprofundamento da análise comparativa, criando obstáculos à determinação de outras conclusões. A ausência do controlo do tempo de utilização dos jogadores, também demonstrou ser um fator limitador deste trabalho, uma vez ser um tipo de informação importante para a relação com as variáveis estudadas.

REFERÊNCIAS

- Akyildiz, Z., Çene, E., Parim, C., Çetin, O., Turan, Ç., Yüksel, Y., & Nobari, H. (2022). Classified metabolic power-based measures in professional football players: comparison between playing positions and match period. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), 146. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00541-y>
- Bangsbo, J., Norregaard, L., & Thorso, F. (1991). Activity profile of competition soccer. *Canadian Journal of Sports Sciences*, 11(3), 164-169. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1647856/>
- Borghi, S., Colombo, D., La Torre, A., Banfi, G., Bonato, M., & Vitale, J. A. (2021). Differences in GPS variables according to playing formations and playing positions in U19 male soccer players. *Research in Sports Medicine*, 29(3), 225-239. doi: 10.1080/15438627.2020.1815201
- Buchheit, M., Al Haddad, H., Simpson, B. M., Palazzi, D., Bourdon, P. C., Di Salvo, V., & Mendez-Villanueva, A. (2014). Monitoring accelerations with GPS in football: Time to slow down? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 442-445. <http://dx.doi.org/10.1123/IJSP.2013-0187>.
- Buchheit, M., Simpson, M. B., Al Haddad, H., Bourdon, P. C., & Mendez-Villanueva, A. (2012). Monitoring changes in physical performance with heart rate measures in young soccer players. *European Journal of Applied Physiology*, 112, 711-723. doi: 10.1007/s00421-011-2014-0
- Buchheit, M. V., Mendez-Villanueva, A., Simpson, B. M., & Bourdon, P. C. (2010). Repeated-sprint sequences during youth soccer matches. *International Journal of Sports Medicine*, 31(10), 709-716. doi: 10.1055/s-0030-1261897.
- Carling, C., Dupont, G., & Le Gall, F. (2010). Analysis of repeated high intensity running performance in professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(8), 933-942. doi: 10.1080/02640414.2011.652655
- Cassirame, J., Coulerot, M., Manouvrier, C., Osgnach, C., & di Prampero, P. E. (2022). Metabolic power profile in soccer based on GPS measurement concept and caveats. *Inquiry in Sport Physics*, 2(1). <https://www.researchgate.net/publication/364334330>

- Espada, M., Figueiredo, T., Ferreira, C., & Santos, F. (2020). Body composition and physical fitness analysis in different field position U-15 soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020(04), 1917-1924. doi:10.7752/jpes.2020.04259
- Garganta, J. (1997). Modelação Táctica no jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. <http://hdl.handle.net/10216/10267>
- Garganta, J. (2005). Dos Constrangimentos da Acção à Liberdade de (inter)acção, para um futebol com pés... e cabeça. In D. Araújo (Ed.), *O Contexto da Decisão: A Acção Tactica no Desporto* (pp. 179 – 190). Lisboa: Visão e Contextos.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263. <https://www.researchgate.net/publication/260226748>
- Harper, D. J., Carling, C., & Kiely, J. (2019). High-intensity acceleration and deceleration demands in elite team sports competitive match play: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Sports Medicine*. doi: 10.1007/s40279-019-01170-1
- Hoppe, M., Baumgart, C., Polglaze, T., & Freiwald, J. (2018). Validity and reliability of GPS and LPS for measuring distances covered and sprint mechanical properties in team sports. *PLoS One*, 13(2). doi: 10.1371/journal.pone.0192708.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2006). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(3), 492-497. doi: [10.1249/01.mss.0000128199.23901.2f](https://doi.org/10.1249/01.mss.0000128199.23901.2f)
- Izzo, R., De Vanna, A., & Hosseini Varde'i, C. (2018). Data Comparison between Elite and Amateur soccer players by 20 Hz GPS data collection. *Journal of Sports Science*, 6, 31-35. doi:10.13140/RG.2.2.33961.90726
- Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., Pedersen, P. K., & Bangsbo, J. (2003). The yo-yo intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(4), 697–705. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000058441.94520.32>

- Mendez-Villanueva, A., Buchheit, M., Simpson, B., & Bourdon, P. C. (2012). Match play intensity distribution in youth soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 101-110. doi: 10.1055/s-0032-1306323
- Mendez-Villanueva, A., Buchheit, M., Simpson, B., Peltola, E., & Bourdon, P. (2013). Does on-field sprinting performance in young soccer players depend on how fast they can run or how fast they do run? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(3), 716-723. doi: 10.1519/JSC.0b013e318201c281
- Mohr, M., Magni, 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. doi: 10.1080/0264041031000071182
- Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. (1a ed.). Prime Books.
- Osgnach, C., Poser, S., Bernardini, R., Rinaldo, R., & Di Prampero, P. E. (2010). Energy Cost and Metabolic Power in Elite Soccer: A New Match Analysis Approach. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42 (1): 170-8. doi:10.1249/MSS.0b013e3181ae5cfd.
- Pacheco, R. (2022). *Para além da tática*. (1a ed.). Prime books.
- Pasquarelli, B. N., & Santos, D. C. (2022). *Futebol da cabeça aos pés* (1a ed.). Editora Appris.
- Queiroz, O. (1983). Para uma teoria do ensino/treino do Futebol. *Futebol em Revista*, 4(1): 47-49.
- Rebelo, A., Brito, J., Maia, J., Coelho-e-Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Bangsbo, Malina, R. M., Seabra, A. (2013). Anthropometric characteristics, physical fitness and technical performance of under-19 soccer players by competitive level and field position. *International Journal of Sports Medicine*, 34(04), 312-317. doi: 10.1055/s-0032-1323729
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Silva, J. V. O., Greco, P. J., Morales, J. C. P., Castro, H. O., Costa, G. C. T., & Praça, G. M. (2018). Conhecimento tático declarativo e processual no futebol: análise nas

categorias sub-14 e sub-15. *Journal of Physical Education*, 29(1), 1-10.
<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/39261/751375138354>

Spencer, M., Bishop, D., Dawson, B., & Goodman, C. (2005). Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities: specific to field-based team sports. *Sports medicine*, 35, 1025-1044. doi: 10.2165/00007256-200535120-00003

Tan, J. H., Polglaze, T., & Peeling, P. (2021). Validity and reliability of a player-tracking device to identify movement orientation in team sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(5), 790-803. doi:10.1080/24748668.2021.1945881

Terziotti, P., Sim, M., & Polglaze, T. (2018). A comparison of displacement and energetic variables between three team sport GPS devices. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 823-834. doi: 10.1080/24748668.2018.1525650

Vigh-Larsen, J. F., Dalgas, U., & Andersen, T. B. (2018). Position-specific acceleration and deceleration profiles in elite youth and senior soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(4), 1114-1122. doi:10.1519/JSC.0000000000001918

ANEXOS – UNIDADES DE TREINO

Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 1	UT nº: 1	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Média
Hora: 19H00	Data: 08-08-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 15 + 2 Gr		
Objetivo Principal: Adaptação fisiológica às cargas – princípios de MPB.					
Objetivo Complementar: Introdução de Sub - princípios de jogo – com transições e reações rápidas.					
Atletas ausente: Bernardo (GR), Francisco (MC), Vasco (AI), Rodrigo (E) – 4 Atletas					
Staff ausente: Ruben Santos.					
Material: Coluna de Som, Bolas, Varas, 2 cores de coletes, marcadores, bolas.					

GRÁFICOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL - Palestra		10	30
	<p>Identificação do Exercício: 2 a 2 + circuito técnico + Mequinho 2 x 1</p> <p>Descrição: Iniciar 2 a 2 (passe, cabeceamento, apolado MI, reação rápida). De seguida para circuito em Y com 2 variantes (sempre com apoios do MC). Por fim Mequinho de 2 x 1, que ao sinal terão de contornar a vara e entrar no outro Mequinho, sendo que o último será ao meio.</p> <p>Materiais: Bolas, Pinos, coletes, varas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS + KF</p> <p>Espaço: (40 x 10) + (30 x 45) + (45 x 30)</p> <p>Objetivos: Introdução e situações técnicas individuais e coletivas com carga fisiológica alta.</p> <p>Críticos de Êxito: Concentração, passe, comunicação, reação rápida.</p> <p>Equipa: Aleatório</p>	8 + 10 + 8	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		32	36
	<p>Identificação do Exercício: MPB com variantes + Trabalho de complementar (Tabata).</p> <p>Descrição: 3 equipas com 1 de apoio, jogo a 2 toques, se alguma equipa conseguir internamente 6 passes seguidos = 1 golo e sai a outra equipa. A variante será colocar uma área interna onde só poderá entrar 1 jogador da equipa em posse de bola e se receber ganha 1 golo, a equipa adversária não poderá entrar.</p> <p>Materiais: Bolas, 2 cores de coletes e marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS + KF</p> <p>Espaço: 30 x 40</p> <p>Objetivos: Promover o jogo a 2 toques, com receção e passe e capacidade de ocupação de espaço.</p> <p>Críticos de Êxito: Passe, receção, comunicação</p> <p>Equipa: 1 – LP, Raí, José, Mané, André 2 – Renato, Raí, Tomás, Gonçalo, Samir 3 – Dímaseo, Simão, Afonso, Medeiros, Cristiano</p>	8 + 8a + 8 + 8b	32
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		14	68
	<p>Identificação do Exercício: Transição Defensiva (Gr + 2 + (7) x 3 + Gr)</p> <p>Descrição: Bola a sair do Gr ofensivo com 3 x 2, caso a linha defensiva ganhe ou recupere a bola poderá entrar os 2 apoios laterais e fazer 4 x 3 em transição defensiva rápida.</p> <p>Materiais: Baliza de 7, bolas, marcadores, coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS + KF + AD</p> <p>Espaço: 40 x 35</p> <p>Objetivos: Dar conteúdos de transições e reações rápidas com finalizações.</p> <p>Críticos de Êxito: Agressividade ao portador da bola, finalização, reação rápida à transição</p> <p>Equipa: DC – Mané, LP, Raí, José, André / DL – Renato, Raí + Tomás e Gonçalo / Atacantes: Simão, Afonso, Cristiano + Samir, Medeiros, Dímaseo</p>	10 + 4c	14
PARTE FINAL			90
Realizar 4' com exercícios de ABS + Alongamentos de relaxamento 4'	Preparador Físico NS	8	8

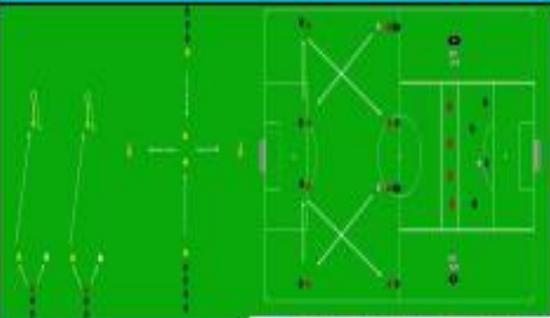
Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 1	UT nº 2	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Média
Hora: 19h00	Data: 09-08-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 15 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Adaptação fisiológica às cargas – Introdução de Sub - princípios de jogo – com transições e reações rápidas com finalização					
Objetivo Complementar: Organização defensiva com linha de 3 e posteriormente linha de 4.					
Atletas ausente: Bernardo (GR), Francisco (MC), Vasco (AI), Rodrigo (BI) – 4 Atletas					
Staff ausente: Ruben Santos e Capitão					
Material: Bolas (12), Marcadores, Pinos, 2 cones de coletes, 1 baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL - Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: <u>Tabuleta A1</u> + Exercícios 2 e 2 + circuito técnico</p> <p>Descrição: Iniciar com movimentações laterais com ações técnicas (passe + recepção + cabeceamento) + Físico (ABS + flexões em bola)</p> <p>Material: Marcadores e Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS</p> <p>Espaço: 40 x 40 + 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho específico de força com bola + combinações técnicas passe curto + longo e recepções orientadas.</p> <p>Crterios de Êxito: Postura, comunicação, técnica individual</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	8A + 8B + 8B	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB em espaço curto + espaço longo</p> <p>Descrição: Passe a 3 setores, numa 1ª fase com número e de passes internos antes de jogar com setor oposto podendo ser através de passe longo ou curto. Para uma variante, aumentasse o espaço e diminui-se o campo de oposição para que não existe passe longo, mas um transposição com bola controlada e entrega já no setor oposto.</p> <p>Material: 2 cones de coletes, bolas, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA (feedbacks técnicos) + NS – Colocar bolas</p> <p>Espaço: 50 x 40 e 50 x 50</p> <p>Objetivos: MPB – com variações rápidas de jogo e circulação rápida e ocupação de espaço.</p> <p>Crterios de Êxito: Passe, comunicação, agressividade, reação rápida, recepção, visão periférica.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, André, Reis, Gonçalo, Zé, 2 – Leo, Dímiaso, Renato, Simão, Sami 3 – Tomás, Cristiano, Medeiros, Afonso, Mané.</p>	10 + 10 + 6B	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação do Exercício: Fase II Gr + 3 e (4) x 4 + Gr + 2</p> <p>Descrição: Inicia com 4 x 4, caso a equipa defensiva recupere entra + 2 e fica 6 x 4, caso haja nova recuperação saem os 2 apoios (o último a chegar perde) e entram outros 2 apoios para fazer o 6 x 4.</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, 3 cones de coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA – Linha Defensiva e colocar bola – NS – Ver que é o último apoio a chegar (4 flexões) + SI + AD</p> <p>Espaço: 50 x 45</p> <p>Objetivos: Finalização + reações rápidas, agressividade ao portador da bola, Trabalho de linha de 3 e de 4.</p> <p>Crterios de Êxito: Remate, Desarme, reações, velocidade de tomada de decisão.</p> <p>Equipas: Ofensiva: Afonso, Simão, Leo (Dímiaso), Cris, Defensiva: Rafa, André (Mané), Reis (Zé), Gonçalo, Apoios: Renato, Tomás, Sami, Medeiros</p>	12 + 12 + 6C	30
85			
ABS – Estático 2' + Alongamentos 2 a 2 assistidos	NS	5	90

Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 1	UT nº: 3	VOLUME: 90'	Intensidade / Regime: Média
Hora: 19h00	Data: 10-08-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 15 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Adaptação fisiológica às cargas – introdução de princípios de jogo – Organização Defensiva com linha de 3.					
Objetivo Complementar: Organização Ofensiva com transições rápidas ofensivas					
Atletas ausente: Bernardo (GR), Francisco (MC), Vasco (AI), Rodrigo (E) – 4 Atletas					
Staff ausente: Ruben Santos, Capitão, Nico.					
Material: Bolas (12), Marcadores, Pinos, 10 coletes, 1 baliza de 7, 2 mini balizas, escadas, barreiras, pinos.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL - Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: Exercício A) + Iniciar com circuito misto + jogo reduzido 2 x 2</p> <p>Descrição: Circuito com 4 estações: técnica, coordenação, força, resistência. Posteriormente 2 x 2 até um possível 3 x 3, caso a equipa recupere a bola.</p> <p>Material: Escadas, cones, barreiras, bola, marcadores, 2 mini balizas</p> <p>Treinadores do Exercício: RA e SI</p> <p>Espaço: 40 x 40 e 20 x 20</p> <p>Objetivos: Trabalhar as capacidades físicas e trabalho de força resistente em jogo reduzido com bola.</p> <p>Crítérios de Êxito: Postura, força, reação, concentração.</p> <p>Equipas: Defensivos + Ofensivos</p>	<p>8A</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>28</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		28	33
		<p>Identificação do Exercício: Finalização multivariada + 5 x 3 + GR com transição Ofensiva. + exercício B)</p> <p>Descrição: Iniciar com 5 x 0 + GR, onde todos os atletas passam por todos os momentos da finalização. No exercício seguinte, o TR coloca bolas variadas onde a defesa de 3 terá de aliviar a mesma com a pressão adversária. Caso ganhe a bola entram 3 apoios GR + 6 x 5. Terão 3 zonas para finalizar, 2 balizas laterais e dominar a bola na zona central do meio-campo.</p> <p>Material: 2 mini balizas, coletes, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA – atento aos pormenores defensivos (colocação dos apoios, linhas defensivas, coberturas, comunicação)</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalhar a finalização variada + Organização Defensiva com transições rápidas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Colocação de apoios corretos, comunicação, postura, remate, cruzamento, agressividade.</p> <p>Equipas: Def: Reis (Rafa), André (Mané), Tomás + (Renato e Gonçalo, Medeiros). Ofen: Dâmaso, Leo, Simão, Afonso (Sami), Cris.</p>	<p>14</p> <p>+</p> <p>14</p> <p>+</p> <p>6B</p> <p>33</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		28	66
	<p>Identificação do Exercício: Organização Defensiva linha de 3 + Organização Ofensiva com 4 + 3 (GR + 6 x 7 + GR)</p> <p>Descrição: Jogo reduzido com implementação das ideias do modelo de jogo.</p> <p>Material: 2 mini balizas + baliza de 7, bolas e coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA e SI e AD</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Implementação de princípios de jogo em jogo reduzido.</p> <p>Crítérios de Êxito: Definição dos momentos de jogo.</p> <p>Equipas: Def: Mané, André, Reis, Renato, Gonçalo e Medeiros. Ofen: Renato, Dâmaso, Leo, Tomás, Afonso (Sami), Simão e Cris.</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>20</p>	
			86

Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 1	UT nº 4	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Média
Hora: 19h00	Data: 12-08-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 15 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Adaptação fisiológica às cargas – Introdução de princípios de jogo – Organização Defensiva em sistema de 3 defesas.					
Objetivo Complementar: Fases de construção e criação em linha de 3 + iniciação ao sistema de 1 - 4 - 2 - 3 - 1					
Atletas ausente: Bernardo (GR), Rafa (DD), Franciso (MC), Vasco (AI), Rodrigo (EI) – 5 Atletas					
Staff ausente: Ruben Santos, Capitão, Nico.					
Material: Baliza de 7, Bolas, 2 cores de coletes, Marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra + exercício complementar			
	<p>Identificação do Exercício: Velocidade + Circuito 4 + MPB 3 setores</p> <p>Descrição: Iniciar em velocidade específica + circuito em quadrado + Posse de bola em 3 setores.</p> <p>Material: 2 cores de marcadores, bolas, 2 cores de coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 40 x 20 / 30 x 30 e 40 x 40</p> <p>Objetivos: Velocidade e aceleração, reação e MPB, recepção, passe.</p> <p>Crterios de Êxito: Concentração, reação, qualidades técnicas e de ocupação de espaço.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Reis, José, Gonçalo / 2 – Leo, Dâmazo, Tomás, Mané, Medeiros / 3 – Simão, Afonso, Sami, Cristiano</p>	5 + II +	21
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Finalização Padronizada + Fase de construção de linha de 3</p> <p>Descrição: Iniciar em Gr, onde a linha de 3 terá de conseguir colocar a bola nas zonas definidas (3 zonas), se conseguirem inicia-se jogo normal. Variante x passes e podem colocar na referência Ofensiva.</p> <p>Material: Marcadores, Baliza de 7, bolas, 1 cor de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: AD (quero o Gr com capacidade de comunicação e visão periférica), RA - Ajustamento dos centrais de apoio (DCD e DCE) nas distâncias e comunicação do central do meio.</p> <p>Espaço: 60 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalhar a linha defensiva de 3, em fase de construção</p> <p>Crterios de Êxito: Comunicação, passe, variação de jogo, circulação rápida com bola.</p> <p>Equipas: DC: Mané + Reis + Zé. ALA: Renato + Gonçalo. MC: Leo. AV: Cris. Ofensivos: Tomás, Dâmazo, Sami, Afonso, Medeiros, Simão.</p>	12 +	27
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Reduzido – 1 – 4 – 2 – 3 – 1</p> <p>Descrição: Jogo reduzido a prepara e visionar outro sistema.</p> <p>Material: Baliza de 7, bolas e uma cor de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA – Orientar os 2 Médios defensivos posicionais</p> <p>Espaço: 60 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalhar sistema de 4 com 2 médios defensivos posicionais.</p> <p>Crterios de Êxito: Ocupação de espaço, definição de momentos de jogo (Ataque ou contra-ataque rápido ou ataque posicional).</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Reis, José, Gonçalo, Leo, Mané, Medeiros.</p>	20	20
78			
B) + C)		12	90

Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 2	UT nº 5	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Baixo / Forte
Hora: 19H00	Data: 15-08-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 15 + 2 Gts		
Objetivo Principal: Equilibrar Cargas – Recuperação ativa VS trabalho de força resistente					
Objetivo Complementar: Transições rápidas ofensivas e defensivas					
Atletas ausente: Gonçalo Prata (GR), Rafa (DD), Gonçalo (DE) – 3 Atletas					
Staff ausente: Ruben Santos, Nico, Capitão					
Material: Bolas, 2 cores de coletes (7 + 5), 2 escadas, 2 mini balizas, marcadores					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VR	VTA
PARTE INICIAL – Palestra + exercício complementar A)			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito Técnico desmarcação + MPB de Bascúciação</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito, com 2 bolas em simultâneo (Esq + Dir) e de seguida para MPB, onde deverão efetuar circulação de bola rápida e colocar no setor da equipa até chegar ao último setor e finalizar. Se a bola entrar no último setor pode baixar 1 adversário para recuperar.</p> <p>Material: Várias, Marcadores, Coletes (7), 2 mini balizas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 60 x 50 e 40 x 30</p> <p>Objetivos: Timing de desmarcação, passe, circulação de bola rápida</p> <p>Crítérios de Êxito: comunicação verbal e gestual, concentração, linhas próximas, passe, visão periférica.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Reis, Tomás / Fran, Afonso, Dâmaso / Simão, Cris 2 – Mané, Leo, Zé, / Rodrigo, Sami, Vasco / Medeiros</p>	10 +	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo reduzido 2 x 2 / 1 x 1 + GR e Trabalho B) complementar</p> <p>Descrição: Jogo reduzido de 2 x 2 com variantes. Exercício de coordenação + velocidade resistente em 1 x 1 + GR e com trabalho de força complementar.</p> <p>Material: Barreiras, Bolas, 1 cor de coletes, 2 escadas, 2 mini balizas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ e AD</p> <p>Espaço: 30 x 30 e 45 x 50</p> <p>Objetivos: Trabalho fisiológico de força com exercícios de jogos reduzidos.</p> <p>Crítérios de Êxito: Concentração, reação, agressividade, velocidade, força</p> <p>Equipas: 1 – Fran, Sami, Zé, Vasco / 2 – Mané, Rodrigo, Afonso, Medeiros</p>	10 +	28
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: GR + 5 x 5 + GR</p> <p>Descrição: 5 x 5 com 5 apoios de fora que cada apoio terá uma bola e um número, que sempre que a bola sair, será dito um número e terá de colocar a bola. Equipa que ganha ataca baliza de 11.</p> <p>Material: Baliza de 7, 2 cores de coletes (5 + 5), Bolas, Pinos</p> <p>Treinadores do Exercício: RA (a escolher número de saída) e SJ</p> <p>Espaço: 45 x 40</p> <p>Objetivos: Transições rápidas, constantes finalizações e capacidade de decidir sob pressão. Trabalho Fisiológico de força.</p> <p>Crítérios de Êxito: Reação, força, remate, drible, tomada de decisão.</p> <p>Equipas: 1 - Renato, Tomás, Leo, Simão, Medeiros 2 – Reis, Mané, Sami, Fran, Rodrigo 3 – Zé, Afonso, Vasco, Cris, Dâmaso.</p>	10 +	24
82			
Alongamentos		8	90

Período: Preparatório	Microciclo: 1	Microciclo: 2	UT nº 6	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Médio
Hora: 19h00	Data: 16-08-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 16 + 2 (Grs)		
Objetivo Principal: Organização Defensiva com linha de 4 Defesas					
Objetivo Complementar: Reações rápidas aos momentos de transição com bola e sem bola.					
Atletas ausente: Gonçalo Prata (GR), Gonçalo (DE), Tomás (DE) – 3 Atletas					
Staff ausente: Ruben Santos, Capitão					
Material: Bolas, Baliza de 7, marcadores, 2 cores de coletes, cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra + Trabalho Complementar A)			
		<p>Identificação do Exercício: Passe + deslocação / Combinações em velocidade</p> <p>Descrição: Circuitos técnicos com níveis de velocidade e aceleração</p> <p>Material: Bolas, Marcadores, Cones</p> <p>Treinadores do Exercício: Si, RA, NS</p> <p>Espaço: 30 x 30 e 40 x 64</p> <p>Objetivos: Junção do aspeto técnico (Passe + Recepção) com velocidade</p> <p>Crítérios de Êxito: Aceleração, passe, velocidade de deslocação.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	<p>10</p> <p>15</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação do Exercício: MPB com 3 setores + Finalização</p> <p>Descrição: Padronizada em linha defensiva de 4</p> <p>Descrição: MPB, com 3 zonas de passagem de bola para o outro setor. Executar passes e combinações com exploração do corredor lateral, a partir desse momento a defesa passa de passiva para ativa.</p> <p>Material: Cones, 2 cores de coletes, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: NS – sempre a colocar as bolas, RA – indicações de ocupação de espaço e movimentos (equipa com bola)</p> <p>Espaço: 60 x 64 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB e reação rápida à perda ou ao ganho da bola, trabalho defensivo padronizado em linha de 4, com finalização através dos corredores.</p> <p>Crítérios de Êxito: Comunicação, passe longo e curto, remate, baculadação da linha de 4.</p> <p>Equipas: DEF: Rafa, Reis (Mané), José, Renato</p>	<p>12</p> <p>30</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo reduzido com Org defensiva x ofensiva</p> <p>Descrição: Jogo reduzido (formal)</p> <p>Material: Coletes, Bolas, Baliza de 7</p> <p>Treinadores do Exercício: RA (Orientar linha defensiva e médios centro) – NS (Orientar Simão para ir no drible e ao Cris para antecipar as movimentações Ofensivas)</p> <p>Espaço: 70 x 64</p> <p>Objetivos: Organização defensiva + 1 fase de construção Ofensiva com linha de 4.</p> <p>Crítérios de Êxito: Central sempre em cobertura, laterais fechados por dentro, utilização de um dos MC na 1ª fase de construção.</p> <p>Equipas: DEF: Rafa, Reis, José, Renato, Mané, Fran, Afonso, Medeiros Ofens: Leo, Dímáso, Rodrigo, Afonso, Simão, Sami, Cristiano</p>	<p>10</p> <p>28</p>	
84			
Alongamentos 2 a 2		NS	6
			90

Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 2	UT nº 7	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Médio / Alto
Hora: 19h00	Data: 19-08-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 14 + 2 Gs		
Objetivo Principal: Organização Defensiva em Linha de 4 + 2 médios centrais de apoio e coberturas					
Objetivo Complementar: Aspectos técnicos específicos (Coberturas, encurtamento de espaço, desarme, cabeceamento, drible, remate).					
Atletas ausente: Gonçalo Prata (GR), Gonçalo (DE), Rafa (DD), José (DC) – 4 Atletas					
Staff ausente: Ruben Santos, Capitão					
Material: 2 Mini Balizas, 1 Baliza de 7, Bolas, Marcadores, 2 cores de coletes e cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra + complementar A)			
	<p>Identificação do Exercício: Passes laterais com saídas em contenção + 1 x 1 com entrega de bola frontal</p> <p>Descrição: 4 equipas, com rotação para onde faz o passe + reação rápida. Saída de bola onde terá de passar ao colega dentro das limitações da mini baliza.</p> <p>Material: Marcadores, Cones, Bolas, 2 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 30 x 30</p> <p>Objetivos: Encurtamento ao portador da Bola + reações rápidas e agressivas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Colocação dos apoios, drible, atenção, concentração</p> <p>Equipas: Defesas: Renato, Reis, Leo, Tomás, Mané, Fran, Medeiros</p>	10	10
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Trabalho específico Defensivo + Jogo reduzido de 2 x 2 com apoios.</p> <p>Descrição: TR coloca bolas diferenciadas ao Def, que após execução técnica terá de reagir a 1 x 1, no jogo reduzido será 2 golos e roda a equipa que perde.</p> <p>Material: 2 mini Balizas, marcadores, bolas, 2 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI no Especifico + RA no jogo reduzido</p> <p>Espaço: 45 x 45 e 30 x 30</p> <p>Objetivos: Trabalho específico defensivo + ofensivo com situações de 1 x 1.</p> <p>Crítérios de Êxito: drible, ocupação de espaço, reação rápida, capacidade técnica, agressividade.</p> <p>Equipas: SI: Renato, Reis, Leo, Tomás + Cris, Medeiros, Simão, Vasco. RA: Fran, Dâmaso / Afonso, Mané, / Sami, Rodrigo</p>	12 + 15 + 5	32
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Organização Defensiva x Ofensiva</p> <p>Descrição: Jogo Formal Reduzido</p> <p>Material: Coletes, Bolas + Marcadores</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA (Linha defensiva)</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Ligações setoriais e ocupação de espaços.</p> <p>Crítérios de Êxito: Defender em 2 setores, atacar em 3, circulação de bola rápida e definição das transições.</p> <p>Equipas: 1 - Renato, Reis, Leo, Tomás, Fran, Mané, Medeiros. 2 - Fran, Afonso, Rodrigo, Simão, Vasco (Sami), Cris</p>	12 + 5 + 8	25
85			
c)	Alongar 1'	5	90

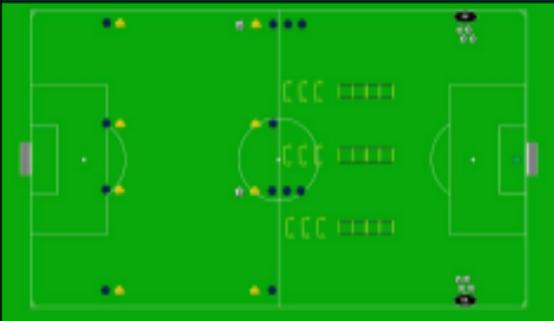
Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 3	UT nº: 8	Voluma: 90'	Intensidade / Regime: Médio
hora: 19h00	Uma: 22-08-2022	Local: Academia 1	Nº de jogadores: 14 + 3 (Um)		
Objetivo Principal: Manutenção de posse em fase de construção, com pressão adversária. Circulação de bola rápida.					
Objetivo Complementar: Transições ofensivas rápidas com circulação sem bola com linhas próximas.					
Atletas ausente: Gonçalo (DE), José (DC), Diogo Medeiros (PL)					
Staff ausente: Ruben Santos.					
Material: Baliza de 7, bolas, 2 cores de colete, marcadores, varas, 2 mini balizas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIX	
PARTE INICIAL – Palestra + complementar A)				
		<p>Identificação do Exercício: Exercícios de contenção e saída em velocidade + MPB Tipificada.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: 3 a 6 varas + bolas, marcadores + 2 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS+ CF</p> <p>Espaço: 30 x 30 + 60 x 50</p> <p>Objetivos: Noções técnicas de coberturas e ajustamento dos apoios, + circulação de rápida de bola.</p> <p>Crterios de Êxito: Colocação de apoios, reação rápida, coberturas próximas, circulação de bola rápida.</p> <p>Equipas: 1 – Reis, Leo, Rafa, Tomás, Fran 2 – Renato, Dâmaso, Mané, Afonso, Rodrigo 3 – Simão, Vasco, Sami, Cristiano</p>	8 + 12	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: Fase III 4 x 4 + 2 e 6 x 4 + 8 x 7</p> <p>Descrição: no primeiro exercício saída de bola através dos atacantes e no segundo exercício, saída de bola através da 1ª fase de construção.</p> <p>Material: Baliza de 7, marcadores, bolas e 2 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA (precisão da linha ofensiva) + NS (saída e chegadas rápidas dos apoios. + CF (Colocação de bolas)</p> <p>Espaço: 45 x 40 e 90 x 50</p> <p>Objetivos: Transição ofensiva através de abair de dentro para fora. E construção numa 1ª fase sob pressão antes de poder atacar a 2ª fase de criação e finalização.</p> <p>Crterios de Êxito: Noções de ocupação de espaço, circulação de bola rápida, agressividade, MPB</p> <p>Equipas: 1 - Leo + Reis, + Rafa + Tomás, Fran / + Sami e Afonso. 2 – Simão + Cris, + Rodrigo, + Vasco / + Mané / Renato + Dâmaso.</p>	12 + 12 + 50)	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE				
		<p>Identificação do Exercício: Jogo técnico tático com 1ª fase de construção vs. jogo entre linhas.</p> <p>Descrição: Saída de jogo através dos 3 defesas, que tentam circular a bola de forma rápida para colocar jogável em linhas mais ofensivas.</p> <p>Material: Bolas, 1 cor de coletes, marcadores</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ, RA (Linhas defensivas juntas e saídas rápidas para o ataque. NS + CF (colocar Bolas)</p> <p>Espaço: 90 x 50</p> <p>Objetivos: Circulação de bola rápida + Transição Ofensiva rápida</p> <p>Crterios de Êxito: Criação de linhas, comunicação, circulação de bola rápida + linhas próximas.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Reis, Leo + Renato + Tomás, + Cris, Simão, Vasco 2 – Sami, Dâmaso, Afonso, Rodrigo + Rafa, Fran, Mané.</p>	20	20
Alongamentos				
		NS	2	90

Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 3	UT nº 9	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Médio
Hora: 19H00	Data: 23-08-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 16 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Princípios de jogo de acordo com o MDI					
Objetivo Complementar: Aprimorar em situações analíticas de jogo, os aspetos técnicos Táticos (recepção para fora, posicionamento, progressões)					
Atletas ausente: Diogo Medeiros (PL)					
Staff ausente: Ruben Santos e Capitão					
Material: Baliza de 7, mini balizas, coletes, bolas, marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra + complementar A)			
	<p>Identificação do Exercício: 1 x 1 + 2 x 2 em jogo reduzido</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: 2 Mini Balizas, coletes, marcadores, bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: S1 + RA</p> <p>Espaço: 30 x 30</p> <p>Objetivos: Promoção de situações de 1 x 1 + trabalho de força resistente.</p> <p>Crítérios de Êxito: Tomada de decisão, agressividade, encurtamento de espaço.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	15	15
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Transição Ofensiva + 1ª Fase de construção</p> <p>Descrição: No primeiro exercício em campo reduzido, com saída de bola dos Avançados. No 2º exercício, saída de bola através dos Grs, onde os defesas terão 3 zonas para poderem evoluir para uma fase de ataque rápido.</p> <p>Material: Baliza de 7, marcadores, coletes e bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: S1 e RA (feedbacks na recepção para fora dos DC)</p> <p>Espaço: 70 x 64</p> <p>Objetivos: 1ª Fase de construção sob pressão, com saídas rápidas para o ataque.</p> <p>Crítérios de Êxito: Colocação dos apoios, comunicação, MPB, passe.</p> <p>Equipas: 1ª Def: Renato (Rafa), Reis (Leo), José, Tomás (Gonçalo), Dâmaso, Simão, Vasco. 1ª Ofensivo = Fran / Mané, Afonso, Sami, Rodrigo, Cris. 2ª defensiva: Renato, Rafa, LP, José, Gonçalo, Fran + Dâmaso, Simão, Vasco. 2ª Ofensivo: Cris, Sami, Rodrigo, Afonso + Mané, Tomás.</p>		
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Fase III 8 x 8</p> <p>Descrição: Organização Ofensiva x Defensiva</p> <p>Material: Baliza de 7 + coletes + bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: S1 + RA</p> <p>Espaço: 70 x 64</p> <p>Objetivos: Ligação Setorial</p> <p>Crítérios de Êxito: Definição dos momentos de jogo de acordo com os princípios de jogo.</p> <p>Equipas: DEF: Renato, Mané, Reis, José, Gonçalo, Fran, Dâmaso, Sami OFEN: Cris, Simão, Vasco, Afonso, Rafa, Leo, Rodrigo, Tomás.</p>		

Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 3	UT nº 10	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Alto
Hora: 19h00	Data: 24-08-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 14 + 3 GRs		
Objetivo Principal: Trabalho Fisiológico com bola, em situações de finalização					
Objetivo Complementar: Trabalho Técnico Tático com ligações setoriais.					
Atletas ausente: Diogo Medeiros (PL), Francisco Reis (DC) lesionado, Afonso (MC)					
Staff ausente: Ruben Santos					
Material: Baliza de 7, Bolas, 3 cores de coletes, marcadores, 3 escadas, barreiras.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico + coordenativo com finalização</p> <p>Descrição: Iniciar em combinações diretas e indiretas + coordenativas com finalização através dos corredores laterais.</p> <p>Material: Barreiras, Escadas, Bolas, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + NS a colocar bolas para finalizarem.</p> <p>Espaço: 40 x 40 + 50 x 50</p> <p>Objetivos: Aprimorar passe e recepção orientada + aspetos de coordenação motora e postura.</p> <p>Crítérios de Êxito: Postura, comunicação, coordenação, passe e remate.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	10 + 10	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Capacidades físicas com finalização e jogo reduzido (Força resistente)</p> <p>Descrição: Iniciar em finalização Fase 1 4 x 0 + GR e 4 x 4 + 8 + GR</p> <p>Material: Baliza de 7, marcadores, 3 cores de coletes, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA e NS (Responsável pela numeração)</p> <p>Espaço: 50 x 40</p> <p>Objetivos: Remate, tomada de decisão, drible e reações agressivas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, finalização e reação rápida.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, José, Rodrigo, Simão. 2 – Rafa, Leo, Mané, Cris. 3 – Tomás, Fran, Sami, Vasco. 4 – Gonçalo, Dâmaso, Grs, + 1 sobre.</p>	12 + 15	27
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Setorial (Gr + 7 x 7 + Gr)</p> <p>Descrição: Iniciar a bola no setor intermédio, que terão de efetuar x passes antes de poder iniciar o processo ofensivo e terão ajuda dos apoios.</p> <p>Material: Baliza de 7, bolas, 1 cor de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA (Acompanhar movimentos da linha defensiva, NS)</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Ligações setoriais, com fase de criação e finalização</p> <p>Crítérios de Êxito: Circulação de bola, definição de passagem para fase ofensiva.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Gonçalo, Fran, Dâmaso, Simão, Rodrigo, Cris. 2 – Renato, Leo, José, Tomás, Mané, Sami, Vasco.</p>	10 + 12	22
Final			
<p>Livres Ofensivos + Penaltis por equipas + Exercícios de resistência + Alongamento</p> <p>Geral</p>	NS	16	90

Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 3	UT nº 11	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Médio
Hora: 19h00	Data: 26-08-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 13 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Organização Ofensiva – Ataque Rápido					
Objetivo Complementar: Finalização e Esquemas Táticos, Cantos Defensivos.					
Atletas ausente: Diogo Medeiros (PL), Afonso (MO), Mané (MC), Cristiano (PL)					
Staff ausente: Ruben Santos, Nicolas Sebastião.					
Material: Baliza de 7, Bolas, Coletes, Barreiras, escadas, marcadores					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico com envolvimento de finalização Fase I</p> <p>Descrição: Inicia-se com Y, passando para objetivo de jogo o gol.</p> <p>Material: Barreiras, Escadas, Marcadores, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, CF</p> <p>Espaço: 70 x 64</p> <p>Objetivos: Combinações com ligação ofensiva e finalização</p> <p>Críticos de Êxito: Passe, Timing de saída, comunicação, postura, remate.</p> <p>Equipa: Aleatório</p>	8A	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		20	25
	<p>Identificação do Exercício: Ataque Rápido + Organização Ofensiva, Fase de construção.</p> <p>Descrição: Iniciar no corredor, com ligação ao PL e distribui para MC ou AI. Caso a equipa defensiva ganhe a bola terá de passar a bola aos colegas em espera nas balizas. No outro Exercício já tipificado.</p> <p>Material: Marcadores, Baliza de 7, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, CF</p> <p>Espaço: 50 x 64 e 70 x 64</p> <p>Objetivos: Ataque Rápido e finalização, e 1ª fase de construção.</p> <p>Críticos de Êxito: Finalização, circulação de bola rápida, capacidade para acelerar o jogo.</p> <p>Equipa: 1 Ofensivo: Sami (Gonçalo), Fran, Dâmaso, Simão (Rodrigo), Vasco. 1 Defensivo: Tomás (José), Renato (Rafael) e Leo (Reis). 2 – Rafa, Leo, Renato, Tomás, Fran + Reis, Dâmaso, Gonçalo. 2 – Simão, Sami, Rodrigo, Vasco, José.</p>	12 + 5B + 12	29
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		29	54
	<p>Identificação do Exercício: Ligação Setorial – Organização Ofensiva</p> <p>Descrição: Já Tipificado.</p> <p>Material: Baliza de 7, marcadores, coletes, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, CF</p> <p>Espaço: 70 x 64</p> <p>Objetivos: Fase de criação e finalização + Esquemas Táticos</p> <p>Críticos de Êxito: Qualidade de circulação de bola, coberturas ofensivas, timing de decisão ofensiva.</p> <p>Equipa: Reis, Rafa, Leo, Gonçalo + Rodrigo e José 2 – Fran, Dâmaso, Tomás, Renato, Vasco, Sami, Simão</p>	20 + 10 C	30
Final			84
Alongamentos 2 a 2		6	90

Período: Preparatório	Mes/ciclo: 1	Microciclo: 4	UT nº: 12	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Médio
Hora: 19h00	Data: 29-08-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 13 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Trabalho Fisiológico de recuperação ativa, utilizando frações do sistema energético de jogo.					
Objetivo Complementar: Dinâmicas de coesão de grupo					
Atletas ausente: Diogo Medeiros (PL) + Francisco Reis (DC) + Eduardo Dímaseo					
Staff ausente: Ruben Santos, Nicolas Sebastião.					
Material: Barras, 4 mini balizas, 2 cores de coletes, 3 baldes, Gelo, Bolas, marcadores, Escadas e Barreiras.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Bola no Balde + circuito técnico.</p> <p>Descrição: 3 grupos que não deverão deixar a bola cair e colocá-la no balde + circuito técnico de passe, receção + desmarcação.</p> <p>Material: Baldes, Varas, Bolas, Marcadores</p> <p>Treinadores do Exercício: SI e RA</p> <p>Espaço: 40 x 40 + 60 x 45</p> <p>Objetivos: Coesão de grupo, com dinâmicas técnicas e táticas em circuito de passe.</p> <p>Crítérios de Êxito: Técnica, Boa disposição, timing de saída da desmarcação.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	8 + 12	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB com 2 equipas + Joker</p> <p>Descrição: Jogo, onde cada equipa terá de manter a posse de bola e conseguir marcar golo em 2 mini balizas. (Jogar a 2 toques)</p> <p>Material: 4 mini balizas, marcadores, 2 cores de colete.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA</p> <p>Espaço: 60 x 45</p> <p>Objetivos: MPB e circulação rápida da mesma.</p> <p>Crítérios de Êxito: Visão periférica, passe, demarcação, ocupação de espaço.</p> <p>Equipas: Joker: Francisco, 1 – LP, José, Rafa, Gonçalo, Cristiano, Rodrigo. 2 – Renato, Tomás, Mané, Sami, Vasco, Simão</p>	15 + 8A	23
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: 3 x 2 + GR e jogo do Gato</p> <p>Descrição: Saem 3 x 2 + GR, caso os defesas recuperem a bola poderá entrar + 1, onde terão 4 Mini Balizas para poder finalizar.</p> <p>Material: 4 Mini Balizas, Bolas, 1 cor de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 45 x 40</p> <p>Objetivos: Jogo reduzido, sistema energético recrutado de jogo, situações 1 x 1 ou finalização</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, remate, drible, reação rápida.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Zé / Rafa, Leo / Tomás, Mané</p>	15 + 10 + 8B	33
Final			
Alongamentos Assistidos + Banho de Gelo + Quente	CF	9	90

Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 4	UT nº 13	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Médio
Hora: 19H00	Data: 30-08-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 15 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Trabalho fisiológico de força – com agressividade ao portador de bola em pressão em conjunto					
Objetivo Complementar: Noções Defensivas com ligações setoriais.					
Atletas ausente: Diogo Medeiros (PL) + Francisco Reis (DC)					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Baliza de 7, bolas, marcadores, barreiras, escadas, 2 cores de coletes					

GRANISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: MPB em 3 setores e jogo reduzido 2 x 2</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: 2 cores de coletes, bolas, 2 mini balizas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS + NS</p> <p>Espaço: 60 x 64 x 40 x 40</p> <p>Objetivos: Pressão conjunta em bloco + Capacidade de reações rápidas à perda ou ganho da bola.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade + resposta rápida (Reação)</p> <p>Equipas: MPB – 1 - Sami, Mané, Tomás, Dâmaso, Rodrigo. 2 – Renato, Leo, Zé, Gonçalo, Vasco. 3 – Rafa, Novo, Cris, Simão, Fran.</p>	<p>8A</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>+</p> <p>10</p> <p style="text-align: right;">30</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação do Exercício: 5 x 5 + 5 e setorial</p> <p>Descrição: Já tipificado</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, Marcadores</p> <p>Treinadores do Exercício: RS – Bolas, RA – Apoios frontais e Profundidade.</p> <p>Espaço: 50 x 60 e 75 x 64</p> <p>Objetivos: Agressividade ao portador da bola, objetividade das ações</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, comunicação, Agressividade.</p> <p>Equipas: 1ª) - Sami, Mané, Tomás, Dâmaso, Rodrigo. 2 – Renato, Leo, Zé, Gonçalo, Vasco. 3 – Rafa, Novo, Cris, Simão, Fran.</p> <p>2ª) – Fran, Dâmaso, Rodrigo, Simão, Vasco (Novo), Cris / Rafa (Renato), Leo, José, Tomás (Gonçalo), Mané, Sami</p>	<p>12</p> <p>+</p> <p>8B</p> <p>+</p> <p>10</p> <p style="text-align: right;">30</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo – Org Ofens x Defensiva</p> <p>Descrição: Tipificado</p> <p>Material: Bolas, Baliza de 7 e coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA (controlo da profundidade defensiva entre Leo e Zé, com 1 central de marcação), RS – Visualizar o atleta novo. NS – Colocação de bolas.</p> <p>Espaço: 70 x 64</p> <p>Objetivos: Jogo setorial, ou seja, ligações setoriais</p> <p>Crítérios de Êxito: Definição de momentos de ataque rápido ou saídas em organização.</p> <p>Equipas: Fran, Mané, Rafa, Gonçalo, Vasco, Novo, Simão, Cris x Renato, Leo, José, Tomás, Dâmaso, Rodrigo, Sami</p>	<p>15</p> <p>+</p> <p>6C</p> <p style="text-align: right;">21</p>	
Final			
Alongamentos + ABS		NS + RS	
		4	90

Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 4	UT nº 14	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Médio
Hora: 19h00	Data: 31-08-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 15 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Trabalho Defensivo da linha defensiva de 4					
Objetivo Complementar: Organização Ofensiva – Ataque Rápido					
Atletas ausente: Francisco Reis (DC), Diogo Medeiros (PL).					
Staff ausente: Capitão, Nicolas					
Material: Bolas, 2 Cores de coletes, Marcadores, 2 Mini Balizas, Balas de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: Circuito Técnico + Circuito com Finalização</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito com mudança para circuito de finalização</p> <p>Material: marcadores, pinos, bolas, escadas, barreiras.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 40 x 40 e 70 x 64</p> <p>Objetivos: Combinações diretas e indiretas com movimentações de finalização.</p> <p>Crterios de Êxito: Colocação de apoios, passe, comunicação, remate.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	<p>8</p> <p>+</p> <p>15</p> <p>23</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		23	23
		<p>Identificação do Exercício: Trabalho defensivo em linha de 4 com resposta e reação rápida à transição.</p> <p>Descrição: TR (RA) coloca variadas bolas onde a linha defensiva terá de reagir e de seguida o TR (RS) coloca bola para avançados.</p> <p>Material: 2 Mini balizas, coletes, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho defensivo da Linha 4 mais reação a transição Ofensiva.</p> <p>Crterios de Êxito: Coberturas, linhas próximas, comunicação.</p> <p>Equipas: DEF: Rafa (Renato), Leo, José, Gonçalo (Tomás). Ofens: Simão (Guilherme), Dâmaso e Rodrigo, Mané e Fran, Vasco e Sami, Cris.</p>	<p>15</p> <p>+</p> <p>8A</p> <p>+</p> <p>15</p> <p>38</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		38	66
	<p>Identificação do Exercício: Jogo reduzido Setorial</p> <p>Descrição: Iniciar a 1ª Fase de construção com soluções de ataque rápida.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Coletes, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA (Ligação José, Leo) e RS (divisão de bolas nas 2 balizas).</p> <p>Espaço: 70 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva + com ataque rápido</p> <p>Crterios de Êxito: Circulação de bola rápida, definição do momento de iniciar o ataque rápido</p> <p>Equipas: DEF: Rafa, Leo, José, Gonçalo, Fran + Simão, Cris, Vasco. Ofens: Tomás, Renato, Mané, Dâmaso, Sami, Guilherme.</p>	<p>15</p> <p>+</p> <p>5B</p> <p>20</p>	
Final			86
Alongamentos		4	90

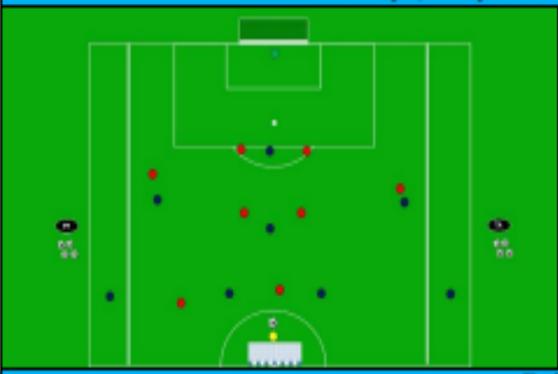
Período: Preparatório	Mesociclo: 1	Microciclo: 4	UT nº 15	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Médio
Hora: 19h00	Data: 02-08-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 15 + 3 Gts		
Objetivo Principal: Organização defensiva – Posicionamento + Transição Ofensiva					
Objetivo Complementar: Ocupação e exploração dos corredores + Reação à perda da posse - Velocidade					
Atletas ausente: Francisco Reis (DC), Diogo Medeiros (PL).					
Staff ausente: Sandro Jorge, Capitão					
Material: Bolas, 2 Corres de coletes, 2 Corres de marcadores, 2 Mini Balizas, Baliza de 7, Cones					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra				
	<p>Identificação do Exercício: Trabalho técnico tático + Transição ofensiva 3 x GR e 3 x 2 + GR</p> <p>Descrição: Passe frontal com posterior recepção orientada e jogo de reação com cores dos marcadores. 3 jogadores posicionados em cada corredor atacam a baliza de 7, Tr escolhe um dos corredores para fazer cruzamento, logo a seguir atacam a baliza de 11 em transição. 2ª variante com oposição</p> <p>Material: marcadores, baliza de 7, bolas, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: RS e NS (Colocar bola para execução do cruzamento) RA (Colocar bola para a transição ofensiva)</p> <p>Espaço: 70 x 64 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: Velocidade na transição e critério na tomada de decisão</p> <p>Críticos de Êxito: Passe, Recepção, Velocidade de reação, remate</p> <p>Equipa: Aleatório</p>	8A + 10 +	30	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
	<p>Identificação do Exercício: 5 x 5 + 5 + Trabalho defensivo em linha de 4 com resposta e reação rápida à transição.</p> <p>Descrição: Jogo com obrigação de passagem por um apoio lateral e um apoio frontal. TR (RS) coloca variadas bolas onde a linha defensiva terá de reagir e de seguida o TR (NS) coloca bola para avançados.</p> <p>Material: Baliza de 7, 2 Mini balizas, coletes, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA, NS, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho defensivo da Linha 4 mais reação a transição Ofensiva.</p> <p>Críticos de Êxito: Coberturas, linhas próximas, comunicação.</p> <p>Equipas: 1: Renato, Zé, Rodri, Simão, Guilherme; 2: Rafa, Gonçalo, Dâmaso, Sami, Vasco; 3: LP, Tomás, Mané, Fran, Cristiano</p> <p>Def: Rafa (Renato), Leo, José, Gonçalo (Tomás). Ofens: Simão (Guilherme), Dâmaso e Rodrigo, Mané e Fran, Vasco e Sami, Crio.</p>	12 +	24	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE				
	<p>Identificação do Exercício: Jogo reduzido com foco nos corredores</p> <p>Descrição: Iniciar em circulação de bola entre corredores com oposição passiva, equipa que defende deve respeitar a ocupação entre corredores sem bola. Ao apito, passa a oposição ativa, equipa que defende tem 3 segundos para reposicionar quando a bola é reposta pelo treinador.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Coletes,</p> <p>Treinadores do Exercício: RA, RS (Ligação José, Leo) e NS (divisão de bolas nas 2 balizas).</p> <p>Espaço: 70 x 64</p> <p>Objetivos: Organização defensiva + Ocupação de corredores c/s bola</p> <p>Críticos de Êxito: Circulação de bola rápida, formação da linha defensiva, ajustar posicionamento ao centro de jogo</p> <p>Equipas: DEF: Renato, LP, José, Tomás, Fran, Dâmaso, Simão, GR. Ofens: Rafa, Gonçalo, Mané, Rodri, Vasco, Sami, Guilherme, Cristiano</p>	15 +	25	
Final				
Alongamentos			6	90

Período: Preparatório	Mesociclo: 2	Microciclo: 5	UT nº: 16	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Alto
Hora: 20h00	Data: 05-08-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 16 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Trabalho em Sistema de 1, 4, 2, 3, 1 com transições ofensivas agressivas com exploração dos corredores.					
Objetivo Complementar: Trabalho Fisiológico de força explosiva e resistente.					
Atletas ausente: Francisco Reis (DC), Rodrigo Rodrigues (MO)					
Staff ausente: Capitão					
Material: Bolas, Coletes 10, marcadores, 3 mini balizas, varas, baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito em Y + Reação Defensiva</p> <p>Descrição: Tipificado.</p> <p>Material: Marcadores, Pinos, Varas, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + RS + NS</p> <p>Espaço: 45 x 45</p> <p>Objetivos: Combinações diretas e indiretas + iniciação ao tema principal, as reações rápidas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Comunicação, colocação de apoios, reação rápida.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>		
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: 3 x 2 + GR + 4 + 1 x 4</p> <p>Descrição: Caso a equipa defensiva ganha a bola 3 x 3. Variante com inicialmente 4 x 4 onde quem defende para poder atacar a outra zona terá de utilizar um MC para sair para ataque rápido.</p> <p>Material: 3 Mini Balizas, Bolas, Coletes, Marcadores</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA e NS e RS com reposição de bolas.</p> <p>Espaço: 30 x 30 e 40 x 45</p> <p>Objetivos: Tomada de decisão e reação rápida às transições ofensivas e defensivas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, Drible, Remate, Tomada de decisão em espaço reduzido.</p> <p>Equipas: Def: Laterais e Centrais. Posteriormente, utilizar 1 ou 2 médios para a transição.</p>		
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Organização Ofensiva x Defensiva com Transições + Setorial.</p> <p>Descrição: 6 x 4 onde quem recupera a bola conta com 2 apoios (que trocam sempre que se altera a posse de bola. Setorial com MPB + definição de ataque rápido.</p> <p>Material: Mini Balizas, Baliza de 7, Marcadores, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: RS e NS – verificarem as transições dos apoios e ver quem chega em último. No último Exercício RS (perceber o atleta Pedro Bastos).</p> <p>Espaço: 35 x 45 e 50 x 45</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva x Defensiva + Transições</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, definição de momentos.</p> <p>Equipas: 1ª – Rafa, LP, Zé (Mané), Tomás. 2ª – Medeiros (Cris), Vasco, Simão, Dâmaso (Fran + Pedro Bastos). 3ª – Apoios – Renato, Guilherme + Gonçalo e Sami.</p> <p>1 B - Rafa, Fran, Pedro, Dâmaso, Tomás + Simão, Guilherme, Vasco. 2 B - Renato, Leo (Mané), José, Gonçalo + Sami, Medeiros, Cris.</p>		
Final			

Período: Preparatório	Mesociclo: 2	Microciclo: 5	UT nº 17	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Alto
Hora: 19H00	Data: 06-08-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 16 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Noções técnico táticas de ocupação de espaço e reações à perda					
Objetivo Complementar: Finalização com aspetos fisiológicos associados à velocidade					
Atletas ausente: Francisco Reis (DC), Rodrigo Rodrigues (MO), Cristiano (PL)					
Staff ausente: Capitão					
Material: Baliza de 7, 2 escadas, bolas, coletes, marcadores, pinos.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Exercícios de reação e capacidade de drible</p> <p>Descrição: Já tipificados anteriormente.</p> <p>Material: Marcadores, Coletes, Bolas, Pinos.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + RS + complementar (NS)</p> <p>Espaço: 30 x 30</p> <p>Objetivos: Agressividade, reação rápida, drible</p> <p>Crítérios de Êxito: Apoios, agressividade, concentração</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	10	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29
	<p>Identificação do Exercício: Finalização Fase I + Fase II</p> <p>Descrição: Todos os atletas passam pelo processo + Específico ao EP no 2.</p> <p>Material: Marcadores, Escadas, Pinos, Bolas, Coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização + Transição Rápida Ofensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, velocidade, postura, coordenação, ataque à bola</p> <p>Equipas: EP.</p>	10	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		26	55
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Setorial FASE III</p> <p>Descrição: Organização Ofensiva x Defensiva com campo repartido em 3 zonas para melhor entendimento de campo grande ou pequeno.</p> <p>Material: Marcadores, Pinos, 10 coletes, Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS (sempre ao pé do Guilherme ajustar posicionamento) + NS (Perceber o atleta novo.)</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Dar continuidade ao MDI com organização Ofensiva e Defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Timing de ataque rápido, atrair para um lado e explorar outro, larguras e ocupação do espaço defensivo e reação rápida à perda de bola.</p> <p>Equipas: 1 – Bernardo (Prazeres), Renato, Leo, José, Gonçalo, Mané, Dímáso, Sami, Belo. 2 – Prata, Rafa, Pedro, Fran, Tomás, Vasco, Simão, Guilherme, Medeiros.</p>	10	54
Final			89
Relaxamento individual		1	90

Período: Preparatório	Mesociclo: 2	Microciclo: 5	UT nº 18	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Alto
Hora: 19H00	Data: 07-08-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 16 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Ligações Setoriais					
Objetivo Complementar: Trabalho fisiológico de força com jogos reduzidos e trabalho técnico 1 x 1 + capacidade de finalização					
Atletas ausente: Francisco Reis (DC), Rodrigo Rodrigues (MD), Cristiano (PL)					
Staff ausente: Capitão					
Material: Baliza 7, Bolas, 2 Caixas, 3 cones de coletes, marcadores, barreiras.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: Circuito em passe + Posse de bola</p> <p>Descrição: Passe com combinação direta, indireta e variante de jogador ao meio + Sempre que um jogador executar um passe tem de contornar 1 dos 4 cones fora da área de jogo. Variante competitiva em que a equipa pontua sempre que executar um passe por entre as balizas marcadas no campo.</p> <p>Material: Bolas, Coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Passe e receção orientada + Desmarcação/Movimentação após o passe</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Receção, Velocidade de reação, Concentração</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>+</p> <p>24</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação do Exercício: Jogos Reduzidos em Fase II</p> <p>Descrição: 2ª) Treinadores a colocar bolas e saem 2 x 2 + 4 x 4 + 4 já tipificado com a outra equipa de fora a fazer trabalho de força.</p> <p>Material: Caixas, barreiras, baliza de 7, marcadores 3 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 30 x 40 e 40 x 40</p> <p>Objetivos: Finalização, tomada de decisão, recuperação rápida à perda de bola.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, comunicação, remate, drible, visão periférica.</p> <p>Equipas: 1ª) EP – 2ª) 1 – Renato, José, Gonçalo, Fran / 2 – Rafael, Leo, Tomás, Mané. / 3 – Sami, Dâmaso, Guilherme, Vasco / 4 – Simão, Pedro, Medeiros, Belo.</p>	<p>12</p> <p>+</p> <p>24</p> <p>12</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Setorial Fase II 8 x 8</p> <p>Descrição: Iniciar na fase Ofensiva, com MPB num setor intermédio e só depois uma definição de ataque.</p> <p>Material: Baliza de 7, marcadores, bola, coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva em ataque organizado, basculação defensiva e transição ofensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, comunicação, jogo entre linhas, tomada de decisão.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Pedro, Fran, Dâmaso, Gonçalo, Vasco, Simão. Medeiros. 2 – Renato, Leo, José, Tomás, Mané, Sami, Guilherme, Belo</p>	<p>12</p> <p>+</p> <p>32</p> <p>8</p> <p>+</p> <p>12</p>	
Final			
2 x 2 Trabalho de abdominal + alongamentos	SI	4	90

Período: Preparatório	Mesociclo: 2	Microciclo: 5	UT nº 19	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Alto
Hora: 19h00	Data: 09-08-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 16 + 3 Gts		
Objetivo Principal: Trabalho das transições ofensivas e defensivas					
Objetivo Complementar: Finalização e tomadas de decisão					
Atletas ausente: Rodrigo Rodrigues (MO), Cristiano (PL), Pedro Bastos (MC)					
Staff ausente: Capitão, Nico					
Material: Baliza 7, Bolas, 3 cores de coletes, marcadores					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VB	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra				
	<p>Identificação do Exercício: Circuito em passe + Posse de bola</p> <p>Descrição: Passe com combinação direta, indireta e variante de jogador ao meio + Sempre que um jogador executar um passe tem de contornar 1 dos 4 cones fora da área de jogo. Variante competitiva em que a equipa pontua sempre que executar um passe por entre as balizas marcadas no campo.</p> <p>Material: Bolas, Coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Passe e receção orientada + Desmarcação/Movimentação após o passe</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Receção, Velocidade de reação, Concentração</p> <p>Equipas: Raía, LP, Rei, Tomás, Fran, Belo, Sami, Vasco. 2º: Renato, Zé, Gonçalo, Mané, Simão, Dâmaso, Medeiros, Guilherme.</p>	10 +	20	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
	<p>Identificação do Exercício: MPB + Jogo Reduzido 2 x 2 FASE II</p> <p>Descrição: Posse de bola a 3 setores + Jogo reduzido 2 x 2 podendo haver 4 x 4.</p> <p>Material: Baliza de 7, 2 cores de coletes, bolas, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 40 x 64 e 40 x 40</p> <p>Objetivos: Transições rápidas, MPB e Finalização</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, Remate, Tomada de decisão</p> <p>Equipas: 1ª) Raía, Simão, Medeiros, Fran, LP / 2ª) Zé, Gonçalo, Vasco, Mané, Dâmaso / 3ª) Rei, Tomás, Renato, Henrique, Sami, Belo.</p>	12 +	34	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE				
	<p>Identificação do Exercício: 3 x 2 em situações dinâmicas e 5 x 5 por vagas FASE II</p> <p>Descrição: 3 equipas de ataque, em 3 zonas de saída e 2 defesas + 1. Cada equipa terá um número, caso as defesas recuperem a bola entra + 1.</p> <p>Material: Bolas, Baliza de 7, marcadores, 3 cores de coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 40 x 40 + 50 x 64</p> <p>Objetivos: Reações rápidas e ligações setoriais.</p> <p>Crítérios de Êxito: Comunicação, concentração, agressividade, tomada de decisão.</p> <p>Equipas: 1 – Simão, Medeiros, Vasco / 2 – Sami, Dâmaso, Guilherme / 3 – Belo, Mané, Fran. 4 – Leo + Raía / José + Gonçalo / Rei + Tomás / Renato. 1ª) Raía, Simão, Medeiros, Fran, LP / 2ª) Zé, Gonçalo, Vasco, Mané, Dâmaso / 3ª) Rei, Tomás, Renato, Henrique, Sami, Belo.</p>	15 +	30	
Final				
Alongamentos 2 a 2			11	90

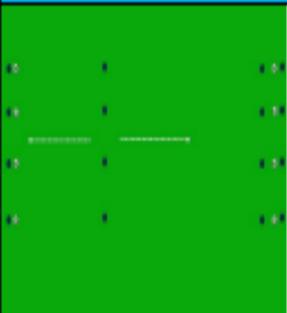
Período: Competitivo	Mesociclo: 2	Microciclo: 6	UT nº: 20	VOLUME: 60'	Intensidade / Regime: Recuperação + 1
Hora: 20h00	Data: 12-08-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 17 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Exercícios de promoção com bola e sempre a envolver toques na bola e combinações + MPB rápida e precisa (Tomada de decisão)					
Objetivo Complementar: Recuperação Ativa no + 1					
Atletas ausente: Cristiano Lesionado (PL), Pedro Bastos (MC)					
Staff ausente: Capitão, Nico.					
Material: Baliza de 7, Marcadores, 3 cores de colete, bolas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuitos de passe e Recepção</p> <p>Descrição: Numa 1ª fase em quadrado com 3 variantes e numa 2ª fase em triângulo com junção.</p> <p>Material: Marcadores e bola</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 45</p> <p>Objetivos: Ativação com bola + aspetos de combinações e melhoramento do passe.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe tenso, comunicação gestual e verbal</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	10	10
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		20	25
	<p>Identificação do Exercício: MPB + Variante</p> <p>Descrição: 3 equipas com uma de apoio, número de passes interno = golo. De seguida 3 equipas dentro e de fora, que aquando do passe para elemento de equipa em apoio, um entra e outro sai.</p> <p>Material: 3 cores de colete, Bolas, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 30 x 40</p> <p>Objetivos: Constante procura de linhas de passe, critério de passe, tomada de decisão.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, visão periférica, comunicação</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Leo, Zé, Gonçalo, Mané, Rodrigo 2 – Renato, Reis, Tomás, Belo, Guilherme, Sami 3 – Simão, Vasco, Dâmaso, Medeiros, Fran.</p>	8	10
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		18	43
	<p>Identificação do Exercício: 3 x 2 em situações dinâmicas</p> <p>Descrição: 3 equipas de ataque, em 3 zonas de saída x 2 defesas + 1. Cada equipa terá um número, caso os defesas recuperem a bola entra + 1.</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, Marcadores, 3 cores de coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Reações rápidas e ligações setoriais.</p> <p>Crítérios de Êxito: Comunicação, concentração, agressividade, tomada de decisão.</p> <p>Equipas: 1 – Simão, Medeiros, Vasco / 2 – Sami, Dâmaso (Rodrigo), Guilherme / 3 – Belo, Mané, Fran. 4 – Leo + Rafa / José + Gonçalo / Reis + Tomás / Renato.</p>	15	15
Final			58
Alongamentos 2 a 2	Assistidos	2	60

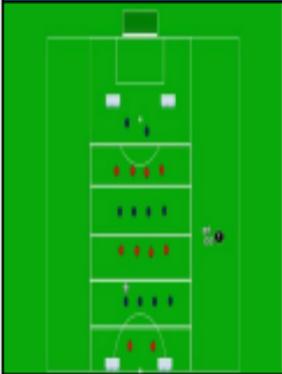
Período: Competitivo	Mesociclo: 2	Microciclo: 6	UT nº: 21	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Recuperação + 2
Hora: 19h00	Data: 13-08-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Organização Defensiva com transição Ofensiva					
Objetivo Complementar: Ligações setoriais com implementação de agressividade nos momentos de transição.					
Atletas ausente: Cristiano Lesionado (P1)					
Staff ausente: Capitão, Nico.					
Material: baliza de 7, Bolas, Marcadores, coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuitos de passe e Recepção</p> <p>Descrição: Numa 1ª fase em quadrado com 3 variantes e numa 2ª fase em triângulo com junção.</p> <p>Material: Marcadores e bola</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 45</p> <p>Objetivos: Ativação com bola + aspetos de combinações e melhoramento do passe.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe tenso, comunicação gestual e verbal</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	8	8
		+	
		10	28
		+	
		10	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		28	32
	<p>Identificação do Exercício: MPB + FASE III = 6 x 4 + 4</p> <p>Descrição: Posse de bola (5 x 4), para marcar ponto alguém terá de receber entre linhas passar a um colega e esse entrar em 1 das 4 mini balizas, caso os defesas recuperem, podem logo entrar numa das 4 mini balizas. 6 x 4, caso os defesas recuperem a bola entram 4 jogadores já posicionados para o ataque rápido.</p> <p>Material: Baliza de 7, Coletes, bolas, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: MPB – RA e RS. No competitivo, RA coloca bolas e RS atento às bolas.</p> <p>Espaço: 30 x 40 e 50 x 50</p> <p>Objetivos: Criação de linhas de passe, circulação rápida de bola, reação rápida à perda e ao ganho da bola, Transição Ofensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade à perda, reação rápida ao ganho da bola, comunicação.</p> <p>Equipas: Renato, LP, José, Tomás x Fran, Mané, Rodrigo, Simão, Medeiros / Rafa, Reis, Gonçalo, Belo x Pedro, Dâmaso, Sami, Vasco, Gui. 2. Fran, Mané, Rafa, Gonçalo, Dâmaso, Simão, Sami, Medeiros x Renato, LP (Reis), José, Tomás + Guilherme, Belo, Vasco, Rodrigo.</p>	12	29
		+	
		12	
		+	
		5	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		29	61
	<p>Identificação do Exercício: Jogo reduzido Fase III 8 x 9</p> <p>Descrição: Jogo Semi formal, caso os defesas recuperem a bola, tem uma baliza para poder finalizar ou 2 corredores laterais para passarem de bola controlada.</p> <p>Material: Baliza de 7, marcadores, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA – Verificar parciais dos centrais + RS – bolas e capacidade defensiva do Renato.</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Jogo reduzido, com ligações setoriais e observação do MDL.</p> <p>Crítérios de Êxito: Circulação rápida de bola + variação do centro de jogo. Linhas defensivas juntas e a bascular, com saídas rápidas para o ataque.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, LP, Reis (Zé), Tomás, Fran, Mané, Dâmaso, Vasco, Sami. 2 – Rafa, Belo, Pedro, Gonçalo, Gui, Simão, Rodrigo, Medeiros.</p>	15	25
		+	
		10	
Final			
			86
Alongamentos e ABS dinâmicos		4	90

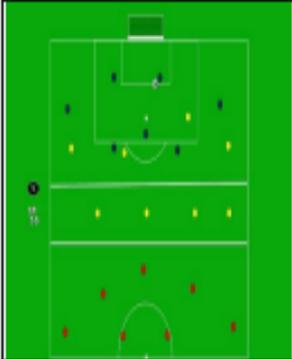
Período: Competitivo	Mesociclo: 2	Microciclo: 6	UT nº: 22	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Recuperação - 4
Hora: 19h00	Data: 14-08-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Mudanças rápidas de comportamento com bola e sem bola.					
Objetivo Complementar: Ligações entre alguns setores - com Observação aos comportamentos técnico táticos.					
Atletas ausente: Cristiano (PL) ausente					
Staff ausente: Capitião					
Material: 2 Cores de coletes + Bolas, Marcadores, Cones, Mini Balizas e baliza de 7.					

GRA/FISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Passe e reação com execuções técnicas.</p> <p>Descrição: Já tipificado</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Pinos.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS + NS</p> <p>Espaço: 30 x 30</p> <p>Objetivos: Reações rápidas, execuções técnicas, ativação</p> <p>Crêterios de Êxito: Reação rápida, concentração, agressividade</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	10 + 8	18
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: 4 x 4 com variantes de transição</p> <p>Descrição: Caso no 1ª os defesas recuperem a bola, terão de conseguir jogar com 2 médios para iniciar o ataque, onde os laterais poderão subir para igualar o 4 x 4. No 2ª, equipa em posse terá sempre + 2, em caso de perda de bola sai esses dois (último a chegar à porta perda e entram + 2 para dar superioridade à equipa com bola.</p> <p>Material: Marcadores, Baliza de 7 e 2 mini balizas, 2 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS + NS</p> <p>Espaço: 50 x 40</p> <p>Objetivos: Finalização, transição ofensiva e defensiva, agressividade na mudança de comportamento.</p> <p>Crêterios de Êxito: Remate, ataque rápido, reação rápida, capacidade 1 x 1.</p> <p>Equipas: 1ª- 2 médios (Fran e Mané) restantes por EP. 2ª Apoios (Simão, Tomás, Sami + Vasco, Rafa, Gui) Restantes por EP.</p>	12 + 10 A + 14	36
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE				
	<p>Identificação do Exercício: Jogo reduzido Fase III Formal 8 x 9</p> <p>Descrição: Jogo Reduzido</p> <p>Material: Coletes e bolas e baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA (orientar linha defensiva, especialmente DC + DC) + RS (estar em contante melhoramento do PL + NS (Estar de volta sempre do Rafa)</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Observação dos comportamentos técnico táticos.</p> <p>Crêterios de Êxito: Ideias de acordo com o MDI.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Leo, José (Reis), Gonçalo, Belo, Bastos, Sami, Gui, Rodrigo. 2 – Renato, Fran, Mané, Tomás, Dâmaso, Medeiros, Simão, Vasco</p>	10 + 58 + 10	25	
Final				
ABS	NS	6	90	

Período: Competitivo	Mesociclo: 2	Microciclo: 6	UT nº 23	Volume: 60'	Intensidade / Regime: Velocidade + Reação - 1
Hora: 19H00	Data: 16-08-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Planeamento Técnico Tático para jogo - 1.					
Objetivo Complementar: Organização Tática da equipa com aspetos ofensivos setoriais e defensivos da linha de 4.					
Atletas ausente: Cristiano (PL)					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Bolas, Coletes, Marcadores, Mini Balizas, Baliza de 7					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA	
PARTE INICIAL – Palestra				
	<p>Identificação do Exercício: MPB + Finalização x linha de 4.</p> <p>Descrição: Equipas a ter de bascular a bola rapidamente e colocá-la no seu setor para finalizar. De seguida situação ofensiva padronizada com trabalho passivo numa 1ª fase da linha defensiva.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Coletes, 2 Mini-Balizas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS + NS</p> <p>Espaço: 40 x 40 + 50 x 64</p> <p>Objetivos: Manter linhas próximas e basculação de bola rápida. Alinhamento da linha defensiva + movimento de exploração dos corredores laterais.</p> <p>Crítérios de Êxito: Comunicação, circulação de bola, qualidade de passe longo</p> <p>Equipas: 1A) Rafa, Leo, José, Gonçalo / Fran, Mané, Dâmaso / Medeiros, Simão, Vasco. 2A) Renato, Reis, Tomás / Pedro, Belo, Rodrigo / Sami, Guilherme.</p>	6 4 10 4 10	26	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Setorial repartido.</p> <p>Descrição: Saída de bola em fase de criação, com número x de passe em situação de GR + 5 x 3, só depois passamos Fase II 8 x 7.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Coletes e baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA - Atenção à movimentação dos DC na marcação fixa ao PL. RS - Atenção ao compromisso defensivo do Renato. NS - com especial atenção ao PL (Medeiros)</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Ter uma maior circulação de bola numa fase de criação, com constante procura de linhas de passe e coberturas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Ocupação de espaço, comunicação, passe, visão periférica.</p> <p>Equipas: 1 - Rafa, Mané (Bastos), Francisco, Dâmaso, Tomás + Vasco, Simão + Medeiros. 2 - Renato, Reis, LP, Gonçalo + Sami, Rodrigo (Belo), Guilherme.</p>	12	12	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE				
	<p>Identificação do Exercício: Esquemas Táticos (Cantos Ofensivos e Defensivos)</p> <p>Descrição: Começar com cantos defensivos (Trabalhar a linha Defensiva) e posteriormente menta a linha ofensiva).</p> <p>Material: Bolas e 2 mini balizas</p> <p>Treinadores do Exercício: RA - constantemente ajustar posicionamentos defensivos de acordo com gráfico.</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Esquemas táticos de cantos ofensivos e defensivos</p> <p>Crítérios de Êxito: Ataque à bola, espaço entre jogadores, não deixar a bola cair no chão, grito ao ataque à bola.</p> <p>Equipas: 1 - Rafa, LP, José, Gonçalo, Mané, Fran, Dâmaso, Simão, Vasco, Medeiros. 2 - Renato, Tomás, Reis, Pedro, Belo, Rodrigo, Sami, Guilherme.</p>	15	15	
Final				
Alongamentos e respetiva convocatória		Equipa Técnica	2	60

Período: Competitivo	Mesociclo: 2	Microciclo: 7	UT nº 25	Volume: 90'	Intensidade / Regime: +2
Hora: 20h00	Data: 19-08-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 19 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Capacidade de pensar o jogo de forma mais rápida (rápidas ações e capacidade de tomada de decisão)					
Objetivo Complementar: Trabalho Fisiológico de força resistente.					
Atletas ausente: Nenhum (1ª Vez)					
Staff ausente: Capitão, Nico					
Material: 4 Mini Balizas, Bolas, 3 Cores de coletes, Marcadores					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Passe + Recepção e MPB. Descrição: Circuito em Y + Posse de 6 x 6 a 2 toques. Material: 3 Cores de coletes, Bolas, Marcadores Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS Espaço: 45 x 50 Objetivos: Passe + recepção + MPB Crítérios de Êxito: Comunicação, passe, Ocupação de espaço. Equipas: 1 – Rafa, Reis, Fran, Bastos, Dâmaso, Gui. 2 – Tomás, Leo, Mané, Sami, Medeiros, Rodrigo. 3 – Renato, Gonçalo, José, Belo, Simão, Vasco, Cris.</p>	10 + 10 + 8A	28
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		28	32	
		<p>Identificação do Exercício: MPB 3 setores + Posse em 3 zonas Descrição: Já tipificado Material: 4 mini balizas, bolas, 3 cores de coletes e marcadores Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS Espaço: 45 x 50 Objetivos: Tomada de decisão rápida Crítérios de Êxito: Visão, Ocupação, passe, recepção orientada. Equipas: 1 – Rafa, Reis, Fran, Bastos, Dâmaso, Gui. 2 – Tomás, Leo, Mané, Sami, Medeiros, Rodrigo. 3 – Renato, Gonçalo, José, Belo, Simão, Vasco, Cris.</p>	10 + 8 + 6A	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		24	56	
		<p>Identificação do Exercício: Jogos reduzidos 3 x 2 + Variantes Descrição: Já tipificado Material: 4 mini balizas. 3 cores de coletes, Bolas, marcadores. Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS Espaço: 30 x 40 e 40 x 50 Objetivos: Transições e reações rápidas. Crítérios de Êxito: Concentração, tomada de decisão, agressividade Equipas: Ofensivas: 1 – Gui, Simão, Vasco, Belo, 2 – Cris, Sami, Dâmaso, Rodrigo 3 – Medeiros, Fran, Bastos, Mané. Defensivas: DL + DC + DL</p>	12 + 12 + 6A	30
Final			86	
Alongamentos Livres		4	90	

Período: Competitivo	Mesociclo: 2	Microciclo: 7	UT nº: 26	Volume: 90'	Intensidade / Regime: -4
Hora: 19h00	Data: 20-09-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 19 + 3 Grs		
Objetivo Principal: MPB de forma orientada para zonas abertas, 1ª Fase de construção.					
Objetivo Complementar: Tomada de decisão de forma condicionada e apertada.					
Atletas ausente: Nenhum					
Staff ausente: Rúben, Capião.					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes					

GRANISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
 	<p>Identificação do Exercício: Circuito de passe + MPB 4 campos</p> <p>Descrição: Passe e recepção com diferentes movimentações e combinações. Posse de bola entre 3 equipas (2 com bola e 1 a defender), equipa que perde bola passa a defender. As equipas devem jogar no(s) campo(s) mencionados pelo treinador. Variante com a equipa que defende a ocupar apenas o campo onde está a bola</p> <p>Material: marcadores, bolas, coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA e NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, recepção, visão de jogo, mobilidade, concentração, critério na tomada de decisão</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Recepção orientada, Velocidade de reação, concentração</p> <p>Equipas: 1: Rafa, Reis, Mané, Pedro, Vasco, Medeiros, Sami. 2: Renato, LP, Gonçalo, Fran, Belo, Cris. 3: Zé, Tomás, Rodri, Dâmaso, Simão, Gui.</p>	10 + 10 + 6A	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
 	<p>Identificação do Exercício: MPB por setores + jogo reduzido 6 x 6 + 6</p> <p>Descrição: Já tipificado anteriormente.</p> <p>Material: Baliza de 7, 2 cores de coletes, marcadores, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 45 e 40 x 40</p> <p>Objetivos: Crítérios de Êxito: Linhas próximas, circulação de bola rápida, remates, dribles, tomada de decisão dificultada.</p> <p>Equipas: 1ª) Renato, Reis, Leo, Gonçalo, Bastos, Dâmaso, Francisco, Vasco, Guilherme, Simão. / 2ª) Rafa, José, Tomás, Mané, Belo, Rodrigo, Sami, Medeiros e Cris.</p> <p>2b) Rafa, Reis, Tomás, Bastos, Vasco, Gui / Renato, Leo, Gonçalo, Fran, Simão, Cris. / José, Belo, Mané, Sami, Rodrigo, Medeiros, Dâmaso.</p>	10 + 12 + 6B	28
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo repartido setorial</p> <p>Descrição: Iniciar na fase de construção e tentar evoluir através de uma das 3 portas. Depois jogo formal Fase III 9 x 8.</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, Marcadores, 1 cor de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Saber pressionar uma 1ª fase de construção + qualidade na fase de construção.</p> <p>Crítérios de Êxito: Recepção orientada para fora e frente, comunicação, basculação da linha ofensiva em processo defensivo.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, (José) Leo, Gonçalo, Bastos, Rodrigo, Sami, Medeiros e Cris. 2 – Renato, Fran (Mané), Belo, Tomás, Gui, Dâmaso, Simão, Vasco.</p>	12 + 12	24
Final			
ABS + Alongamentos		NS	7
			90

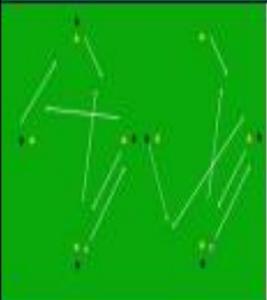
Período: Competitivo	Mesociclo: 2	Microciclo: 7	UT nº: 27	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 3
Hora: 19h00	Data: 21-09-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Implementação da Base do MDL.					
Objetivo Complementar: Organização tática – Tática para jogo de Domingo.					
Atletas ausente: Francisco Cachulo (Lesionado)					
Staff ausente: Capitão					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito de passe + MPB 4 campos</p> <p>Descrição: Passe e recepção com diferentes movimentações e combinações. Posse de bola entre 3 equipas (2 com bola e 1 a defender), equipa que perde bola passa a defender. As equipas devem jogar no(s) campo(s) mencionados pelo treinador. Variante com a equipa que defende a ocupar apenas o campo onde está a bola</p> <p>Material: marcadores, bolas, coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA e NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, recepção, visão de jogo, mobilidade, concentração, critério na tomada de decisão</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Recepção orientada, Velocidade de reação, concentração</p> <p>Equipas: 1- Rafa, Reis, Mamé, Pedro, Vasco, Medeiros, Sami. 2- Renato, LP, Gonçalo, Belo, Cris. 3- Zé, Tomás, Rodri, Dâmaso, Simão, Gui.</p>	10 + 10 + 6	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: 5 x 4 Transição Ofensiva + 7 x 4 Ataque organizado.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Bolas, coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva – Transição + Organização Ofensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, agressividade na transição, timing de saída.</p> <p>Equipas: E.P.</p>	12 + 12 + 6	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo repartido setorial</p> <p>Descrição: Iniciar na fase de construção e tentar evoluir através de uma das 3 portas. Depois jogo formal Fase III 9 x 8.</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, Marcadores, 1 cor de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Saber pressionar uma 1ª fase de construção + qualidade na fase de construção.</p> <p>Crítérios de Êxito: Recepção orientada para fora e frente, comunicação, basculação da linha ofensiva em processo defensivo.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, (José) Leo, Gonçalo, Beitos, Rodrigo, Sami, Medeiros e Cris. 2 – Renato, Mamé, Belo, Tomás, Gui, Dâmaso, Simão, Vasco.</p>	15 + 10	25
Final			
Alongamentos		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 2	Microciclo: 7	UT nº 28	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 2
Hora: 19h00	Data: 23-09-2022	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Potenciar a finalização em situações de ataque rápido ou transição Ofensiva.					
Objetivo Complementar: Ligação setorial defensivo					
Atletas ausente: Francisco Cachulo (Lesionado).					
Staff ausente: Capitão, Nico e Rubén					
Material: Bolas, Baliza de 7, 2 mini Balizas, Marcadores e 1 cor de coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
		10 + 10	20
<p>Identificação do Exercício: Circuitos de passe + Finalização</p> <p>Descrição: Iniciar com circuito com 2 variantes + circuito de finalização.</p> <p>Material: Marcadores, bolas, 2 mini balizas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 30 x 30 + 50 x 30</p> <p>Objetivos: Combinações diretas e indiretas + Finalização</p> <p>Crterios de Êxito: Apoios, timing de saída, passe, remate.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>			
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		20	25
		14 + 14	28
<p>Identificação do Exercício: 5 x 4 Transição Ofensiva + 7 x 4 Ataque organizado.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Bolas, coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva – Transição + Organização Ofensiva + Finalização.</p> <p>Crterios de Êxito: Passe, agressividade na transição, timing de saída.</p> <p>Equipas: E.P.</p>			
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		28	33
		15 + 15	30
<p>Identificação do Exercício: Jogo reduzido + Esquemas táticos.</p> <p>Descrição: Ligação setorial em organização defensiva x ofensiva + Cantos Defensivos.</p> <p>Material: 2 Mini Balizas, bolas, 10 coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Criar uma ligação no setor defensivo em organização seja defensiva ou ofensiva.</p> <p>Crterios de Êxito: Espaço entre centrais, largura dos DL e mobilidade dos 3 avançados.</p> <p>Equipas: 1 – 1 - Rafa, Reis, José, Gonçalo, Bastos, LP, Simão, Vasco, Guilherme. 2 – Renato, Mané, Belo, Tomás, Dâmaso, Sami (Samadu), Rodri, Medeiros (Cristiano).</p>			
Final			33
Alongamentos + Convocatória		7	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 2	Microciclo: 7	UT nº: 29	Volume: 90'	Intensidade / Regime: + 1
Hora: 20h00	Data: 26-09-2022	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 16 + 3 Gts	
Objetivo Principal: Equilíbrios de cargas aos + utilizados (recuperação ativa) e - utilizados carga.					
Objetivo Complementar: Variação de exercícios gerais.					
Atletas ausente: Francisco Cachulo (Lesionado), Diogo Medeiros (PL), Guilherme (PL)					
Atletas de Carga: Rafa, Renato, Tomás C, Mané, Belo, Bastos, Rodrigo, Samih, Cristiano - 9					
Atletas em Recuperação Ativa: Reis, Leo, Zé, Gonçalo, Dâmaso, Vasco, Simão - 7					
Staff ausente: Capitão e Nico					
Material: 2 Mini Balizas, Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes, escadas e caixa de sahos					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito Técnico + MPB</p> <p>Descrição: Combinações diretas e indiretas + MPB a 1 ou 2 Toques</p> <p>Material: Marcadores, Bolas e 2 cores de coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SA e RS</p> <p>Espaço: 40 x 40 e 30 x 30</p> <p>Objetivos: Iniciar com processos de combinações e trocas de movimentos + pensamento e tomada de decisão rápidos.</p> <p>Crítérios de Êxito: Tomada de decisão, passe concentração</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Belo, Cristiano, 2 – Renato, Bastos, Samih, 3 – Costa, Rafa, Rodrigo.</p>	10	
		+	
		8	24
		+	
		6	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB + Finalização Fase I</p> <p>Descrição: Fuchar linhas interior e transição rápida efetiva.</p> <p>Material: Marcadores, 3 cores de coletes e bolas + escadas e uma caixa.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RS</p> <p>Espaço: 30 x 30 e 45 x 50</p> <p>Objetivos: Transição Ofensiva e finalização Fase I</p> <p>Crítérios de Êxito: Reação, compostura, remate, agressividade.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Belo, Cristiano, 2 – Renato, Bastos, Samih, 3 – Costa, Rafa, Rodrigo.</p>	8	
		+	
		12	26
		+	
		6	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: 3 x 3 Fase II</p> <p>Descrição: Quem marca ataca baliza de 11, quem entra defende baliza de 11 e tenta finalizar em mini balizas, quem sai terá antes de poder entrar realizar exercícios coordenativos.</p> <p>Material: 2 Mini Balizas, Bolas, 2 cores de coletes, escadas</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RS</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Finalização, situações de 1 x 1, remates, dribles.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, tomada de decisão, liberdade criativa.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Belo, Cristiano, 2 – Renato, Bastos, Samih, 3 – Costa, Rafa, Rodrigo.</p>	12	
		+	
		6	30
		+	
		12	
Final			
			85
Alongar			
		5	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 2	Microciclo: 7	UT nº 30	Volume: 90'	Intensidade / Regime: + 2
Hora: 19h00	Data: 27-09-2022	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 16 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Finalização nas 3 zonas (Corredores + central) + potenciar todos os atletas para este momento.					
Objetivo Complementar: Trabalho das condicionantes físicas e coordenativas.					
Atletas ausente: Francisco Cachulo (Lesionado), Cristiano (PL), Reis (DC) – condicionado.					
Staff ausente: Rubén e Nico					
Material: Bolas, 3 cores de coletes, escadas, cones, pinos, bolas, barreiras, baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Aquecimento padronizado com finalização Fase I</p> <p>Descrição: Saídas do lado direito e lado esquerdo</p> <p>Material: Marcadores, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + CF</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Introdução ao objetivo da UT, com fase de construção e finalização.</p> <p>Crterios de Êxito: Passe, ataque à bola, cabeça levantada e comunicação.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	8 +	20 12
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		20	25
	<p>Identificação do Exercício: finalização Fase I</p> <p>Descrição: Ambos os exercícios já trabalhados em anteriores Uts.</p> <p>Material: 2 Escadas, bolas, cones, Barreiras.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + CF</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho de finalização aliado ao trabalho das capacidades físicas e coordenativas.</p> <p>Crterios de Êxito: Coordenação, velocidade, remate, postura corporal e cruzamento.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	15 +	30 15
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		30	35
	<p>Identificação do Exercício: Exercício de 3 x 2 + 1 de reação rápida</p> <p>Descrição: 3 equipes espalhadas de forma espaçada e de diferentes sítios, com 2 defesas no meio à espera de reagir à equipa que irá atacar e caso os defesas ganhem a bola entra + 1.</p> <p>Material: 3 cores de coletes, bolas, marcadores e baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + CF</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Reação rápida, agressividade ao portador da bola e finalização</p> <p>Crterios de Êxito: Concentração, tomada de decisão, agressividade.</p> <p>Equipas: Def – Renato, Zé, Tomás / Rafa, Leo, Gonçalo. Atacantes: Belo, Rodrigo, Guilherme / Mané, Vasco, Samih / Pedro, Simão, Medeiros, Dámaso.</p>	14 +	28 14
Final			33
Penaltis + Alongamentos		7	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 2	Microciclo: 8	UT nº: 31	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força
Hora: 19h00	Data: 28-09-2022	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 17 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Jogos reduzidos competitivos com bastantes situações 1 x 1 e de finalização					
Objetivo Complementar: Objetivos fisiológicos de trabalho de força resistente.					
Atletas ausente: Cristiano (PL), Francisco Reis (DC).					
Staff ausente: Nico e Capitão.					
Material: Baliza de 7, marcadores, bolas, 2 cores de coletes, cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito Técnico + 1 x 1</p> <p>Descrição: Exercícios Tipificados, iniciar em circuito técnico e posteriormente 1 x 1.</p> <p>Material: Marcadores, Pinos, Bolas, Coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64 e 20 x 20</p> <p>Objetivos: Melhorar ações técnicas de recepção orientada e capacidade de 1 x 1.</p> <p>Crítérios de Êxito: Concentração, ataque à bola, recepção orientada para a frente, passe.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	8 + 10 +	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		26	31
	<p>Identificação do Exercício: 2 x 2 e 6 x 6 + 6</p> <p>Descrição: 2 x 2 equipa que ganha a bola entra + 1 podendo ficar 4 x 4.</p> <p>Material: Baliza de 7, bolas, 2 cores de Coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Finalização, reação rápida à perda, capacidade de 1 x 1.</p> <p>Crítérios de Êxito: Objetividade, encarar adversários, reações rápidas à perda de bola.</p> <p>Equipas: 1 – EP – Laterais, defeso centro, + MC – Mané, Bastos. 2 – Rafa, Leo, Tomás, Dâmaso, Samih, Guilherme / Renato, Zé, Gonçalo, Fran, Vasco, Rodrigo / Belo, Bastos, Simão, Medeiros, Mané</p>	10 + 10 +	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		38	57
	<p>Identificação do Exercício: Jogo em Formato reduzido e setorial</p> <p>Descrição: Jogo em 2 partes para definir o vencedor.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 9 coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Enquadramento setorial – com definição do processo ofensivo de transição rápida ou construção levando a bola a 2 ou 3 setores.</p> <p>Crítérios de Êxito: Linha defensiva organizada, médio mais defensivo, rápida circulação de bola, defender em 1 a 2 setores, e atacar em 3 setores.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Rafa, Zé, Tomás, Fran, Leo, Simão, Guilherme. 2 – Gonçalo, Belo, Bastos, Samih, Dâmaso, Mané, Vasco, Rodrigo, Medeiros.</p>	15 + 15	30
Final			87
Alongamentos		3	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 2	Microciclo: 8	UT nº: 32	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência
Hora: 19h00	Data: 30-09-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 17 + 3 Gs		
Objetivo Principal: Consolidação de processos de aprendizagens (recepções orientadas para a frente + capacidade de 1 x 1)					
Objetivo Complementar: Incremento dos processos de fases de construção e criação, com definição de critérios de êxito.					
Atletas ausente: Cristiano (PL), Francisco Reis (DC).					
Staff ausente: Rui Azinheira + Rubén Santos					
Material: 2 Mini balizas, bolas, 2 cores de coletes, marcadores, baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Aquecimento Técnico + MBP.</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito técnico + MPB.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + NS + CF</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Continuidade de processos de combinações e movimentações + revisão de conceitos de MPB.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe tenso, comunicação, contante procura por linhas de passe.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Zé, Fran, Simão, Medeiros, Belo, 2 – Renato, Gonçalo, Bastos, Guilherme, Vasco 3 – Leo, Dâmaso, Rodrigo, Samih, Mané.</p>	12	30
		+	
		12	
		+	
		6	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: 1 x 1 e 5 x 5 + 2</p> <p>Descrição: Iniciar em 1 x 1 com possibilidade de 2 x 1 e 5 x 5 + 2 apoios que saem à perda de bola.</p> <p>Material: Cones, Baliza de 7, 2 mini Balizas, Bolas, 2 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + NS + CF</p> <p>Espaço: 30 x 30 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: Capacidade de 1 x 1, organização ofensiva com superioridade numérica e finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, reação rápida, finalização</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Leo, Zé, Tomás, Fran, Belo + (Rodrigo e Simão) / 2 – Mané, Bastos, Dâmaso, Medeiros (Guilherme), Rafa, Gonçalo + (Samih e Vasco)</p>	12	33
		+	
		15	
		+	
		6	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo setorial + reduzido</p> <p>Descrição: Iniciar na 1ª fase de construção, onde terão de conseguir o passe para um setor intermédio com 2 médios a receber. Caso os opositores recuperem a bola, dá início ao jogo reduzido Fase III 8 x 9</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, Coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + NS + CF</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Dar continuidade ao processo de construção e criação e aprimorar defender através do ataque.</p> <p>Crítérios de Êxito: Largura, contante criação de linhas de passe, recepção, comunicação, espaço ocupado pelo MC.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Leo, José, Gonçalo, Fran / Belo, Dâmaso / Rodrigo + Samih. 2 – Rafa + Tomás / Mané, Bastos / Vasco, Dâmaso, Simão, Guilherme.</p>	16	16
Final			
			86
Alongamentos assistidos		4	90

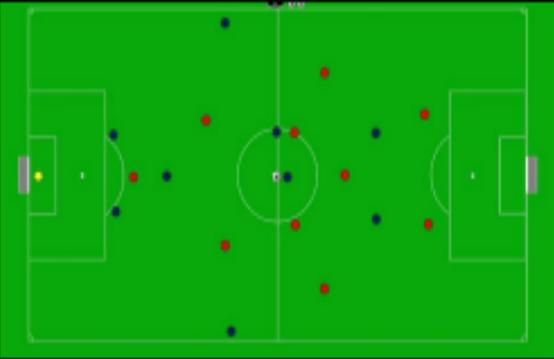
Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 9	UT nº: 33	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 7
Hora: 20h00	Data: 03-10-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Melhorar qualidade no processo com bola, nomeadamente ações técnicas e táticas.					
Objetivo Complementar: Organização Defensiva com processo de transição Ofensiva.					
Atletas ausente: Cristiano (PL)					
Staff ausente: Capitão					
Material: Bolas, Cones, Pinos, 2 cones de colete, 2 mini balizas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito de passe 4 triângulos + 2 quadrados</p> <p>Descrição: Passe simples, se possível ao primeiro toque, em formato de triângulo com inversão de sentido. Variação para formato de quadrado, posteriormente com combinação direta e indireta.</p> <p>Material: Marcadores, bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: RA</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Passe, Recepção orientada, Intensidade</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Recepção, Velocidade de execução, Concentração</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	6 + 10 + 6	22
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB com 3 variantes.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Bolas 2 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA (RS – Bolas) + NS – Estação de força</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Melhorar a qualidade de decisão aquando do processo com bola.</p> <p>Crítérios de Êxito: Visão periférica, recepção orientada, ocupação de espaço.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, Simão, Fran, Guilherme, Leo, 2 – Zé, Gonçalo, Belo, Vasco, Dâmaso, Medeiros. 3 – Renato, Tomás, Bastos, Samih, Rodrigo, Mané</p>	10 + 8 + 10	28
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Finalização Padronizada + Organização defensiva + Transição Ofensiva</p> <p>Descrição: Iniciar em Finalização + 8 x 6 + GR, assim que os defesas recuperam a bola, entram 3 jogadores posicionados em zonas específicas.</p> <p>Material: Bolas, 2 mini balizas, 1 cor de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA – MC fechando sempre corredor e DC de marcação outro de cobertura. RS – as bolas e NS – em cima do Renato nas ações.</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Finalização, transição Ofensiva e organização defensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Defender em 2 setores, MC não estarem paralelos, DC na marcação outro em coberturas.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, Zé, Tomás, Fran, Leo (Belo) + Vasco, Medeiros, Simão. 2 – Bastos, Mané, Renato, Gonçalo, Dâmaso, Guilherme, Rodrigo e Samih.</p>	10 + 6 + 15	31
Final			
Alongamentos 2 a 2		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 9	UT nº: 34	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força Resistente - 5
Hora: 19h00	Data: 04-10-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Organização defensiva – Linha de 4 + 2					
Objetivo Complementar: Finalização e Transição Ofensiva					
Atletas ausente: Cristiano (PL)					
Staff ausente: Capitão					
Material: Baliza de 7, Coletes, Marcadores, Bolas, 2 Mini Balizas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito inicial de passe recepção e finalização.</p> <p>Descrição: Circuito de 1ª fase de construção, criação + finalização.</p> <p>Material: Marcadores, coletes, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Fases de criação e construção + Finalização</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe + recepção + remate.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	10 + 15	25
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício:</p> <p>Descrição: 3 equipas espalhadas de forma espaçada e de diferentes sítios, com 2 defesas no meio à espera de reagir à equipa que irá atacar e caso os defesas ganhem a bola entra + 1.</p> <p>Material: Baliza, de 7, bolas, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 40 x 40 + 40 x 50</p> <p>Objetivos: Finalização + Transições ofensivas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Capacidade de finalização, agressividade, tomada de decisão.</p> <p>Equipas: EP + MC de apoios = Bastos e Mané.</p>	12 + 6 + 12	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Organização defensiva + Transição Ofensiva</p> <p>Descrição: Iniciar com 8 x 6 e caso os defesas recuperem a bola entram mais 3.</p> <p>Material: Baliza de 7, coletes, 2 mini balizas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Defensiva + Transição Ofensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Basculação de bola rápido, rápida mudança de comportamento após perda ou ganho da bola.</p> <p>Equipas: Rafa, Reis, Zé, Tomás, Fran, Leo (Belo) + Vasco, Medeiros, Simão. 2 – Bastos, Mané, Renato, Gonçalo, Dâmaso, Guilherme, Rodrigo e Samih.</p>	10 + 6 + 10	26
Final			
ABS – 4'		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 9	UT nº: 35	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força Resistência - 4
Hora: 10h00	Data: 05-10-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 20 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Observação de comportamentos individuais e coletivos em situação de jogo.					
Objetivo Complementar: Criação de ligações setoriais e intrassectoriais.					
Atletas ausente: Pedro Bastos + Rodrigo Rodrigues.					
Staff ausente: Capião e Nico					
Material: Bolas, 2 caixas, coletes, marcadores + escadas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito de passe + trabalho de força. Descrição: Iniciar em circuito de passe. Material: Caixas, marcadores, bolas, cones. Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS Espaço: 50 x 64 + 20 x 40 Objetivos: Combinações diretas e indiretas + trabalho de força específico. Crterios de Êxito: Reação, ataque à bola, recepção orientada e comunicação. Equipas: Aleatório</p>	10	23
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		18	23
	<p>Identificação do Exercício: Jogo formal de treino interno. Descrição: Jogo. Material: Coletes e bolas. Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS Espaço: 100 x 64 Objetivos: Observação de comportamentos coletivos e individuais. Crterios de Êxito: Intensidade, agressividade e comportamentos de acordo com o MDL. Equipas: 1 – Prata, Renato, Reis, José, Gonçalo, Leo, Fran, Vasco, Simão, Medeiros 2 – João Nuno, Rafa, Mané, Tomás, Belo, Dámaso, Samih, Rodrigo Matos, Guilherme.</p>	30	60
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			63
	<p>Identificação do Exercício: Descrição: Material: Treinadores do Exercício: Espaço: Objetivos: Crterios de Êxito: Equipas:</p>		
Final			7
Alongamentos		7	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 9	UT nº: 36	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade - 2
Hora: 19h00	Data: 07-10-2022	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 19 + 3 Gts	
Objetivo Principal: Preparação Técnico-tática para jogo de Domingo.					
Objetivo Complementar: Trabalho complementar de finalização.					
Atletas ausente: Cristiano (PL)					
Staff ausente: Rubén Santos e Capitão					
Material: Bolas, mini Balizas, Coletes, marcadores					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Passe + Recepção com nova variante na fase de criação.</p> <p>Descrição: Já tipificado em Uts anteriores.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Padronizar as fases de construção e criação.</p> <p>Crêterios de Êxito: Ataque à bola, Recepção orientada, finalização, passe.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	8 +	23 15
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Passe + saída rápida para contenção. + Org. Defensiva.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados em Uts.</p> <p>Material: 2 Mini balizas + Baliza de 7 + coletes + Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 30 x 30 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: Retirar espaço e colocar bem as contenções + Ataque à 1ª Bola + reação Rápida à 2ª Bola.</p> <p>Crêterios de Êxito: Agressividade ao portador da bola + Organização defensiva em linha de 4.</p> <p>Equipas: EP.</p>	12 +	26 14
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Setorial + Esquemas Táticos (Cantos)</p> <p>Descrição: Realizar x número de passes em fase de criação com apoios e superioridade numérica antes de avançar para a fase da finalização.</p> <p>Material: Marcadores + Bolas + Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Fase de construção + fase de finalização.</p> <p>Crêterios de Êxito: Basculação rápida de bola + contantes movimentos de rotura e atração.</p> <p>Equipas: 1 = Rafa, Fran, Leo, Gonçalo / Dâmaso + Guilherme/ Simão + Vasco.</p>	15 +	84 15
Final			
Alongamentos + convocatória		6	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 9	UT nº: 37	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade + 1
Hora: 20h00	Data: 10-10-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Trabalho de recuperação ativa + carga aos jogadores menos utilizados.					
Objetivo Complementar: Trabalho de Finalização					
Atletas ausente: Guilherme (PL), Mané (MC), Cristiano (PL)					
Staff ausente: Nico + Capitão					
Material: Escadas, Bolas, Coletes, Marcadores, Mini Balizas,					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Trabalho coordenativo + Circuito técnico</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito de coordenação depois para circuito.</p> <p>Material: Escadas e cones.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 30 x 30</p> <p>Objetivos: Trabalho específico coordenativo + combinações diretas e indiretas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Coordenação, passe, recepção.</p> <p>Equipas: Aleatória.</p>	6 + 8 + 8	23
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		23	28
	<p>Identificação do Exercício: Finalização Fase I</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados</p> <p>Material: Varas, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Finalização e combinações técnicas</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, combinações, passe e cruzamento.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	12 + 14	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		28	54
	<p>Identificação do Exercício: Jogos Reduzidos 1 x 1 e 3 x 3</p> <p>Descrição: Jogos reduzidos.</p> <p>Material: 2 Mini Balizas, 2 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + RS</p> <p>Espaço: 30 x 30 + 40 x 40</p> <p>Objetivos: Trabalho a grupo de atletas com poucos ou sem minutos do último jogo.</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade, agressividade, capacidade de drible e finalização.</p> <p>Equipas: Samh, Medeiros, Rodrigo, Belo, Bastos, Tomás, Belo, Renato</p>	15 + 15	30
Final			84
ABS – 4' + alongamentos		6	90

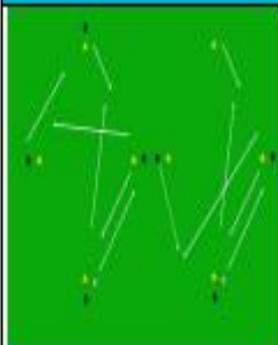
Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 10	UT nº 38	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade + 1
Hora: 19h00	Data: 11-10-2023	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 10 + 3 Gts	
Objetivo Principal: Recrear finalização e constantes ações de remate em fase I, II, III					
Objetivo Complementar: Incremento de intensidade e equilíbrio de cargas do grupo.					
Atletas ausente: Cristiano (PL)					
Staff ausente: Nico e Rubén e Capitão					
Material: Escadas, Barreiras, Caixas, 2 Cones de coletes, Marcadores, Baliza de 7, Bolas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	W	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuitos técnicos variados + MPB com jogo interior e transição exterior.</p> <p>Descrição: Quadrado + Y + Losango. Posse de 5 x 4, a tentar receber dentro de uma zona específica, caso os defesas recuperem terão 4 zonas para efetuar a transição.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Cones, 1 cor de coletes de 10.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalhar as qualidades técnicas do passe, ataque à bola e comunicação. MPB com objetivos e rápida circulação de bola e dar objetivos de transição aos defesas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Comunicação, ocupação de espaço, constante mobilidade.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Reis, Zé, Gonçalo x Francisco, Belo, Dâmaso, Vasco, Rodrigo. 2 – Raia, Mané, Tomás, Leo x Samih, Simão, Bastos, Medeiros, Guilherme.</p>	6 4 10 4 10	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Exercícios de finalização fase I + II</p> <p>Descrição: Já tipificados em UT 37 com específica por EP.</p> <p>Material: Caixas, Escadas, Barreiras, Bolas, Coletes, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização através de várias zonas do campo aliadas às capacidades motoras coordenativas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Postura corporal, remate, cruzamento, velocidade.</p> <p>Equipas: Por EP.</p>	15 4 15	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo competitivo reduzido</p> <p>Descrição: Jogo reduzido com 4 equipas, com 2 equipas de fora com numeração.</p> <p>Material: Baliza de 7, 2 cones de coletes (5)</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Finalização constante, tomada de decisão rápida e capacidade de drible.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, Transição rápida de pensamento, constante atenção e concentração.</p> <p>Equipas: 1 – Samih, Reis, Simão, Vasco, Tomás 2 – Raia, Zé, Gonçalo, Medeiros, Dâmaso 3 – Guilherme, Rodri, Renato, Mané</p>	25	61
Final			
Alongamentos individuais.		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 10	UT nº 39	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força-4
Hora: 19h00	Data: 12-09-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 17 + 3 Gs		
Objetivo Principal: Organização ofensiva – Circulação de bola e ligação entre setores					
Objetivo Complementar: Transição defensiva					
Atletas ausente: Cristiano (PI), Zé (DC)					
Staff ausente: Capitão					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 4 Cores de coletes, Escadas, Barreiras					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Circuito de passe + MPB por setores</p> <p>Descrição: Já tipificado</p> <p>Material: Bolas, marcadores, coletes 1 cor.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS, NS</p> <p>Espaço: 50 x 64 + 50 x 45</p> <p>Objetivos: Passe, recepção orientada, intensidade, circulação de bola rápida, linhas de passe</p> <p>Crterios de Êxito: Comunicação, desmarcação, velocidade de execução</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Reis, Mané, Gonçalo, Fran, Guilherme / 2 – Rafa, Leo, Tomás, Bastos, Medeiros, Samih / 3 – Belo, Simão, Vasco, Rodrigo, Dâmaso</p>	<p>8A</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>+</p> <p>10</p>	28
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: Posse de bola com finalização fase II + finalização fase II</p> <p>Descrição: 2 Espaços de posse de bola entre duas equipas em espaço reduzido. O treinador chama a cor da equipa que vai atacar, que deve ligar com o MC que posteriormente coloca no extremo corredor contrário. Atacam os dois extremos, o MC e o jogador que fez o passe para este, equipa que não fez o passe deve fazer transição defensiva exceto 1 jogador. Finalização através de várias zonas do campo aliadas às capacidades motoras coordenativas.</p> <p>Material: Baliza 7, 4 cores de coletes, marcadores, bolas, escadas, barreiras</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Crterios de Êxito: Circulação de bola rápida, remates, dribles, cruzamento, velocidade de reação.</p> <p>Equipas: 1ª) Rafa, Reis, Medeiros, Belo 2ª) Tomás C, Bastos, Mané Samih / 3ª) Renato, Gonçalo, LP. 4ª) Vasco, Dâmaso, Gui.</p> <p>AVA e MC: Rodri, Simão e Fran</p>	<p>15</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>+</p> <p>4B</p>	31
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE				
		<p>Identificação do Exercício: Jogo repartido setorial</p> <p>Descrição: Iniciar na fase de construção e tentar evoluir através de uma das 3 portas. Depois jogo formal Fase II 9 x 8 (linha de 5 defesas)</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, marcadores, 1 cor de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Ligação entre setores, 1ª fase de construção, penetração de linha de 5 defesas</p> <p>Crterios de Êxito: Recepção orientada para fora e frente, comunicação, circulação da linha ofensiva em processo defensivo, variação do centro de jogo.</p> <p>Equipas: 1) – Renato, Reis, Leo, Gonçalo, Fran, Rodri, Dâmaso, Simão e Vasco. 2) – Samih, Rafa, Mané, Belo, Tomás C, Bastos, Gui, Medeiros</p>	<p>12</p> <p>+</p> <p>10</p>	22
Final				
ABS + Alongamentos		NS	4	90

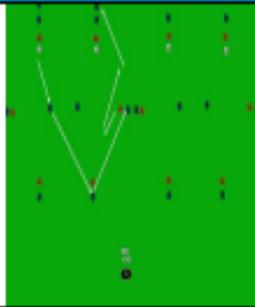
Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 10	UT nº: 40	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade - 2
Hora: 19H00	Data: 14-09-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Trabalhar Organização Ofensiva em 2 momentos: Posicional e em Transição.					
Objetivo Complementar: Finalização					
Atletas ausente: José Crispiano (DC)					
Staff ausente: Capitão e Rubén					
Material: Baliza de 7, marcadores, bolas, coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: Circuitos técnicos de combinações</p> <p>Descrição: Já tipificado.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Ativação inicial, passe, 1º toque, recepção.</p> <p>Crítérios de Êxito: Colocação dos apoios, ataque à bola, movimentos de desmarcação após o passe.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	
		8	8
		+	
		8	24
		+	
		8	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29
		<p>Identificação do Exercício: Exercícios de finalização Fase II</p> <p>Descrição: Um exercício em transição Ofensiva outro em organização ofensiva.</p> <p>Material: Coletes, bolas, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização em organização e transição ofensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Rápida chegada à área para finalizar, colocação de passe longo, rápidas trocas de passe num setor para entrar no outro setor oposto.</p> <p>Equipas: Estatuto Posicional.</p>	
		12	12
		+	
		12	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		24	53
		<p>Identificação do Exercício: Organização Ofensiva com transição defensiva + cantos ofensivos.</p> <p>Descrição: Iniciar em jogo reduzido. Caso equipa defensiva ganhe a posse de bola entra + 3 para transição rápida.</p> <p>Material: Baliza de 7, marcadores, bolas coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Criação de ligações setoriais ofensivas e reação agressiva à transição defensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade à perda de bola, constante mobilidade ofensiva, circulação rápida de bola, finalização.</p> <p>Equipas: Ofensiva: Fran, Belo, Renato, Gonçalo, Simão, Rodrigo, Vasco, Dêmaso. Defensiva: Rafa, Reis, Leo, Tomás, Mané, Bastos + Samel, Guilherme, Medeiros.</p>	
		15	15
		+	
		15	30
Final			
			83
Alongamentos + convocatória		7	90

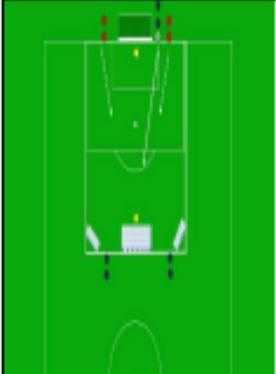
Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 11	UT nº 43	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade - 2
Hora: 19h00	Data: 21-09-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Organização Ofensiva – Controlo da Profundidade e Defender pelo ataque					
Objetivo Complementar: Transição Ofensiva					
Atletas ausente: Gonçalo (DE) - Virose					
Staff ausente: Nico, Rubén, Capitão.					
Material: Baliza de 7, 3 Cores de colete, Bolas, Marcadores, Cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico de MPB</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito técnico, seguido de exercício de velocidade descontextualizado e exercício de MPB já tipificado.</p> <p>Material: Marcadores, pinos, 2 cores de coletes, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Continuar a trabalhar aspetos básicos de atacar a bola, colocar apoios corretos, receção orientada e passe.</p> <p>Crítérios de Êxito: Comunicação e visão periférica.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Reis, José, Tomás, Rodrigo e Simão 2 – Francisco, Pedro, Dâmaso, Vasco, Cristiano, Belo 3 – Mané, Leo, Rafa, Samih, Medeiros, Guilherme.</p>	10 + 6A + 10	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício:</p> <p>Descrição: 2 Espaços de posse de bola entre duas equipas em espaço reduzido. O treinador chama a cor da equipa que vai atacar, que deve ligar com o MC que posteriormente coloca no extremo corredor contrário. Atacam os dois extremos, o MC e o jogador que fez o passe para este, equipa que não fez o passe deve fazer transição defensiva exceto 1 jogador. Nos 2 exercícios, com controlo da profundidade da linha defensiva e reação à transição ofensiva.</p> <p>Material: Bolas, marcadores, baliza de 7, 3 cores de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA.</p> <p>Espaço: 30 x 30 + 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização defensiva e transição ofensiva com controlo da profundidade.</p> <p>Crítérios de Êxito: Finalização, ataque à 1ª bola e controlo do espaço nas costas.</p> <p>Equipas: 1 - 1ª) Renato, Reis, José, Tomás 2ª) Rafa, Belo, Mané, Samih / 3ª) Bastos, Leo, Cristiano. 4ª) Vasco, Dâmaso, Gui.</p> <p>AVA e MC: Rodri, Simão e Fran</p>	10 + 12	22
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Setorial Fase III + Esquemas Táticos</p> <p>Descrição: Bola a sair da defesa. Organização Defensiva através do ataque + transição ofensiva</p> <p>Material: Marcadores, Baliza de 7, coletes e bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Criar uma ligação de MO + PL + MC + DL em pressão conjunta na linha defensiva + aproveitar transição ofensiva através dos AL</p> <p>Crítérios de Êxito: Defender em 2 setores e definição da transição Ofensiva</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Francisco, Pedro, Tomás, Dâmaso, Vasco (Guilherme) + Rodrigo e Simão 2 – Reis, Leo, José, Rafa, Mané, Belo, Cristiano (Medeiros).</p>	20 + 10	30
Final			
Alongamentos + Convocatória		7	90

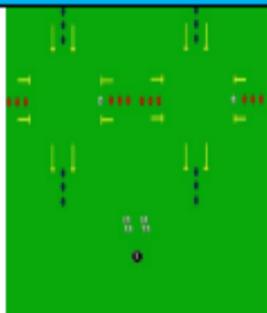
Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 12	UT nº 44	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Recuperação + 1
Hora: 20h00	Data: 24-09-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 19 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Nivelamento de cargas fisiológicas.					
Objetivo Complementar: Recuperação Ativa aos jogadores com sinais de fadiga.					
Atletas ausente: Nenhum.					
Atletas de recuperação ativa: Reis, Leo, José, Francisco, Simão, Vasco, Dâmaso, Rodrigo (8). (Jogadores em carga = 12 + 3 Grs)					
Staff ausente: Nico, Capitão					
Material: 2 Mini Balizas, Marcadores, 4 Varas, 2 Cores de coletes, Bolas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
		10 + 10	20
<p>Identificação do Exercício: 2 variedades de exercícios técnicos</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados</p> <p>Material: Bolas e marcadores</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Ativação inicial e combinações técnicas</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, recepção, comunicação.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>			
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		12 + 12	30
<p>Identificação do Exercício: 1 x 1 e 3 x 2 Fase II</p> <p>Descrição: Exercícios de 1 x 1 e 2 x 2 e de Fase II</p> <p>Material: 2 Mini balizas, Marcadores, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI e RS</p> <p>Espaço: 40 x 35</p> <p>Objetivos: jogo competitivo e carga fisiológica para nivelamento de cargas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, finalização, Drible, Concentração</p> <p>Equipas: 1 - Renato, Rafa, Tomás, Mané, Gonçalo 2 - Pedro Bastos, Belo, Samih, Cristiano, Medeiros, Guilherme.</p>			
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
		12 + 12	30
<p>Identificação do Exercício: 3 x 3 + 2 e 6 x 6 por Vagas</p> <p>Descrição: já tipificado.</p> <p>Material: 2 Mini Balizas, 4 varas, bolas, 2 cores de coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: jogos reduzidos competitivos.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, capacidade de 1 x 1, Transições.</p> <p>Equipas: 1 - Renato, Rafa, Tomás, Mané, Gonçalo 2 - Pedro Bastos, Belo, Samih, Cristiano, Medeiros, Guilherme.</p> <p>1 – Rafa, Reis, Leo, Tomás, Simão, Vasco / Renato, Mané, José, Gonçalo, Guilherme, Rodrigo / Francisco, Belo, Dâmaso, Samih, Medeiros e Cristiano.</p>			
Final			
Alongamentos 2 a 2		5	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 12	UT nº 45	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Recuperação + 2
Hora: 19h00	Data: 25-10-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Trabalho Ofensivo de ataque rápido + reação à perda com transição Defensiva agressiva					
Objetivo Complementar: Situações de finalização.					
Atletas ausente: Medeiros (PL)					
Staff ausente: Rubén e Capitão					
Material: Marcadores, Baliza de 7, Mini Balizas, Bolas, 2 Cores de coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
		10 A + 10 + 10	30
<p>Identificação do Exercício: Fila +, Circuito Técnico e MPB Descrição: Iniciar em Fila +, seguindo de circuito técnico e MPB já trabalhado, de jogo interior e exterior. Material: Marcadores, Bolas, Coletes. Treinadores do Exercício: SI + RA + NS Espaço: 30 x 30 + 40 x 40 e 40 x 50 Objetivos: Ativação geral e preventiva, aspetos técnicos e MPB de acordo com MDI. Crítérios de Êxito: Postura, passe, comunicação, criação de linhas de passe, reação rápida à perda. Equipas: 1 – Rafa, Reis, Leo, Tomás / Renato, Mané, Zé, Gonçalo. 2 – Fran, Belo, Rodrigo, Vasco, Cristiano / Bastos, Dâmaso, Samih, Guilherme, Simão</p>			
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		12 + 88 + 10	30
<p>Identificação do Exercício: 3 x 2 Fase III e 6 x 5 em Fase III Descrição: Exercícios já tipificados, havendo sim, adaptação do mesmo, saindo a bola de uma outra posição e havendo uma resposta efetiva dos defesas. Material: Baliza de 7, 2 mini baliza, Bolas, marcadores, Coletes. Treinadores do Exercício: SI + RA + NS Espaço: 40 x 40 e 50 x 64 Objetivos: Transições defensivas e ataque rápido. Crítérios de Êxito: Mudança agressiva de comportamento, finalização, comunicação, visão periférica. Equipas: EP.</p>			
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
		10 + 12	22
<p>Identificação do Exercício: 8 x 6 em Fase III e 6 x 6 em Fase III Descrição: Exercícios já tipificados, mas adaptação, os apoios que perdem a bola têm 5 segundos para poder recuperar antes de trocarem. Material: Bolas, 2 cores de coletes, marcadores. Treinadores do Exercício: SI + RA + NS Espaço: 50 x 64 e 50 x 50 Objetivos: Transições defensivas e ataque rápido. Crítérios de Êxito: Mudança agressiva de comportamento, finalização, comunicação, visão periférica. Equipas: 1 - Fran, Belo, Rafa, Tomás, Rodrigo, Cristiano (Guilherme) (Samih + Vasco) 2 – Renato, Reis, Léo (Zé), Gonçalo, Mané, Bastos (Simão, Dâmaso) 3 – Fran, Belo, Rafa, Tomás, Rodri, Cris / 4 – Renato, Reis, Leo, Gonçalo, Simão, Guilherme / 5 – Zé, Mané, Bastos, Dâmaso, Samih, Vasco</p>			
Final			
Alongamentos		3	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 12	UT nº: 46	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 4
Hora: 19h00	Data: 26-10-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 1 Grs		
Objetivo Principal: Organização Ofensiva – Apoiada através dos laterais.					
Objetivo Complementar: Transição Defensiva agressiva após perda de bola.					
Atletas ausente: Nenhum.					
Staff ausente: Azeiteira, Nico.					
Material: 2 mini – balizas, 2 Cores de coletes, marcadores, Bolas					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Contenção com reação rápida e 1 x 1. Descrição: Exercícios já tipificados. Material: Cones, Bolas, Coletes. Treinadores do Exercício: SJ + RS + Capitão Espaço: 30 x 30 Objetivos: Colocação de apoios e coberturas defensivas + capacidade 1 x 1. Critérios de Êxito: Concentração, Agressividade, Colocação de apoios e espaço nas coberturas. Equipas: Aleatório</p>	<p>4 + 10 + 8</p>	22
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: MPB + 4 x 4 + 2 Fase III Descrição: MPB de 3 Equipas + GR + 4 x 4 + 2 Material: 2 Mini Balizas, 3 coletes e marcadores. Treinadores do Exercício: SJ + RS + Capitão Espaço: 40 x 64 e 40 x 50 Objetivos: jogo a 1 / 2 toques Critérios de Êxito: Visão periférica, capacidade de receção orientada, passe, agressividade. Equipas: Rafa, Reis, Léio, Tomás, Belo, Bastos / Renato, Mané, Zé, Gonçalo, Dâmaso, Cristiano / Simão, Vasco, Samih, Guilherme, Medeiros. 1 – Ep + Apoios = Pedro e Belo</p>	<p>12 + 4 + 14</p>	30
Parte Final				
	<p>Identificação do Exercício: Fase II 8 x 6 + GR + 3 Descrição: Bola inicia no Ataque, caso a equipa defensiva recupere, entram 3 jogadores para uma transição ofensiva. Material: 2 Mini balizas, 8 coletes, Bolas. Treinadores do Exercício: SJ + RS + Capitão Espaço: 50 x 64 Objetivos: Organização Ofensiva + Transição Defensiva. Critérios de Êxito: Circulação de bola rápida, agressividade á perda de bola. Equipas: 1 – Belo, Mané, Dâmaso, Rafa, Tomás, Guilherme, Simão, Vasco (Rodrigo) 2 – Renato, Reis, José, Gonçalo, Leo, Bastos + (Cristiano, Medeiros, Samih)</p>	25	82	
Final				
ABS + Alongamentos		8	90	

Período: Competitivo	Mesociclo: 3	Microciclo: 12	UT nº 47	Volume: 60'	Intensidade / Regime: Velocidade - 1
Horário: 19H00	Data: 28-10-2022	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Organização Ofensiva apoiada e constante movimentação roturas da linha defensiva.					
Objetivo Complementar: Criação de situações de finalização.					
Atletas ausente: Francisco MC (Lesionado).					
Staff ausente: Capitão e Rubén.					
Material: Bolas, Baliza de 7, 2 Cores de coletes, marcadores, 2 mini balizas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico + MPB</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito técnico + MPB em 4 zonas definidas.</p> <p>Material: 3 cores de coletes, bolas, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: 1ª – SJ e 2ª – RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Melhoramento técnico do passe e recepção.</p> <p>Crítérios de Êxito: Ataque à bola, precisão de passe, tempo do passe.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, José, Tomás, Bastos, Belo / Renato, Leo, Mané, Gonçalo, Guilherme, Samih / Dâmaso, Simão, Vasco, Cristiano, Rodrigo, Guilherme.</p>	4	27
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		22	27
	<p>Identificação do Exercício: Finalização em modo padronizado Fase II</p> <p>Descrição: Exercício já tipificado.</p> <p>Material: Bolas, Coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva com criação de movimentos específicos + Transição Defensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe longo, timing de saída ao movimento de rotura.</p> <p>Equipas: Por EP.</p>	12	12
Parte Final			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo setorial de organização Ofensiva + Esquemas táticos de cantos ofensivos. 10 x 8</p> <p>Descrição: Organização Ofensiva organizados no sistema do MDI em ataque à baliza de 11 + Esquemas tático de cantos ofensivos com transição defensiva.</p> <p>Material: Bolas, Baliza de 7, 2 mini baliza, coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA (movimentos do MO e PL e dos 2 MC) + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64 dividido por setores</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva apoiada.</p> <p>Crítérios de Êxito: Circulação de bola rápida, constante movimentação de rotura, capacidade para criar situações de finalização.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, José, Tomás, Belo, Leo, Rodrigo, Simão, Vasco, Cristiano. / Renato, Mané, Bastos, Gonçalo, Dâmaso, Medeiros, Samih, Guilherme.</p>	12	17
Final			56
Convocatória + alongamentos		4	60

Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 13	UT nº: 48	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força Resistente + 2
Hora: 20h00	Data: 31-10-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 16 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Intensidade em função de EPG + EP – com panóplia de aspetos técnico táticos					
Objetivo Complementar: Trabalho de força específica em GP.					
Atletas ausente: Francisco MC (Lesionado), Cristiano PL (Lesionado), Renato DD (Ausente)					
Staff ausente: Capitão					
Material: Bolas, 2 Cores de Coletes, Marcadores, Cajas, Barreiras, Escadas 2, 4 Mini Balizas					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: 3 circuitos técnicos + circuitos de força</p> <p>Descrição: 5' em cada estação técnica e em cada troca 4' em circuitos de força.</p> <p>Material: Bolas, Marcadores, Escadas, Cajas, barreiras.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS + NS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Passe, receção, concentração, força.</p> <p>Crítérios de Êxito: Concentração, passe, comunicação, reação rápida.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Belo, Reis, Tomás / Rafa, Leo, José, Gonçalo / Dâmaso, Rodrigo, Samih, Vasco / Simão, Guilherme, Medeiros, Bastos</p>	15 + 10 A	25
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB em 3 Setores + Finalização Fase I</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados, com a fase de finalização de 5 x 0 + GR</p> <p>Material: Marcadores, 2 Cores de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS + NS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: MPB + Finalização variada.</p> <p>Crítérios de Êxito: Ocupação de espaço, passe, comunicação, postura, remate, ataque à bola.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Rafa, Zé, Simão, Bastos, Medeiros / Leo, Gonçalo, Belo, Dâmaso, Vasco / Tomás, Bastos, Rodrigo, Samih, Guilherme.</p>	10 + 15 + 88	33
Parte Final			
	<p>Identificação do Exercício: 5 x 5 + 5 apoios numerados</p> <p>Descrição: Cada elemento de apoio tem um número e detém de uma bola, que quando chamado coloca em jogo.</p> <p>Material: 4 Mini Balizas, Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS + NS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Intensidade de tomada de decisão, constantes ações de finalização e de duelos de 1 x 1</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, Agressividade ao portador da bola, capacidade de 1 x 1.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Rafa, Zé, Bastos, Medeiros, Guilherme / Leo, Gonçalo, Belo, Dâmaso, Vasco / Tomás, Bastos, Rodrigo, Samih, Simão.</p>	10 + 5 + 10	25
Final			
Alongamentos		3	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 13	UT nº 49	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força
Hora: 19h00	Data: 02-10-2022	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 17 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Aumento das Cargas fisiológicas - com trabalhos de força em jogos reduzidos.					
Objetivo Complementar: Agressividade nos momentos de transição.					
Atletas ausente: Cristiano (PL), Francisco Cachulo (MC)					
Staff ausente: Capitão, Nico.					
Material: Bolas, 2 cores de coletes, Marcadores, Escadas, Cones, Baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
		10 A + 15	25
<p>Identificação do Exercício: Condicionantes Físicas + Finalização Fase I Descrição: Iniciar em circuito físico + Finalização de 5 x 0 = GR Material: Barreiras, Marcadores, Bolas, Cones, baliza de 7. Treinadores do Exercício: SI + RA + RS Espaço: 30 x 30 e 50 x 64 Objetivos: Trabalhar as condicionantes físicas e Finalização variada através de vários setores no campo. Crítérios de Êxito: Postura, Remate, timing de ataque à bola. Equipas: Aleatório</p>			
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		12 + 12 + 68	30
<p>Identificação do Exercício: 3 x 2 + 1 em FASE III e 3 x 3 em FASE III Descrição: Exercícios já tipificados. Material: Baliza de 7 + Bolas, Marcadores + Material de circuito físico. Treinadores do Exercício: SI + RA + RS Espaço: 40 x 40 Objetivos: Finalização, reações rápidas em transições defensivas ou ofensivas. Crítérios de Êxito: Remate, agressividade ao portador da bola, reação rápida à perda ou ganho de bola. Equipas: EP + Mané, Bastos</p>			
Parte Final			
		12 + 12	24
<p>Identificação do Exercício: 4 x 2 + 2 situação defensiva + 8 x 7 em FASE III Descrição: Grs coloca bola longa (rasteira ou alta) para uma lateral, onde o Def terá de atacar a bola de 1ª e de seguida reagir ao 4 x 2, caso ganhe a bola terá 2 apoios para entrar. Material: Baliza de 7, Bolas 1 cor de coletes e marcadores. Treinadores do Exercício: SI + RA + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Organização Defensiva com transição ofensiva. Crítérios de Êxito: Reação rápida, coberturas sempre próximas, rápida reação à perda ou ganho da bola. Equipas: 1 – Rafa, Reis, José, Gonçalo, Belo, Leo, Simão, Rodrigo, Guilherme, x 2 – Renato, Bastos, Mané, Tomás, Dâmaso, Vasco, Medeiros, Samih</p>			
Final			
Alongamentos + trabalho de core estático		6	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 13	UT nº 50	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força Resistente
Hora: 19h00	Data: 04-10-2022	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 17 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Aumento geral de cargas fisiológicas, nomeadamente dos níveis de força.					
Objetivo Complementar: Trabalho geral sobre aspetos do MDI.					
Atletas ausente: Francisco Cachulo (MC), José Crispiano (DC).					
Staff ausente: Rubén.					
Material: Bolas, Baliza 7, 2 cores de coletes, cones, marcadores, Varas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: MPB + Finalização FASE I</p> <p>Descrição: Iniciar em ativação desconectada seguida de posse de bola e Finalização.</p> <p>Material: 2 Cores de coletes, pinos, bolas, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA e NS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Reação ao campo grande e pequeno, Finalização variada.</p> <p>Crítérios de Êxito: Reação ao campo grande, remate.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	<p>8</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>+</p> <p>12</p>	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: Defensivo + Transição Ofensiva e Jogo com início em fase de construção.</p> <p>Descrição: Iniciar em Defensivo. Restantes exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Baliza de 7, cones, coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho específico defensivo + reação ofensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Colocação dos apoios, reação rápida à saída de bola, segurança na fase de construção antes de iniciar a fase de criação.</p> <p>Equipas: 1 - Rafa, Reis, Leo, Gonçalo, Mané, Belo, Simão, Vasco, Medeiros. 2 - Renato, Bastos, Dámaso, Tomás, Rodrigo, Samih, Guilherme, Cristiano.</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>+</p> <p>10</p>	32
Parte Final				
	<p>Identificação do Exercício: Jogo reduzido "Formal"</p> <p>Descrição: Jogo com regras formais.</p> <p>Material: Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 60 x 64</p> <p>Objetivos: Observação de comportamentos de acordo com o MDI.</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade, agressividade e controlo dos momentos de jogo (definição).</p> <p>Equipas: 1 - Rafa, Reis, Leo, Gonçalo, Mané, Belo, Simão, Vasco, Medeiros. 2 - Renato, Bastos, Dámaso, Tomás, Rodrigo, Samih, Guilherme, Cristiano.</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>10</p>	67	
Final				
Alongamentos	NS	3	90	

Período: Competitivo	Mezociclo: 4	Microciclo: 14	UT nº 51	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força
Hora: 20h00	Data: 07-10-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 19 + 3 Gts		
Objetivo Principal: Organização Defensiva – Basculação das linhas, coberturas próximas, anular jogo entre linhas.					
Objetivo Complementar: Confiança e segurança na organização ofensiva no que respeita o ataque apoiado.					
Atletas ausente: Nenhum.					
Staff ausente: Nico e Capitão					
Material: Bolas, Coletes, 2 Mini Balcas, Marcadores, cones ou Varas, e 2 ou 3 escadas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: 1 x 1 em contêntes e circuito técnico de passe.</p> <p>Descrição: Iniciar em 1 x 1 com contêntes + circuito de passe.</p> <p>Material: Varas, Bolas, Coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + RS</p> <p>Espaço: 20 x 20 e 45 x 50</p> <p>Objetivos: Retirar espaço ao portador da bola e colocação dos apoios, trabalho de passe e receção (Técnico).</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, apoios, reação, comunicação, concentração.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Rei, José, Gonçalo/ Belo, Bastos, Dâmaso / Vasco, Gui, Simão. 2 – Renato, Leo, Mané, Tomás / Fran, Rodrigo, Medeiros / Samih, Cristiano.</p>	<p>8</p> <p>26</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação do Exercício: MPB em Meta-especializado + 3 x 2 + 1</p> <p>Descrição: Iniciar em MPB por setores e com mobilidade de entrada de jogadores em posse nos setores de acordo com o MDI. Seguida de 3 x 2 com 2 mini balizas e 1 zona de entrada.</p> <p>Material: 2 mini balizas, marcadores, bolas, 1 cor de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 45 x 40 e 40 x 35</p> <p>Objetivos: Basculação da linha defensiva, transição ofensiva, finalização, circulação rápida com bola.</p> <p>Crítérios de Êxito:</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Rei, José, Gonçalo/ Belo, Bastos, Dâmaso / Vasco, Gui, Simão. 2 – Renato, Leo, Mané, Tomás / Fran, Rodrigo, Medeiros / Samih, Cristiano.</p>	<p>14</p> <p>32</p>
Parte Fundamental			
		<p>Identificação do Exercício: Jogo Setorial Ofensivo x Defensivo</p> <p>Descrição: Bola inicia no setor Ofensiva intermédio, que terá de realizar x toques antes de ultrapassar a linha definida e iniciar o jogo formal.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA (irá estar sempre atento e a corrigir linha defensiva e constante basculação) + RS.</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Organização Defensiva com coberturas sempre próximas e basculação da linha defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Linhas próximas, constante comunicação entre setores, agressividade ao portador da bola, segurança na organização ofensiva apoiada.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Belo, Fran (Bastos), Gonçalo, Dâmaso, Rodrigo, Simão, Guilherme (Cristiano) 2 – Renato, Reis, José (Leo), Tomás, Mané, Vasco, Medeiros, Samih.</p>	<p>25</p> <p>88</p>
Final – Retorno à Calma			
Alongamentos.		2	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 14	UT nº 52	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 5
Hora: 19h00	Data: 08-11-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Organização defensiva com ênfase nas coberturas.					
Objetivo Complementar: Velocidade e agressividade no momento de transição					
Atletas ausente:					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 5 Cores de coletes, Cones					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VR	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Contenção com reação rápida + Circuitos variados de passe (quadrado + Y + losango)</p> <p>Descrição: Já tipificados</p> <p>Material: Bolas, marcadores, cones/estacas</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, NS, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Ativação geral, Concentração, Velocidade de Reação, Passe, Recepção</p> <p>Crêditos de Êxito: Passe, Recepção orientada, Concentração, Velocidade de execução</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	8A	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB com jogo interior e transição exterior + MPB em meta especializado</p> <p>Descrição: Já tipificados. Meta especializado em toda a largura do campo</p> <p>Material: 2 cores de coletes, marcadores, bolas, cones</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS, NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Crêditos de Êxito: Circulação de bola rápida, Transição defensiva, Basculação da linha defensiva, Finalização</p> <p>Equipas: 1- Rafa, Reis, Zé, Gonçalo / Fran, Belo, Dâmaso, Vasco, Rodri, Guilherme. 2- Renato, LP, Mané, Tomás C / Bastos, Samih, Simão, Medeiros, Cristiano.</p> <p>1: Rafa, Zé, Reis, Gonçalo/ Belo, Bastos, Dâmaso/ Vasco, Gui, Simão 2: Renato, LP, Mané, Tomás/ Fran, Rodri, Samih/ Medeiros, Cristiano</p>	10	28
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Posse de bola + Finalização contra linha de 4 defesas + Fase II 9 x 7 + GR + 3</p> <p>Descrição: Já tipificado, mas com oposição por parte da linha de 4 defesas. Reação dos defesas à primeira bola bombeada pelo treinador, e depois iniciar no ataque. Se os defesas recuperarem a bola, entram 3 jogadores.</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, marcadores, 5 cor de coletes, Baliza de 7</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Crêditos de Êxito: Finalização, passe, velocidade de reação, comunicação, Transição</p> <p>Equipas: DEF: Rafa, Reis, Zé, Gonçalo; ATA: Simão, Vasco, Belo. 1: Mané, LP, Renato; 2: Rodri, Guilherme, Fran; 3: Bastos, Dâmaso, Medeiros; 4: Cristiano, Tomás, Samih.</p> <p>1: Rafa, Reis, Zé, Gonçalo, Belo, Fran, Dâmaso (Samih, Medeiros, Cristiano) 2: Renato, LP, Mané, Tomás C, Bastos, Simão, Vasco, Rodri, Guilherme</p>	15	27
Final			
ABS + Alongamentos		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 14	UT nº: 53	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 4
Hora: 19h00	Data: 09-11-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 3		
Objetivo Principal: Momentos de caráter ofensivo – Organização e transição					
Objetivo Complementar: Criação e concretização de oportunidades em contexto de finalização					
Atletas ausente: Nenhum.					
Staff ausente: Capitão, Rúben.					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 3 Cones de coletes					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: Circuito de passe + MPB em 3 setores</p> <p>Descrição: Já tipificado</p> <p>Material: Bolas, marcadores, cones</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, NS,</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Concentração, Velocidade de Reação, Passe, Recepção, Tomada de decisão</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Recepção orientada, Concentração, Velocidade de execução e de circulação</p> <p>Equipas:</p> <p>1- Rafa, Belo, Reis, LP, Simão, Medeiros, Rodrigo</p> <p>2- Gonçalo, Zé, Vasco, Fran, Guilherme, Samih</p> <p>3- Renato, Mané, Tomás, Bastos, Dâmaso, Cristiano</p>	<p>8</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>26</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação do Exercício: Transição ofensiva e defensiva 3 x 2 + Ataque Rápido de 6 x 5 em Fase III.</p> <p>Descrição: Já tipificado. 3 jogadores posicionados em cada corredor atacam a baliza de 11 contra 2 defensas, Tr escolhe um dos corredores para fazer cruzamento, logo a seguir atacam a baliza de 7 em transição.</p> <p>Material: 3 cones de coletes, marcadores, bolas, Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização, processos agressivos de transição.</p> <p>Crítérios de Êxito: Velocidade de reação, tomada de decisão, rapidez de processos, remate, cruzamento.</p> <p>Equipas: DEF- Rafa, Reis, Tomás/ Renato, Zé, Gonçalo/ LP, Mané, Bastos ATA: 1- Simão, Medeiros, Vasco; 2- Rodri, Guilherme, Belo 3- Fran, Dâmaso, Cristiano (Samih)</p> <p>DEF: Reis/Rafa; Zé/Gonçalo; LP/Renato; Mané/ Tomás. Dir: Simão, Samih, Guilherme Esp: Vasco, Rodri, Medeiros Meia: Belo, Fran, Bastos, Dâmaso, Cristiano</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>30</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
		<p>Identificação do Exercício: 6 x 4 em fase de organização ofensiva + Jogo repartido setorial</p> <p>Descrição: Já tipificado. Iniciar na fase de construção e tentar evoluir através de uma das 3 portas. Depois jogo formal Fase III 10 x 8</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, marcadores, coletes, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Fase de construção e ataque organizado.</p> <p>Crítérios de Êxito: Finalização, passe, velocidade de reação, comunicação, Transição, Construção, Organização ofensiva</p> <p>Equipas: 1-Rafa, Reis, Zé, Gonçalo; Fran, Belo, Rodrigo, Simão, Vasco, Cristiano. 2- Renato, LP, Mané, Tomás; Samih, Bastos, Dâmaso, Rodri, Guilherme (Medeiros).</p>	<p>25</p> <p>25</p>
Final			
ABS de 4' + Alongamentos	TR: NS	8	90

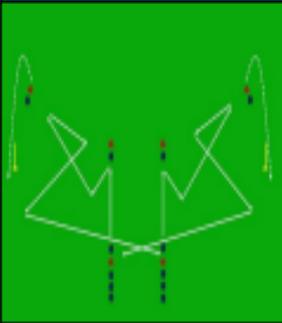
Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 14	UT nº 54	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade - 2
Hora: 19h00	Data: 11-11-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 2		
Objetivo Principal: Organização Ofensiva, com criação para situações de finalização.					
Objetivo Complementar: Transições Ofensivas com resposta rápida e agressiva.					
Atletas ausente: Cristiano					
Staff ausente: Capitão, Rúben, Nico					
Material: Marcadores, Baliza de 7, 2 Cores de coletes, 2 Mini Balizas, Bolas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Exercícios de Finalização em Fase I</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados em anteriores Uts.</p> <p>Material: Marcadores de 2 cores e Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 100 x 64 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: Dar ênfase técnico aspetos de finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Postura, timing do ataque à bola, remate, comunicação.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	5	30
	<p>Identificação do Exercício: Finalização Padronizada em Fase II + MPB com transição Ofensiva.</p> <p>Descrição: Finalização meta especializada + MPB com transição ofensiva para os 2 corredores.</p> <p>Material: Bolas, Marcadores, Baliza de 7, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização e transição ofensiva rápida e agressiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Rápida mudança de comportamento após a transição ofensiva ou defensiva, passe, remate.</p> <p>Equipas: Apoio: Vasco, Guilherme, Simão + Francisco, Belo, Rodrigo, Rafa, Gonçalo (Bastos, Mané, Dámaso, Samih, Medeiros) x Renato, Reis, Zé (LP), Tomás.</p>	10	22
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: 5 x 6 + 6 Apoios e Esquemas táticos</p> <p>Descrição: Organização Ofensiva x Defensiva, onde irá ser promovido a finalização devido ao posicionamento dos apoios. Não podem receber de apoio e devolver a outro apoio sem outro elemento da equipa não receber um passe.</p> <p>Material: Baliza de 7 + 2 Mini Balizas + Marcadores, 2 cores de coletes, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização e Esquemas táticos: Cantos Ofensivos e Defensivos.</p> <p>Crítérios de Êxito: Finalização, circulação de bola rápida, MPB, criação de linhas de finalização.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, Zé, Gonçalo, Belo, Francisco 2 – Bastos, Dámaso, Rodrigo, Vasco, Simão, Guilherme 3 – Renato, Mané, Leo, Tomás, Samih Medeiros.</p>	15	27
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
Final			34
Convocatória + Alongamentos individuais		6	90

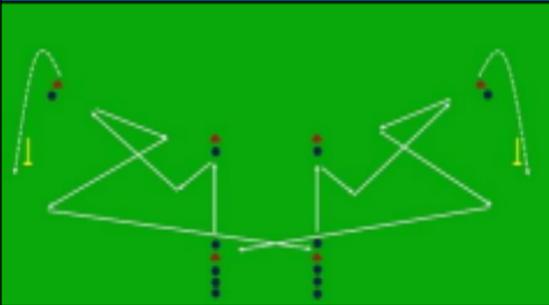
Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 15	UT nº 55	Volume: 60'	Intensidade / Regime: Velocidade + 1
Hora: 20h00	Data: 14-11-2022	Local: Academia 1		Nº de Jogadores: 17 + 3 Gs	
Objetivo Principal: Trabalho de carga fisiológica aos atletas menos e não utilizados – Apetos técnicos com jogos reduzidos competitivos					
Objetivo Complementar: Recuperação ativa aos jogadores mais utilizados (60')					
Atletas ausente: Simão e Dâmaso Lesionados.					
Atletas em treino de carga: Raí, Renato, Leonardo, Mané, Tomás Costa, Pedro Bastos, Samih, Rodrigo, Medeiros, Cristiano. 10 Atletas					
Atletas em recuperação Reis, José, Gonçalo, Francisco, Belo, Vasco, Guilherme. 7 Atletas (Mister Rui Azinheira)					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: 3 Varas, 2 cores de coletes, bolas, marcadores, 3 mini balizas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito em triângulo de combinações + circuito de força.</p> <p>Descrição: Iniciar com circuito técnico com duas variantes exemplificativas em gráfico + circuito complementar.</p> <p>Material: Bolas, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + NS + RS</p> <p>Espaço: duplicado de 20 x 20</p> <p>Objetivos: Trabalho técnico de passe e receção com movimentações específicas + trabalho de força explosiva.</p> <p>Críticos de Êxito: Passe, receção, trabalho de ambos os pés, comunicação.</p> <p>Equipas: Atletas de treino de carga.</p>	10 + 10	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB + Finalização Fase I.</p> <p>Descrição: Iniciar em MPB com 4 x 4 + 2 jokers em zonas de profundidade.</p> <p>Material: 3 Varas, marcadores, bolas 2 cores de colete.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + NS + RS</p> <p>Espaço: 30 x 40 e 40 x 50</p> <p>Objetivos: Jogar a 2 ou 3 toques, manter a bola, procura de zonas para criar soluções de passe, e Finalização com combinações diretas em zonas fora de área.</p> <p>Críticos de Êxito: Remate, passe, concentração, comunicação, leitura de espaços e receções orientadas.</p> <p>Equipas: Aleatório. Atletas de treino de carga.</p>	8 + 8	16
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: 5 x 5</p> <p>Descrição: 5 x 5, quem marca golo na baliza de 11 mantém-se atacar nesse sentido, quem finaliza nas mini balizas, passa atacar a baliza formal.</p> <p>Material: 3 mini balizas, coletes e bolas e marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + NS + RS</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Finalização, intensidade competitiva, constantes duelos individuais.</p> <p>Críticos de Êxito: Agressividade, constantes oportunidades de finalização e duelos individuais.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	15	15
Final			
Alongamentos		4	60

Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 15	UT nº: 56	Volume: 90'	Intensidade / Regime: + 2 Resistência
Hora: 19h00	Data: 15-11-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 16 + 3 Gts		
Objetivo Principal: Organização Defensiva com utilização dos 2 médios centro + transição Ofensiva agressiva através dos corredores laterais.					
Objetivo Complementar: Aspectos técnicos de coberturas como de finalização através dos corredores laterais através de combinações no corredor central.					
Atletas ausente: Dâmaso (Lesionado), Simão (Lesionado), Cristiano (Lesionado)					
Staff ausente: Nico, Capitão, Rubén					
Material: Baliza de 7, Bolas, 6 Varas, 3 cones de coletes, marcadores, 6 barreiras.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico em Y + circuito de contenção e reação.</p> <p>Descrição: Iniciar no duplo Y, com trocas entre ambos os circuitos. Na contenção, TR coloca bola curta num dos jogadores para haver o princípio da contenção e coberturas.</p> <p>Material: Marcadores, 2 Varas, Bolas, 6 barreiras e 3 cones.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 40 x 40 e 30 x 30</p> <p>Objetivos: Combinações de passe curto e médio com timing de saída + princípios das coberturas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Coberturas e colocação de apoios, reação rápida, passe e movimentações de saída.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	8	8
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29
	<p>Identificação do Exercício: Finalização Fase I + Competitivo reduzido Fase III</p> <p>Descrição: Finalização em Fase I em losango + 4 x 4 com transições ofensivas em Fase III.</p> <p>Material: 6 Varas, Baliza de 7, Marcadores, 3 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 64 x 40 e 50 x 50</p> <p>Objetivos: Combinações centrais com finalização num corredor + transição ofensiva em jogo reduzido.</p> <p>Crítérios de Êxito: Finalização, passe, desmarcações, agressividade no momento de transição</p> <p>Equipas: 1 – Belo (Bastos, Francisco), Guilherme, Samih, Vasco + Rafa, Tomás. 2 – Renato, Reis (Mané), José (Leo), Gonçalo, Medeiros e Rodrigo.</p>	12	12
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		24	59
	<p>Identificação do Exercício: 5 x 4 + 2 em Fase III + jogo 8 x 8 em Fase III</p> <p>Descrição: 5 x 4, caso os defesas recuperem, terão de colocar a bola numa 2ª linha com 2 médios para receberem e iniciar a transição Ofensiva. No jogo 8 x 8 é formal.</p> <p>Material: Marcadores, 2 cores de colete, baliza de 7, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 40 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho da linha defensiva com transição Ofensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Reação rápida ao ganho da bola, Finalização, princípios do MDI.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa (Renato), Reis (Mané), José (Leo), Gonçalo (Tomás) x Belo, Francisco, Rodrigo, Samih (Vasco), Guilherme Apoios: (Bastos e Medeiros) 2 – Rafa, Reis, Leo, Gonçalo, Fran, Belo, Vasco, Guilherme x Renato, Leo, Mané, Tomás, Bastos, Rodrigo, Samih e Medeiros.</p>	15	15
Final			83
Trabalho de Core + Alongamentos assistidos		7	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 15	UT nº 57	Volume: 90'	Intensidade / Regime: -3 Força Resistente
Hora: 19h00	Data: 16-11-2022	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 17 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Adaptação a um sistema com um Médio Defensivo + Transição defensiva agressiva e não deixar a procura pela profundidade					
Objetivo Complementar: Fase de construção e adaptação setorial com médio defensivo.					
Atletas ausente: Dâmaso (Lesionado), Cristiano (Lesionado)					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Bolas, Marcadores, 2 cores de coletes, Baliza de 7, 2 varas.					

GRANISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIX
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito Fila + Circuito técnico em Y.</p> <p>Descrição: Começar em Fila elevem + duplo Y, com trocas entre ambos os circuitos.</p> <p>Material: Marcadores, 2 Varas, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS + RS</p> <p>Espaço: 40 x 40 e 30 x 30.</p> <p>Objetivos: Combinações de passe curto e médio com timing de saída, + circuito de prevenção.</p> <p>Crterios de Êxito: Passe, receção orienta, timing de saída, postura</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	10 + 10	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB em 2 variantes.</p> <p>Descrição: MPB, 8 x 6, caso a equipa defensiva recupere a bola, terá de rapidamente colocar nos 2 jogadores colocados em profundidade.</p> <p>Material: Marcadores, 2 Cores de coletes. Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB com transição defensiva rápida, para não deixar a equipa que recupera procurar a profundidade.</p> <p>Crterios de Êxito: Constante procura de linhas de passe, MPB, agressividade após a perda de bola.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Bastos, Samih, Renato, Tomás, Rodrigo, Vasco, Medeiros, Simão. 2 – Rafa, Reis, Zé, Gonçalo, Leo, Fran, Belo, Guilherme 3 – Rafa, Reis, Zé, Gonçalo, Leo / 4 – Renato, Mané, Bastos, Tomás, Fran, Belo / 5 – Samih, Rodrigo, Vasco, Simão, Medeiros, Guilherme.</p>	12 + 12	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Setorial com Organização Defensiva vs. Ofensiva</p> <p>Descrição: numa 1ª fase de construção deverão conseguir progredir na zona neutra antes de atacarem a baliza formal.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Baliza de 7, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Ligações setoriais de acordo com o nosso MDI.</p> <p>Crterios de Êxito: Constante mobilidade, utilização do triângulo invertido com MD a ser o organizador de jogo.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, José, Gonçalo Leo/ Fran, Belo, Vasco, Simão. 2 - Renato, Mané, Bastos, Tomás / Rodrigo, Samih, Medeiros, Guilherme</p>	15 + 15	30
Final			
Trabalho de core 4' + alongamentos 2 a 2	NS	11	90

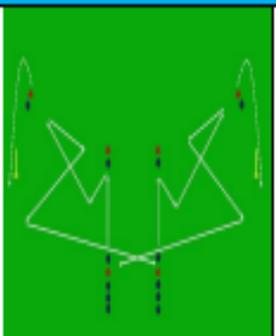
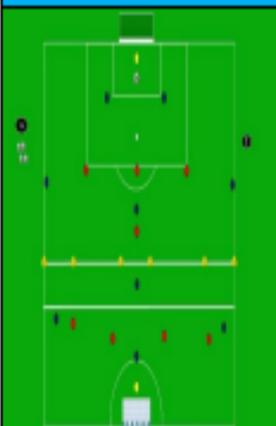
Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 15	UT nº: 58	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade - 2
Hora: 19h00	Data: 17-11-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 16 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Finalização e posicionamento em sistema tático com um Médio Defensivo					
Objetivo Complementar: 1ª Fase de construção sob pressão					
Atletas ausente: Damião (Lesionado); Cristiano (Lesionado); Guilherme e Prata					
Staff ausente: Capitão, Nico.					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 2 Cones de coletes, 6 varas.					

GRAMISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VB	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico de passe + MPB em 4 campos</p> <p>Descrição: Circuito técnico de passe com 2 variantes de movimentação</p> <p>Material: Bolas, marcadores, 2 cones de coletes, 2 varas</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, NS, RS</p> <p>Espaço: 40 x 64 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: Concentração, Passe, Recepção, Variação do centro de jogo, Ocupação e exploração do espaço</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Recepção orientada, Concentração, Velocidade de execução e de circulação, comunicação, intemidade.</p> <p>Equipas: 1- Rafa, Reis, Zé, Gonçalo, LP; 2- Renato, Mané, Tomás, Bastos, Samih, Rodri; 3- Fran, Belo, Semão, Vasco, Medeiros</p>	10 + 10	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Finalização Fase I + 6 x 5 em fase II</p> <p>Descrição: Finalização Fase I em losango. Finalização Fase II já tipificada</p> <p>Material: marcadores, bolas, varas, coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Combinações centrais com finalização num corredor. Ataque rápido e transição defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, desmarcação, finalização, comunicação, velocidade de execução e tomada de decisão</p> <p>Equipas: EP</p>	12 + 12	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Finalização em modo padronizado Fase II + jogo repartido setorial 9 x 7</p> <p>Descrição: Já tipificado. Inclusão do Médio Defensivo no processo defensivo da finalização padronizada e na fase de construção do jogo. Setor colocado mais perto da baliza para trabalhar saída de pressão.</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, marcadores, coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva com criação de movimentos específicos + Transição Defensiva. Fase de construção sob pressão e ataque organizado</p> <p>Crítérios de Êxito: Finalização, passe, velocidade execução, comunicação, Transição, Construção, Organização ofensiva</p> <p>Equipas: Por EP; 1-Rafa, Reis, Zé, Gonçalo; LP, Fran, Belo, Semão, Vasco. 2-Renato, Bastos, Mané, Tomás; Samih, Rodri, Medeiros</p>	15 + 20	35
Final			
Convocatória + Alongamentos		6	90

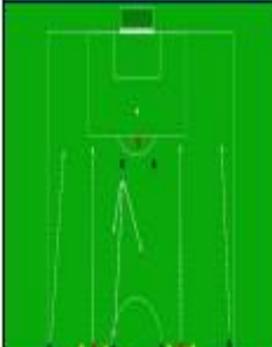
Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 16	UT nº: 59	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade + 2
Hora: 20h00	Data: 21-11-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 17 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Capacidade Individual de 1 x 1 com constantes situações de finalização.					
Objetivo Complementar: Rápida mudança de comportamentos nos momentos de transição.					
Atletas ausente: Dâmasio (Lesionado) e Vasco (ausente).					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Bolas, 3 Cores de colete, marcadoras, barreiras, 4 Mini balizas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIX
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico + técnico de coberturas.</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito técnico + coberturas.</p> <p>Material: Bolas, marcadores, barreiras e cones.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, NS, RS</p> <p>Espaço: 50 x 45</p> <p>Objetivos: Dar continuidade ao processo de passe e recepção com noções de coberturas e velocidade de saída.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, comunicação, reação rápida, colocação de apoios.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	6 + 8 + 8	22
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		22	27
	<p>Identificação do Exercício: MPB – 6 x 6</p> <p>Descrição: Marcar golo em 3 mini balizas consecutivamente, outra equipa realiza trabalho coordenativo com PF. 2 x 2 em situação de EP.</p> <p>Material: 4 mini balizas, bolas, marcadores, coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, NS, RS</p> <p>Espaço: 50 x 45 e 40 x 40</p> <p>Objetivos: MPB com variação de lado, e capacidade de 1 x 1 e combinações de 2 x 1.</p> <p>Crítérios de Êxito: Alargar campo de visão, enfrentar adversário 1 x 1, reações rápidas à perda de bola.</p> <p>Equipas: 1 – Zé, Gonçalo, Rodrigo, Leo, Guilherme, Francisco 2 – Rafa, Reis, Simão, Medeiros, Bastos, 3 – Renato, Tomás, Belo, Mané, Cristiano, Samih.</p>	10 + 10	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		20	47
	<p>Identificação do Exercício: 3 x 2 + 4 x 3</p> <p>Descrição: Iniciar em 3 x 2 seguido de 4 x 3 com várias zonas de saída.</p> <p>Material: 3 mini Balizas, Bolas, 2 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, NS, RS</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Capacidade de reação às transições, finalização, capacidade de 1 x 1.</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, mudança rápida de comportamento, agressividade.</p> <p>Equipas: 1 – Gui, Rodrigo, Fran, Simão 2 – Medeiros, Cristiano, Samih, Belo. Defensivo: 1 – Renato e Reis / Zé, Tomás / Rafa, Gonçalo / Mané, Bastos.</p>	10 + 15 + 8	33
Final			80
ABS + Alongamentos		10	90

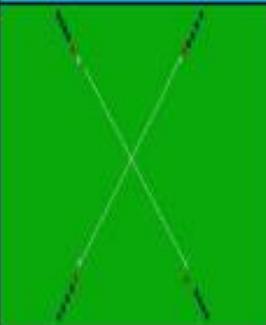
Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 16	UT nº: 60	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência - 5
Hora: 19h00	Data: 22-11-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Agressividade aos momentos de transição ofensivo e defensivo com oportunidades de finalização.					
Objetivo Complementar: Defender através do ataque com basculação entre linhas e definição dos momentos de pressão.					
Atletas ausente: José (Lesionado) e Vasco (ausente).					
Staff ausente: Nico, Rubén e Capitão.					
Material: Bolas, 2 Cores de colete, marcadores, 4 varas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: Exercícios técnicos duplificados. Descrição: Exercícios já tipificados anteriormente. Material: Marcadores, Varas, Bolas. Treinadores do Exercício: SI, RA, Espaço: 50 x 64 Objetivos: Combinações diretas e indiretas, passe, receção. Crítérios de Êxito: Ataque à bola, colocação corporal para receção orientada, comunicação. Equipas: Aleatório.</p>	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29
		<p>Identificação do Exercício: 3 x 3 e 6 x 6 Descrição: No 6 x 6, os restantes 6 de fora têm bola e número atribuído para quando a bola sai. Material: Baliza de 7, 2 Cores de coletes, bolas. Treinadores do Exercício: SI, RA, Espaço: 40 x 40 Objetivos: Transições Ofensivas e Defensivas, Reações rápidas, finalizações remates. Crítérios de Êxito: Agressividade, reação rápida, duelos 1 x 1 e remates. Equipas: 1 – Rafa, Reis, Leo, Gonçalo, Samih, Medeiros / 2 – Renato, Mané, Ramalho, Tomás, Cristiano, Simão. / 3 – Fran, Belo, Bastos, Rodrigo, Guilherme, Dâmaso.</p>	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		25	54
		<p>Identificação do Exercício: 9 x 8 em FASE III Descrição: 1ª fase de construção, de 0r + 5 x 4, onde terão de progredir através das 3 portas ou então um médio que anda na zona cinzenta, receber dentro de uma das portas. No segundo exercício, criar 3 setores, e dar superioridade nos corredores laterais à equipa com posse de bola. Material: Marcadores, Coletes, Bolas, Baliza de 7. Treinadores do Exercício: SI, RA, Espaço: 50 x 64 Objetivos: Condicionamento da 1ª fase de construção através do ataque e superioridade nos corredores laterais. Crítérios de Êxito: Basculação das linhas ofensivas, condicionar constantemente 2 corredores. Definição de pressão conjunta. Equipas: 1 – Rafa, Reis (Ramalho), Leo, Gonçalo, Fran, Mané, Samih, Cristiano, Medeiros. 2 – Simão, Dâmaso, Rodrigo, Guilherme, Renato, Belo, Bastos, Tomás. Jogo: Renato, Reis, Ramalho, Gonçalo, Fran, Leo, Rodrigo, Simão, Guilherme x Rafa, Mané, Bastos, Gonçalo.</p>	
Final			84
Trabalho de Core + Alongamentos		6	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 16	UT nº: 61	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 4
Hora: 19h00	Data: 23-11-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 20 + 1 Grs		
Objetivo Principal: Transição Ofensiva com momentos de finalização em Fase II.					
Objetivo Complementar: Ligações Defensivas + comportamentos técnicos específicos.					
Atletas ausente: Rodrigo (MO).					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Bolas, 3 Cores de coletes, Marcadores, 2 Varas, 2 mini Balizas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palesbra			
		<p>Identificação do Exercício: Grupos de 4 em exercícios técnicos + circuito técnico.</p> <p>Descrição: Iniciar em círculo de 4 e de seguida de passe.</p> <p>Material: Pinos, Bolas,</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Combinações técnicas e trabalho específico técnico (proteção da bola, cabeceamento, desarme).</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, Concentração, Passe, Comunicação.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	<p>10</p> <p>+ 10</p> <p>20</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação do Exercício: MPB + transição Ofensiva.</p> <p>Descrição: Exercício já tipificado, no 2º exercício, 5 x 5 + 2 apoios dentro + 5 fora, que ao apito a bola terá de jogar com os apoios para esticarem para os alas e 4 vão finalizar x 3.</p> <p>Material: Marcadores, 3 Cores de colete, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Manter a posse de bola e ao x passen ou ao sinal sair em transição ofensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Criação de linhas de passe, MPB, rápida mudança de comportamento.</p> <p>Equipas: 1ª – Renato, Vasco, Cristiano, Ramalho, / 2ª – Tomás, Zé, Simão, Bastos / 3ª Reis, Leo, Dâmaso, Guilherme, / 4ª Samih, Medeiros, Mané, Leo. Apoios: Fran, Gonçalo, Rafa.</p> <p>1B – Branco – Simão, Vasco, Gui, Renato, Ramalho. 2B – Verde – Cristiano, Leo, Bastos, Belo, Tomás. 3C – Laranja – Reis, Samih, Medeiros, Mané, Zé /Apoios: Rafa + Gonçalo + Fran + Dâmaso</p>	<p>10</p> <p>+ 8</p> <p>+ 12</p> <p>30</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
		<p>Identificação do Exercício: Transição Ofensiva em ataque rápido.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: 2 Mini balizas, 2 Varas, Coletes, Bolas, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalhar as transições ofensivas como comportamentos defensivos.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe Longo, Objetividade, velocidade, finalização.</p> <p>Equipas: EP + 1 - Renato, Reis, Ramalho, Tomás / Rafa, Ramalho, Zé, Gonçalo / Samih, Medeiros, Vasco, Belo. 2 – Fran, Leo (Mané), Dâmaso, Simão, Guilherme, Cristiano.</p>	<p>12</p> <p>+ 8</p> <p>+ 12</p> <p>32</p>
Final			
Trabalho de ABS		3	90

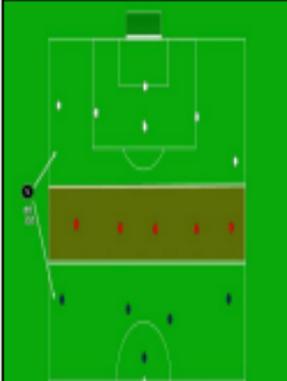
Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 16	UT nº: 62	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade - 2
Hora: 19H00	Data: 25-11-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Gs		
Objetivo Principal: Organização Ofensiva através do Ataque Rápido					
Objetivo Complementar: Defender através do ataque – Criação de momentos de Finalização.					
Atletas ausente: Rodrigo Rodrigues (MO), Francisco Rodrigues (MC)?					
Staff ausente: Nico, Capitão e Rubén.					
Material: Marcadores, Bolas, 6 Varas, 3 Cones de coletes, Baliza de 7.					

GRANISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito de passe com aceleração + circuito de passe e desmarcação.</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito de aceleração + circuito de desmarcação.</p> <p>Material: 6 Varas, Marcadores, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 30 x 30 e 100 x 64 em espelho (Desmarcação)</p> <p>Objetivos: Trabalhar passe e aceleração + Timing de desmarcação e combinações diretas e indiretas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, saída rápida, colocação de apoios, timing saída.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	8	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Situações de Ataque Rápido em Transição Ofensiva.</p> <p>Descrição: Exercícios realizados na última UT.</p> <p>Material: Bolas, Marcadores, 3 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva em momentos de ataque rápido.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, MPB, Velocidade, Objetividade, Finalização.</p> <p>Equipas: 1ª – EP. Brancos: Mané, Cristiano, Guilherme, Simão / Laranja: Renato, Reis, José, Tomás, Medeiros / Verdes: Belo, Baetos, Samih, Vasco, Ramalho. Apoios: Rafa, Gonçalo, Dâmaso, Leo.</p>	12	27
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Defender através do Ataque 9 x 8 em FASE III + Cantos Defensivos e Ofensivos</p> <p>Descrição: GI + 5 x 4 numa 1ª fase de construção em exercício realizado na última UT. + Cantos ofensivos e defensivos em Fase I</p> <p>Material: Marcadores, Coletes, Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Defender através do ataque, e ter critério na 2ª Fase de construção.</p> <p>Crítérios de Êxito: Colocação dos apoios, basculação defensiva, agressividade aos indicadores de pressão.</p> <p>Equipas: 1 - Rafa, Reis, José, Gonçalo, Mané / Leo / Vasco, Medeiros, Samih 2 - Simão, Cris, Dâmaso, Guilherme + Renato, Tomás, Ramalho, Pedro (Belo).</p>	15	30
Final			
Alongamentos individuais + Convocatória		8	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 17	UT nº: 63	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência + 2
Hora: 19h00	Data: 29-11-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Trabalho uniforme com todo o grupo, com incidência na finalização em Fase I					
Objetivo Complementar: Preparação e introdução para Uts seguinte – com trabalho de força em jogos reduzidos e descontextualizados					
Atletas ausente: Rodrigo (MO)					
Staff ausente: Rubén e Nico					
Material: Bolas, Marcadores, 6 Varas, Baliza de 7, 2 Cores de coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	vi	vta	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Circuitos de passe e combinações variadas. Descrição: Já Tipificadas em Uts anteriores. Material: Marcadores 2 varas, Bolas. Treinadores do Exercício: SI + RA Espaço: 50 x 64 Objetivos: Ativação inicial + Trabalho de passe e recepção e comunicação. Critérios de Êxito: Passe, ataque à bola, receber orientado, utilizar os 2 pés. Equipas: Aleatório.</p>	8 + 8 + 8	22
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: Finalização Fase I Descrição: No 1º exercício, combinações no corredor lateral para finalizar fora de área, enquanto no 2º irá haver combinações nos corredores laterais e finalizar através de cruzamento. Material: 6 Varas + Marcadores + Bolas Treinadores do Exercício: SI + RA Espaço: 50 x 64 Objetivos: Finalização fora de área e através de cruzamento dentro de área. Critérios de Êxito: Remate, postura, ataque à bola, cruzamento. Equipas: Todos participam nas várias posições.</p>	12 +	27 15
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE				
		<p>Identificação do Exercício: 1 x 1 + 2 x 2 e 6 x 6 em Fase II Descrição: Iniciar em 1 x 1 com bola de 11 e 7, depois 3 equipas em que a que está de fora está posicionada como apoio para fomentar a finalização. Material: Baliza de 7, marcadores, 9 coletes + 6 coletes + bolas. Treinadores do Exercício: SI + RA (Coloca as bolas no 1 x 1 e 2 x 2.) Espaço: 30 x 40 e 40 x 45 Objetivos: Finalização, capacidade de remate, 1 x 1, procura constante por finalização. Critérios de Êxito: Remate, comunicação, agressividade com e sem bola. Equipas: 1 - Renato, Reis, Gonçalo, Bastos, Simão, Cristiano / 2 - Rafa, Zé, Tomás, Samir, Fran, Guilherme / Belo, Dámaso, Vinco, Medeiros, Leo, Mané.</p>	10 +	30 20
Final				
Alongamentos 2 x 2			6	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 17	UT nº 64	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência + 2
Hora: 19h00	Data: 30-11-2022	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 16 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Jogos reduzidos de forma a trabalhar o regime aeróbio + anaeróbio lático – Com incidência na finalização em Fase III					
Objetivo Complementar: Trabalho de força específico + Capacidade de MPB com variação do centro de jogo.					
Atletas ausente: Pedro Bastos (MC), Leonardo (MC), Rodrigo (MO)					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Bolas, Cones, Marcadores, 3 cores de coletes, Baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Passe + Contenção + 1 x 1</p> <p>Descrição: Iniciar em saídas rápidas encurtamento de espaço + 1 x 1 + circuito de força.</p> <p>Material: Bameiras, Bolas e Coletes (9).</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + RS + NS – Circuito de força</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Variação de combinações + saídas rápidas com encurtamento do espaço, Capacidade de 1 x 1.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, passe, drible, concentração, reação.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	8 + 10 + 6	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: MPB em setores com variantes.</p> <p>Descrição: Iniciar com 3 setores + 1 setor em vantagem numérica e caso a equipa defensora recupere, terá de colocar nos 2 jogadores posicionados noutra setor.</p> <p>Material: Marcadores, Coletes de 3 cores, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB em setor, com constantes linhas de passe e reação rápida à perda.</p> <p>Crítérios de Êxito: Visão periférica. Reação rápida à perda, Passe, Linhas de passe.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Simão, Dâmaso, Fran, Gui 2 – Gonçalo, Vasco, Mané, Cristiano, Renato 3 – Tomás, Reis, Belo, Samih, Medeiros, José.</p> <p>1ª – Renato, Reis, Belo, Fran, Dâmaso, Samih, Tomás, Vasco X 2ª – Rafa, José, Gonçalo, Mané, Simão, Guilherme, Cristiano, Medeiros.</p>	12 + 12	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE				
		<p>Identificação do Exercício: Fase III – 3 x 2 + 1 e 4 x 4</p> <p>Descrição: Iniciar com 3 x 2 e só se as defesas recuperarem a bola entra 3 x 3. No 4 x 4, existe uma equipa de 4 a realizar trabalho de força resistente.</p> <p>Material: Baliza de 7, Marcadores, 3 cores de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS + NS</p> <p>Espaço: 45 x 45</p> <p>Objetivos: Reações rápidas + Finalização, transições.</p> <p>Crítérios de Êxito: Concentração, remate, reações rápidas, agressividade, objetividade, finalização.</p> <p>Equipas: 1ª – Simão, Gui, Cris / Dâmaso, Samih, Medeiros / Samih, Vasco, Fran. 2ª EP + apoio = Belo + Mané.</p> <p>1B – Vasco, Gonçalo, Medeiros, Simão - 2B – Zé, Dâmaso, Gui, Renato – 3B – Reis, Tomás, Cris, Belo – 4B – Rafa, Samih, Fran, Mané</p>	12 + 6 + 12 + 6	36
Final				
Alongamentos Individuais			1	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 4	Microciclo: 17	UT nº: 65	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade - 2
Hora: 19h00	Data: 02-11-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Trabalhar no MDJ seja em organização Ofensiva + Defensiva no Plano tático -estratégico					
Objetivo Complementar: Fases de criação e de finalização + organização da linha de 4 defesas, com controlo de espaço entre laterais e centrais.					
Atletas ausente: Rodrigo (MO)					
Staff ausente: Capitão e Rubén					
Material: Baliza de 7, 3 Cores de coletes, Bolas, Marcadores e 7 Varas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VR	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Velocidade de reação + circuito de passe e desmarcação</p> <p>Descrição: Na velocidade de reação, realizar em espelho e com bola. No circuito de passe, colocar apoio frontal ao já tipificado.</p> <p>Material: 7 Varas, marcadores, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: NS em espelho + RA, RS, NS em circuito</p> <p>Espaço: 20 x 20 e 100 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho de velocidade de reação e aceleração, passe e timing de saída com precisão de passe longo.</p> <p>Críticos de Êxito: Passe curto e passe longo, reação, comunicação, timing de saída.</p> <p>Equipa: Aleatório</p>	5	25
		8	
		12	
		12	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		25	30
	<p>Identificação do Exercício: MPB com ataque rápido e organização da linha defensiva + transição ofensiva.</p> <p>Descrição: Iniciar em MPB já tipificado anteriormente + GR + 4 x 6 + GR, em que o AIE + PL + AJD tem bola, e aos sinais do T.adj RA atribuir numeração, onde a equipa defensiva terá de reagir, até que o TR. Si diz um número de saída para ataque rápido, caso ganhe a bola a linha defensiva terá + 3 apoios.</p> <p>Material: Baliza de 7, 3 cores de coletes, bolas e marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI – Iniciar o ataque, RA – atribuir a basculação, NS – atrás da linha defensiva e RS – controlar a entrada dos apoios.</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB, Ataque rápido em exploração dos corredores laterais, organização da linha de 4 defensiva.</p> <p>Críticos de Êxito: Passe Longo, Finalização, MPB, Objetividade, reação rápida.</p> <p>Equipa: 1 – Vasco, Gui, Simão, Reis, Leo / 2 – Zé, Samih, Belo, Cris, Tomás / 3 - Renato, Bastos, Mané, Medeiros / Apoios: Fran, Dámaso, Rafa, Gonçalo.</p>	15	27
		12	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		27	37
	<p>Identificação do Exercício: Jogo setorial 8 x 8 em Fase II + Cantos Defensivos.</p> <p>Descrição: Bola inicia no setor intermédio, com x passes para poder ultrapassar a linha ofensiva. Grs + 5 x 4 + 3 x 4</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA e NS a controlar linha defensiva com incidência nos DD e DE.</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB numa zona intermédia, onde haverá bastante disputa de bola com exploração dos AIE + D</p> <p>Críticos de Êxito: Criação constante de linhas de passe, agressividade na recuperação, criação e situações de finalização.</p> <p>Equipa: 1 – Renato (Mané), Fran, Leo, Dámaso, Tomás + Vasco, Gui, Simão x Bastos, Belo, Cris (Medeiros), Samih + Rafa, Reis, José, Gonçalo</p>	15	27
		12	
Final			34
ABS + Alongamentos e convocatória		6	90

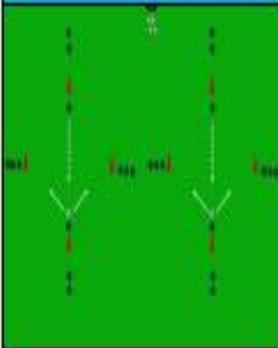
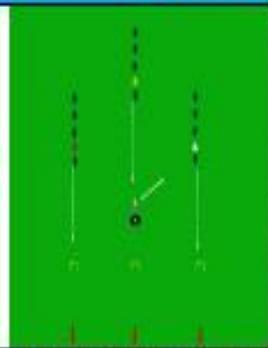
Período: Competitivo	Mesociclo: 5	Microciclo: 18	UT nº 66	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Recuperação + 1
Hora: 20h00	Data: 05-11-2022	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 20 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Aspectos Gerais da implementação das ideias do MDL.					
Objetivo Complementar: Ligações setoriais – com reações fortes de transições.					
Atletas ausente:					
Staff ausente: Nico + Rubén.					
Material: Barreiras, Escadas, 3 Mini Balizas, 3 Cores de coletes, Marcadores, cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	vi	vix
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: Exercícios diversificados físicos + técnico</p> <p>Descrição: 4 estações: Barreiras + Escadas + Cones + Agilidade + Circuito técnico.</p> <p>Material: Escadas + Barreiras + Cones, Marcadores, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Capacidades Motoras Gerais + Combinações técnicas</p> <p>Crítérios de Êxito: Concentração, postura, comunicação e passe.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	
		12 + 10	22
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação do Exercício: MPB + 1 x 1</p> <p>Descrição: Iniciar em MPB + 1 x 1</p> <p>Material: 3 Cores de coletes + 4 Mini Balizas, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Capacidade de MPB e de transportar pela porta correta + capacidade de 1 x 1</p> <p>Crítérios de Êxito: MPB, basculação da linha defensiva, capacidade de drible e reação à perda.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Leo, Reis, Tomás, Guí, Cris, Simão / 2 – Rafa, Bastos, Belo, Medeiros, Zé, Mané, Samih / Gonçalo, Martim B, Rodrigo, Dâmaso, Vasco, Fran.</p>	
		15 + 15	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
		<p>Identificação do Exercício: 3 x 2 em Fase II e 7 x 7 em Vagas.</p> <p>Descrição: Iniciar em 3 x 2 por EP + 7 x 7</p> <p>Material: 3 mini-balizas, 3 cores, bolas, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 40 x 40 e 45 x 50</p> <p>Objetivos: Finalização, transições rápidas, basculação entre linhas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Reações rápidas, remate, agressividade, basculação da linha defensiva.</p> <p>Equipas: 1 – Bastos, Reis, Leo, Tomás, Martim, Fran, Cris / 2 – Renato, Gonçalo, Mané, Samih, Guilherme, Simão / 3 – Zé, Belo, Rafa, Dâmaso, Medeiros, Rodrigo, Vasco</p>	
		15 + 15	30
Final			
Alongamentos 2 a 2		3	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 5	Microciclo: 18	UT nº: 67	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência + 2
Hora: 19h00	Data: 06-11-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 21 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Observação dos comportamentos em situação de jogo de treino.					
Objetivo Complementar: Criar ligações setoriais + Organização Ofensiva em modo apoiado.					
Atletas ausente: Belo (entorse)					
Staff ausente: Nico + Rubén.					
Material: Marcadores, Bolas, 3 Cores de coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito Técnico + MPB</p> <p>Descrição: No circuito Técnico será realizado 4 circuitos na posse de bola em 3 setores, será de grande área a grande área, com 3 Portas de entrada para o outro setor.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 3 Cores de Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 100 x 64 e 70 x 64</p> <p>Objetivos: Passe Longo, Timing de desmarcação, Recepção; MPB, Basculação de linha defensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Concentração, Comunicação, Agressividade.</p> <p>Equipas: 1 – Gonçalo, Fran, José, Martim, Dâmaso, Cris, Medeiros / 2 – Renato, Reis, Pedro Martins, Simão, Guilherme, Mané, Rodrigo / 3 – Rafa, Tomás, Leo, Bastos, Samih, Vasco Santos, Vasco.</p>	8	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		10	33
	<p>Identificação do Exercício: Jogo de treino</p> <p>Descrição: Jogo Formal</p> <p>Material: 11 Coletes e Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Observação dos princípios de jogo e MDI</p> <p>Crítérios de Êxito: Critério de decisão de ataque apoiado ou ataque rápido. Intensidade e agressividade, comunicação.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Reis, Leo, Tomás, Fran, Mané, Martim B., Simão, Gui, Medeiros. 2 – Rafa, Pedro M, José, Gonçalo, Bastos, Dâmaso, Rodrigo, Samih, Vasco, Cris.</p> <p>Fora: Vasco Santos + Prata.</p>	30	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		4	50
	<p>Identificação do Exercício:</p> <p>Descrição:</p> <p>Material:</p> <p>Treinadores do Exercício:</p> <p>Espaço:</p> <p>Objetivos:</p> <p>Crítérios de Êxito:</p> <p>Equipas:</p>	20	
Final			
Alongamentos		2	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 5	Microciclo: 18	UT nº: 68	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 4
Hora: 19H00	Data: 07-11-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 1 Grs		
Objetivo Principal: Transições Ofensivas com procura dos corredores laterais com finalização.					
Objetivo Complementar: Princípios de contenção e coberturas, com MPB.					
Atletas ausente: Tomás Beto e Rodrigo Rodrigues					
Staff ausente: Nico e Capitão					
Material: Marcadores, Cones, 3 Cores de coletes, Barreiras, Bolas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	vi	vta	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Passe + Contenção + saídas rápidas em coberturas</p> <p>Descrição: Iniciar em passe e contenção seguido de 1 x 1 + princípios de coberturas</p> <p>Material: Barreiras, Cones, Marcadores, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 20 x 20 e 30 x 30</p> <p>Objetivos: Encurtamento ao portador da bola + princípios de coberturas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, Contenção, apoios, reação rápida.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	6 + 10 + 8	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29	
		<p>Identificação do Exercício: MPB com jogo interior + MPB com finalização em Fase II</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Marcadores, Cones, 3 cores de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 30 x 30 e 20 x 20 + 50 x 64</p> <p>Objetivos: Transição Rápida explorando o corredor central para lateral.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, MPB, Finalização, Cruzamento, Comunicação</p> <p>Equipas: 1A – Renato, Reis, Leo, Tomás / 2A – Rafa, Mané, Zé, Gonçalo / 3A – Fran, Dêmaso, Martim B, Gui, Simão / 4A – Bastos, Vasco, Cristiano, Medeiros, Samih.</p> <p>1B – Medeiros, Fran, Dêmaso, Vasco / 2B – Rafa, Mané, José, Gonçalo / 3B – Bastos, Leo, Cris / 4B – Reis, Renato, Tomás. Apoios: Martim, Simão, Gui.</p>	12 + 6A + 10	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		30	59	
		<p>Identificação do Exercício: MPB com transição Rápida + basculação da linha defensiva com transição ofensiva.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados anteriormente.</p> <p>Material: Marcadores, Cones, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Transição Ofensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Basculação da linha defensiva, transição Ofensiva, Finalização.</p> <p>Equipas: 1 - Fran, Martim, Leo, Medeiros, Simão 2 – Bastos, Dêmaso, Rafa, Gonçalo, Vasco. 3 – Samih, Guilherme, Cristiano, José, Reis. Apoios: Mané, Tomás, Renato.</p>	12 + 12	24
Final			83	
ABS – Core estático + Alongamentos 2 a 2		7	90	

Período: Competitivo	Mesociclo: 5	Microciclo: 10	UT nº 60	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade - 2
Hora: 19h00	Data: 09-12-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Finalização em Fase I e II, com variadas situações e setores de finalização.					
Objetivo Complementar: Fases de construção com saídas de uma 1ª fase de pressão, através de apoios dos MC e MD + DL					
Atletas ausente: Tomás Belo, Rola Oliveira					
Staff ausente: Nico, Rubén e Capitão					
Material: Bolas, Marcadores, 10 Coletes, Cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito de triângulo + de finalização Fase I</p> <p>Descrição: Iniciar em duplicado o circuito de triângulo, e depois realizar o circuito de finalização com uma equipa pela direita e outro pela esquerda.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 4 Cones amarelos, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, receção orientada, combinações, finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Ataque à bola, apoios, passe curto e passe longo, remate, cruzamento.</p> <p>Equípas: Aleatório</p>	6 + 8 + 12	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		26	31
	<p>Identificação do Exercício: Finalização em Fase I</p> <p>Descrição: Iniciar com Losango em duplicado passando de seguida para 5 x 0 em fase I</p> <p>Material: Cones, Marcadores, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização através dos 3 corredores centrais e de combinações.</p> <p>Crítérios de Êxito: Postura, Cabeça levantada, remate, cruzamento, timing de saída.</p> <p>Equípas: Aleatório</p>	15 + 15	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		30	60
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Reduzido com fase de construção.</p> <p>Descrição: Iniciar com pontapé de baliza, onde haverá 3 portas onde poderá haver passe para os 2 jogadores que se encontram à espera nesse setor.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Fase de construção sob pressão e condicionantes de saída com fase de criação e finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Circulação rápida de bola, constante largura de campo, utilização do 6 na fase de construção.</p> <p>Equípas: 1 – Prazeres, Reis, Leonardo, Renato, Tomás, Mané / Fran + Dímaseo / + Medeiros, Simão, Gui 2 – Visco, Cristiano, Rodrigo, Samih / + Bastos, Martim / Zé, Gonçalo</p>	15 + 10	25
Final			85
Convocatória + Alongamentos Individuais		5	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 5	Microciclo: 20	UT nº: 70	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Recuperação + 1
Hora: 20h00	Data: 12-12-2022	Local: Academia 1		Nº de Jogadores: 17 + 3 Grs	
Objetivo Principal:					
Objetivo Complementar:					
Atletas ausente: Tomás Belo – Lesionado, Samih (Ausente), Zé (Ausente) / Atletas em Carga – Renato, Rafa, Gonçalo, Tomás, Martim, Bastos, Dâmaso, Guilherme, Medeiros, Cristiano, Vasco (11) Atletas em recuperação Ativa – Reis, Leonardo, Francisco, Simão, Mané (5)					
Staff ausente: Nico e Capitão.					
Material: 2 Escadas, 2 Mini Balizas, Cones, Marcadores, Bolas, 3 Cores de coletes, Varas, Barreiras.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: MPB por setores, MPB em 4 espaços</p> <p>Descrição: Iniciar em 10 x 9 por setores e 6 x 6 em MPB com 4 zonas de passes internos.</p> <p>Material: 2 Mini balizas, 10 Coletes, 8 Cones, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 45 x 40</p> <p>Objetivos: MPB, Basculação de linhas, Zonas de penetração e superioridade.</p> <p>Crítérios de Êxito: Circulação de bola rápida e manutenção da mesma</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Reis, Gonçalo / Fran, Martim / Vasco, Simão, Cris / 2 – Rafa, Mané, Tomás / Bastos, Dâmaso, Leo / Gui, Medeiros, Rodri. 1 – Rafa, Tomás, Bastos, Medeiros, Gui, Rodrigo / 2 – Renato, Gonçalo, Martim, Vasco, Cris</p>	6	
		+	
		12	28
		+	
		10	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		28	33
	<p>Identificação do Exercício: Finalização fase I com condicionante física.</p> <p>Descrição: Já tipificados.</p> <p>Material: 2 Escadas, Bolas, Varas, Barreiras.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Finalização, Trabalho das condicionantes físicas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Velocidade, força, Finalização, Remate, Agressividade.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	15	
		+	
		15	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		30	63
	<p>Identificação do Exercício: 3 x 3 em Fase II</p> <p>Descrição: Já tipificado</p> <p>Material: 2 Mini Balizas, 3 cores de coletes, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RS</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Reação rápida, Finalização variada.</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, pressão ao portador da bola.</p> <p>Equipas: Def: Renato, Reis + Rafa, Tomás / Gonçalo, Leo / Apoio: Mané, Bastos</p> <p>Ata: Simão, Vasco, Cris / Fran, Martim, Gui / Dâmaso, Rodri, Medeiros</p>	15	
Final			78
Torneio de penaltis + Trabalho de core		12	90

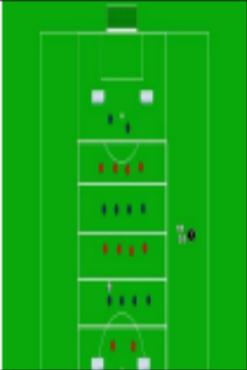
Período: Competitivo	Mesociclo: 5	Microciclo: 20	UT nº 71	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência + 2
Hora: 19h00	Data: 13-12-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Aspectos Gerais Formativos da ideia de jogo = MDI.					
Objetivo Complementar: Trabalho de reações e agressividade, com finalização.					
Atletas ausente: Tomás Belo – Condicionado.					
Staff ausente: Capitão, Rubén e Nico					
Material: Bolas, Baliza de 7, Varas, Marcadores, 3 Cores de coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito de passe + Circuito de Timing de desmarcação.</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito de triângulo duplicado + circuito de desmarcação em campo inteiro.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Varas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + IA</p> <p>Espaço: 50 x 64 e 100 x 64</p> <p>Objetivos: Passe curto + passe longo, timing de desmarcação.</p> <p>Crítérios de Êxito: Colocação dos apoios para receber o passe, timing de saída.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	8	8
		+	
		8	26
		+	
		10	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB em 4 zonas possíveis.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados, no 3 x 2 com variação, em caso de recuperação pode entrar + 1 jogador ficando no máximo 4 x 4.</p> <p>Material: 2 Cores de coletes, bolas, Baliza de 7, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + IA</p> <p>Espaço: 50 x 64 e 40 x 45</p> <p>Objetivos: MPB com variação constante do centro de jogo (Campo Grande)</p> <p>Crítérios de Êxito: Reação Rápida, Visão Periférica, Finalização, Agressividade.</p> <p>Equipas: 1_A – Rafa, Reis, Bastos, Tomás, Cris, Vasco / 2_A – Samih, Medeiros, Fran, Leo, Martin, Simão, Mané / 3_A – Renato, José, Gonçalo, Dâmaso, Gui, Cristiano</p>	10	
		+	22
		12	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: 6 x 6 em Fase III + 8 x 8 em Fase III</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados, mas na situação de jogo reduzido, iremos definir os 3 corredores laterais.</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, Marcadores, 2 Cores de coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + IA</p> <p>Espaço: 40 x 45 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: Capacidade de reação rápida e constante finalização + Observação de MDI Ofensivo x Defensivo</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, Drible, Desarme, Agressividade, Comportamentos do MDI.</p> <p>Equipas: 1_A_ Leo, Fran, Martin, Cris, Simão, Vasco / 2_A_ Renato, Reis, Dâmaso, Gui, Samih, Gonçalo / 3_A_ Rafa, José, Tomás, Bastos, Medeiros, Samih, Mané.</p> <p>4 – Rafa, Bastos, Mané, Tomás, Dâmaso, Vasco, Simão (Samih), Cris. 5 – Renato, Reis, José, Gonçalo, Leo, Fran, Martin, Gui (Medeiros)</p>	15	
		+	30
		15	
Final			
			83
Trabalho ABS estático + dinâmico.		7	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 5	Microciclo: 20	UT nº: 72	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 4
Hora: 19h00	Data: 14-12-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Organização Defensiva com transição ofensiva					
Objetivo Complementar: Ligações setoriais ao novo posicionamento					
Atletas ausente: Tomás Belo – Condicionado / Renato (Doente).					
Staff ausente: Nico e Capitão					
Material: 2 Caixas, 2 Escadas, 6 barreiras, Cones, Marcadores, 2 Mini Balizas ou Baliza de 7,					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: Exercícios capacidades físicas + MPB</p> <p>Descrição: Iniciar em circuitos coordenativos + de força + MPB reduzido de fechar jogo entre linhas e explorar transição ofensiva.</p> <p>Material: 2 Escadas, Cones, 2 Caixas, 6 Barreiras, Marcadores, 2 Cones de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Capacidades Físicas + Buscação Defensiva e Transição Ofensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Coordenação, força rápida, rápidas reações à perda ou ganho da bola.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, Leo, Gonçalo / Samih, Mané, (José) Tomás 2 – Fran, Dâmaso, Martim, Vasco, Cris / Bastos, Simão, Medeiros, Gui, Rodrigo</p>	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		12	12
		<p>Identificação do Exercício: MPB e 5 x 4 + GR com transição de + 2</p> <p>Descrição: Posse de bola de 8 x 5 + 3 e 5 x 4 + 2 + GR</p> <p>Material: Baliza de 7 ou 2 mini Balizas, Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB, Transições Ofensiva e Defensivas e Finalização</p> <p>Crítérios de Êxito: Criação constante de linhas de passe, reações à perda, visão periférica.</p> <p>Equipas: Rafa, Simão, Leo, Gonçalo, Vasco, Cris, Martim, Fran x Samih, Reis, Mané, Tomás, Bastos, Dâmaso, Rodrigo, Gui, Medeiros</p>	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		12	15
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		4	27
	<p>Identificação do Exercício: Setorial + Esquemas Táticos</p> <p>Descrição: Exercício já tipificado + esquemas táticos de livres ofensivos indiretos.</p> <p>Material: Marcadores, Baliza de 7, Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva ataque apoiado x Organização Defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: constante mobilidade e criação de linhas, definição do momento ofensivo, pressão em bloco junto, atentos aos indicadores de pressão.</p> <p>Equipas: Samih, Mané, José, Tomás, Bastos + Gui, Medeiros, Rodrigo (8) x Rafa, Reis, Leo, Gonçalo, Fran, Dâmaso + Cris, Vasco, Simão, Martim (10)</p>	15	15
Final		15	30
Trabalho de ABS dinâmico		4	86
		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 5	Microciclo: 20	UT nº: 73	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade - 2
Hora: 19h00	Data: 15-12-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 20 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Organização defensiva – Defender através do ataque, com pressão conjunta e basculação intra setorial					
Objetivo Complementar: Transição Ofensiva – com exploração dos corredores laterais no ataque rápido.					
Atletas ausente: Nenhum.					
Staff ausente: Rubén					
Material: Bolas, Baliza de 7, 10 Coletes + 4 Coletes, Marcadores					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico de finalização Fase I + MPB Fase III</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito Técnico</p> <p>Material: Marcadores, 10 Coletes, Baliza de 7, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Circuito de combinações de passe e recepção com finalização + MPB intra setores com finalização em fase III</p> <p>Crterios de Êxito: Comunicação, passe, velocidade de circulação, linhas próximas, finalização.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Mané, Bastos, Tomás / Belo, Dâmaso, Rodrigo / Medeiros, Gui, Samih. 2 – Rafa, Reis, José, Gonçalo / Leo, Martim, Fran / Cris, Simão, Vasco</p>	6	28
		12	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB com Transição + Organização Defensiva + Transição.</p> <p>Descrição: MPB em Fase III e Organização Defensiva com médio Defensivo (5 números)</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, 2 cores de coletes, marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização da linha de 4 + MD com reação à transição.</p> <p>Crterios de Êxito: Basculação da linha de 4 + 1, reação rápida à perda, Finalização.</p> <p>Equipas: Rafa, Reis, José, Leo, Martim, Fran / Renato, Mané, Tomás, Bastos, Belo, Dâmaso / Gonçalo, Medeiros, Rodrigo, Samih, Cris, Gui + (Simão e Vasco)</p> <p>2 A – Apoios = Bastos, Belo, Medeiros</p>	12	24
		12	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Reduzido, com 1ª linha defensiva</p> <p>Descrição: Plano Tático estratégico com 1ª Linha defensiva através do ataque.</p> <p>Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalhar a ligação setorial com primeira linha defensiva.</p> <p>Crterios de Êxito: Basculação de todos os setores em conjunto, com recuperação e finalização.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Mané, Bastos, Tomás, Belo + Dâmaso, Rodrigo, Medeiros, Gui, Samih. 2 - Rafa, Reis, José, Gonçalo / Leo, Martim, Fran / Cris, Simão, Vasco</p>	15	25
		10	
Final			
Alongamentos conjunto + convocatória de jogo.		8	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 5	Microciclo: 21	UT nº: 74	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força
Hora: 18h30	Data: 21-12-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 16 + 3		
Objetivo Principal: Compensação de cargas físicas em função de semana sem jogo e poucos treinos – Força e Coordenação					
Objetivo Complementar: Ações técnicas/táticas individuais ofensivas e defensivas					
Atletas ausente: Medeiros, Mané, Bastos, Martim					
Staff ausente: Sandro, Capitão, Nico, Ruben					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 2 cores de coletes, 4 varas, 1 escada, 4 barreiras, 2 mini balizas					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VR	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito coordenação e força + Grupos de 4 em exercícios técnicos</p> <p>Descrição: Circuito de trabalho de força e coordenação com variantes + trabalho das ações técnico táticas individuais (já tipificado)</p> <p>Material: Bolas, marcadores, 4 varas, 4 barreiras, 1 escada, 4 cones</p> <p>Treinadores do Exercício: RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Força, coordenação, técnica individual, passe, proteção de bola, cabeceamento, antecipação</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade, concentração, esforço, técnica individual</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	6 + 12 +	28
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		28	33
	<p>Identificação do Exercício: 1x1/ 2x2 + MPB</p> <p>Descrição: 1X1/2X2 + MPB em que o jogador contorna um cone no espaço exterior ao fazer um passe</p> <p>Material: marcadores, bolas, coletes, 4 cones, 2 mini balizas</p> <p>Treinadores do Exercício: RA</p> <p>Espaço: 40 x 64</p> <p>Objetivos: Situações defensivas e ofensivas em contexto 1x1, capacidade de reação, técnica individual</p> <p>Crítérios de Êxito: Técnica individual, intensidade, tempo de reação</p> <p>Equipas: 1- Renato, Zé, Gonçalo, Belo, Dâmasio, Rodri, Vasco, Cristiano 2- Rafa, Reis, Tomás, LP, Fran, , Simão, Samih, Guilherme</p>	12 +	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL		24	57
	<p>Identificação do Exercício: Finalização Fase I e II nos três corredores + 5x5</p> <p>Descrição: Iniciar num corredor lateral com finalização simples após contornar cones, depois combinar com jogador do corredor central que finaliza após saltar barreiras e terminar com este a combinar para cruzamento do jogador posicionado no último corredor lateral (variante com oposição). 5x5+5 em que os apoios exteriores estão numerados</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, marcadores, 2 cores coletes, 2 barreiras</p> <p>Treinadores do Exercício: RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização, combinação direta</p> <p>Crítérios de Êxito: Finalização, passe, velocidade execução, comunicação, intensidade</p> <p>Equipas: 1- Rafa, Reis, Tomás, Belo, Vasco, Cristiano 2- Renato, Zé, Fran, Rodri, Guilherme 3- LP, Gonçalo, Dâmasio, Samih, Simão</p>	12 +	27
Final			84
ABS + Alongamentos		6	90

Período: Transitório	Mesociclo: 5	Microciclo: 21	UT nº 75	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força
Hora: 18h30	Data: 23-12-2022	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 11 + 2 Grs	
Objetivo Principal: Condição física					
Objetivo Complementar: Trabalho de força					
Atletas ausente: Dâmasio, José, Mané, Gonçalo, Medeiros, Martin, Bastos, Bernardo, Guilherme. = 9					
Staff ausente: Nico, Capitão, Rubén					
Material: Bolas, Marcadores, Cabas, 2 Cores de coletes, Baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL - Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: <u>2 a 2 + circuito técnico + Meinho 2 x 1</u></p> <p>Descrição: Iniciar 2 a 2 (passe, cabeceamento, apoiado MI, reação rápida). De seguida para circuito em Y com 2 variantes (sempre com apoios do MC). Por fim Meinho de 2 x 1, que ao final terão de contornar a varra e entrar no outro Meinho, sendo que o último será ao meio.</p> <p>Material: Bolas, Pinos, coletes, varas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS + EF</p> <p>Espaço: (40 x 10) + (30 x 45) + (45 x 30)</p> <p>Objetivos: Introdução a situações técnicas individuais e coletivas com carga fisiológica alta.</p> <p>Crítérios de Êxito: Concentração, passe, comunicação, reação rápida.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	II +	10 25
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: <u>MPI com variantes + Trabalho de complementar (Tabata)</u></p> <p>Descrição: 3 equipas com 1 de apoio, jogo a 2 toques, se alguma equipa conseguir internamente 6 passes seguidos = 1 golo e sai a outra equipa. A variante será colocar uma área interna onde só poderá entrar 1 jogador da equipa em posse de bola e se receber ganha 1 golo, a equipa adversária não poderá entrar.</p> <p>Material: Bolas, 2 cores de coletes e marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS + EF</p> <p>Espaço: 30 x 40</p> <p>Objetivos: Promover o jogo a 2 toques, com receção e passe e capacidade de ocupação de espaço.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, receção, comunicação</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	II +	10 32
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação do Exercício: <u>Transição Defensiva (Gr + 2 + (2) x 3 + Gr)</u></p> <p>Descrição: Bola a sair do Gr ofensivo com 3 x 2, caso a linha defensiva ganhe ou recupere a bola poderá entrar os 2 apoios laterais e fazer 4 x 3 em transição defensiva rápida.</p> <p>Material: Baliza de 7, bolas, marcadores, coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + NS + EF + AD</p> <p>Espaço: 40 x 35</p> <p>Objetivos: Dar conteúdos de transições e reações rápidas com finalizações.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade ao portador da bola, finalização, reação rápida à transição</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	10 +	10 14
PARTE FINAL			
Realizar 4' com exercícios de ABS + Alongamentos de relaxamento 4'	Preparador Físico NS	II	8

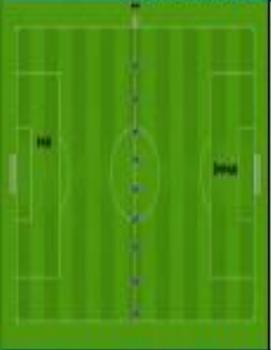
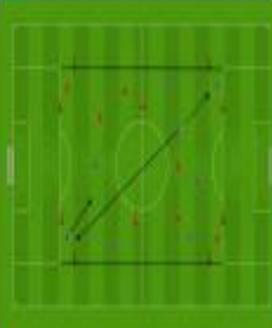
Período: Transitório	Mesociclo: 5	Microciclo: 22	UT nº 76	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força
Hora: 18h30	Data: 26-12-2022	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 15 + 3 Gs		
Objetivo Principal: Condição física					
Objetivo Complementar: Trabalho de força					
Atletas ausente: Martim Bernardo (Lesionado), Tomás Belo					
Staff ausente: Nico, Rubén e Capitão					
Material: Bolas, Barreiras, 2 cores de coletes. Marcadores, escadas, caixas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: Aquecimento Técnico + MBP. Descrição: Iniciar em circuito técnico + MBP. Material: Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes. Treinadores do Exercício: SJ + NS + CF Espaço: 50 x 64 Objetivos: Continuidade de processos de combinações e movimentações + revisão de conceitos de MPB. Crítérios de Êxito: Passe tenso, comunicação, contante procura por linhas de passe. Equipas: 1 – Rafa, Zé, Fran, Simão, Medeiros, Belo, 2 – Renato, Gonçalo, Bastos, Guilherme, Vasco 3 – Leo, Dâmaso, Rodrigo, Samih, Mané.</p>	<p>12 + 12 + 6</p> <p>30</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		30	35
		<p>Identificação do Exercício: 1 x 1 e 5 x 5 + 2 Descrição: Iniciar em 1 x 1 com possibilidade de 2 x 1 e 5 x 5 + 2 apoios que saem à perda de bola. Material: Cones, Baliza de 7, 2 mini Balizas, Bolas, 2 cores de coletes. Treinadores do Exercício: SJ + NS + CF Espaço: 30 x 30 e 50 x 64 Objetivos: Capacidade de 1 x 1, organização ofensiva com superioridade numérica e finalização. Crítérios de Êxito: Agressividade, reação rápida, finalização Equipas: 1 – Renato, Leo, Zé, Tomás, Fran, Belo + (Rodrigo e Simão) / 2 – Mané, Bastos, Dâmaso, Medeiros (Guilherme), Rafa, Gonçalo + (Samih e Vasco)</p>	<p>12 + 15 + 6</p> <p>33</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		33	60
	<p>Identificação do Exercício: Jogo setorial + reduzido Descrição: Iniciar na 1ª fase de construção, onde terão de conseguir o passe para um setor intermédio com 2 médios a receber. Caso os opositores recuperem a bola, dá início ao jogo reduzido Fase III 8 x 9 Material: Baliza de 7, Bolas, Coletes, marcadores. Treinadores do Exercício: SJ + NS + CF Espaço: 50 x 64 Objetivos: Dar continuidade ao processo de construção e criação e aprimorar defender através do ataque. Crítérios de Êxito: Largura, contante criação de linhas de passe, receção, comunicação, espaço ocupado pelo MC. Equipas: 1 - Renato, Leo, José, Gonçalo, Fran / Belo, Dâmaso / Rodrigo + Samih. 2 – Rafa + Tomás / Mané, Bastos / Vasco, Dâmaso, Simão, Guilherme.</p>	16	16
Final			85
Alongamentos assistidos		4	90

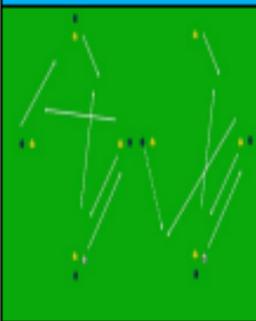
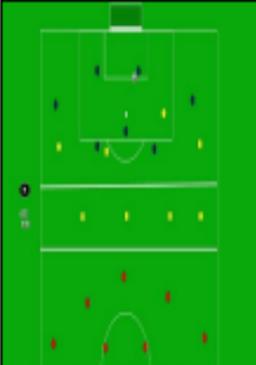
Período: Transitório	Mesociclo: 5	Microciclo: 22	UT nº 77	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força
Hora: 18h30	Data: 28-12-2022	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 15 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Condição física					
Objetivo Complementar: Trabalho de força					
Atletas ausente: Tomás Belo, Tomás Costa, Rodrigo, Samih					
Staff ausente: Rubén e Capitão					
Material: Bolas, Barreiras, 2 cores de coletes. Marcadores, escadas, caixas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Exercícios de reação e capacidade de drible</p> <p>Descrição: Já tipificados anteriormente.</p> <p>Material: Marcadores, Coletes, Bolas, Pinos.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + RS + complementar (NS)</p> <p>Espaço: 30 x 30</p> <p>Objetivos: Agressividade, reação rápida, drible</p> <p>Crítérios de Êxito: Apoios, agressividade, concentração</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	10	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Finalização Fase I + Fase II</p> <p>Descrição: Todos os atletas passam pelo processo + Específico ao EP no 2.</p> <p>Material: Marcadores, Escadas, Pinos, Bolas, Coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização + Transição Rápida Ofensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, velocidade, postura, coordenação, ataque à bola</p> <p>Equipas: EP.</p>	10	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Setorial FASE III</p> <p>Descrição: Organização Ofensiva x Defensiva com campo repartido em 3 zonas para melhor entendimento de campo grande ou pequeno.</p> <p>Material: Marcadores, Pinos, 10 coletes, Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS (sempre ao pé do Guilherme ajustar posicionamento) + NS (Perceber o atleta novo.)</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Dar continuidade ao MDI com organização Ofensiva e Defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Timing de ataque rápido, atrair para um lado e explorar outro, leguras e ocupação do espaço defensivo e reação rápida à perda de bola.</p> <p>Equipas: 1 – Bernardo (Prazeres), Renato, Leo, José, Gonçalo, Mané, Dâmaso, Sami, Belo. 2 – Prata, Rafa, Pedro, Fran, Tomás, Vasco, Simão, Guilherme, Medeiros.</p>	10	34
Final			
Relaxamento individual		1	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 5	Microciclo: 22	UT nº: 78	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força
Hora: 18h30	Data: 30-12-2022	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 15 + 3		
Objetivo Principal: Abordagem a sistema tático com 3 centrais – Organização defensiva e ofensiva base					
Objetivo Complementar: Equilíbrio de cargas em função da ausência de competição					
Atletas ausente: Samih, Bastos, Gonçalo, Rodri, Martin					
Staff ausente: Sandro, Capitão, Ruben					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 2 cones de coletes, 2 caixas, 2 escadas, barreiras,					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Circuito coordenação e força + Exercício lúdico de velocidade</p> <p>Descrição: Circuito de trabalho de força e coordenação com variantes + Exercício lúdico de velocidade com direção consoante o número dito pelo treinador</p> <p>Material: marcadores, caixas, barreiras, escadas</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Força, coordenação, velocidade</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade, concentração, velocidade de reação e execução</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	<p>6</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>+</p> <p>8</p>	29
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29	
		<p>Identificação do Exercício: MPB ligação com apoios e trocas + Fase II 1x1</p> <p>Descrição: MPB já tipificado + 1x1 com ênfase na transição defensiva (jogador assim que remata deve reagir à saída do jogador contrário e tentar evitar o remate)</p> <p>Material: marcadores, bolas, coletes, 8 cones, baliza de 7</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Posse de bola, Transição defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Variação do centro de jogo, circulação de bola, exploração do espaço, Técnica individual, intensidade, reação</p> <p>Equipas: 1- Reis, LP, Tomás, Fran, Dâmaso, Guilherme, Vasco, Medeiros 2- Rafa, Renato, Zé, Mané, Belo, Simão, Cristiano</p>	<p>12</p> <p>+</p> <p>12</p>	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL		24	53	
		<p>Identificação do Exercício: 6x3/6x5 ataque organizado + Jogo 8 x 7 Fase II</p> <p>Descrição: Já tipificado com variante de organização defensiva com 3 centrais e projeção dos alas na organização ofensiva + Jogo formal com organização em linha de 3 centrais e 2 alas</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, marcadores, coletes, bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização, Cruzamento, ligação setorial, organização em sistema de 3 centrais</p> <p>Crítérios de Êxito: Finalização, passe, velocidade execução, comunicação, intensidade, implementação de MDJ</p> <p>Equipas: EP. 1- Guilherme, Mané, LP, Zé, Simão, Fran, Dâmaso, Medeiros 2- Renato, Rafa, Reis, Tomás, Belo, Vasco, Cristiano</p>	<p>12</p> <p>+</p> <p>18</p>	30
Final			83	
ABS + Alongamentos		7	90	

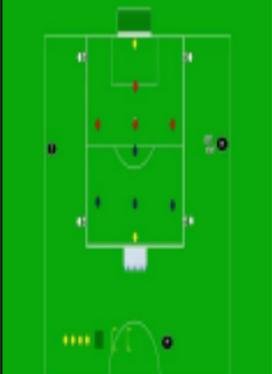
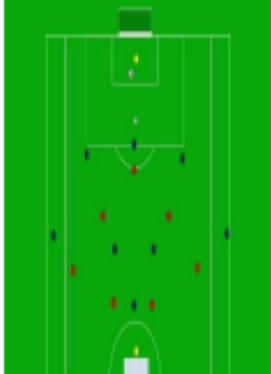
Período: Transitório	Mesociclo: 7	Microciclo: 20	UT nº 79	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 6
Hora: 20h00	Data: 02-01-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 16 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Adaptação ao sistema alternativo 1 – 3 – 4 – 3					
Objetivo Complementar: Trabalho fisiológico de força + Modelação das ideias de jogo.					
Atletas ausente: Mané, Martim, Rodrigo, Gonçalo					
Staff ausente: Nico e Capitão.					
Material: Bolas, 2 Cores de coletes 8 e 7, marcadores, baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: 2 Circuitos Técnicos de passe e desmarcação.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados com pequenas variantes.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Capacidade de passe curto e longo e criação de linhas de passe.</p> <p>Crítérios de Êxito: Apoios, comunicação, passe.</p> <p>Equipas: Aleatória</p>	<p>5</p> <p>+</p> <p>SA</p> <p>+</p> <p>6</p> <p>+</p> <p>8</p>	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: MPB + Organização Defensiva em linha de 3.</p> <p>Descrição: MPB já tipificada. Org. Defensiva 5 + 2 x 5 + 2 com bola a sair bombada e quem ganhar a mesma, terá apoios laterais.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Baliza de 7, 2 Cores de Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Capacidade de circulação de bola sob pressão + Organização Defensiva com transição ofensiva com apoio dos laterais.</p> <p>Crítérios de Êxito: Largura dos alas, transições objetivas + Finalização</p> <p>Equipas: 1ª - Renato, Zé, Simão, Belo, Medeiros 2ª - Rafa, LP, Tomás, Fran, Cris. 3ª - Guilherme, Tomás, Reis, Dâmaso, Samih, Vasco.</p> <p>A - Fran, Belo, Vasco, Cris, Dâmaso x Leo (Rafa), Reis, José, Medeiros, Samih</p> <p>B - Gui + Simão</p> <p>C - Renato + Tomás</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>SA</p> <p>+</p> <p>12</p>	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE				
		<p>Identificação do Exercício: Jogo setorial GR + 7 x 7 + GR em Fase II</p> <p>Descrição: Campo central com 40m com apoios repartidos para cada equipa.</p> <p>Material: Baliza de 7, marcadores e coletes, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA (Acompanhar o Guilherme) + RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Adaptação do sistema alternativo</p> <p>Crítérios de Êxito: Jogo exterior e criação de superioridade numérica nesse corredor / Setor.</p> <p>Equipas: 1 - Fran, Dâmaso, Vasco, Cris, Simão (Samih) + Gui, Tomás. 2 - Leo, Reis, José, Rafa, Renato, Belo, Medeiros</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>SA</p> <p>+</p> <p>10</p>	28
Final				
Alongamentos 2 a 2			3	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 20	UT nº: 80	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência - 5
Hora: 19H00	Data: 03-01-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 17 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Adaptação ao sistema alternativo 1 – 3 – 4 – 3					
Objetivo Complementar: Implementação de largura máxima através dos laterais com suporte com coberturas defensivas dos centrais descaídos					
Atletas ausente: Martim, Gonçalo					
Staff ausente: Nico e Rubén					
Material: Bolas, 2 Cores de coletes 8 e 7, marcadores, baliza de 7, 2 escadas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Coordenação + circuitos de passe e combinações.</p> <p>Descrição: Iniciar em coordenação + passe em triângulo + desmarcação.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Varas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalhar várias dinâmicas coletivas de passe e desmarcações.</p> <p>Crterios de Êxito: Timing de saída, receção orientada, Passe, Comunicação.</p> <p>Equipa: Aleatório</p>	10	8
		+	
		6	24
		+	
		8	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29
	<p>Identificação do Exercício: MPB + Organização Defensiva em linha de 3.</p> <p>Descrição: MPB já tipificada. Org. Defensiva 5 + 2 x 5 + 2 com bola a sair bombada e quem ganhar a mesma, terá apoios laterais.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Baliza de 7, 2 Cores de Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Capacidade de circulação de bola sob pressão + Organização Defensiva com transição ofensiva com apoio dos laterais.</p> <p>Crterios de Êxito: Largura dos alas, transições objetivas + Finalização</p> <p>Equipa: 1A – Rafa, Guilherme, Renato, Reis, Leo, José, Tomás, Mané, Fran. 2B – Belo, Dâmaso, Samih, Medeiros, Vasco, Cris, Simão, Rodrigo.</p> <p>A – Fran, Belo, Vasco, Cris, Simão (Rodrigo)</p> <p>A1 – Gui + Tomás</p> <p>B – Mané (Rafa), Reis (LP), José, Dâmaso, Medeiros</p> <p>B1 – Renato + Samih</p>	10	15
		+	
			25
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		25	54
	<p>Identificação do Exercício: Jogo setorial GR + 7 x 7 + GR em Fase III</p> <p>Descrição: Campo central com 40m com apoios repartidos para cada equipa.</p> <p>Material: Baliza de 7, marcadores e coletes, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA (Acompanhar o Guilherme) + RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Adaptação do sistema alternativo</p> <p>Crterios de Êxito: Jogo exterior e criação de superioridade numérica nesse corredor / Setor.</p> <p>Equipa: 1 – Fran, Belo, Tomás, Guilherme, Vasco (Rodrigo), Cris, Simão</p> <p>2 – Mané, Reis (Leo), José, Rafa, Renato, Dâmaso, Medeiros (Samih)</p>	12	18
		+	
		6	30
		+	
		12	
Final			84
Trabalho de CORE + Alongamentos individuais		6	90

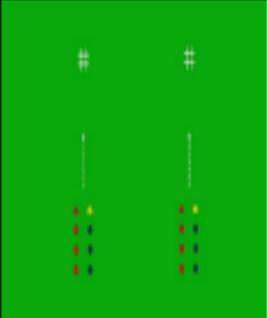
Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 20	UT nº 81	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência - 4
Hora: 19h00	Data: 04-01-2023	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 17 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Trabalho das reações e transições rápidas – agressividade / Intensidade com objetividade das ações + Ligações Setoriais.					
Objetivo Complementar: Trabalho fisiológico de força com continuidade adaptativa ao sistema de 1-3-4-3.					
Atletas ausente: Martin, Gonçalo					
Staff ausente: Nico e Capitão.					
Material: Bolas, Baliza de 7, 6 Varas, 3 Cores de Coletes, Marcadores, 2 Caixas, 2 Escadas, 6 Barreiras.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIX	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Contenção + reação e circuito de Y.</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito de contensão, seguida de Y + circuito SA (Força).</p> <p>Material: 2 Caixas, 2 escadas, 6 Varas, marcadores e bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Contenção e colocação de apoio, passe e dinâmicas, trabalho de força.</p> <p>Crítérios de Êxito: Reação, direção de passe, concentração, intensidade.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	8 + 10 + 5A	23
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: MPB em 4 Campos + 5 x 3</p> <p>Descrição: Iniciar com 3 equipas em MPB + 5 x 3 em campo reduzido.</p> <p>Material: Baliza de 7, 3 Cores de coletes, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: MPB – RA, 5x3 - SJ</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Amplitude e visão periférica na MPB + transições rápidas com finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Finalização, passe, remate, 1 x 1, linhas novas de passe.</p> <p>Equipas: 1 – Gui, Mané, Simão, Cris, Fran 2 – Reis, Zé, Tomás, Vasco, Belo 3 – Rafa, Leo, Martin, Medeiros, Samih, Renato 4A – Mané, Reis, Zé / Rafa, Leo, Renato 5A – Fran, Belo / (Dâmaso), Gui, Tomás, Cris 6A – Medeiros, Vasco, Simão, Samih, Rodrigo</p>	8 + 15	23
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE				
		<p>Identificação do Exercício: 4 x 4 + 4 e jogo em FASE III 8 x 7</p> <p>Descrição: Uma equipa de fora, a realizar trabalho de força.</p> <p>Material: Baliza de 7, 2 caixas, barreiras, 3 cores de coletes, bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS – Trabalho de força.</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho de reações e transições + jogo setorial em sistema de 3-4-3.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, remate, reações rápidas, objetividade.</p> <p>Equipas: 1 – Gui, Simão, Tomás, Cris 2 – Rafa, Renato, Dâmaso, Belo 3 – Mané, Reis, José, Fran 4 - Leo, Samih, Medeiros, Vasco, Samih. 5 – Gui, Mané, Leo, José, Tomás, Fran (Dâmaso), Belo, Cris x Reis, Rodri, Rafa, Renato, Simão (Samih), Vasco, Medeiros.</p>	15 + 15	30
Final				
Jogo do galo + alongamentos			9	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 20	UT nº: 82	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade - 2
Hora: 19h00	Data: 06-01-2023	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Plano tático Estratégico de Organização Ofensiva em 1 – 3 – 4 – 3					
Objetivo Complementar: Organização Defensiva através dos 3 centrais com apoios dos Alas + MC.					
Athletas ausente: Gonçalo (Lesionado) + Martim (Treino coletivo com condicionamento)					
Staff ausente: Rubén e Capitão					
Material: 3 Cores de Coletes (6 + 6 + 10), Bolas, Marcadores, Baliza de 7					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Ativação Geral + circuito de Passe + MPB Setorial em FASE III</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Marcadores, Coletes, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Noções Táticas de Posicionamento em ataque posicional</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Basculação, Leitura Tática.</p> <p>Equipas: 1 – Leo, Reis, Mané / Tomás, Fran, Belo, Gui / Vasco, Cris 2 – Renato, Rafa, Zé, Simão / Dâmaso, Martim, Rodrigo / Medeiros, Samih</p>	8 + 6 + 10	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Padronizado e Setorial com transição.</p> <p>Descrição: 7 x 4 em FASE II e 6 x 6 + 5 em FASE III</p> <p>Material: 3 Cores de coletes, Baliza de 7, Bolas, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva em novo sistema ofensivo e defensivo.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe Longo, Transição Ofensiva, Posicionamento Tático.</p> <p>Equipas: 1 - Def: Mané (Rafa), LP, José (Reis). 2 – Apoios: Mané, Reis, José + Tomás + Gui, Equipas – Fran, Dâmaso, Rodrigo, Vasco, Simão, Cris x Belo, Martim, Rafa, Renato, Medeiros, Samih.</p>	10 + 15	25
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Setorial em FASE III 10 x 8</p> <p>Descrição: Jogo reduzido formal com marcação de linhas para referências setoriais.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Coletes 10.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + NS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Implementação das ideias e observação dos comportamentos das ideias de jogo.</p> <p>Crítérios de Êxito: Largura dos alas, mobilidade dos 3 avançados, simplicidade dos 3 defesas.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Reis, José, Tomás, Gui, Fran, Dâmaso, Vasco, Cris, Simão x Renato, Rafa, Leo, Samih, Belo, Martim, Rodrigo, Medeiros</p>	20 + 12	32
Final			
Convocatória + Alongamentos Finais		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 21	UT nº 83	VOLUME: 90'	Intensidade / Regime: Recuperação + 1
Horário: 20h00	Data: 09-01-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 18 + 3 Gts		
Objetivo Principal:					
Objetivo Complementar:					
Atletas ausente: Rodrigo (doente), Martim e Gonçalo Condicionado					
Staff ausente: Nico, Rubén e Capitão					
Material: Bolas, Varas, 3 Baldes, 2 Balizas de 7, 2 Cores de Coletes, Cones, Marcadores, Escadas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
		8 + 10 + 6	23
<p>Identificação do Exercício: Exercícios Lúdicos + coordenação e agilidade Descrição: Jogos lúdicos com trabalho de coordenação e de agilidade. Material: Bolas, Varas, 2 Cores de colete, 3 Baldes, Escadas, marcadores. Treinadores do Exercício: SJ + RA Espaço: 45 x 50 Objetivos: Crítérios de Êxito: Equipas:</p>			
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		23	28
		12 + 15	27
<p>Identificação do Exercício: MPB com 5 Zonas + 2 x 2 Descrição: Exercícios anteriormente realizados. Material: Cones, 2 Balizas, Coletes, Bolas, Marcadores Treinadores do Exercício: SJ + RA Espaço: 45 x 50 e 35 x 35 Objetivos: MPB com objetividade e jogo reduzido em Fase III Crítérios de Êxito: Visão periférica, capacidade de drible, remate, passe, Comunicação. Equipas: 1 – Mané, Reis, Leo, Guilherme, Tomás, Simão, Vasco, Medeiros, Belo 2 – Renato, Rafa, Zé, Fran, Samih, Martim, Cris, Dâmaso + Trabalho Coordenativo – Leo, Reis, Zé, Cris, Guilherme, Belo, Rafa.</p>			
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		27	55
		10 + 8 + 10	28
<p>Identificação do Exercício: Jogo reduzido com 3 balizas formais. Descrição: Já tipificado. Material: Coletes, Bolas, 2 Balizas extra. Treinadores do Exercício: SJ + RA Espaço: 45 x 50 Objetivos: Dar continuidade aos processos anteriores do Micro 20. Crítérios de Êxito: Circulação de bola rápida, objetividade, finalização. Equipas: 1 – Mané, Reis, Leo, Guilherme, Tomás (Simão), Dâmaso, Medeiros 2 – Rafa, Belo, José, Renato, Martim, Cris (Vasco), Samih</p>			
Final			83
Alongamentos 2 a 2		7	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 21	UT nº: 34	Volume: 90	Intensidade / Regime: Resistência - 2
Hora: 19h	Data: 10-01-2023	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 17+3		
Objetivo Principal: Organização defensiva com linha de 3 defesas - oposição a Ataque Rápido e Ataque Organizado					
Objetivo Complementar: Transição ofensiva					
Atletas ausente: Cristiano e Rodrigo					
Staff ausente: Nico, Capitão					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 4 cores de coletes, 3 varas, 10 cones, 4 barreiras, 2 mini balizas					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Circuito de passe e combinações + MPB com 5 zonas</p> <p>Descrição: Já tipificados</p> <p>Material: Bolas, marcadores, 3 varas, 10 cones, 1 cor de coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 60 X 64</p> <p>Objetivos: Passe com combinações e desmarcação, MPB com objetividade</p> <p>Crterios de Êxito: Timing de saída, Recepção orientada, Passe, Vulto periférica, Comunicação.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Reis, Leo, Guilherme, Tomás, Simão, Vasco, Medeiros, Belo</p> <p>2 – Renato, Rafa, Zé, Fran, Samih, Martin, Cris, Dâmaso</p>	6 + 10 +12	28
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		28	33	
		<p>Identificação do Exercício: Transições 1x1 Fase II e MPB com finalização Fase III (linha de 3 defesas)</p> <p>Descrição: Já tipificados. MPB com finalização sob oposição de linha de 3 defesas.</p> <p>Material: marcadores, bolas, 4 coletes, Baliza 7</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Velocidade e agressividade no momento de transição. Variação do corredor, finalização e organização defensiva</p> <p>Crterios de Êxito: Intensidade, Concentração, Velocidade de reação, passe, finalização, organização defensiva</p> <p>Equipas: DEF: Mané, Reis, Zé. ALA/MED: Gui, Fran, Tomás</p> <p>1: Simão, Belo, Renato; 2: Vasco, Cristiano, Dâmaso; 3: Rafa, LP, Samih; 4: Martin, Medeiros, Rodri/ Gonçalo</p>	12 + 12	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL		24	57	
		<p>Identificação do Exercício: Organização Defensiva em linha de 3 + Jogo setorial GR + 7 x 7 + GR em Fase III</p> <p>Descrição: Org. Defensiva 5 + 2 x 5 + 2 com bola a sair bombeada e quem ganhar a mesma, terá apoios laterais + Jogo setorial (já tipificados)</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, marcadores, 2 cores coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Defensiva com transição ofensiva com apoio dos laterais + Organização setorial e posicional no sistema de 3-4-3</p> <p>Crterios de Êxito: Largura das alas, transições objetivas, Finalização, Jogo exterior e criação de superioridade numérica nesse corredor/setor</p> <p>A – Fran, Belo, Vasco, Cris, Simão A1 – Gui + Tomás B – Mané (Rafa), Reis (LP), José, Dâmaso, Medeiros B1 – Renato + Samih</p> <p>1 – Fran, Belo, Tomás, Guilherme, Vasco (Rodrigo), Cris, Simão 2 – Mané, Reis (Leo), José, Rafa, Renato, Dâmaso, Medeiros (Samih)</p>	12 + 15	27
Final			84	
ABS + Alongamentos		6	90	

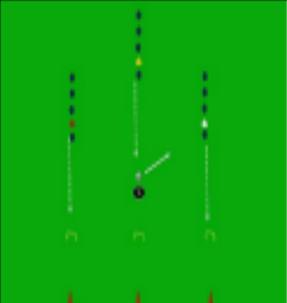
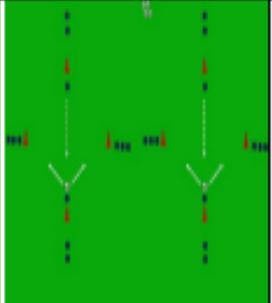
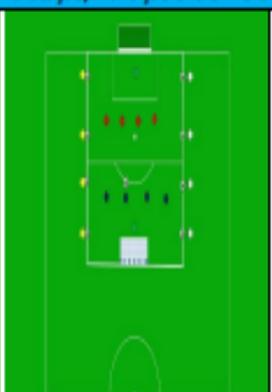
Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 21	UT nº: 85	VOLUME: 90'	Intensidade / Regime: Força - 4
Hora: 19h00	Data: 11-01-2023	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 19 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Organização Defensiva com linha de 3 + 2 – com trabalho de defender bolas áreas e rasteiras					
Objetivo Complementar: Transição Ofensiva Rápida, Objetiva e Agressiva.					
Atletas ausente:					
Staff ausente: Capitão					
Material: 2 Mini Balizas, 3 Cores de coletes (10, 9, 4), Marcadores, Cones, Bolas					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIX
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Saídas de passe e contenção + 1 x 1</p> <p>Descrição: Exercícios já assimilados</p> <p>Material: Cones, 1 cor de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA e RS – Estação de Força</p> <p>Espaço: 20 x 20</p> <p>Objetivos: Trabalho de reações rápidas e deslocamentos + capacidade individual.</p> <p>Crterios de Êxito: Reação Rápida, concentração, agressividade.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	8 + 10 +	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		26	31
	<p>Identificação do Exercício: MPB Posicional de 9 x 9 + GR5 e Setorial de MPB com transição e organização defensiva.</p> <p>Descrição: Tipificados, mas iniciar em circulação tática.</p> <p>Material: 3 Cones de Coletes, Marcadores, 2 Mini Balizas e Cones.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI coloca bolas + RA (Responsável pelo Setor Defensivo) e RS – Estação de Força</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Conteúdos do MDI em MPB + Organização Defensiva.</p> <p>Crterios de Êxito: Dar constantes soluções, Passe Longo, alinhamentos Defensivo.</p> <p>Equipas: MPB - Prata – Gui, Mané, Reis, Leo, Tomás, Dámaso, Belo, Vasco, Simão Medeiros x Bernardo, Rafa, Zé, Renato, Gonçalo, Rodrigo, Martim, Cris, Samih A – Fran, Dámaso, Vasco, Cris, Simão x Martim, Belo, Rodrigo, Samih, Medeiros. B – Rafa (Mané), Reis, LP (José) + Guilherme, Renato + Gonçalo, Tomás.</p>	10 + 10 +	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		26	59
	<p>Identificação do Exercício: Organização defensiva + Transição Ofensiva.</p> <p>Descrição: Bola a ser bombada do TR e quem conservar a posse terá + 2 elementos (Alas). 7 x 5</p> <p>Material: Cones, 2 mini balizas, Marcadores, 1 Cor de Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA (Responsável pela linha de 3 ou 5. + RS (Bolas)</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Defensiva, ataque à bola, Coberturas e transição Ofensiva.</p> <p>Crterios de Êxito: Posicionamento dos Apoios, Comunicação Defensiva, Basiculação da linha de 3, Agressividade e constantes coberturas.</p> <p>Equipas: A – Mané (Rafa), Leo (Reis), Zé, Guilherme, Tomás, Fran, Belo B – Martim, Dámaso, Simão (Rodrigo), Vasco (Samih), Cris (Medeiros), Renato, Gonçalo.</p>	15 + 10	84
Final			
Trabalho Abdominal Estático e Dinâmico		6	90

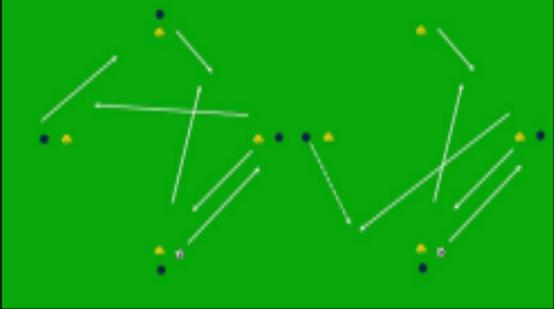
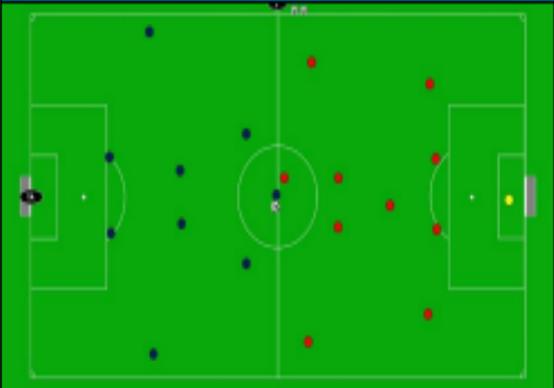
Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 21	UT nº: 86	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade -2
Hora: 19h00	Data: 13-01-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 3 Gs		
Objetivo Principal: Plano Tático estratégico de jogo – com princípios de jogo em sistema 1 – 3 – 4 - 3					
Objetivo Complementar: Adaptação de alguns jogadores em determinadas referências de jogo.					
Atletas ausente:					
Staff ausente: Rúben					
Material: Bolas, Baliza de 7, 3 Cores de Coletes, Marcadores e Cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	vi	vts
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Exercícios de passe e desmarcação + MPB</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito de passe e desmarcação com 4 marcações + MPB de grande área a grande área.</p> <p>Material: Varas, Marcadores, Bolas, 10 coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 100 x 64 e 60 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, desmarcação, MPB, circulação tática.</p> <p>Crítérios de Êxito: Timing desmarcação, Ocupação de tática, visão periférica.</p> <p>Equipas: 1 – LP, Reis, José, Belo, Fran, Guilherme, Gonçalo, Dâmaso, Simão, Vasco 2 – Renato, Rafa, Mané, Tomás, Martin, Rodrigo, Cris, Medeiros, Samih</p>	8	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB + Transição Ofensiva + Organização Defensiva.</p> <p>Descrição: Exercício já tipificado.</p> <p>Material: Baliza de 7, 3 Cores de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Transição Ofensiva com Organização Defensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Constante posicionamento, agressividade na transição ofensiva, qualidade de passe.</p> <p>Equipas: 1 – Samih, Vasco, Simão, Belo, Martin x Cris, Medeiros, Rodrigo, Fran, Dâmaso.</p> <p>Del: Mané (Renato), Reis, LP (José)</p> <p>Alas: Guilherme + Rafa e Tomás + Gonçalo</p>	10	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Reduzido + Esquemas Táticos</p> <p>Descrição: 1 – Sistema -3-4-3 e -4-3-3</p> <p>Material: Baliza de 7, Coletes e bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho Geral do Plano Tático estratégico.</p> <p>Crítérios de Êxito: Princípios Gerais do MDI.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Reis, LP, Belo, Dâmaso, Cris, Vasco, Simão, Tomás, Gonçalo x 2 – Renato, Rafa, José, Gonçalo, Martin, Fran, Samih, Rodrigo, Medeiros.</p>	15	25
Final			
Convocatória + Alongamentos		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 22	UT nº: 87	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 4
Hora: 19h00	Data: 17-01-2023	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 19 + 3 Gts	
Objetivo Principal: Introdução dos conceitos de MDJ em sistema 1 – 3 – 4 – 3 que não foram utilizados.					
Objetivo Complementar: Trabalho fisiológico de força, através de exercícios de jogos reduzidos, mas específicos coordenativos.					
Atletas para trabalho de força resistente: Rafa, José, Gonçalo, Renato, Samih, Medeiros, Cristiano, Rodrigo (8)					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: 6 Barreiras, 3 Escadas, Cones, Bolas, 3 Cores de coletes, Baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Exercícios de contenção e coberturas.</p> <p>Descrição: Iniciar em exercícios de coberturas + coordenação motora.</p> <p>Material: 6 Barreiras, 3 Escadas, Bolas, Cones.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + RS (Trabalho coordenativo e específico)</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Sub princípios de jogo + capacidades coordenativas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Colocação de apoios, coordenação, velocidade de reação e aceleração.</p> <p>Equipas: Aleatório + Trabalho específico de força: Rafa, José, Gonçalo, Renato, Samih, Medeiros, Cristiano, Rodrigo</p>	5	25
		4	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		25	30
	<p>Identificação do Exercício: 1 x 1 e 5 x 5</p> <p>Descrição: Iniciar em 1 x 1 com variante de 2 x 2</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, 3 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS (Circuitos de força)</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho fisiológico com jogos reduzidos + Capacidades individuais de 1 x 1 e remate com reações de transição.</p> <p>Crítérios de Êxito: Reação rápida, concentração, remate, drible, agressividade.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Fran, Vasco, Cris 2 – Reis, Belo, Tomás, Rodrigo, Guilherme 3 – Renato, Gonçalo, Martim, Samih, Leo 4 – Simão, Medeiros, José, Rafa, Tomás.</p>	10	26
		6A	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE		26	58
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Fase III – Sistema 3 – 4 – 3 e 4 – 3 – 3</p> <p>Descrição: Jogo Formal Reduzido</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas 10 Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Colocação de alguns jogadores a trabalhar no sistema de 3 – 4 – 3</p> <p>Crítérios de Êxito: Princípios de jogo já implementados anteriormente.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Leo, José, Martim, Belo, Renato, Gonçalo, Samih, Medeiros, Vasco 2 – Guilherme, Rafa, Reis, Tomás, Fran, Dâmaso, Rodrigo, Simão, Cris</p>	30	88
Final			
2 Alongamentos		2	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 22	UT nº 88	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 3
Hora: 19h00	Data: 18-01-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Intensidade Física – com dificuldades para implementar o processo de construção do MDI					
Objetivo Complementar: Iniciar uma nova construção de Organização Defensiva em Bloco Médio – Para transição Ofensiva					
Atletas Ausentes: Bernardo, Samih					
Staff ausente: Azeiteira					
Material: Coletes, Marcadores e Bolas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Exercícios de mobilização geral</p> <p>Descrição: Já tipificado</p> <p>Material: Marcadores e bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: RS</p> <p>Espaço: 30 x 30 Duplicado</p> <p>Objetivos: Ativação Geral com bola e seus princípios.</p> <p>Crítérios de Êxito: Postura, Crítério, Empenho</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	5 +	15
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		15	20
	<p>Identificação do Exercício:</p> <p>Descrição:</p> <p>Material:</p> <p>Treinadores do Exercício:</p> <p>Espaço:</p> <p>Objetivos:</p> <p>Crítérios de Êxito:</p> <p>Equipas:</p>		
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo de treino VS Juvenis</p> <p>Descrição: Jogo Formal</p> <p>Material: 11 Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Continuidade da implementação de construção do MDI em sistema de 3 – 4 – 3</p> <p>Crítérios de Êxito: Tentar sempre construir a partir de trás, constantes coberturas ofensivas, Agressividade.</p> <p>Equipas: 1 – Prata, Mané, Leo, José, Belo, Martim, Tomás, Renato, Vasco, Medeiros, Rodrigo 2 – Prazeres, Leo, Reis, José, Dámaso, Fran, Guilherme, Gonçalo, Rodrigo, Simão, Cristiano</p>	65	65
Final			85
Alongar		5	90

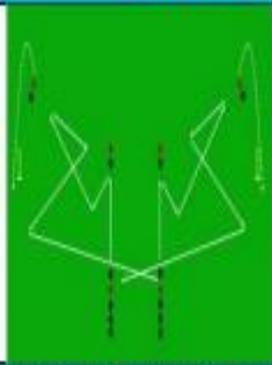
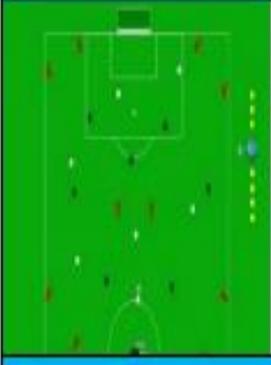
Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 22	UT nº: 89	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade - 1
Hora: 19h00	Data: 20-01-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 2 Gts		
Objetivo Principal: Continuidade dos processos táticos da equipa, com as noções de ocupação de espaço.					
Objetivo Complementar: Organização Defensiva – com defender bolas áreas e rasteiras.					
Atletas Ausentes: Simão e Bernardo.					
Staff ausente: Azinheira					
Material: Bolas, Coletes, Marcadores, Cones, Baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	vt	vta
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Exercícios de passe e combinações</p> <p>Descrição: Realizar em Duplicado em cada lado do campo.</p> <p>Material: Marcadores, Varas, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: S1 + R5</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Precisão de passe, combinações, recepção orientada.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Ataque à bola, Comunicação.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	8	8
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		25	30
	<p>Identificação do Exercício: MPB com 9 x 8 e Finalização Fase I</p> <p>Descrição: Iniciar com 9 x 8 e Finalização em Fase I.</p> <p>Material: 1 Cor de Coletes de 10, Bolas Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: S1 + R5</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB com posicionamento tático + Finalização em todos os corredores.</p> <p>Crítérios de Êxito: Ocupação do espaço, passe no apoio e no espaço, remate, cruzamento, finalização.</p> <p>Equipas: 1 A – Mané, Leo, José, Belo, Martim, Renato, Tomás, Vasco, Rodrigo, Medeiros 2 A – Guilherme, Rafa, Reis, Gonçalo, Fran, Dâmaso, Samih, Cris</p>	12	27
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		27	57
	<p>Identificação do Exercício: Organização Defensiva com Transição Ofensiva + Jogo Setorial</p> <p>Descrição: Treinador bombeia bola para linha defensiva e quem controlar a bola entra os apoios laterais 7 x 5 em Fase II</p> <p>Material: Baliza de 7, marcadores e 10 Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: S1 + R5</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização da Linha defensiva no ataque à bola + organização tática.</p> <p>Crítérios de Êxito: Apoios colocados corretamente para ataque à bola, Coberturas constantes, equilíbrios e organização constante.</p> <p>Equipas: Mané (Rafa), Leo, (Reis), José, Martim, Belo, Vasco, + Tomás, Renato x Dâmaso, Fran, Cris, Medeiros, Rodrigo (Samih) + Gonçalo e Guilherme.</p>	12	27
Final			84
Alongamentos		6	90

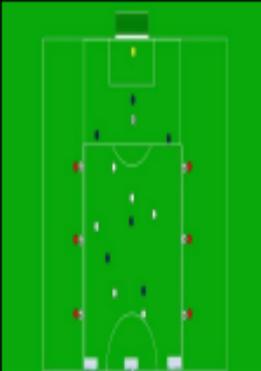
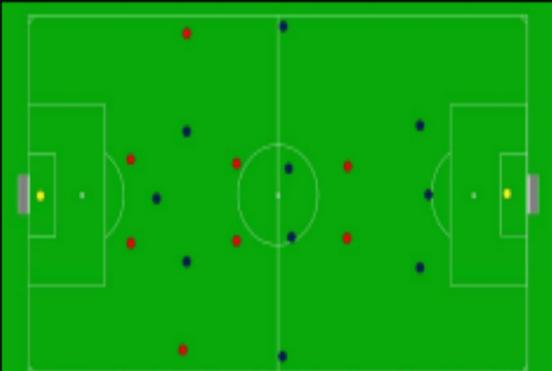
Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 23	UT nº: 90	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 6
Hora: 20h00	Data: 23-01-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 19 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Organização Setorial ao nível técnico tático de 3 - 4 - 3					
Objetivo Complementar: Criação de ligações Setoriais de a iniciar na Organização Defensiva					
Atletas Ausentes: Bernardo.					
Staff ausente: Rubén.					
Material: Bolas, Marcadores, Balza de 7, Escadas, Caixas, 2 Cones de Coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VA	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Exercícios técnicos com trabalho de força intercalado.</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito de passe curto, seguido de circuito de força + circuito de passe longo.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Escadas, Bameiras.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA (Trabalho de força)</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Combinações diretas e indiretas através de passe curto e longo.</p> <p>Crterios de Êxito: Passe longo e curto, postura, concentração, comunicação.</p> <p>Equipa: Aleatório.</p>	8 + 8A + 8	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29
	<p>Identificação do Exercício: 2 x 2 em Fase III e 5 x 3 em Fase III</p> <p>Descrição: Iniciar em 2 x 2. No 5 x 3 com trabalho de reação rápida por haver 3 números de saída.</p> <p>Material: 2 Balizas de 7, Marcadores, 2 Cones de Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA (Orienta o 2 x 2) + SI (Orienta o 5 x 3)</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Finalização, constante transições e reações agressivas, reação rápida defensiva.</p> <p>Crterios de Êxito: Concentração, agressividade, remates, capacidade 1 x 1.</p> <p>Equipa: Def: Mané (Rafa), Leo (Reis), José (Tomás) Ata: 1 – Fran, Belo, Gui (Renato), Gonçalo, Vasco 2 – Martim, Dâmaso, Simão (Rodrigo), Samih, Cris (Medeiros).</p>	12 + 12 + 6B	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		30	59
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Reduzido 10 x 9 em Fase III</p> <p>Descrição: Equipa projetada em 3 - 4 - 3 e adversário em 4 - 3 - 3.</p> <p>Material: Balza de 7, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA – Orientar linha defensiva</p> <p>Espaço: 50 x 45</p> <p>Objetivos: Preparação tática.</p> <p>Crterios de Êxito: Respeitar o MDI que tem sido vindo implementado.</p> <p>Equipa: 1 – Mané, Leo, José, Dâmaso, Fran, Guilherme, Gonçalo, Rodrigo, Simão, Cris. 2 – Renato, Rafa, Reis, Tomás, Belo, Martim, Samih, Medeiros, Vasco.</p>	10 + 6C + 10	26
Final			85
Alongamentos		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 23	UT nº 91	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência -5
Hora: 19h	Data: 24-03-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 16 + 1		
Objetivo Principal: Organização Defensiva e ligação setorial em sistema de 1-3-4-3					
Objetivo Complementar: MPB em diferentes contextos					
Atletas ausente: Bernardo (Lesão); Prata; Reis; Zi; Fran.					
Staff ausente:					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 2 cores de coletes, 4 varas, 10 cones, 2 mini balizas					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: Circuitos de passe e combinações</p> <p>Descrição: Já tipificados</p> <p>Material: Bolas, marcadores, 4 varas,</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Passe com combinação e desmarcação</p> <p>Crítérios de Êxito: Timing de saída, Recepção orientada, Passe, Visão periférica, Comunicação.</p> <p>Equípas: Aleatório</p>	
		6	
		+	
		10	31
		+	
		10	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação do Exercício: MPB em meio-campo com portais + MPB 4 campos</p> <p>Descrição: Já tipificados. Progressão de espaço reduzido para espaço alargado</p> <p>Material: marcadores, bolas, 2 cores coletes, 10 cones</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64 + 100 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, recepção orientada, circulação, ocupação do espaço.</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade, Velocidade de execução, mobilidade, comunicação, visão periférica.</p> <p>Equípas: 1: Rafa, Tomás, Renato, Belo, Dâmaso, Simão, Vasco, Cristiano</p> <p>2: Mané, LP, Gui, Gonçalo, Martim, Rodri, Samih, Medeiros.</p> <p>A: Gui, Mané, LP, Gonçalo, Belo. B: Dâmaso, Simão, Vasco, Cristiano, Medeiros. C: Rafa, Renato, Tomás, Rodri, Martim, Samih.</p>	
		10	
		+	53
		12	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL			
		<p>Identificação do Exercício: 5 x 3 em Fase III + Jogo Setorial</p> <p>Descrição: Já tipificados</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, marcadores, 2 cores coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, NS</p> <p>Espaço: 50 x 64 + 80 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização, constante transições e reações agressivas, reação rápida defensiva. Organização defensiva e setorial.</p> <p>Crítérios de Êxito: Concentração, comunicação, organização, posicionamento, ocupação do espaço, agressividade, finalização.</p> <p>Equípas: DEF: Mané, LP, Tomás (Rafa).</p> <p>ATA 1: Belo, Martim, Gui (Renato), Gonçalo, Rodri.</p> <p>ATA 2: Dâmaso, Vasco, Simão, Cristiano, Medeiros (Samih)</p> <p>1: Mané, LP, Tomás, Belo Dâmaso, Simão + Rafa e Renato</p> <p>2: Martim, Rodri, Samih, Vasco, Medeiros, Cristiano + Gui e Gonçalo.</p>	
		12	
		+	
		12	34
		+	
		10	
Final			
			87
Alongamentos		3	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 23	UT nº: 92	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 4
Hora: 19h00	Data: 25-01-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 18 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Implementação das ideias de Reconstrução do MDI – Circulação com MPB e exploração e Objetividade.					
Objetivo Complementar: Finalização em Fase III – com promoção do êxito					
Atletas Ausentes: Mané e Bernardo.					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Bolas, 3 Cones de Coletes (10 + 8 + 5), 2 Escadas, & Barreiras, Arcos, Marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Meinho + MPB</p> <p>Descrição: Iniciar e Meinho, com 2 zonas onde se realiza 4 x 2, após os defesas conseguirem tocar na bola realizam ações coordenativas.</p> <p>Material: 2 Escadas, Barreiras, Varas, Marcadores, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Capacidades físicas coordenativas + MPB com variação do centro de jogo.</p> <p>Crterios de Êxito: Agressividade, constante concentração, empenho.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, Fran, Martim, Crls, Medeiros 2 – Renato, Gonçalo, Belo, Dâmaso, Vasco, Simão 3 – Guilherme, Leo, José, Rodrigo, Tomás, Samih.</p>	6A + 10 + 10	8 26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo 4 x 4 + Organização Defensiva</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Bolas, Baliza de 7, 3 Cones de coletes, marcadores</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Objetividade das ações, Organização Defensiva com bolas rasteiras e aéreas.</p> <p>Crterios de Êxito: Ataque à bola, remate, agressividade, drible, tomada de decisão.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Martim, Dâmaso, Gonçalo / 2 – Renato, Tomás, Leo, Samih, 3 – José, Fran, Belo, Simão, 4 – Reis, Guilherme, Vasco, Crls, Medeiros.</p> <p>Def: Rafa, (Reis), Leo, José + Gui, Gonçalo, Fran (Martim), Vasco (Rodrigo)</p> <p>Ata: Crls, Medeiros, Simão (Samih), Belo, Dâmaso, Renato, Tomás</p>	15 + 12	26 30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo 10 x 8 em Fase III</p> <p>Descrição: Jogo reduzido</p> <p>Material: 10 Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 90 x 50</p> <p>Objetivos: Preparação técnica tática do sistema de 3 – 4 – 3.</p> <p>Crterios de Êxito: Implementação dos princípios de jogo.</p> <p>Equipas: 1 - Rafa, Leo, José, Guilherme, Martim, Fran, Gonçalo, Simão, Crls, Vasco 2 – Renato, Reis, Belo, Tomás, Dâmaso, Rodrigo, Samih e Medeiros</p>	28	30 57
Final			
Relaxamento individual		5	85 90

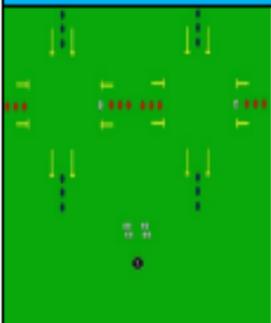
Período: Competitivo	Mesociclo: 7	Microciclo: 23	UT# 93	Volume: 60'	Intensidade / Regime: Velocidade - 1
Hora: 19h00	Data: 27-01-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Implementação dos aspetos Gerais dos princípios de jogo inerentes ao MDL.					
Objetivo Complementar: Criação de ligações Setoriais					
Atletas Ausentes: Bernardo GR - Lesionado					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Marcadores, 3 Cores de coletes (10, 7, 4), Baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico + MPB setorial com finalização.</p> <p>Descrição: Iniciar com circuito + MPB Setorial</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 10 Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 80 x 45</p> <p>Objetivo: Combinações técnicas, jogo tático setorial com MPB.</p> <p>Crterios de Êxito: Linhas próximas e basculação conjunta, critério no passe</p> <p>Equipas: 1 – Mané, LP, José / Gonçalo, Martin, Dâmaso, Guilherme / Cris, Simão, Vasco. 2 – Renato, Rafa, Reis, Tomás / Belo, Fran / Samih, Rodrigo, Medeiros</p>	10	22
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		22	27
	<p>Identificação do Exercício: MPB com Transição Ofensiva através dos corredores laterais.</p> <p>Descrição: Já tipificado.</p> <p>Material: Baliza de 7, Marcadores, 3 Cores de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivo: Trabalho de transição Ofensiva com organização da linha de 3 e Finalização.</p> <p>Crterios de Êxito: MPB no corredor central, rápida transição, passes longos com critério.</p> <p>Equipas: Def 3 - Mané (Rafa), Leo (Reis), José. Alas: Gonçalo + Guilherme.</p> <p>Equipas 1 – Cris, Vasco, Simão, Fran, Dâmaso, Tomás 2 – Samih, Rodrigo, Medeiros, Martin, Belo, Renato</p>	15	15
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		15	48
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Reduzido + Esquemas Táticos</p> <p>Descrição: Esquemas Táticos = Cantos Ofensivos + Defensivos</p> <p>Material: Baliza de 7, 10 Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivo: Ligações Setoriais + Trabalho Especifico de Esquemas Táticos.</p> <p>Crterios de Êxito: Implementação dos princípios de jogo (Definição dos momentos de jogo)</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Leo, José, Gonçalo, Guilherme, Fran, Belo, Rodrigo, Cris, Simão 2 – Renato, Rafa, Reis, Tomás, Dâmaso, Belo, Medeiros, Vasco, Samih</p>	12	12
Final			55
Alongamentos + entrega da convocatória		5	60

Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 24	UT nº: 94	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Recuperação + 2
Horário: 20h00	Data: 30-01-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 20 + 2 Gts		
Objetivo Principal: Continuidade de reconstrução do MDI – com princípios de MPB.					
Objetivo Complementar: Objetividade das ações com finalização em jogos reduzidos.					
Atletas Ausentes: Bernardo GR – Lesionado, Gonçalo – Entorse 1 semana.					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: 6 Barreiras, 2 Escadas, 2 caixas, 2 Cores de coletes (B + B), Bolas, Marcadores, Baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VB	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra:				
		<p>Identificação do Exercício: Meirho + capacidades Motoras e 3 x 3 + 3</p> <p>Descrição: Iniciar com Aquecimento Preventivo + Meirho e MPB Reduzido.</p> <p>Material: Escadas, Barreiras, Caixas, Marcadores, Bolas, 10 Coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: S1 + RA + R5</p> <p>Espaço: 50 x 45</p> <p>Objetivos: Aquecimento com princípios de MDI.</p> <p>Crítérios de Êxito: MPB, Coordenação, Intensidade, Agressividade.</p> <p>Equipas: 1 – Dâmaso, Fran, Martim / Tomás, Rafa, Medeiros / Leo, Vasco S., Rodrigo. 2 – Simão, Mané, José / Ramalho, Belo, Samih, Cris / Vasco, Guilherme, Renato, Reis.</p>	6 + 10 + 10	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		26	31	
		<p>Identificação do Exercício: MPB + 3 x 2</p> <p>Descrição: Iniciar em MPB – com variantes de 2 Toques e 1 Toque.</p> <p>Material: Baliza de 7, 2 Cores de Colete, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: S1 + RA + R5</p> <p>Espaço: 45 x 50 e 35 x 40</p> <p>Objetivos: Ocupação do espaço, Visão de Jogo, Qualidade técnica, Finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, Passe, Visão Periférica, Remate, Comunicação.</p> <p>Equipas: 1 – Dâmaso, Fran, Martim, Simão, Mané, José, Guilherme 2 - Tomás, Rafa, Medeiros, Leo, Vasco S., Rodrigo 3 - Ramalho, Belo, Samih, Cris, Vasco, Renato, Reis</p>	12 + 6A + 12	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		30	61	
	<p>Identificação do Exercício: Jogo de 6 x 6 + 6 Apoios</p> <p>Descrição: Apoios podem assistir para Golo, só podem jogar a 1 Toque.</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, Marcadores, 2 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: S1 + RA + R5</p> <p>Espaço: 40 x 45</p> <p>Objetivos: Remate, constantes duelos 1 x 1, tomada de decisão.</p> <p>Crítérios de Êxito: Drible, Passe, Remate.</p> <p>Equipas: 1 – Dâmaso, Fran, Martim, Simão, Mané, José, Guilherme 2 - Tomás, Rafa, Medeiros, Leo, Vasco S., Rodrigo 3 - Ramalho, Belo, Samih, Cris, Vasco, Renato, Reis</p>	10 + 6B + 10	26	
Final			87	
Alongamentos		3	90	

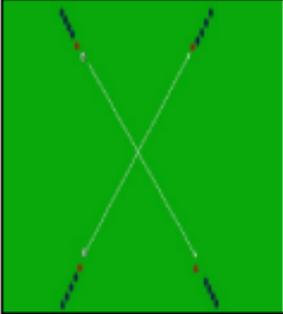
Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 24	UT nº 95	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Recuperação - 4
Hora: 19h00	Data: 31-01-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 20 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Continuidade de implementação das ideias do MDI - MPB					
Objetivo Complementar: Objetividade às ações – Finalizações.					
Atletas Ausentes: Lesionado, Gonçalo – Entorse 1 semana.					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: 2 caixas, 2 Cores de coletes (10 + 8), Escadas 2, Marcadores, Cones, Baliza de 7, Bolas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação do Exercício: 1 x 1 + MPB Descrição: Iniciar em passe e saídas de contenção + 1 x 1, seguido de 3 + 4 x 4 Material: Cones, Marcadores, Bolas, 2 Cores de Coletes (10, 8). Treinadores do Exercício: SI + RA + RS Espaço: 20 x 20 + 30 x 30 Objetivos: Reações rápidas, encurtamento de espaço, jogo entre linhas. Crterios de Êxito: Colocação dos apoios, concentração, comunicação, qualidade técnica. Equipas: Apoios: Belo, José, Cris + Vasco, Rodrigo, Leo. Equipas: 1 – Renato, Fran, Medeiros VS Rafa, Samih, Martim 2 – Vasco S, Simão, Mané, Tomás VS Reis, Ramalho, Dâmaso, Guilherme</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>8A</p> <p>+</p> <p>8</p> <p>+</p> <p>8</p> <p>24</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação do Exercício: MPB + Jogo Reduzido 5 x 5 Descrição: Iniciar em Posse, aumentar o espaço intermédio + 5 x 5 em Fase III com apoios com numeração. Material: Baliza de 7, Bolas, Marcadores, 2 Cores de coletes. Treinadores do Exercício: SI + RA + RS Espaço: 50 x 64 e 40 x 40 Objetivos: Variação do centro de jogo após MPB, Criação de duelos e finalização. Crterios de Êxito: Remate, Criação constante de linhas, agressividade. Equipas: 1 – Reis, Rafa, Rodrigo, Martim, Ramalho, Samih, Cris. 2 – Guilherme, Leo, Tomás, Fran, Medeiros, Simão, José 3 – Mané, Renato, Belo, Vasco S, Vasco, Dâmaso.</p>	<p>24</p> <p>29</p> <p>10</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>+</p> <p>8A</p> <p>30</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
		<p>Identificação do Exercício: Jogo em Fase III Setorial. Descrição: Bola inicia no setor central (GR + 5 x 4) com apoios laterais. Material: Baliza de 7, Bolas, 10 Coletes, marcadores. Treinadores do Exercício: SI + RA + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Padronizar dinâmicas coletivas do MDI. Crterios de Êxito: Constante criação de linhas de passe, passe, visão periférica, comunicação e tomada de definição dos momentos de jogo. Equipas: 1 – Mané, Leo, José, Fran, Dâmaso + Renato e Gui / Vasco, Martim, Simão. 2 – Rafa, Ramalho, Reis, Tomás, Belo + Vasco S, Rodrigo, Samih, Medeiros (Cristiano).</p>	<p>30</p> <p>39</p> <p>12</p> <p>+</p> <p>5A</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>29</p>
Final			
Alongamentos		2	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 24	UT nº: 96	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência - 3
Hora: 19h00	Data: 01-02-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Organização Defensiva – Posicionamento defensivo da linha de 3 + 2					
Objetivo Complementar: Transição Ofensiva com procura da profundidade.					
Atletas Ausentes: Gonçalo (lesionado) + Dâmasio, Tomás, Prata (seleção Sub 14)					
Staff ausente: Rubén.					
Materiais: Baliza de 7, Bolas, 2 Cores de Coletes (10 + 6), Marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VR	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito de passe + MPB</p> <p>Descrição: 3 Circuitos diferenciados + MPB 3 Setores.</p> <p>Materiais: Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Treino de técnica de passe + MPB Variante.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe + Intensidade + Comunicação + Agressividade</p> <p>Equipas: 1 – Leo, José, Mané, Gui, Fran, Renato 2 – Belo, Rodrigo, Simão, Vasco, Martim, Ramalho 3 – Reis, Rafa, Samih, Medeiros, Vasco 5, Cris.</p>	8 + 10 + 10	28
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		28	33
	<p>Identificação do Exercício: Transição Ofensiva + Organização Defensiva</p> <p>Descrição: Iniciar em 5 x 3 seguido de 7 x 7 em sistema setorial.</p> <p>Materiais: Baliza de 7, Bolas, Marcadores, 2 Cores de Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Transição Ofensiva e Organização Defensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe Longo, Objetividade, Ataque à bola, Basculação Conjunta.</p> <p>Equipas: 1 A - Def: Leo + Reis / Rafa + Mané / José + Ramalho</p> <p>2 B – Def = Reis + Mané / Leo / José + Ramalho / Alas: Gui + Renato / Médios = Belo / Fran</p> <p>2 B Ata = Martim, Vasco 5 (Samih) + Rafa e Renato + Simão, Vasco (Medeiros), Rodrigo</p>	12 + 8 + 8	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		20	61
	<p>Identificação do Exercício: Setorial Organização Defensiva 10 x 9 Fase II</p> <p>Descrição: Orgânica defensiva alinhada em 3 – 4 – 3</p> <p>Materiais: Bolas, Marcadores + 10 Coletes Brancos, Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Aspectos Táticos de posicionamento Defensivo</p> <p>Crítérios de Êxito: Interpretação dos momentos, comunicação, constante basculação e visão periférica.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Reis, Leo, Gui, Renato, Belo, Fran + Rodrigo, Simão, Vasco 2 – Rafa, Ramalho, José, Martim, Vasco 5, Cris, Medeiros, Samih</p>	12 + 14	26
Final			87
Alongamentos		3	90

Período: Competitivo	Mesociclo: II	Microciclo: 24	UT nº: 97	Volume: 60'	Intensidade / Regime: Aceleração - 1
Hora: 19h00	Data: 03-02-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 20 + 3 Gs		
Objetivo Principal: Continuidade da Organização Defensiva Posicional					
Objetivo Complementar: Agresividade na Transição Ofensiva					
Atletas Ausentes: Gonçalo (Lesionado)					
Staff ausente: Nenhum					
Material: Bolas, Baliza de 7, Marcadores, 10 Coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito de passe + MPB em Fase II</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito de passe + jogo em MPB</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 10 Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Passe em velocidade + Plano de adaptação tático</p> <p>Crítérios de Êxito: Linhas Próximas, basculação junta, comunicação.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Reis, Leo / Guilherme, Fran, Belo, Renato / Vasco, Dâmaso, Simão. 2 – Rafa, Ramalho, José, Tomás / Martim, Rodrigo, Vasco S / Medeiros, Samih, Cris</p>	8	18
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Transição Ofensiva + Organização Defensiva</p> <p>Descrição: Iniciar em 5 x 3 seguido de 7 x 7 em sistema setorial.</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, Marcadores, 2 Cores de Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Transição Ofensiva e Organização Defensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe Longo, Objetividade, Ataque à bola, Basculação Conjunta.</p> <p>Equipas: 1 A – Defesas: Mané (Rafa), Reis (Leo), José (Ramalho) 2 A – Mané (Ramalho), Leo, José (Reis) + (Gui), Rafa, Renato + Belo (Cris), Fran (Medeiros) 3 A – Martim, Vasco S, Vasco (Rodrigo), Dâmaso, Simão, Samih, Tomás</p>	10 + 10	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação do Exercício: Setorial Organização Defensiva 10 x 9 Fase II</p> <p>Descrição: Orgânica defensiva alinhada em 3 – 4 – 3</p> <p>Material: Bolas, Marcadores + 10 Coletes Brancos, Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Aspectos Táticos de posicionamento Defensivo</p> <p>Crítérios de Êxito: Interpretação dos momentos, comunicação, constante basculação e visão periférica.</p> <p>Equipas: Mané, Leo, José, Gui, Renato, Fran, Belo, Dâmaso, Vasco, Simão VS Rafa, Ramalho, Reis, Tomás, Martim, Vasco Santo, Medeiros, Samih, Rodrigo. (Cris).</p>	15	15
Final			
Convocatória + Alongamentos individualizados		3	60

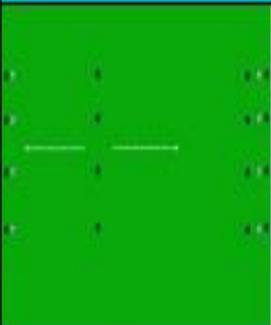
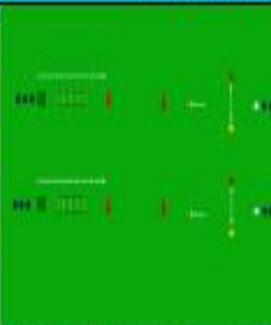
Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 25	UT n°: 98	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Recuperação + 2
Hora: 20h00	Data: 06-02-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 17 + 3 Gts		
Objetivo Principal: Equilíbrio de Cargas no plantel.					
Objetivo Complementar: Dar continuidade aos processos de reconstrução do MDI.					
Atletas Ausentes: Gonçalo, Rodrigo Atletas de Carga: Rafa, Tomás, Martim, Samih, Medeiros, Cris, Reis, Belo + Recuperação: <u>Gui, Mané, Zé, Leo, Simão, Vasco, Dâmaso, Fran, Renato</u>					
Staff ausente: Nenhum					
Material: 2 Escadas, Caixas, Varas, 2 Balizas de 7, 9 Coletes, 4 Barreiras, Bolas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	vi	vta
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico com Finalização + 1 x 1 com capacidades físicas.</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito técnico + 1 x 1 Fase I</p> <p>Material: 2 Escadas, Varas, Bolas, Barreiras.</p> <p>Treinadores do Exercício: SÍ (Carga) + RA + RS (Recuperação)</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Combinações técnicas, Finalização, Capacidades físicas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade, movimentos, recepção, remate.</p> <p>Equipas: Rafa, Tomás, Martim, Samih, Medeiros, Cris, Reis, Belo</p> <p>Recuperação: Gui, Mané, Zé, Leo, Simão, Vasco, Dâmaso, Fran, Renato</p>	6A +	28
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		28	33
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Reduzido 1 x até 4 x 4 + Capacidades Físicas</p> <p>Descrição: 1 x 1, quem ganha a bola entra + 1 podendo ficar até 4 x 4, a cada 8' realizam circuito de força.</p> <p>Material: Baliza de 7, Caixas, marcadores, bolas, coletes 10.</p> <p>Treinadores do Exercício: SÍ (Carga) + RA + RS (Recuperação)</p> <p>Espaço: 40 x 30</p> <p>Objetivos: Jogos reduzidos para equilíbrio de cargas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade, duelos, agressividade, remate.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Martim, Reis, Samih VS Tomás, Medeiros, Cris, Belo</p>	10 +	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		26	59
	<p>Identificação do Exercício: Jogo 9 x 8</p> <p>Descrição: Jogo Reduzido.</p> <p>Material: 9 Coletes, Baliza de 7, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SÍ + RA + RS</p> <p>Espaço: 60 x 50</p> <p>Objetivos: Continuidade de noções do MDI adotado e reconstruído.</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade, Princípios de jogo, Comunicação.</p> <p>Equipas: Mané, Reis, José + Martim, Belo, Renato, Tomás, Samih, Vasco VS Leo, Rafa, Guilherme, Simão Fran, Dâmaso, Medeiros, Cris.</p>	15 +	25
Final			84
Alongamentos 2 a 2		6	90

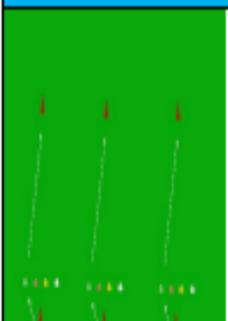
Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 25	UT nº: 99	Volume: 90'	Intensidade / Regime: força - 5
Hora: 19h	Data: 07-02-2023	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 18 + 3		
Objetivo Principal: Finalização através da exploração dos corredores laterais no MDJ adotado					
Objetivo Complementar: Criação e concretização de oportunidades de gol					
Atletas ausente: Gonçalo (lesão)					
Staff ausente: Sandro Jorge					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 4 cones de coletes, 3 varas, 6 barreiras.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Exercício de contenção e coberturas + Circuito de passe e combinações</p> <p>Descrição: Já tipificados</p> <p>Material: Bolas, marcadores, 6 barreiras, 3 varas,</p> <p>Treinadores do Exercício: RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64 + 100 x 64</p> <p>Objetivos: Critério nas coberturas, passe com combinação e desmarcação</p> <p>Crítérios de Êxito: Timing de saída, Passe e 1 toque, Recepção orientada, Passe longo, Visão periférica, Comunicação, Saída rápida</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	6 + 8 + 10	31
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB em espaço reduzido com finalização + Transição ofensiva</p> <p>Descrição: Já tipificados. Transição ofensiva com apoio do PL e bola a sair das alas, e 2ª variante sem PL com bola a sair dos médios com def.</p> <p>Material: marcadores, bolas, 4 cones coletes, 2 barreiras</p> <p>Treinadores do Exercício: RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, recepção orientada, circulação rápida, transição.</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade, Velocidade de execução, comunicação, visão periférica, cruzamento finalização.</p> <p>Equipas: Apolos- Renato, Dâmaso, Tomás. 1- Rei, Mané, Zé, Belo x 2- Vasco, Medeiros, Sami, Rodri. 3- Fran, Guilherme, Cristiano, LP x 4 - Simão, Martin e Rafa</p>	6A + 10 + 10	57
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo reduzido 6 x 6 + Jogo Setorial</p> <p>Descrição: Já tipificados. Jogo setorial com superioridade no corredor da equipa que tem bola</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, marcadores, 2 cones coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização, reações agressivas, posicionamento ofensivo dos alas, superioridade no corredor.</p> <p>Crítérios de Êxito: Concentração, comunicação, organização, posicionamento, agressividade, coberturas, finalização.</p> <p>Equipas: 1: Mané, Rei, Zé, Guilherme, Simão, Belo 2: Renato, Martin, Dâmaso, Tomás, Cristiano, Medeiros 3: Rafa, LP, Fran, Sami, Vasco, Rodri A: Mané, Rei, Zé, Martin, Dâmaso, Vasco, Sami + Renato, Tomás B: LP, Rafa, Fran, Belo, Medeiros, Cristiano, Rodri + Gui e Simão.</p>	10 + 10 + 8	28
Final			
Alongamentos		5	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 25	UT nº: 100	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força - 4
Hora: 19H00	Data: 06-02-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 16 + 2 Grs		
Objetivo Principal: MPB com objetivos de criação e finalização					
Objetivo Complementar: Reações rápidas aos momentos de transição.					
Atletas Ausentes: Martim e Prata (Seleção Sub 14) + Gonçalo (lesionado) e Rodrigo (doente). – 3 + 1 GR					
Staff ausente: Rubén					
Material: 2 Caixas, 2 Escadas, 8 Coletes + 6 Coletes + 4 Coletes, Marcadores, 2 Mini Balizas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Grupos de 4 + Circuito de força</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito de 4, com ações técnicas de condução, drible, cabeceamento, desarme.</p> <p>Material: Marcadores, 2 Escadas, 2 Caixas, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA - Grs</p> <p>Espaço: 30 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalhar ações base em regime de força resistente.</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade, Concentração, postura.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	15	25
		10	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB + reação à perda.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados em UTs anteriores.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 40 x 64 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: Circulação de bola, atrair linha defensiva + transição rápida.</p> <p>Crítérios de Êxito: MB, linhas próximas, reações agressivas.</p> <p>Equipas: Def: Mané, Leo, Gui + Rafa, Reis, José VS ATA: Tomás, Renato, Fran, Dâmaso, Medeiros + Vasco, Simão, Belo, Cris, Samih</p> <p>Def: Mané (Rafa), Reis, José + Alas: Renato + Tomás 1 – Dâmaso, Samih, Simão, Vasco, Belo VS Fran, Cris, Medeiros, Gui, LP</p>	12	24
		12	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação do Exercício: 5 x 3 + 4 + GR e 8 x 8</p> <p>Descrição: Iniciar com 5 x 3, caso a equipa defensiva ganhe a bola, terá de jogar com 4 apoios de fora para finalizar noutro campo.</p> <p>Material: 2 Mini Balizas, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva com transição Ofensiva + Jogo Setorial</p> <p>Crítérios de Êxito: Finalização + Transição Agressiva, Reações rápidas.</p> <p>Equipas: Def: Mané, Reis, José (LP) + Renato /Rafa e Tomás e Gui VS Dâmaso / Belo (Dâmaso) + Vasco (Samih), Cris (Medeiros), Simão.</p> <p>Jogo: Mané, Reis, José, Renato, Tomás, Dâmaso, Samih, Simão X Rafa, Leo, Gui, Belo, Fran, Cris, Vasco, Medeiros.</p>	15	30
		15	
Final			
Exercícios de Core + Alongamentos		6	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 25	UT nº: 101	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Velocidade - 2
Hora: 19h00	Data: 10-02-2023	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Fases de construção e criação: Constante procura de linhas de passe e critério no mesmo.					
Objetivo Complementar: Transições Ofensiva e procura de espaço da linha defensiva.					
Atletas Ausentes: Gonçalo (Lesionado)					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Bolas, 2 Escadas, 3 Cores de marcadores, 3 Cores de coletes, Baliza de 7					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra:				
		<p>Identificação do Exercício: Velocidade + Finalização Fase 1 Descrição: Iniciar com pequena ativação + Velocidade e Finalização Material: 3 a 4 marcadores de cores diferentes, Bolas, 2 escadas de coordenação. Treinadores do Exercício: SI + RA + RS Espaço: 100 x 64 Objetivos: Reação e Padronização de movimentos. Critérios de Êxito: Reação Rápida, Velocidade, comunicação. Equipas: Alenatório</p>	6 + 6 + 12	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29	
		<p>Identificação do Exercício: MPB e Organização Defensiva com transição Ofensiva Descrição: Na MPB – Temos uma organização de 2 médios + 3 avançados, equipa que defende baliza de 11 pode finalizar na de 7 ou nas portas. Material: Baliza de 7, Cones, Bolas, 3 Cores de coletes. Treinadores do Exercício: SI + RA + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Manter PB com momentos de criação e mobilidade + Transição Ofensiva. Critérios de Êxito: Mobilidade, Passe, Comunicação, Reação rápida e agressiva. Equipas: Martim, Dâmaso, Samih, Vasco, Simão X Belo, Fran, Rodrigo, Cris, Medeiros. DEF: Rafa /Mané, Reis / LP, José ALAS: Renato, Gui e Tomás.</p>	12 + 15	27
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		27	56	
	<p>Identificação do Exercício: Jogo reduzido + setorial. Descrição: Saída de bola do GR, com condicionantes de GR + 5 x 4 numa 1ª Fase. Material: Marcadores, Bolas, Coletes. Treinadores do Exercício: SI + RA + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Fases de construção e criação + Esquemas Táticos Critérios de Êxito: Circulação de bola precisa, constantes movimentos de criação de linhas de passe, critério a sair da zona de pressão. Equipas: 1 – Mané, Reis, José, Martim, Dâmaso, Gui, Renato, Samih, Vasco, Simão 2 – Rafa, Leo, Belo, Tomás, Fran, Cris, Medeiros, Rodrigo</p>	15 + 15	30	
Final			85	
Convocatória + Alongamentos Finais		4	90	

Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 26	UT nº 102	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Recuperação + 1
Hora: 20h00	Data: 13-02-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 17 + 2 Gts		
Objetivo Principal: Treino com intensidade complementar (Para compensar último jogo).					
Objetivo Complementar: MPB com circulação intensa e objetiva.					
Atletas Ausentes: Gonçalo (Lesionado), Fran (Suspeita de lesão), Bernardo.					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Bolas, 3 Cores de coletes, 4 Mini Balizas, marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
 	<p>Identificação do Exercício: Exercício técnico + MPB 3 setores</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito técnico.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 45 x 50 e 60 x 50</p> <p>Objetivos: Princípios do passe e recepção orientada + MPB com circulação rápida e variação de jogo.</p> <p>Crterios de Êxito: Comunicação, Passe, Visão periférica, passe longo, agressividade na procura de bola.</p> <p>Equipas: 1 - Rafa, Reis, Leo, Belo, Cris / 2 - Renato, Tomás, Martim, Medeiros, Rodrigo, Simão / 3 - Mané, José, Guilherme, Dâmaso, Vasco, Samih.</p>	12	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29
 	<p>Identificação do Exercício: MPB para finalizar em 4 zonas + 1 x 1.</p> <p>Descrição: Iniciar em MPB seguido de 2 campos de 1 x 1.</p> <p>Material: 4 Mini Balizas, 3 cores de coletes, Bolas, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 60 x 50 e 20 x 20</p> <p>Objetivos: MPB – com objetivo de zona + Capacidade de 1 x 1.</p> <p>Crterios de Êxito: Visão ampla, constante procura de espaços e mobilidade, capacidade de 1 x 1.</p> <p>Equipas: 1 - Rafa, Reis, Leo, Belo, Cris, Renato, Tomás, Martim 2 - Medeiros, Rodrigo, Simão, Mané, José, Guilherme, Dâmaso, Vasco, Samih.</p> <p>1 x 1 = Simão, Vasco, Medeiros, Guilherme, Samih 2 – Tomás, Belo, Reis, José 3 – Leo, Rafa, Martim, Cris 4 – Dâmaso, Mané, Rodrigo, Renato.</p>	12	27
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		27	58
 	<p>Identificação do Exercício: Jogo Reduzido com fase de construção.</p> <p>Descrição: Sempre que inicia, com condicionantes na fase de construção de GR + 5 x 4.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 9 Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 90 x 50</p> <p>Objetivos: Jogo reduzido com condicionantes na fase de construção.</p> <p>Crterios de Êxito: Intensidade, constante agressividade na procura de bola.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, LP, Belo, Martim, Guilherme, Renato, Simão, Medeiros. 2 – Samih, Mané, José, Tomás, Dâmaso, Vasco, Rodrigo e Cris</p>	25	25
Final			81
Alongamentos 2 a 2 + Core 4'		9	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 26	UT nº: 103	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força +2
Hora: 19h	Data: 14-02-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 14 + 3		
Objetivo Principal: Consolidação de MPB em contextos específicos					
Objetivo Complementar: Força e Coordenação					
Athetas ausente: Gonçalo, Fran (Lesão), Martin, Samir, Dámaso					
Staff ausente: Nenhum					
Material: Baliza de 7, 2 cores de coletes, 4 cones, 2 caixas, 2 escadas, 2 caixas, barreiras					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIX
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Exercício técnico + MPB 4 x 3 + 1 (ou 3 x 2 + 1)</p> <p>Descrição: MPB em espaço reduzido, equipa em inferioridade deve recuperar a bola e ligar com o jogador no campo contrário</p> <p>Material: Bolas, marcadores, 2 cores de coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 X 64 + 20 X 20</p> <p>Objetivos: Princípios do passe e recepção orientada + MPB em espaço reduzido com transição defensiva</p> <p>Crterios de Êxito: Comunicação, Passe, Visão periférica, passe longo, agressividade na procura da bola.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Reis, Rafa x 2 – Simão, Vasco, Medeiros 3 – LP, Zé, Tomás, Gui x 4 – Renato, Belo, Cristiano, Rodri</p>	6 + 8 +	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB em 4 campos + MPB com Organização Defensiva Transição ofensiva</p> <p>Descrição: Já tipificados</p> <p>Material: marcadores, baliza 7, bolas, 4 cones, 2 cores coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, recepção orientada, circulação rápida, ocupação de espaço, variação, do centro de jogo, transição.</p> <p>Crterios de Êxito: Intensidade, Velocidade de execução, comunicação, visão periférica, variação do centro de jogo, cruzamento, finalização.</p> <p>Equipas: A: Reis, Renato, Belo, Rafa, Medeiros. B: LP, Zé, Gui, Rodri, Tomás. C: Mané, Vasco, Cristiano, Simão 1- Belo, LP, Vasco, Simão, Cristiano x 2- Medeiros, Rodri, Rafa, Gui DEF: Mané, Reis, Zé. ALAS: Renato e Tomás</p>	6A + 12 +	64
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL			
	<p>Identificação do Exercício: Finalização fase III 3 x 2 + 1 + jogo reduzido 5 x 5</p> <p>Descrição: Já tipificado</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, 2 cores coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização, reações agressivas, duelos individuais.</p> <p>Crterios de Êxito: Concentração, comunicação, agressividade, coberturas, finalização.</p> <p>Equipas: DEF: Reis e Zé, Rafa e Mané (Tomás) + Belo e LP AVA: Simão, Vasco, Medeiros, Cristiano, Guilherme, Renato, Rodri 1: Reis, Rafa, Belo, Rodri, Cristiano 2: Mané, LP, Renato, Vasco, Medeiros 3: Zé, Tomás, Gui, Simão</p>	10 +	22
Final			
Alongamentos		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: II	Microciclo: 26	LT nº: 104	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força
Hora: 19h00	Data: 15-02-2023	Local: Academia 2		Nº de jogadores: 14 + 2 Gs	
Objetivo Principal: MPB – Princípios inerentes ao processo de reconstrução do MDL.					
Objetivo Complementar: Agressividade na procura da Bola nos processos de transição Defensivas					
Atletas Ausentes: Gonçalo e Fran (Lesionados), Martin e Prata (Seleção), e Sarrih, Diogo Mideiros.					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Bolas, Cones, 3 Cones de coletes, Marcadores, Baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII	
PARTE INICIAL – Palestra:				
		<p>Identificação do Exercício: Passe contenção + 1 x 1</p> <p>Descrição: 1 x 1 + MPB</p> <p>Material: Cones, Marcadores, 3 Cones de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 30 x 30</p> <p>Objetivos: Reações rápidas, contenções e capacidade de 1 x 1 e MPB.</p> <p>Crítérios de Êxito: Drible, concentração, Agressividade.</p> <p>Equipas: Reis, Guilherme, Cris / Mané, Renato, Simão / José, Tomás, Vasco, Belo / Leo, Rafa, Dâmaso, Rodrigo</p>	<p>5</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>+</p> <p>10</p>	25
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: MPB em 4 zonas específicas + 1 x 1 com transições.</p> <p>Descrição: Iniciar em MPB.</p> <p>Material: Baliza de 7, 3 Cones de coletes, Bolas, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64 e 40 x 40</p> <p>Objetivos: MPB em espaço reduzido e amplo, variação do centro de jogo, agressividade no 1 x 1.</p> <p>Crítérios de Êxito: Visão periférica, Drible, Remate, pressão conjunta.</p> <p>Equipas: 1 - Mané, Renato, Simão, José, Tomás, Vasco, Belo / 2 - Reis, Guilherme, Cris, Leo, Rafa, Dâmaso, Rodrigo</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>+</p> <p>8A</p>	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL				
		<p>Identificação do Exercício: 4 x 4 + 4 apoios.</p> <p>Descrição: Exercício já tipificado.</p> <p>Material: Balizas de 7, Bolas 2 cones de colete.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Constante finalização e duelos de 1 x 1.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, Postura, Intensidade competitiva.</p> <p>Equipas: Rafa, Renato, José, Belo, Rodrigo / Guilherme, Dâmaso, Tomás, Reis, Leo / Cris, Vasco, Simão, Mané</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>6B</p> <p>+</p> <p>10</p>	25
Final				
Trabalho de Cone Estático 4'			4	90

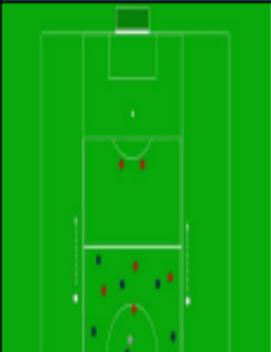
Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 26	UT nº: 105	Volume: 60'	Intensidade / Regime: Força
Hora: 19h00	Data: 17-02-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 10 + 3 Grs		
Objetivo Principal:					
Objetivo Complementar: Agressividade na procura da Bola nos processos de transição Defensiva.					
Atletas Ausentes: Gonçalo e Fran (Lesionados), Martin, Simão, Reis, Vasco, LP, Belo, Cris					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Bolas, Cones, 3 Cores de coletes, Marcadores, Baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Passe contensão + 1 x 1</p> <p>Descrição: 1 x 1 + MPB</p> <p>Material: Cones, Marcadores, 3 Cores de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 30 x 30</p> <p>Objetivos: Reações rápidas, contenções e capacidade de 1 x 1 e MPB.</p> <p>Crítérios de Êxito: Drible, concentração, Agressividade.</p> <p>Equipas: Reis, Guilherme, Cris / Mané, Renato, Simão / José, Tomás, Vasco, Belo / Leo, Rafa, Dâmaso, Rodrigo</p>	5	25
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		25	30
	<p>Identificação do Exercício: MPB em 4 zonas específicas + 1 x 1 com transições.</p> <p>Descrição: Iniciar em MPB.</p> <p>Material: Baliza de 7, 3 Cores de coletes, Bolas, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64 e 40 x 40</p> <p>Objetivos: MPB em espaço reduzido e amplo, variação do centro de jogo, agressividade no 1 x 1.</p> <p>Crítérios de Êxito: Visão periférica, Drible, Remate, pressão conjunta.</p> <p>Equipas: 1 - Mané, Renato, Simão, José, Tomás, Vasco, Belo / 2 - Reis, Guilherme, Cris, Leo, Rafa, Dâmaso, Rodrigo</p>	10	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		30	60
	<p>Identificação do Exercício: 4 x 4 + 4 apoios.</p> <p>Descrição: Exercício já tipificado.</p> <p>Material: Balizas de 7, Bolas 2 cores de colete.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Constante finalização e duelos de 1 x 1.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, Postura, Intensidade competitiva.</p> <p>Equipas: Rafa, Renato, José, Belo, Rodrigo / Guilherme, Dâmaso, Tomás, Reis, Leo / Cris, Vasco, Simão, Mané</p>	10	26
Final			85
Trabalho de Core Estático 4'		4	90

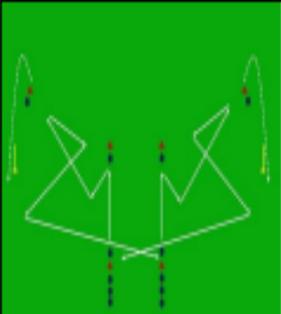
Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 27	UT nº: 106	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 5 Resistência
Hora: 19h00	Data: 21-02-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 15 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Criação constante de linhas de passe e mobilidade no incremento da MPB					
Objetivo Complementar: Transição Ofensiva + Finalização					
Atletas Ausentes: Gonçalo e Fran (Lesionados) + Rodrigo (Ausente)					
Staff ausente: Acirneira					
Material: Escadas, Barreiras, Marcadores, Bolas, 3 Cores de Coletes, Baliza de 7					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Trabalho das capacidades físicas + Circuito Técnico Y.</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito das capacidades.</p> <p>Material: Escadas, Cones, Barreiras, Marcadores, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RS</p> <p>Espaço: 40 x 40 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalhar as capacidades físicas e coordenativas + Técnicas</p> <p>Crítérios de Êxito: Postura, Concentração, Resistência, Coordenação</p> <p>Equipas: Alatório</p>	5 4 8 4 10	23
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: 5 x 3 + Transição e 8 x 5 com transição</p> <p>Descrição: Iniciar em 5 x 3 seguido de transição.</p> <p>Material: Marcadores, Cones, Bolas, Coletes 1 Cor.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Manter uma posse de bola, reação à transição Ofensiva e Defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Linhas de passe, Mobilidade, Passe, Comunicação.</p> <p>Equipas: 1 – Leo, Reis, José X Simão, Cris, Vasco, Belo, Dâmaso. 1 – Renato, Mané, Guilherme X Samih, Medeiros, Rafa, Tomás. 2 – Mané, Leo, José, Rafa, Tomás, Dâmaso, Simão, Cris X Renato, Tomás, Reis, Belo, Vasco, Medeiros, Samih.</p>	12 4 12	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB + Transição Ofensiva e 7 x 7</p> <p>Descrição: Não tipificado</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, 3 Cores de coletes, Marcadores</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho de transição Ofensiva e Organização da linha defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: MPB, Finalização, Basculação da linha defensiva</p> <p>Equipas: 1 – Simão, Vasco, Cris, Dâmaso, Mané X Samih, Medeiros, Rafa, Belo, Guilherme + LP, Reis, José + Tomás e Renato 2 – Leo + Reis + José + Renato + Tomás + Medeiros e Samih X Rafa e Gui, Dâmaso, Belo, (Mané), Vasco, Cris, Simão</p>	15 4 15	30
Final			
ABS + Trabalho de Cores estático e dinâmico		8	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 26	UT nº: 106	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 4 Força
Hora: 19h00	Data: 23-02-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 13 + 2 Gts		
Objetivo Principal: Organização Ofensiva – Transições Ofensivas para exploração do espaço					
Objetivo Complementar: MPB – de forma constante e precisa.					
Atletas Ausentes: Gonçalo e Fran (Lesionados) + Dímiaso, Tomás, Prata – Seleção Sub 14 AFL + Rodri					
Staff ausente: Azirheira					
Material: Bolas, Varas, 2 Cores de coletes, Marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação do Exercício: Circuito de contenção e reação e passe longo e overlap. Descrição: Exercícios já tipificados. Material: Bolas, Varas, Marcadores Treinadores do Exercícios: SI + RS Espaço: 40 x 40 Objetivos: Coberturas, Reação, Velocidade, Passe Longo. Critérios de Êxito: Qualidade Técnica e Reativa ao estímulo. Equipas: Aleatório</p>	<p>8 + 10 + 6A</p> <p>24</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29
		<p>Identificação do Exercício: 6 x 4 + 2 e 4 x 3 com transições Descrição: Apoios variáveis para campo da equipa em posse. Material: Bola, Marcadores, Cones, Coletes. Treinadores do Exercícios: SI + RS Espaço: 40 x 40 Objetivos: Trabalho de MPB – com transições objetivas Critérios de Êxito: Passe, Criação de linhas de passe, comunicação, reação. Equipas: 1 – Vasco, Simão, Cris, Mané, Renato / Leo, Belo, Samih, Medeiros, Guilherme, Rafa. Apoios: Reis, José. 2 – Simão, Vasco, Cris, Mané X Leo, Reis, José / Samih, Medeiros, Belo X Rafa, Renato, Gui.</p>	<p>8 + 8 + 6B</p> <p>22</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		22	51
		<p>Identificação do Exercício: Transição Ofensiva em Fase II Descrição: Exercícios já tipificados anteriormente. Material: Cones, Bolas, Coletes, Marcadores Treinadores do Exercícios: SI + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Transições Ofensivas + Finalização. Critérios de Êxito: Passe, Objetividade, Finalização Equipas: Leo, Reis, José + Gui (Rafa) + Renato / Mané, Belo, Cris, Vasco (Medeiros), Simão (Samih)</p>	<p>15 + 15 + 6C</p> <p>36</p>
Final			87
Alongamentos Individuais		3	90

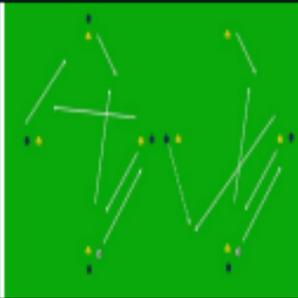
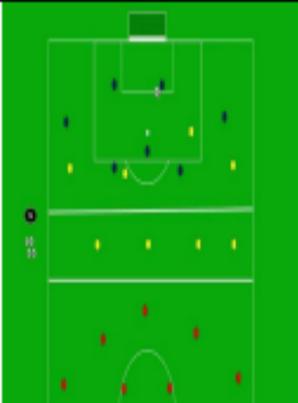
Período: Competitivo	Mesociclo: 8	Microciclo: 26	UT nº	108	VOLUME: 90'	Intensidade / Regime: - 2 Velocidade
Hora: 19h00	Data: 24-02-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 16 + 2 + 3 Grs			
Objetivo Principal: Transição Ofensiva e objetividade das ações para finalização						
Objetivo Complementar: Ligações setoriais – Fases de construção e Criação						
Atletas Ausentes: Gonçalo e Fran – Trabalho Condicionado – Não realizam UT com plantel						
Staff ausente: Azriheira						
Material: Bolas 11, 3 Cores de Colete – 9 + 5 + 4, Marcadores, Cones e Varas.						

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação do Exercício: Circuitos técnicos 2</p> <p>Descrição: Já realizados anteriormente.</p> <p>Material: Varas, Cones, Marcadores, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RS</p> <p>Espaço: 30 x 30 e 60 x 64</p> <p>Objetivos: Numa primeira fase trabalhar ações técnicas em regime de velocidade, seguido do timing de saída.</p> <p>Crítérios de Êxito: Concentração, Passe, Velocidade.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	<p>8</p> <p>6</p> <p>+</p> <p>6</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>22</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		22	27
		<p>Identificação do Exercício: MPB com transição + Transição Ofensiva</p> <p>Descrição: Iniciar em PB seguido de transição ofensiva.</p> <p>Material: Baliza de 7, 3 Cores de coletes, Bolas, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB + Transições ofensivas com finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Finalização das situações, capacidade de criação de linhas de passe.</p> <p>Equipas: Simão, Vasco, Cris, Dâmaso, Mané X Medeiros, Samih, Rodrigo, Belo, Gui, Apoios: Tomás, Renato. Defesas: Rafa, Leo, Reis, José.</p> <p>2 – Def: Leo (Rafa) + Reis (Mané) + José (Gui)</p>	<p>6A</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>26</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		26	52
	<p>Identificação do Exercício: Setorial de 9 x 7 em fase 3 + Esquemas táticos.</p> <p>Descrição: Iniciar no pontapé de baliza, posteriormente evoluir para jogo reduzido formal.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 1 Cor de Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Criação de padrão de jogo, + ligações entre setores.</p> <p>Crítérios de Êxito: MPB – Circulação rápida da mesma, constantes coberturas defensivas.</p> <p>Equipas: Leo, Reis, José, Mané, Dâmaso + Renato e Tomás + Samih, Medeiros X Rafa, Belo, Medeiros, Guilherme + Cris, Vasco, Simão</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>0</p> <p>30</p>	
Final			82
Alongamentos + Convocatória		8	90

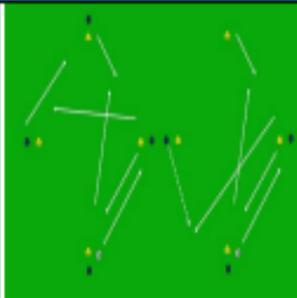
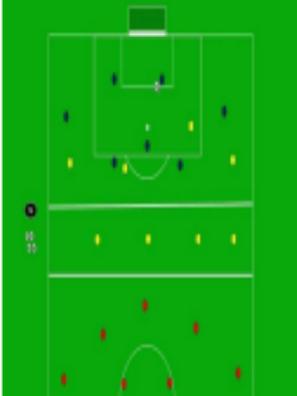
Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 27	UT nº 109	Volume: 90'	Intensidade / Regime: + 1 Recuperação
Hora: 20h00	Data: 27-02-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 16 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Continuidade das noções de MPB – com objetividade					
Objetivo Complementar: Coesão de grupo + aumento de carga para atletas com necessidades nessa dimensão.					
Atletas Ausentes: Fran, Rodrigo, Mané, José – Lesionados, Gonçalo – Condicionado.					
Staff ausente: Rubén.					
Material: 4 Mini Balizas, Bolas, 2 Cores de Coletes, Varas, Marcadores, Bolas Medicinas, Baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação do Exercício: Jogos Lúdicos + Circuito técnico</p> <p>Descrição: Iniciar com jogo do Gato e Bola no balde + Circuito.</p> <p>Material: Barras, Marcadores, 3 Baldes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 45</p> <p>Objetivos: Coesão de grupo + recuperação ativa de + 1.</p> <p>Crítérios de Êxito: Concentração, ambiente descontraído, passe.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	10	26
		+ 10	
		+ 6A	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: MPB 2 variáveis.</p> <p>Descrição: 4 zonas para manter PB e 4 zonas para finalizar a PB</p> <p>Material: 4 Balizas, Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 60 x 45</p> <p>Objetivos: MPB com noções de campo grande, mais objetividade da PB.</p> <p>Crítérios de Êxito: Linhas de passe, variação do centro de jogo</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, Tomás, Belo, Vasco / 2 – Guilherme, LP, Dâmaso, Ronaldo, Tocha / 3 – Renato, Vasco S, Mateus, Medeiros, Simão, Samih.</p> <p>2ª - Rafa, Reis, Tomás, Belo, Vasco, Vasco S, Mateus, Medeiros / Guilherme, LP, Dâmaso, Ronaldo, Tocha, Samih, Simão, Renato</p>	10	26
		+ 6B	
		+ 10	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação do Exercício: 1 x 1 + 2 x 2 + 3 x 2</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, Marcadores, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Trabalho Fisiológico de força, com capacidade de finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade, Duelos, Transições, Remates.</p> <p>Equipas: Aleatório (Defesas x atacantes)</p> <p>Poupados em Gestão de Esforço – Tomás, Dâmaso, Simão, Vasco, Renato – 5.</p>	10	26
		+ 10	
		+ 6C	
Final			
			81
Trabalho de Core 6' + alongamentos		9	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 27	UT nº 110	Volume: 90'	Intensidade / Regime: + 2 Resistência
Hora: 19h00	Data: 28-02-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Continuidade dos processos de MPB – com noções de espaço pequeno e grande.					
Objetivo Complementar: Observação em contexto de jogo reduzido de definição de momentos de jogo de acordo com o MDI.					
Atletas Ausentes: Mané, José, Rodrigo.					
Staff ausente: Rubén.					
Material: Baliza de 7, 3 escadas, 2 Cores de Colete, Bolas, Marcadores,					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação do Exercício: Caos Y + Circuito Técnico</p> <p>Descrição: Iniciar em Y (3 Espaços).</p> <p>Materiais: Marcadores de 2 Cores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Constantes ações de passe e receção em modo caótico.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Receção, Comunicação.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	<p>6A</p> <p>10</p> <p>8</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29
		<p>Identificação do Exercício: MPB com 2 variantes.</p> <p>Descrição: Iniciar no 4 x 2 + 2 com basculação da zona de PB + 3 setores.</p> <p>Materiais: Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB – com variados critérios de êxito (número e espaço)</p> <p>Crítérios de Êxito: MPB, jogar a 1 ou 2 toques, constante criação de soluções, comunicação.</p> <p>Equipas: 1A – Reis, LP, Tocha / Vasco Santo, Fran, Dâmaso + Simão e Tomás</p> <p>2A – Rafa, Guilherme, Samih, Gonçalo / Belo, Mateus, Ronael, Medeiros + Vasco e Renato</p> <p>3B – Tocha, Rafa, Reis, LP, Dâmaso, Guilherme / Renato, Tomás, Belo, Vasco S, Simão, Ronael / Gonçalo, Fran, Mateus, Vasco, Samih, Medeiros.</p>	<p>8</p> <p>12</p> <p>6B</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		26	35
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Reduzido 10 x 8 em Fase III</p> <p>Descrição: Jogo formal reduzido.</p> <p>Materiais: Marcadores, Baliza de 7, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Observação dos princípios do MDI em jogo reduzido.</p> <p>Crítérios de Êxito: Definição dos momentos de jogo, capacidade de MPB e variação do centro de jogo.</p> <p>Equipas: 1 – Tocha, Reis, LP, Renato, Tomás, Belo, Vasco S, Dâmaso, Ronael, Simão.</p> <p>2 – Guilherme, Rafa, Gonçalo, Mateus, Fran, Samih, Medeiros, Vasco</p>	30	35
Final			35
ABS – Conjunto Individual		5	90

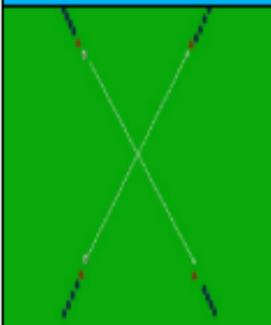
Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 27	UT nº 110	Volume: 90'	Intensidade / Regime: + 2 Resistência
Hora: 19H00	Data: 28-02-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Continuidade dos processos de MPB – com noções de espaço pequeno e grande.					
Objetivo Complementar: Observação em contexto de jogo reduzido de definição de momentos de jogo de acordo com o MDL.					
Atletas Ausentes: Mané, José, Rodrigo.					
Staff ausente: Rubén.					
Material: Baliza de 7, 3 escadas, 2 Cores de Colete, Bolas, Marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra:				
		<p>Identificação do Exercício: Caos Y + Circuito Técnico</p> <p>Descrição: Iniciar em Y (3 Espaços).</p> <p>Materiais: Marcadores de 2 Cores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Constantes ações de passe e receção em modo caótico.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Receção, Comunicação.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	<p>6A</p> <p>10</p> <p>8</p>	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29	
		<p>Identificação do Exercício: MPB com 2 variantes.</p> <p>Descrição: Iniciar no 4 x 2 + 2 com basculação da zona de PB + 3 setores.</p> <p>Materiais: Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB – com variados critérios de êxito (número e espaço)</p> <p>Crítérios de Êxito: MPB, jogar a 1 ou 2 toques, constante criação de soluções, comunicação.</p> <p>Equipas: 1A – Reis, LP, Tocha / Vasco Santo, Fran, Dâmaso + Simão e Tomás</p> <p>2A – Rafa, Guilherme, Samih, Gonçalo / Belo, Mateus, Ronael, Medeiros + Vasco e Renato</p> <p>3B – Tocha, Rafa, Reis, LP, Dâmaso, Guilherme / Renato, Tomás, Belo, Vasco S, Simão, Ronael / Gonçalo, Fran, Mateus, Vasco, Samih, Medeiros.</p>	<p>8</p> <p>12</p> <p>6B</p>	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		26	33	
		<p>Identificação do Exercício: Jogo Reduzido 10 x 8 em Fase III</p> <p>Descrição: Jogo formal reduzido.</p> <p>Materiais: Marcadores, Baliza de 7, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Observação dos princípios do MDI em jogo reduzido.</p> <p>Crítérios de Êxito: Definição dos momentos de jogo, capacidade de MPB e variação do centro de jogo.</p> <p>Equipas: 1 – Tocha, Reis, LP, Renato, Tomás, Belo, Vasco S, Dâmaso, Ronael, Simão.</p> <p>2 – Guilherme, Rafa, Gonçalo, Mateus, Fran, Samih, Medeiros, Vasco</p>	30	85
Final			85	
ABS – Conjunto Individual		5	90	

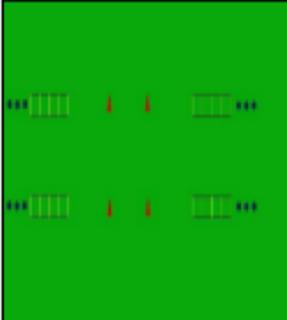
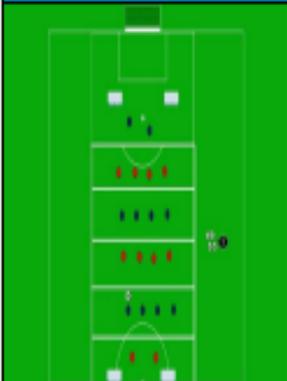
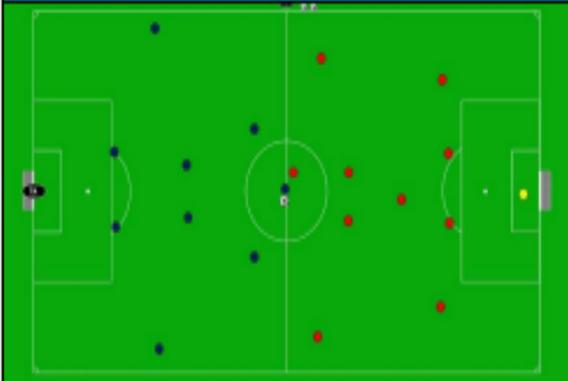
Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 27	UT nº 111	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 4 Força Resistente
Hora: 19h00	Data: 01-02-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 17 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Mudança rápida e agressiva de comportamentos em momentos de transição (Defensiva ou Ofensiva) – com componente objetiva - Finalização					
Objetivo Complementar: Continuidade na reconstrução do MDI – Com ligações setoriais – nomeadamente na linha de 3					
Atletas Ausentes: Rodrigo – Gripe / Tomás, Dâmaso e Prata – Seleção Sub 14 AFL					
Staff ausente: Rubén e Capitão					
Material: Baliza de 7, 11 Bolas, 8 + 6 + 4 Coletes, Cones, Marcadores, 2 Mini Balizas					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra:				
	<p>Identificação dos Exercícios: Coberturas e transição + 1 x 1</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados em Uts, iniciar com coberturas e reação.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 8 Coletes, Cones.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SI + RA</p> <p>Espaço: 30 x 20 e 25 x 25</p> <p>Objetivos: Coberturas, transição rápida.</p> <p>Crítérios de Êxito: Concentração, colocação de apoios, reações rápidas.</p> <p>Equipas: Alenatório</p>	6A + 8 + 10	8 28	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
	<p>Identificação do Exercício: 5 x 3 e GR + 3 x 3 + GR Fase II</p> <p>Descrição: 2º, 3 jogadores com bola (1 a 3), com escolha do RA, efetuam passe, onde os defesas terão de se deslocar e devolver. Ao sinal (SI) NM sai a jogar com bola num 3 x 3.</p> <p>Material: Baliza de 7, 2 Mini Balizas, Marcadores, Cones, Bolas, 8 Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SI – Dá sinal de transição + RA – vai selecionando numeração.</p> <p>Espaço: 30 x 30 e 35 x 40</p> <p>Objetivos: Ligação setorial defensiva, transições (DEF + OFE), Capacidade de basculação DEF e OFE (com e sem bola)</p> <p>Crítérios de Êxito: Proximidade defensiva, comunicação, transições rápidas, constante mobilidade ofensiva.</p> <p>Equipas: 1A – Belo, Vasco S, Simão, Ronael, Mateus, Gonçalo X Mané, Reis, LP. 2A – Medeiros, Samih, Vasco, Fran, Renato X Tocha, Rafa, Gui. 3B – Def = Tocha, Rafa, Renato, <u>Mané, Reis, LP, Gui, Gonçalo</u> – (8)</p>	12 + 12	24	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL				
	<p>Identificação do Exercício: GR + 5 x 5 + (3) + (2) em Fase III e GR + 6 x 6 + GR + 1v Apoio Fase III</p> <p>Descrição: Já tipificados com pequena variante: 5 x 5, bola a entrar numa das portas laterais para a transição ofensiva.</p> <p>Material: Baliza de 7, 3 Cores de coletes (6, 3, 2), Varas, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SI – Controla o 5 x 5 + RA – Linha defensiva e Alas.</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Rápidas mudanças de comportamentos (Transições), constantes momentos de Finalização seja através dos Corredores laterais ou central.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Reação rápida e agressiva, Remate, 1 x 1</p> <p>Equipas: 1A – Belo, Vasco S, Simão, Samih, Ronael X Mateus, Fran, Vasco, Medeiros, Guilherme. Apoios: <u>Mané (Rafa), Reis, LP (Tocha)</u>.</p> <p>Alas: Renato e Gonçalo.</p> <p>2B – 1 -Belo, Vasco S, Simão, Ronael, Mané / 2 - Mateus, Vasco, Medeiros, Rafa, Samih, Fran / 3 – Guilherme, LP, Reis, Tocha, Renato, Gonçalo.</p>	12 + 14	26	
Final				
Alongamentos 2 a 2 (descompressão)		Livre	5	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 27	UT nº 112	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 2 Velocidade
Horário: 19h00	Data: 03-02-2023	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Organização Ofensiva com Finalização Fase I, II + III					
Objetivo Complementar: Ligações setoriais ao MDI em Reconstrução.					
Atletas Ausentes: Rodrigo – Gripe, Guilherme – Entorse 3 / 4 Semanas, José - Condicionado					
Staff ausente: Rubén e Capitão					
Material: Baliza de 7, Marcadores, 3 Coletes, Bolas, 2 Escadas – 6A.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIS	
PARTE INICIAL – Palestra:				
		<p>Identificação dos Exercícios: Circuito Técnico + Circuito Padronizado de Finalização.</p> <p>Descrição: Iniciar em círculo reduzido + combinação padronizada.</p> <p>Material: Marcadores e Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 20 x 20 e 100 x 64</p> <p>Objetivos: Capacidade de aceleração, e Combinações Padronizadas de Finalização Fase I.</p> <p>CrITÉrios de Êxito: Passe, Deslocamento, Finalização e Padronização.</p> <p>Equipa: Aleatório.</p>	<p>6A</p> <p>+</p> <p>8</p> <p>+</p> <p>12</p>	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação dos Exercícios: Finalização Fase I + MPB com transição.</p> <p>Descrição: Exercícios já padronizados em Utb.</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, 3 cores de coletes, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva + Transição com Finalização</p> <p>CrITÉrios de Êxito: Remate, Passe Longo, Cruzamento, Ataque à bola + MPB.</p> <p>Equipa: 1 – Vasco S, Belo, Dámaso, Ronael, Simão X Fran, Mateus, Samih, Medeiros, Vasco. Def: Mané, (Tocha) Reis, LP.</p> <p>Alas: Gonçalo, Tomás, Renato e Rafa.</p>	<p>12</p> <p>+</p> <p>12</p>	34
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL				
		<p>Identificação dos Exercícios: Organização da linha defensiva + Jogo Reduzido em Fase III</p> <p>Descrição: Jogadores Organizados por EP com numeração.</p> <p>Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 2 Cores de Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Defensiva com transições + Ligações setoriais.</p> <p>CrITÉrios de Êxito: Reação Rápida, Linha a bascular próxima, Ataque à bola.</p> <p>Equipa: 1A – Mané (Tocha), Reis, LP, Renato, Tomás, Vasco S (Vasco), Belo.</p> <p>2A – Ronael, Dámaso (Medeiros), Simão (Samih), Mateus, Fran, Gonçalo, Rafa.</p> <p>Jogo – 1 – Tocha, Reis, LP, Renato, Tomás, Vasco S, Belo, Samih, Ronael, Simão / 2 – Rafa, Mané, Gonçalo, Fran, Mateus, Vasco, Medeiros, Dámaso.</p>	<p>15</p> <p>+</p> <p>15</p>	30
Final				
Convocatória + Alongamentos Finais.		6	90	

Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 28	UT nº: 113	Volume: 90'	Intensidade / Regime: + 1 Recuperação
Hora: 20H00	Data: 06-02-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 20 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Continuidade de inserção das ideias de jogo mais ao nível Tático do Posicionamento					
Objetivo Complementar: Recuperação Ativa. Observação e integração de novos atletas da Equipa B.					
Atletas Ausentes: Guilherme – Entorse 3 semanas.					
Staff ausente: Rubén e Capitão					
Material: 4 mini Balizas, Bolas, 2 Cores de coletes, Marcadores, 4 Escadas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII	
PARTE INICIAL – Palestra:				
		<p>Identificação dos Exercícios: Trabalho descontextualizado coordenativo + Circuitos Técnicos.</p> <p>Descrição: Realizar 4 Circuitos técnicos com circulação entre os 4.</p> <p>Material: 4 Escadas, Marcadores, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho específico de coordenação e passe.</p> <p>Crítérios de Êxito: Postura, passe</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	<p>6A</p> <p>+</p> <p>8</p> <p>+</p> <p>10</p>	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29	
		<p>Identificação dos Exercícios: MPB por setores e jogo reduzido 1 x 1</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: 4 Mini Balizas, marcadores, Bolas, 2 Cores de Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 60 x 40</p> <p>Objetivos: Basculação de bola, Linhas defensivas próximas, passes rotura</p> <p>Crítérios de Êxito: Posicionamento, Recepção Orientada, 1 x 1, MPB</p> <p>Equipas: 1 – Ramalho, Reis, José / Tomás, Belo, Vasco, Renato / Samih, Vasco, Ranael / 2 – Mané, LP, Rafa / Gonçalo, Fran, Dâmaso, Mateus / Simão, Medeiros, Rodrigo</p> <p>Jogo Lúdico: Dâmaso / Simão + Renato / Tomás + Reis / LP + Ranael / Mané.</p> <p>12 em jogos Reduzidos.</p>	<p>12</p> <p>+</p> <p>12</p>	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		24	53	
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo Formal. 2 Sistemas</p> <p>Descrição: Uma equipa em 3 – 4 – 3 e outra em 4 – 3 – 3</p> <p>Material: 10 Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA – Auxiliar: Mateus, Ramalho e Vasco 5 no enquadramento.</p> <p>Espaço: 90 x 50</p> <p>Objetivos: Observação de comportamento do MDI e enquadramento de novos jogadores.</p> <p>Crítérios de Êxito: Implementação das ideias de jogo dentro do MDI.</p> <p>Equipas: 1 – Ramalho, Reis, LP, Renato, Fran, Vasco 5, Tomás, Vasco, Medeiros, Simão / 2 – Rafa, Mané, José, Gonçalo, Belo, Dâmaso, Mateus, Rodrigo, Ranael, Samih.</p>	<p>15</p> <p>+</p> <p>15</p>	30	
Final			83	
Alongamentos Finais e Reflexão		7	90	

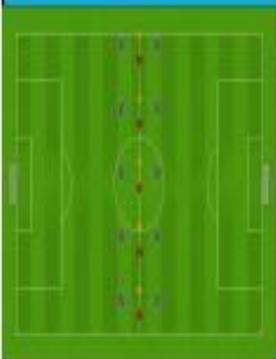
Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 28	UT n°: 114	Volume: 90'	Intensidade / Regime: + 2 Resistência
Hora: 19h00	Data: 07-02-2023	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 20 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Organização Ofensiva – Trabalho de finalização Geral + com criação através dos corredores laterais.					
Objetivo Complementar: Trabalho das capacidades Físicas / Motoras					
Atletas Ausentes: Guilherme – Entorse 3 semanas.					
Staff ausente: Rubén					
Material: Baliza de 7, 2 Cores de colete, Marcadores, Bolas, Varas, 2 Caixas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII	
PARTE INICIAL – Palestra:				
	<p>Identificação dos Exercícios: Exercícios Técnicos Base + Circuito de passe.</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito base + passe com 4 Zonas.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64 e 80 x 64</p> <p>Objetivos: Base (Desarme, cabeceamento, proteção de bola) + Passe longo.</p> <p>Crítérios de Êxito: Utilização do corpo, passe longo precisão, reação.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	10	24	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24		29
	<p>Identificação dos Exercícios: MPB e finalização Fase I</p> <p>Descrição: Iniciar em MPB com 3 setores + Finalização Fase I não específica.</p> <p>Material: Varas, 2 Caixas, marcadores, 3 Cores de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Continuidade dos princípios de MPB + Finalização com capacidades motoras.</p> <p>Crítérios de Êxito: MPB, Velocidade, aceleração, finalização.</p> <p>Equipas: 1 – Ramalho, Reis, Fran, Dêmaso, Simão, Ronaldo 2 – Renato, Samih, Mateus, Tomás, LP, Medeiros, Rodrigo. 3 – Rafa, José, Gonçalo, Vasco, Vasco, Belo, Mané.</p>	12		33
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		33		
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo em FASE II Setorial</p> <p>Descrição: Cada equipa detém de 2 apoios ofensivos, quem poderá entrar será o apoio adversário do outro setor.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Baliza de 7</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização através dos corredores, ligações setoriais.</p> <p>Crítérios de Êxito: Finalização, criação através dos corredores laterais.</p> <p>Equipas: 1 - Ramalho, LP, José, Fran, Dêmaso, Ronaldo, Vasco, Simão + Renato e Tomás. 2 - Rafa, Mané, Reis, Gonçalo, Belo, Mateus, Vasco S, Medeiros + Samih e Rodrigo.</p>	25	85	
Final				
Trabalho de Cores + Alongamentos		5	90	

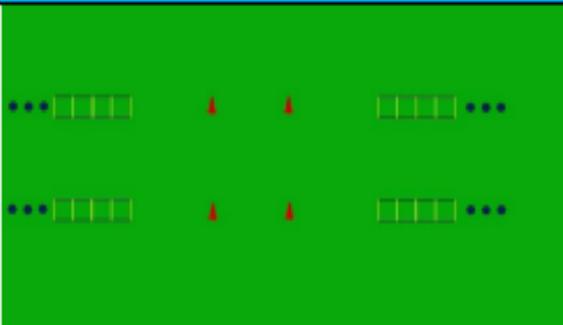
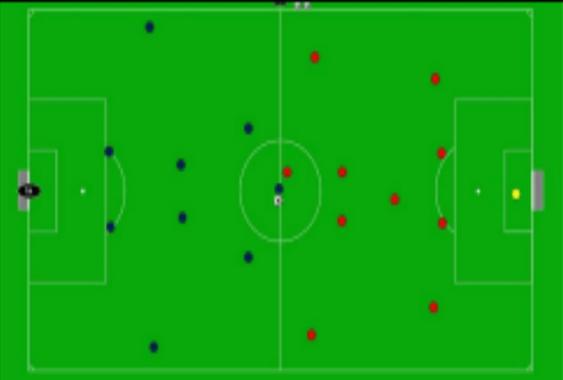
Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 28	UT nº 115	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 10 Força
Horas: 19h00	Data: 08-02-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 16 + 2 Gs		
Objetivo Principal: Organização Ofensiva: Criação de Momentos de finalização					
Objetivo Complementar: Transição Ofensiva					
Atletas Ausentes: Guilherme – Entorse 3 semanas, Prata, Tomás, Dámaso Seleção AFL, Leo, Belo (6)					
Staff ausente: Capitão.					
Material: 2 Escadas, 2 Caixas, Pinos, Marcadores, 3 Cores de coletes, Bolas, Barreiras.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Aquecimento preventivo + Circuito Técnico.</p> <p>Descrição: Iniciar em Aquecimento Preventivo + Circuitos variados de Passe.</p> <p>Material:</p> <p>Treinadores do Exercícios: SI + RA – Circuitos Técnicos + RS – Aquecimento Preventivo e força</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Reforço Muscular + Combinações diretas e indiretas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Postura, Passe, Concentração.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	6	24
		4	
		6	
		12	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29
	<p>Identificação dos Exercícios: MPB + Finalização Fase II</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: 2 Escadas, 8 Barreiras, 2 Escadas, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Continuidade dos processos de MPB + Trabalho específico de finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Coordenação, Velocidade, Força, Remate, Cruzamento.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Ramalho, Reis, José, Fran, Simão, Vasco, Ronael X 2 – Rafa, Mané, Gonçalo, Vasco S, Samih, Rodrigo, Ronael, Mateus.</p> <p>Finalização: Defesas: Ramalho, José, Reis, Mané, Rafa. (5).</p>	6A	31
		4	
		10	
		15	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		31	60
	<p>Identificação dos Exercícios: MPB + Transição e 5 x 3 em transição.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Marcadores, 3 cores de Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB com Transição Ofensiva e Finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Reação, Velocidade.</p> <p>Equipas: 1 – Simão, Vasco, Ronael X Samih, Medeiros, Rodrigo, Ramalho. 2 – Rafa, Mateus, Vasco S X Reis, Mané, José.</p> <p>Apoios: Renato, Gonçalo e Fran</p>	10	26
		4	
		6B	
		10	
Final			
Alongamentos		4	90

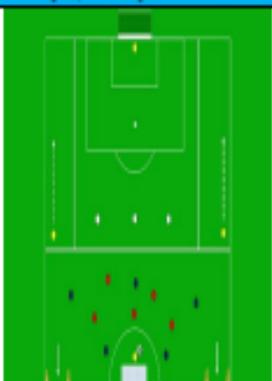
Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 28	UT nº: 115	VOLUME: 90'	Intensidade / Regime: -12 Velocidade
Hora: 19h	Data: 10-03-2023	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 12 + 3		
Objetivo Principal: Promoção de situações de finalização em diferentes fases ajustado ao MDL.					
Objetivo Complementar: Capacidade e velocidade de reação em diferentes contextos.					
Atletas ausente: Vasco, LP, Dúlcio (corta-mato); Vasco Santo, Ramalho, Mateus (Iniciados B); Guilherme (lesionado); José, Belo (Viagem) [9]					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 2 cores de coletes, 4 cones altos.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: Exercício de técnica individual, reação e velocidade + Circuito padronizado de finalização.</p> <p>Descrição: Já tipificados</p> <p>Material: Bolas, marcadores 2 cores</p> <p>Treinadores do Exercício: S1, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64 + 100 x 64</p> <p>Objetivos: Velocidade de execução e reação e combinações Padronizadas de Finalização Fase I.</p> <p>Críticos de Êxito: Reação rápida, concentração, passe, finalização e Padronização.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	<p>8</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>27</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		22	27
		<p>Identificação do Exercício: Finalização diversificada por corredores em Fase I + finalização em Transição Fase II.</p> <p>Descrição: Já tipificados. Fase I com finalização até 3 jogadores.</p> <p>Material: marcadores, bolas, cones, coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: S1, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Controle de bola, passe; transição, finalização, desarme.</p> <p>Críticos de Êxito: Intensidade, Velocidade de execução, cruzamento, finalização.</p> <p>Equipas:</p> <p>1- Renato, Tomás, Mané, Simão, Samit, Medeiros;</p> <p>2- Rafa, Gonçalo, Reis, Fran, Cris, Rodri.</p>	<p>6A</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>30</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL		30	57
	<p>Identificação do Exercício: Jogo reduzido 5 x 5 + Penáltis</p> <p>Descrição: Já tipificados. 1 GT por equipa e apoios numerados de 1 a 5.</p> <p>Material: Baliza de 7, Bolas, 2 cores coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: S1, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização, reações agressivas, competitividade de grupo.</p> <p>Críticos de Êxito: Concentração, comunicação, organização, agressividade, finalização.</p> <p>Equipas:</p> <p>1- Prazeres, Mané, Renato, Gonçalo, Medeiros;</p> <p>2- Bernardo, Tomás, Reis, Fran, Cris;</p> <p>3- Prata, Rafa, Simão, Rodri, Samit.</p>	<p>6B</p> <p>+</p> <p>15</p> <p>+</p> <p>8</p> <p>29</p>	
Final			85
Alongamentos		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 28	UT nº 117	Volume: 60'	Intensidade / Regime: - 5 Resistência
Hora: 20h30	Data: 13-03-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 20 + 3 Gs		
Objetivo Principal: Observação de comportamentos em contexto de jogo + Adaptação de atletas num novo contexto e modelo de jogo.					
Objetivo Complementar: Recriação de situações observadas pelo próximo adversário para definição e adaptação estratégica.					
Atletas Ausentes: Guilherme – Entorse 3 semanas.					
Staff ausente: Capitão e Rubén					
Material: 11 Coletes, Bolas, Escadas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Ativação com coordenação.</p> <p>Descrição: Exercícios de coordenação.</p> <p>Material: Escadas Coordenativas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço:</p> <p>Objetivos: Ativação com coordenação</p> <p>CrITÉRIOS de Êxito: Postura e coordenação.</p> <p>Equipes: Aleatório</p>	10'	10
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		10	15
	<p>Identificação dos Exercícios:</p> <p>Descrição:</p> <p>Material:</p> <p>Treinadores do Exercício:</p> <p>Espaço:</p> <p>Objetivos:</p> <p>CrITÉRIOS de Êxito:</p> <p>Equipes:</p>		
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo de treino.</p> <p>Descrição: Jogo Formal</p> <p>Material: 11 Coletes e Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 90 x 50</p> <p>Objetivos: Implementar dinâmica observada pelo próximo adversário (Guimarães).</p> <p>CrITÉRIOS de Êxito: Bloquear o nº6, definição de zona de pressão e indicadores.</p> <p>Equipes: 1 – Ramalho, LP, José, Renato, Tomás, Fran, Mateus, Vasco, Dâmiso, Simão X Rafa, Reis, Mané, Gonçalo, Belo, Vasco 5, Rodrigo, Samih, Medeiros, Ronael.</p>	20 + 20	40
Final			55
Reflexão e alongamentos		5	60

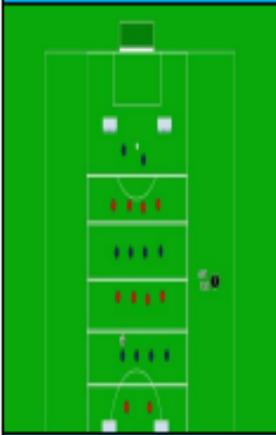
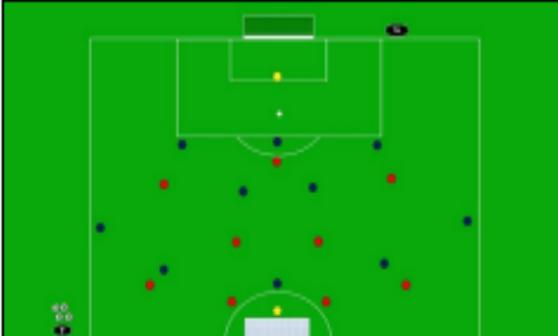
Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 28	UT nº: 118	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 4 Força
Hora: 19h00	Data: 14-03-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 20 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Organização Defensiva e transição Ofensiva					
Objetivo Complementar: Princípios de MPB + Defender através do Ataque.					
Atletas Ausentes: Guilherme – Entorse 3 semanas.					
Staff ausente: Capitão					
Material: Baliza de 7, Barreiras, 2 Escadas, 3 Cores de coletes, Marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra:				
		<p>Identificação dos Exercícios: Circuito de passe + MPB com capacidades motoras.</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito de passe longo e curto.</p> <p>Material: Marcadores, 2 Escadas, Barreiras, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Capacidade técnica de passe, + MPB com capacidade de força resistente.</p> <p>Crêterios de Êxito: Precisão de passe, Intensidade, Mobilidade, Resistência.</p> <p>Equipes: 4 grupos de 5.</p>	<p>8</p> <p>+</p> <p>8</p> <p>+</p> <p>10</p>	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação dos Exercícios: MPB + MPB com transição Ofensiva x Defensiva</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Baliza de 7, 3 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: RA + RS no 1º Ex, SI no 2º.</p> <p>Espaço: 30 x 30 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB e transição + Transição Ofensiva X Defensiva.</p> <p>Crêterios de Êxito: Mobilidade, passe, reação, agressividade.</p> <p>Equipes: 1 – Belo, Fran, Dâmasio, Renato X Vasco S, Mateus, Simão, Vasco + Apoios: Mané, José. 2 – Reis, Rafa, Ramalho, Gonçalo X Samih, Medeiros, Ronaldo, Rodrigo. + Apoios: LP, Tomás.</p> <p>1A – Fran, Belo, Simão, Dâmasio, Vasco x Mateus, Vasco S, Samih, Medeiros, Ronaldo, Rodrigo. Def: Rafa (Mané), Reis (LP), José (Ramalho). Apoios: Renato + Gonçalo e Tomás</p>	<p>8</p> <p>+</p> <p>8</p> <p>+</p> <p>12</p>	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL				
		<p>Identificação dos Exercícios: 7 x 7 em transição e jogo setorial</p> <p>Descrição: Basculação da linha de 5 através de numeração e ao estímulo, inicia-se 7 x 7. 10 x 10 com condicionantes setoriais.</p> <p>Material: Marcadores, Baliza de 7, Marcadores, Bolas 10 Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA – Orientação da linha defensiva e RS constante feedbacks aos alas.</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização defensiva + 1ª fase de construção.</p> <p>Crêterios de Êxito: Linhas juntas, coberturas próximas, passe, mobilidade, constantes coberturas ofensivas.</p> <p>Equipes: 1 – Renato, Mané (Ramalho), LP, José (Reis), Tomás + Vasco S (Medeiros) e Belo X Gonçalo, Rafa, Simão (Samih), Dâmasio (Ronaldo), Vasco (Rodrigo), Fran, Mateus.</p> <p>Jogo: Mané, LP, José, Renato, Gonçalo, Belo + Fran, Samih, Rodrigo, Ronaldo X Rafa, Gonçalo, Reis, Ramalho, Mateus, Vasco S, Medeiros + Vasco, Simão, Dâmasio.</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>6</p> <p>+</p> <p>12</p>	28
Final				
Alongamentos e Core			3	90

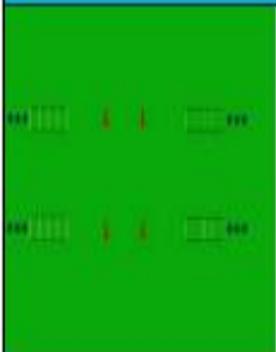
Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 28	UT nº: 119	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 3 Força Resistente
Hora: 19h00	Data: 15-03-2023	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Preparação Técnico Tática para próximo jogo					
Objetivo Complementar: Finalização através dos corredores laterais em Fase I e II					
Atletas Ausentes: Guilherme – Entorse Faltam 2 semanas + Tomás e Dâmaso na Seleção AFL					
Staff ausente: Capitão					
Material: Caixas, Varas, Marcadores, Escadas, Barreiras, Bolas, 10 Coletes, Baliza de 7					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Finalização em Fase I e II com condicionantes físicas.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: 2 Caixas, Varas, 2 Escadas, Bolas, Coletes, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização + Condicionantes físicas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Coordenação, Velocidade, Finalização, Cruzamento</p> <p>Equipas: Aleatório + Fase II são os defesas centrais.</p>	8	8
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo reduzido 5 x 3 + 2 e 7 x 7 em Fase II</p> <p>Descrição: 5 x 3 + GR, em caso de os defesas ganharem a bola terão de jogar nos 2 apoios em zona definida para atacar a baliza adversária em 5 x 5.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Coletes, Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 40 x 50 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: Transição Ofensiva e Defensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Reação Rápida ao momento de com ou sem bola, com situações de finalização.</p> <p>Equipas: 1A – Mané, LP, José / Ramalho, Reis, Rafa / + Renato e Gonçalo + Samih e Medeiros VS Fran (Mateus), Vasco S (Belo), Vasco, Ranael, Simão (Rodrigo) + 2A – Mané (Ramalho), LP (Reis), José, Renato, Gonçalo + Rodrigo, Medeiros VS Belo (Vasco S), Fran, Simão (Mateus), Vasco (Rodrigo), Ranael + Rafa + Samih.</p>	10 + 68 + 12	28
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo Setorial</p> <p>Descrição: Jogo de 7 x 7 + 2 + 2 = 9 x 9 em Fase II</p> <p>Material: Marcadores, 9 coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Objetivo de largura e procurar essa mesma largura em jogo.</p> <p>Crítérios de Êxito: Cruzamentos, Finalização através dos corredores</p> <p>Equipas: 1A – Mané, LP, José, Fran, Simão, Ranael, Vasco + Renato e Gonçalo. VS Reis, Ramalho, Belo, Vasco S, Mateus, Medeiros, Rodrigo + Samih e Rafa.</p>	10 + 12	22
Final			
Alongamentos		3	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 28	UT nº: 120	VOLUME: 70'	Intensidade / Regime: - 1 Aceleração
Hora: 19h00	Data: 17-03-2023	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Plano tático estratégico para próximo jogo					
Objetivo Complementar: Criação de ligações setoriais					
Atletas Ausentes: Guilherme – Entorse Faltam 2 semanas + José (Lesionado) + Reis					
Staff ausente: Capitão					
Material: Bolas, Varas, Coletes (3Cores), Bolas, Marcadores					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação dos Exercícios: Circuitos técnicos de passe + Finalização Fase I</p> <p>Descrição: Já tipificados, iniciar em circuito.</p> <p>Material: 3 Varas, Bolas, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Desenhos e rotinas praconizadas técnico tático.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe curto e passe longo, Timing de saída e finalização.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	<p>6A</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>+</p> <p>10</p>
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		26	31
		<p>Identificação dos Exercícios: MPB Setorial em Fase III</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Baliza de 7, Marcadores, 3 cones de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Preparação técnico tática para jogo com ligações setoriais.</p> <p>Crítérios de Êxito: Linhas próximas, passe de rotura, Transição, Basculação.</p> <p>Equipas: 1A – Mané, LP, Tomás / Gonçalo, Fran, Belo, Renato / Simão, Vasco, Ronael 2A – Rafa, Ramalho, Samih / Vasco S, Mateus, Rodrigo / Diogo, Ronael.</p> <p>3B – Centrais: Mané, LP (Ramalho), Tomás. / Alas: Gonçalo (Samih) e Renato (Rafa). Fran, Belo, Simão, Vasco, Dímaseo X Vasco S, Mateus, Rodrigo, Ronael, Medeiros.</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>10</p> <p style="text-align: center;">20</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		20	51
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo Reduzido GR + 10 x 8 + GR</p> <p>Descrição: Colocar Esquemas táticos durante o Jogo.</p> <p>Material: 10 Coletes + Bolas</p> <p>Treinadores do Exercícios: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Preparação Técnico Tático para jogo.</p> <p>Crítérios de Êxito: Jogar com F9 para fechar o 6 construtor. Respeitar o Plano de jogo já definidos.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, LP, Tomás, Gonçalo, Renato, Fran, Belo, Simão, Dímaseo, Vasco X Rafa, Ramalho, Samih, Vasco S, Mateus, Rodrigo, Medeiros, Ronael.</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>5</p>	15
Final			66
Alongamentos + Convocatória		4	70

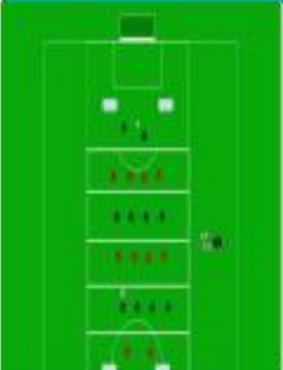
Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 29	UT nº: 121	Volume: 90'	Intensidade / Regime: +2 Recuperação
Hora: 20h	Data: 20-03-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 10 + 3		
Objetivo Principal: Consolidação de dinâmicas do MDJ associadas à MPB					
Objetivo Complementar: Recuperação ativa/Observação de jogadores em posicionamento diferente mediante sistema tático					
Atletas ausente: Zé (lesão); Guilherme (Entorse - 1 semana)					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Baliza de 7, 4 mini balizas, Marcadores, Bolas, 2 cones de coletes, 2 escadas, 4 varas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Ativação descontextualizada com ênfase na coordenação + Circuito técnico de passe</p> <p>Descrição: Mobilização com coordenação e circuito de passe e recepção</p> <p>Material: Bolas, marcadores, 4 varas, escadas</p> <p>Treinadores do Exercício: RA, RS</p> <p>Espaço: 20 x 20 + 100 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, Recepção, Deslocação.</p> <p>CrITÉrios de Êxito: Passe, Recepção orientada, comunicação, visão periférica.</p> <p>Equipa: Aleatório</p>	<p>5</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>+</p> <p>64</p>	22
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: MPB com 4 balizas + Jogo reduzido</p> <p>Descrição: Já tipificados. Jogadores mais utilizados no último jogo fazem trabalho de recuperação.</p> <p>Material: marcadores, bolas, 4 mini balizas, 2 cones de coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: RA, RS</p> <p>Espaço: 90 x 50 + 40 X 40</p> <p>Objetivos: MPB, equilíbrio de cargas, resistência, finalização.</p> <p>CrITÉrios de Êxito: Intensidade, Velocidade de execução, comunicação, visão periférica, passe, recepção orientada, finalização.</p> <p>Equipa: 1- Renato, Mané, Tomás, Belo, Dâmaso, Mateus, Vasco, Medeiros, Simão. 2- Rafa, Gonçalo, Reis, Ramalho, LP, Fran, Vasco Santo, Rodri, Ronael, Samih.</p> <p>Def: Reis, Ramalho, Renato, Rafa;</p> <p>A: Belo, Mateus, Ronael; B: Vasco Santo, Rodri, Samih, Medeiros.</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>64</p> <p>+</p> <p>15</p>	31
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL				
		<p>Identificação do Exercício: Jogo Formal. 2 Sistemas</p> <p>Descrição: Uma equipa em 3 - 4 - 3 e outra em 4 - 3 - 3</p> <p>Material: Bolas, coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: RA, RS</p> <p>Espaço: 90 x 50</p> <p>Objetivos: Observação de comportamento do MDJ.</p> <p>CrITÉrios de Êxito: Implementação das ideias de jogo dentro do MDJ.</p> <p>Equipa:</p> <p>1- Bernardo, Rafa, Reis, Ramalho, LP, Gonçalo, Fran, Vasco Santo, Rodri, Ronael, Samih.</p> <p>2- Prazeres, Renato, Mané, Tomás, Belo, Dâmaso, Mateus, Vasco, Medeiros, Simão.</p>	<p>12</p> <p>+</p> <p>12</p>	24
Final				
Alongamentos 2 a 2		1	90	

Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 29	UT nº: 122	Volume: 90'	Intensidade / Regime: -5 Força
Hora: 19h	Data: 21-03-2023	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 16 + 3		
Objetivo Principal: Organização Defensiva - Posicionamento e coberturas da linha defensiva					
Objetivo Complementar: Agressividade e concretização no momento da Transição Ofensiva					
Atletas ausente: Zé (lesão); Guilherme (Entorse - 1 semana); Vasco, Simão, Dámaso (Gestão de esforço)					
Staff ausente: Capitão, Ruben.					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 2 cores de coletes, 3 varas, 2 caixas, 4 barreras.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VR	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico de passe + Fase III Setorial</p> <p>Descrição: Já tipificados. Fase III com largura até áreas de fut. 7</p> <p>Material: Bolas, marcadores, 3 varas, 1 cor de coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, Recepção, Deslocação, Timing de saída.</p> <p>Críticos de Êxito: Passe, Recepção orientada, comunicação, visão periférica, Intensidade, MPB, Finalização</p> <p>Equipas:</p> <p>1- Reis, Ramalho, LP; Rafa, Fran, Vasco Santo, Gonçalo; Samih e Ronael</p> <p>2- Mané, Renato, Tomás; Belo Mateus; Medeiros e Rodri</p>	6 + 10 + 10	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		26	31	
		<p>Identificação do Exercício: 7 x 7 em Fase III + MPB com transição ofensiva</p> <p>Descrição: Equipa ofensiva a circular bola em vez de numeração. MPB com variante em que é obrigatório jogar no corredor do lado contrário, se estiver no corredor central o jogador pode escolher o corredor.</p> <p>Material: marcadores, bolas, baliza de 7, coletes 2 cores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Defensiva, Transição Ofensiva, MPB.</p> <p>Críticos de Êxito: Concentração, Coberturas próximas, equilíbrio.</p> <p>Equipas: 1A- Rafa, Reis, Ramalho, LP, Gonçalo + Fran e Vasco Santo 2A- Renato, Mané, Mateus (Belo), Tomás, Samih, Ronael (Medeiros), Rodri. 1B- Fran, Vasco Santo, Samih, Ronael, Medeiros, Rodri; 2B- Renato, Tomás, Mané, Belo, Mateus. DEF: Reis, Ramalho, LP. ALIAS: Rafa, Gonçalo</p>	6A + 12 + 12	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL		30	61	
		<p>Identificação do Exercício: Jogo Formal. 2 Sistemas</p> <p>Descrição: Jogo de 7 x 7 + 2 + 2 = 9 x 9 em Fase III</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, coletes, baliza 7</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Objetivo de largura e procurar essa mesma largura em jogo.</p> <p>Críticos de Êxito: Cruzamentos, Finalização através dos corredores</p> <p>Equipas:</p> <p>1- Bernardo, Reis, Ramalho, LP; Fran, Vasco Santo; Ronael, Rodri + Rafa e Gonçalo.</p> <p>2- Prazeres, Mané, Mateus, Belo; Medeiros, Samih + Renato e Tomás</p>	12 + 12	24
Final			85	
ABS e Alongamentos		5	90	

Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 29	UT nº 124	VOLUME: 90'	Intensidade / Regime: -2 Velocidade
Hora: 19h	Data: 23-03-2023	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 22 + 2		
Objetivo Principal: MPB em contexto do MDI implementado.					
Objetivo Complementar: Organização da linha defensiva com e sem bola – 1ª fase de construção e transição defensiva					
Atletas ausente: Guilherme (Entorse – 1 semana); Bernardo					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 2 cores de coletes, 4 escadas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Mobilização com coordenação + MPB com GR a fazer de apoios</p> <p>Descrição: Mobilização com coordenação e passe em variante posterior + MPB em campo inteiro com GR jokers nas extremidades.</p> <p>Material: Bolas, marcadores, 3 varas, 1 cor de coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: S, RA, RS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Coordenação, Passe, Recepção, Velocidade, Espaço.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Recepção orientada, Comunicação, Visão periférica, Intensidade, MPB, Equilíbrio, ocupação do espaço.</p> <p>Equipas: 1- Prata + Reis, LP, Mané, Renato, Gonçalo, Fran, Dâmaso, Rodri, Samih, Medeiros, Moreira.</p> <p>2- Pracinhas + Ramalho, Zé, Rafa, Tomás, Belo, Mateus, Vasco Santo, Simão, Vasco, Ronael, Dias.</p>	5	16
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Setorial Fase III + MPB com transição ofensiva</p> <p>Descrição: J4 tipificados.</p> <p>Material: marcadores, bolas, baliza de 7, coletes 2 cores.</p> <p>Treinadores do Exercício: S, RA, RS</p> <p>Espaço: 100 x 64 + 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Defensiva, Transição Ofensiva, MPB, Finalização</p> <p>Crítérios de Êxito: Concentração, Coberturas próximas, Equilíbrio, Finalização.</p> <p>Equipas: 1A- Mané, Reis, LP; Renato, Fran, Vasco Santo, Gonçalo; Vasco, Medeiros, Rodri, Mateus. 2A- Rafa, Ramalho, Zé; Tomás, Belo, Dias, Moreira, Dias; Ronael, Simão, Samih. 1B- Fran, Dâmaso, Simão, Dias, Samih, Medeiros, Vasco Carvalho. 2B- Belo, Mateus, Vasco Santo, Rodri, Ronael, Moreira. DEF: Mané, Reis (Ramalho), LP (Zé). ALAS: Rafa (Renato), Gonçalo (Tomás).</p>	10	31
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Formal. 3 Sistemas</p> <p>Descrição: Jogo de 7 x 7 + 2 + 2 = 9 x 9 em Fase III</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, coletes, baliza 7</p> <p>Treinadores do Exercício: S, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Objetivo de largura e procurar essa mesma largura em jogo.</p> <p>Crítérios de Êxito: Cruzamentos, Finalização através dos corredores</p> <p>Equipas:</p> <p>1- Renato, Mané, Reis, LP, Gonçalo; Belo; Vasco Santo, Dias; Samih, Medeiros, Moreira.</p> <p>2- Rafa, Ramalho, Zé, Tomás; Fran, Dâmaso, Mateus; Simão, Ronael, Vasco, Rodri.</p>	15	30
Final			
Alongamentos e Convocatória		8	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 10	UT nº: 124	Volume: 75'	Intensidade / Regime: +2 Força Resistente
Hora: 19h	Data: 26-03-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3		
Objetivo Principal: Consolidação de dinâmicas do MDJ associadas à MPB.					
Objetivo Complementar: Reforço da capacidade de força resistente.					
Atletas ausente: Zé (lesão); Guilherme (Entorse - 1 semana); Vasco Santo (doente).					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Balas de 7, Marcadores, Bolas, 3 cores de coletes, 2 caixas, barreiras.					

GRAFIsmos	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico tático + MPB 3 setores</p> <p>Descrição: Já tipificados</p> <p>Material: Bolas, marcadores, 2 cores de colete</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, Recepção, Deslocação, MPB.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Recepção orientada, comunicação, visão periférica, intensidade, agressividade.</p> <p>Equipas:</p> <p>1- Rafa, Reis, Belo, Gonçalo, Vasco, Medeiros.</p> <p>2- Renato, Ramalho, Mané, Dâmaso, Samih, Simão.</p> <p>3- LP, Tomás, Fran, Mateus, Rodri, Ronael.</p>	<p>6</p> <p>+</p> <p>6</p> <p>+</p> <p>10</p>	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: MPB com setores + Fase II 3 x 2 + 1</p> <p>Descrição: Já tipificados. 1 setor em vantagem numérica e caso a equipa defensora recupere, terá de colocar nos 2 jogadores posicionados noutra setor + 3 x 2 e só se os defesas recuperarem a bola entra 3 x 3.</p> <p>Material: marcadores, bolas, 3 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB, reações rápidas, finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade, reação rápida, comunicação, passe.</p> <p>Equipas: 1A- Rafa, Reis, Belo, Gonçalo, Vasco, Medeiros, Dâmaso, Samih, Simão. 2A- Renato, Ramalho, Mané, LP, Tomás, Fran, Mateus, Rodri, Ronael. / DEF: Reis, LP, Ramalho, Rafa, Renato, Gonçalo, Tomás, Mané, Belo. 1B: Vasco, Medeiros, Fran; 2B: Simão, Samih, Rodri; 3B: Dâmaso, Ronael, Mateus.</p>	<p>6A</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>+</p> <p>10</p>	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL				
		<p>Identificação do Exercício: Fase II 6 x 6 + 6</p> <p>Descrição: jogo reduzido já tipificado.</p> <p>Material: Bolas, 2 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização, transições, intensidade.</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, Comunicação, Remate, Intensidade.</p> <p>Equipas:</p> <p>1- Rafa, Reis, Belo, Gonçalo, Vasco, Medeiros.</p> <p>2- Renato, Ramalho, Mané, Dâmaso, Samih, Simão.</p> <p>3- LP, Tomás, Fran, Mateus, Rodri, Ronael.</p>	<p>6A</p> <p>+</p> <p>10</p>	26
Final				
Alongamentos 2 a 2			4	75

Período: Competitivo	Mesociclo: 9	Microciclo: 30	UT nº: 125	Volume: 90'	Intensidade / Regime: +3 Resistência
Hora: 19h	Data: 29-03-2023	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 14 + 2		
Objetivo Principal: Agressividade nos momentos de transição com ênfase na finalização.					
Objetivo Complementar: Reforço da capacidade de resistência específica.					
Atletas ausente: Prata, Dâmaso, Tomás (Seleção Distrital), Zé, Fran, Mateus (lesão); Guilherme (Entorse - 1 semana); Vasco Santo.					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 3 cores de coletes, 6 cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico tático + MPB 3 setores</p> <p>Descrição: Já tipificados</p> <p>Material: Bolas, marcadores, 2 cores de colete</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, Recepção, Deslocação, MPB.</p> <p>Crterios de Êxito: Passe, Recepção orientada, comunicação, visão periférica, intensidade, agressividade.</p> <p>Equipas:</p> <p>1- Renato, Reis, Gonçalo, Belo, Vasco, Samih, Ronaldo</p> <p>2- Rafa, LP, Ramalho, Mané, Simão, Rodri, Medeiros</p>	8	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Fase II 1 x 1 + Fase III 3 x 2 + 1</p> <p>Descrição: Já tipificados. 1 x 1 com 3 equipas em que uma delas está de fora a fazer jogo reduzido em mini balizas</p> <p>Material: marcadores, bolas, 3 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Reações rápidas, transição, velocidade, finalização.</p> <p>Crterios de Êxito: Intensidade, Reação rápida, comunicação, passe, finalização, agressividade.</p> <p>Equipas: 1A- Renato, Reis, Belo, Samih, Ronaldo 2A- Rafa, LP, Simão, Rodri, Medeiros; 3A- Gonçalo, Ramalho, Mané, Vasco. DEF: Reis, LP, Ramalho, Rafa, Renato. 1B: Vasco, Medeiros, Belo; 2B: Simão, Samih, Rodri; 3B: Mané, Ronaldo, Gonçalo.</p>	6A	35
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL			
	<p>Identificação do Exercício: Fase III 6 x 6 + 6</p> <p>Descrição: Jogo reduzido já tipificado.</p> <p>Material: Bolas, 2 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: finalização, transições, intensidade.</p> <p>Crterios de Êxito: Agressividade, Comunicação, Remate, intensidade.</p> <p>Equipas:</p> <p>1- Renato, Reis, Belo, Samih, Ronaldo.</p> <p>2- Rafa, LP, Simão, Rodri, Medeiros;</p> <p>3- Gonçalo, Ramalho, Mané, Vasco.</p>	15	15
Final			
ABS e Alongamentos		7	75

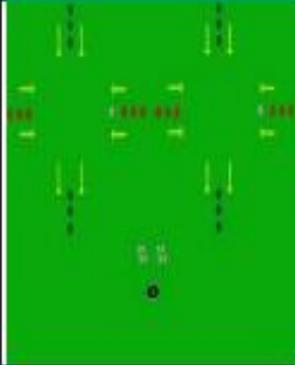
Período: Competitivo	Mesociclo: 10	Microciclo: 30	UT nº 127	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência
Hora: 20h00	Data: 03-04-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 17 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Princípios de MPB posicional e Objetiva com Organização Ofensiva.					
Objetivo Complementar: Organização Defensiva com linhas próximas e solidárias.					
Atletas Ausentes: Prazeres, Belo, Vasco Carvalho (Férias) / Mateus, Guilherme - Lesionados / Ramalho e Dâmaso (com índices de fadiga) - 5 + 2					
Staff ausente: Rubén e Capitão					
Material: Bolas, 2 Cores de coletes, Marcadores, Baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	vt	vta
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: 4 x 0 + 3 x 1 e 3 + 2 x 3</p> <p>Descrição: Iniciar a 1 Toque + Bola no ar + 3 x 1 + MPB Posicional</p> <p>Material: Marcadores, Coleta, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 10 x 10</p> <p>Objetivos: MPB – Posicional</p> <p>Crêterios de Êxito: Capacidade técnica + MPB</p> <p>Equipas: 1 A – Rafa, Ramalho, Simão, Mané / José, Gonçalo, Fran, Samih / Renato, Reis, LP, Dâmaso / Cristiano, Medeiros, Tomás, Vasco S, Rodrigo.</p>	5A	25
		+	
		10	
		+	
		10	
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		25	30
	<p>Identificação dos Exercícios: MPB com 3 setores e variação rápida do centro de jogo.</p> <p>Descrição: Existe uns setores não habitados para obrigar ao passe longo.</p> <p>Material: Marcadores, 3 Cores de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 60 x 50</p> <p>Objetivos: MPB com variação longa e objetiva do centro de jogo.</p> <p>Crêterios de Êxito: Circulação de bola, variação, qualidade de PB + Passe Longo.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, Reis, Mané, LP, Gonçalo, Fran / 2 – Renato, Ramalho, Tomás, Rodrigo, Dâmaso, José / 3 – Simão, Cristiano, Medeiros, Samih, Vasco S.</p>	12	30
		+	
		8B	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		20	80
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo Posicional Defensivo + Jogo Formal 8 x 9 fase II.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 10 Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 70 x 90</p> <p>Objetivos: Organização Ofensiva e 1ª fase de construção com organização Ofensiva e Defender através do ataque.</p> <p>Crêterios de Êxito: Equipa equilibrada, bascular conjuntamente, soluções constantes.</p> <p>Equipas: 1 – Fran (Mané), Vasco S, Rodrigo, Simão, Cristiano + Rafa e Gonçalo / Ramalho (José), Reis, LP, Renato, Tomás + Samih e Dâmaso (Medeiros).</p> <p>2 – LP, Reis, José, Rafa, Tomás + Mané / Fran + Simão, Rodrigo X Cris, Medeiros, Samih + Vasco S, Dâmaso, Gonçalo, Renato, Ramalho</p>	15	35
		+	
		5C	
		+	
		15	
Final			85
Alongamentos		5	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 10	Microciclo: 30	UT nº 128	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência
Hora: 19h00	Data: 04-04-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Princípios de MPB com transição Ofensiva.					
Objetivo Complementar: Organização Defensiva através do Ataque e defender através da linha de 4 + 1					
Atletas Ausentes: Prazeres, Belo, Vasco Carvalho (Férias), Raia (ausente), Bernardo, Lesionado. Total 2 Grs + 3 = 5.					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Escadas, Barreiras, Marcadores, Cones, Bolas, Baliza de 7, 3 Cores de coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação dos Exercícios: MPB com Variantes</p> <p>Descrição: Exercícios já descritos anteriormente.</p> <p>Material: Escadas, Barreiras, Marcadores, Bolas, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 40 x 40 e 30 x 20</p> <p>Objetivos: MPB, princípios de manutenção e qualidade técnica de passe e receção + posicionamento.</p> <p>Crterios de Êxito: Passe, leitura posicional, receção, comunicação.</p> <p>Equipas: 1A – Guilherme, LP, Simão, Fran / Gonçalo, José, Reis, Rodrigo / Dâmaso, Vasco S, Ronael, Medeiros / Tomás, Samih, Mateus, Ramalho, Mané (Renato)</p> <p>2B – Apoios: Guilherme + Reis e José + LP / Simão, Dâmaso, Fran, Ronael, Rodrigo, Mateus, Mané / Samih, Medeiros, Vasco S, Ramalho, Tomás, Gonçalo, (Renato).</p>	<p>6A</p> <p>+</p> <p>8</p> <p>+</p> <p>10</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação dos Exercícios: MPB + com Transição em Fase II</p> <p>Descrição: Exercícios já descritos.</p> <p>Material: Bolas, Cones, Baliza de 7, 3 Cores de coletes, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Ocupação Posicional, Transição Rápido à perda ou ganho de bola, circulação rápida de bola.</p> <p>Crterios de Êxito: Variação do centro de jogo, Agressividade na recuperação de bola.</p> <p>Equipas: Def: LP, Ramalho, José, Tomás / Mané, Reis, Gonçalo, Guilherme. ATA: Simão, Rodrigo, Ronael, Fran, Dâmaso / Samih, Medeiros, Mateus, Vasco S (Renato)</p>	<p>12</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>+</p> <p>6B</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
		<p>Identificação dos Exercícios: 7 x 7 e 9 x 9 em Fase III</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados</p> <p>Material: Marcadores, Cones, 9 Coletes, Bolas e Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização defensiva – pelo ataque e da linha defensiva de 5 ou 4.</p> <p>Crterios de Êxito: Basculação de linhas, constantes coberturas, limitação defensiva a 2 setores.</p> <p>Equipas: 1 A – Guilherme, LP (Mané), Reis, José (Ramalho), Tomás, +Vasco S, Medeiros / Mateus, Fran, Samih (Renato), Gonçalo, Ronael (Dâmaso), Simão, Rodrigo.</p> <p>2A – Guilherme, LP, Reis, José, Tomás + Mané, Fran, Samih, Rodrigo, Medeiros. VS Ronael, Simão, Dâmaso + Vasco S e Mateus, Gonçalo, Ramalho (Renato).</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>6C</p> <p>+</p> <p>12</p>
Final			
Alongamentos		3	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 10	Microciclo: 30	UF nº 129	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Força
Hora: 19h00	Data: 05-04-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 17 + 1 Grs		
Objetivo Principal: Trabalho dos princípios do MDI - Transições					
Objetivo Complementar: Agressividade na procura de Bola nos processos de Transição Defensiva.					
Atletas Ausentes: Prata, Tomás, Damião (Seleção); Bernardo (Lesionado); Vasco (Férias); Gonçalo (Ausente).					
Staff ausente: Rui Azinheira					
Material: Marcadores, Cones, Bolas, 3 cores de coletes, Casas Plométricas, Barreiras					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	IN	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Passe Contenção + 1x1 e MPB</p> <p>Descrição: 1x1 + MPB</p> <p>Material: Cones, Marcadores, 3 cores de coletes, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64 (2)</p> <p>Objetivos: Reações rápidas, contenções e capacidade 1x1 (1). Variação do centro de jogo após recuperação e reação à perda (2)</p> <p>Crítérios de Êxito: Drible, concentração, agressividade (1). Agressividade, Criação de linhas de passe, Reação à perda (1).</p> <p>Equipas: Guilherme, Rodri, Rafa, Samih / Belo, Renato, Ramalho, Fran / Zé, Vasco Santo, Simão, Reis, Cristiano / LP, Mateus, Medeiros, Mané.</p> <p>1 – Renato, Reis, Ramalho, Belo, Simão, Rodri. 2 – Mané, Rafa, Fran, Medeiros, Cristiano, Mateus. 3 – LP, Zé, Guilherme, Vasco S, Samih.</p>	5	25
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		25	30
	<p>Identificação dos Exercícios: MPB em 4 cones específicos + Transição Ofensiva</p> <p>Descrição: 1x1 típico (1). 5 x 3, iniciando do meio-campo (2).</p> <p>Material: Marcadores, 2 cores de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB em espaço reduzido e amplo, Variação do centro de jogo (1). Transição Ofensiva e Defensiva (2)</p> <p>Crítérios de Êxito: Visão periférica, Pressão conjunta (1). Passe longo, Objetividade, Finalização (2).</p> <p>Equipas: 1A – Renato, Zé, Mané, Fran, Mateus, Samih, Cristiano, Rodri. 2A – Rafa, Reis, LP, Belo, Vasco S., Medeiros, Simão, Ramalho. Jdker – Guilherme.</p> <p>DEF – Renato, Reis, Rafa, Zé, LP, Ramalho, Mané. Alas – Simão, Samih, Guilherme, Rodri. Médios – Vasco S., Fran, Belo, Mateus</p>	6A	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		30	60
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo Setorial Ofensivo x Defensivo</p> <p>Descrição: Bola inicia no setor ofensivo intermédio, que terá de realizar x toques antes de ultrapassar a linha definida e iniciar o jogo formal.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RS</p> <p>Espaço: 50x64</p> <p>Objetivos: Organização Defensiva, Jogo Entre-linhas</p> <p>Crítérios de Êxito: Linhas próximas, Comunicação, Agressividade no portador de bola, Organização ofensiva apoiada</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Mané, Reis, LP, Rafa, Ramalho, Mateus, Samih, Medeiros. 2 – Fran, Vasco S., Zé, Guilherme, Belo, Simão, Rodri, Cristiano</p>	6B	22
Final			82
Trabalho Abdominal + Alongamentos		8	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 10	Microciclo: 30	UT n°: 130	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência
Hora: 20h00	Data: 10-04-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 20 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Observação dos Princípios de Jogo – com criação de ligações setoriais.					
Objetivo Complementar: Incremento de intensidade competitiva (Força resistente) + Promoção de situações de finalização.					
Atletas Ausentes: Samih (ausente até dia 17)					
Staff ausente: Capitão e Rubén.					
Material: Bolas, Marcadores, Mini balizas, 2 cores de coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação dos Exercícios: Circuitos Técnicos + MPB Descrição: Exercícios Tipificados Material: Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes. Treinadores do Exercícios: SI + RA Espaço: 90 x 50 Objetivos: Passe, Recepção, Variação do centro de Jogo. Critérios de Êxito: Passe Longo, Reação Rápida, Postura. Equipas: 1 – Rafa, Reis, Ramalho, José, Tomás, Vasco S, Belo 2 – Renato, LP, Tomás, Fran, Mané, Dâmaso, Mateus 3 – Guilherme, Simão, Rodrigo, Medeiros, Cristiano, Vasco S.</p>	<p>5 6A + 8 + 6B + 8</p>
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		28	33
		<p>Identificação dos Exercícios: 3 x 2 Descrição: Quem defende tem 4 zonas para poder finalizar em transição. Material: 4 Mini Balizas, Coletes, Bolas. Treinadores do Exercícios: SI + RA Espaço: 40 x 40 Objetivos: Finalização e transições Ofensivas e Defensivas Critérios de Êxito: Agressividade e objetividade, capacidade de 1 x 1 Equipas: Defesas: Rafa, Mané, LP, Reis, José, Ramalho, Guilherme, Renato, Tomás, Gonçalo.</p>	<p>10 + 6C 16</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		16	49
		<p>Identificação dos Exercícios: Jogo Formal Descrição: Jogo Formal. Material: 10 Coletes, Bolas. Treinadores do Exercícios: SI + RA Espaço: 90 x 50 Objetivos: Observação e análise setorial dos Princípios e modelo de Jogo. Critérios de Êxito: Definição dos momentos de jogo. Equipas: 1 – Renato, LP, Reis, José, Tomás, Mané, Fran, Simão, Dâmaso, Cristiano X Guilherme, Rafa, Ramalho, Gonçalo, Vasco S, Mateus, Belo, Rodrigo, Vasco C, Medeiros. (Rafa, Mané, Ramalho, LP, Tomás – Vasco S, Fran, Vasco C, Ronaldo, Simão X Guilherme, Reis, José, Renato, Belo, Mateus, Dâmaso, Rodrigo, Gonçalo</p>	<p>20 + 15 35</p>
Final			64
5 Alongamentos		6	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 10	Microciclo: 30	UT nº 131	VOLUME: 90'	Intensidade / Regime: Resistência
Hora: 19h	Data: 11-04-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 20 + 3		
Objetivo Principal: Agressividade e critério nos momentos de Organização Defensiva e Transição Ofensiva.					
Objetivo Complementar: Finalização em diferentes contextos.					
Atletas ausente: Samih (Ausente até dia 17)					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 3 cores de coletes, 16 cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: MPB 4 x 5 + MPB com transição</p> <p>Descrição: 5 x 4 com variante posterior em que saem dois elementos de cada equipa para fazer de apoios exteriores em cada lateral.</p> <p>Material: Bolas, marcadores, coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, IS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, Recepção, MPB.</p> <p>Crterios de Êxito: Passe, Recepção orientada, comunicação, visão, coberturas, ocupação de espaço, agressividade.</p> <p>Equipas: 1A- Renato, LP, Ramalho, Fran, Rodri x Gonçalo, Rafa, Belo, Vasco, Reis. 2A- Tomás, Zé, Mané, Dâmaso, Ronael x Guilherme, Mateus, Vasco Santo, Medeiros, Simão. / 1B- Simão, Ronael, Vasco, Renato, Tomás, Mateus x LP, Reis, Zé, Belo. 2B- Rodri, Dâmaso, Medeiros, Mané, Fran, Guilherme x Rafa, Gonçalo, Ramalho, Vasco S.</p>	6A + 8 + 10	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Fase III 3 x 2 + 5 x 3</p> <p>Descrição: Já tipificados.</p> <p>Material: marcadores, bolas, 3 cores de coletes, baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, IS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Reações rápidas, transição, transições</p> <p>Crterios de Êxito: Intensidade, Reação rápida, finalização, 1x1, agressividade.</p> <p>Equipas:</p> <p>Defesas A- Rafa, Mané, LP, Reis, José, Ramalho, Guilherme, Renato, Tomás, Gonçalo</p> <p>Defesas B- LP, Reis, Zé, Rafa, Ramalho, Gonçalo;</p> <p>1B- Vasco C., Rodri, Medeiros, Fran, Mané;</p> <p>2B- Ronael, Dâmaso, Simão, Renato, Tomás;</p> <p>3B- Belo, Vasco Santo, Mateus, Guilherme.</p>	6B + 12 + 12	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Formal 10 x 9</p> <p>Descrição: 1-3-4-3 VS 1-4-3-3</p> <p>Material: Bolas, coletes, baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, IS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Defensiva e Transição Ofensiva</p> <p>Crterios de Êxito: Agressividade, Comunicação, Concentração, Pragmatismo, Ocupação de espaço.</p> <p>Equipas:</p> <p>1- LP, Reis, Zé; Renato, Fran, Mané, Tomás; Vasco C, Rodri, Medeiros.</p> <p>2- Guilherme, Rafa, Ramalho, Gonçalo; Belo, Vasco Santo, Mateus, Simão, Dâmaso, Ronael.</p>	6B + 20	26
Final			
Alongamentos		5	90

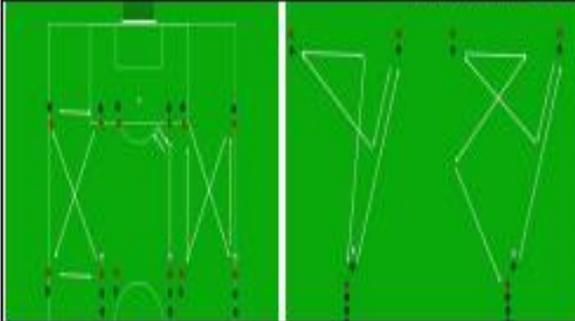
Período: Competitivo	Mesociclo: 10	Microciclo: 30	UT nº: 132	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 3 Força
Hora: 19h00	Data: 12-04-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Melhorar os índices de resposta aos momentos de transições, sejam defensivos como ofensivos.					
Objetivo Complementar: Ligações setoriais, com dinâmicas na fase de criação e finalização.					
Atletas Ausentes: Samih (ausente até dia 17), Dâmaso, Tomás, Prata na Seleção AFL Sub 14.					
Staff ausente: Nenhum					
Material: Bolas, 8 + 8 Coletes, Marcadores, Baliza de 7.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Meirinhos + MPB</p> <p>Descrição: No 1 exercício, realizar – passe com mobilidade a 1 toque / Bola sempre no ar / 3 x 1.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 15 x 15 e 25 x 25</p> <p>Objetivos: Passe, Mobilidade, Capacidade técnica.</p> <p>Crítérios de Êxito: Apoios, Intensidade, concentração.</p> <p>Equipas: 1 – Reis, José, Mané, Fran, LP / Renato, Rafa, Guilherme, Gonçalo, Ramalho / Simão, Cris, Vasco, Rodrigo / Medeiros, Mateus, Belo, Vasco S.</p> <p>2 – Reis, LP, Mané / Fran, Vasco S, Belo / Simão, Vasco, Ronael.</p> <p>3 – Ramalho, Rafa, Gonçalo / Medeiros, Rodrigo, José / Mateus, Guilherme, Renato.</p>	6A	8
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: 1 x 1 + 6 x 6</p> <p>Descrição: No primeiro exercício será 4 equipas, duas no 1 x 1 em mini balizas e as outras duas no 1 x 1 em baliza formal durante 2'.</p> <p>Quem tiver mais golos ganha e mantém-se ou passe para a mini balizas.</p> <p>Material: Cones, Baliza de 7, 2 Cores de coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 35 x 35 e 20 x 20</p> <p>Objetivos: Capacidade de 1 x 1, Finalização, Agressividade com e sem bola.</p> <p>Crítérios de Êxito: Drible, intensidade, agressividade, concentração.</p> <p>Equipas: 1 A – Ramalho, Rafa, Simão, Ronael, Fran / Reis, Renato, Medeiros, Vasco C, Belo / Guilherme, José, Rodrigo, Vasco S / Gonçalo, Mateus, Mané, LP.</p> <p>2 B – LP, Ramalho, Reis, Guilherme, Vasco, Rodrigo / José, Mateus, Gonçalo, Medeiros, Belo, Rafa / Renato, Mané, Vasco S, Simão, Ronael, Fran.</p>	12	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: Setorial em Fase III + Formal.</p> <p>Descrição: Já tipificado</p> <p>Material: Marcadores, 8 Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Ligações setoriais + Plano Tático estratégico.</p> <p>Crítérios de Êxito: Definição dos momentos de jogo, criação através dos corredores laterais e centrais.</p> <p>Equipas: Reis, Ramalho, LP, Fran, Vasco S, Ronael, Simão + Guilherme e Renato X Rafa, Mané, José, Gonçalo, Belo, Medeiros, Rodrigo + Vasco C e Mateus</p>	12	26
Final			
Alongamentos		5	90

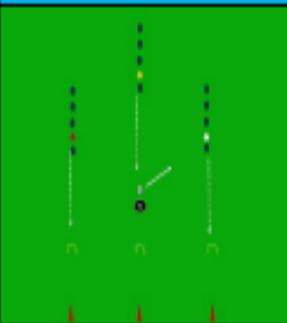
Período: Competitivo	Mesociclo: 10	Microciclo: 30	UT nº: 133	Volume: 75'	Intensidade / Regime: - 1 Reação
Hora: 19h00	Data: 14-04-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Preparação Técnico Tático para Jogo – Com situações Específicas Ofensivas e Defensivas					
Objetivo Complementar: Criação e laços setoriais.					
Atletas Ausentes: Samh (Férias até dia 17) Gonçalo (Ausente).					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Bolas, Baliza de 7, Marcadores, 3 Cores de coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	vi	vta
PARTE INICIAL – Palestra:			
		8 + 10	18
Identificação dos Exercícios: Velocidade de reação + Circuito Técnico Descrição: Já tipificados. Material: Marcadores + Varas + Bolas Treinadores do Exercício: SI + RA + RS Espaço: 100 x 64 Objetivos: Estimulo de reação + Passe + Timing de desmarcação. Critérios de Êxito: Reação, Passe Longo, Comunicação. Equipa Aleatório.			
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		18	18
		14 + 10	24
Identificação dos Exercícios: Finalização Padronizada + Organização Defensiva. Descrição: Já tipificado. Material: Marcadores + Bolas + Coletes e Baliza de 7. Treinadores do Exercício: SI + RA + RS Espaço: 100 x 64 e 50 x 64 Objetivos: Padronizar movimentos ofensivos, finalização, Organização defensiva. Critérios de Êxito: Linha próxima, defender com 3 ou 4, remate, passe longo, agressividade. Equipa: 1 – Renato (Guilherme), LP, Reis (Ramalho), José, Tomás + Fran, Mané + Mateus. 2 – Rafa, Vasco S, Belo, Tomás, Simão (Rodri), Dâmaso, Ronael (Visco C).			
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		24	42
		12 + 15	27
Identificação dos Exercícios: MPB + Ataque Rápido + Esquemas táticos. Descrição: Já tipificados. Material: Baliza de 7, Marcadores e 3 Cores de colete, Bolas. Treinadores do Exercício: SI + RA + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: <organização Defensiva e Ofensiva + Esquemas Táticos. Critérios de Êxito: MPB, Passe Longo, Finalização. Equipa: 1 – Simão, Ronael, Dâmaso, Fran, Mané X Vasco, Medeiros, Rodrigo, Belo, Vasco S, Mateus. Def: LP, Reis, Ramalho (José) Alas: Renato, Rafa / Gui, Tomás			
Final			69
Alongamentos + Convocatória		6	75

Período: Competitivo	Mesociclo: 10	Microciclo: 31	UT nº 135	Volume: 90'	Intensidade / Regime: -4 Resistência
Hora: 19H00	Data: 18-04-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Trabalho Setorial – Criação de ligações para Organização Ofensiva – Com qualidade de MP					
Objetivo Complementar: Observação do Plano Técnico tático para próximo jogo.					
Atletas Ausentes: Simão, Guilherme, Mateus (Lesionados).					
Staff ausente: Capitão.					
Material: Baliza de 7, Bolas, 1 Cor de coletes (10), Marcadores, Escadas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Circuito em Retângulo e em Triângulo.</p> <p>Descrição: Iniciar em Retângulo, com criação de Equipas para "Competição" de circuito.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: Aquecimento (SI) + Circuitos SI + RA + RS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho Técnico de passe, recepções orientadas, condução de bola.</p> <p>Crítérios de Êxito: Ataque à bola, recepção orientada, passe, comunicação.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	8A	26
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		26	31
	<p>Identificação dos Exercícios: MPB + Jogo Setorial em Fase II</p> <p>Descrição: No 1 – Já tipificado, no 2 – em cada setor realiza-se 5 x 3 ou 5 x 5 com bola a ser transitada para o outro setor através dos médios ou corredores laterais.</p> <p>Material: Marcadores, Coletes, Bolas, Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: No 1 – RA com assistência de RS. No 2 – SI com assistência de RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Criação setorial dos princípios de jogo ligados ao MDI.</p> <p>Crítérios de Êxito: Qualidade de MP, + Linhas próximas e compactas, com ações de finalização.</p> <p>Equipas: 1A - Mané, Reis, LP / Raíla, Fran, Vasco S, Gonçalo / Vasco, Ronael X Renato, Ramalho, José, Tomás / Belo, Dêmaso / Medeiros, Samih, Rodrigo.</p> <p>2B – Mané, Reis, LP, Raíla, Gonçalo X Fran, Belo, Vasco, Ronael, Samih.</p> <p>2C – Ramalho, José, Renato e Tomás X Vasco S, Dêmaso, Rodrigo, Medeiros.</p>	12	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		30	66
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo Formal Reduzido 9 x 9 Fase III</p> <p>Descrição: Regras "Formais"</p> <p>Material:</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA – Atenção à linha defensiva e RS – Dar ênfase à envolvimento ofensiva dos alas.</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Preparação Tática Estratégica.</p> <p>Crítérios de Êxito: Qualidade de MP + Definição de Ataque.</p> <p>Equipas: 1 – Mané, Ramalho, LP, Raíla, Gonçalo, Fran, Vasco S, Vasco C, Ronael. 2 – Renato, Reis, José, Tomás, Belo, Dêmaso, Rodrigo, Samih, Medeiros.</p>	12	24
Final			88
Alongamentos		2	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 10	Microciclo: 31	UT nº: 136	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 3 Velocidade
Hora: 19h00	Data: 19-04-2023	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 18 + 2 Grs	
Objetivo Principal: Criação de Situações de finalização em momentos de ataque Rápido ou contra-ataque (Transições Ofensivas)					
Objetivo Complementar: Aproveitamento dos corredores laterais para criação de situações de finalização.					
Atletas Ausentes: Tomás, Dâmaso, Prata (AFL) e Guilherme Lesionado.					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Marcadores, Barreiras, Bolas, Coletes de 3 Cores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação dos Exercícios: Coberturas + Circuitos de passe. Descrição: Serão Realizados 4 Y no circuito de passe. Material: Barreiras, Cones, Marcadores, Bolas. Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Aspectos Técnicos ligados às capacidades físicas. Critérios de Êxito: Colocação dos apoios, passe, velocidade de reação. Equipas: Aleatório.</p>	<p>6A + 8 + 8</p> <p>22</p>
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação dos Exercícios: Finalização em Fase II Descrição: Iniciar em Finalização com condicionantes físicas + Ataque Rápido. Material: Escadas, Barreiras, Bolas, Coletes, Vara Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Finalização, Ataque Rápido, condicionantes físicas. Critérios de Êxito: Passe, Cruzamento, Finalização, Velocidade. Equipas: 1 A – Defesas = Ramalho, José, Reis, Mané, LP, Rafa 2 B Defesas = LP, José, Ramalho, Reis, Mané, Rafa Alas E = Gonçalo, Roneal, Rodrigo Alas D = Simão, Renato, Samih MC = Belo, Fran, Mateus, Vasco S PL = Vasco C, Medeiros</p>	<p>10 + 6B + 10</p> <p>26</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
		<p>Identificação dos Exercícios: MPB com saída rápida e Fase II GR competitivo reduzido. Descrição: GR + 8 x 7 com 3 zonas de penetração para finalizar. Material: Bolas, Cones, Coletes, Marcadores. Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Indicadores de pressão, Transição Rápida, Finalização. Critérios de Êxito: Bloco junto, Finalização através de cruzamentos, Passe longo, Variação Rápida do centro de jogo. Equipas: 1A – Simão, Samih, Medeiros, Belo, Fran X Rodrigo, Roneal, Vasco C, Mateus, Vasco S. Def: Mané, Reis, Ramalho, LP, José Alas: Renato, Rafa e Gonçalo Jogo – Mané (Ramalho), Reis, LP (José), Renato, Gonçalo, Fran, Vasco S, Medeiros X Rafa, Samih, Mateus, Belo, Simão (Rodrigo), Vasco C, Roneal</p>	<p>10 + 20</p> <p>30</p>
Final			
Trabalho de Core + Alongamentos		7	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 10	Microciclo: 31	UT nº: 137	Volume: 60'	Intensidade / Regime: - 1 Velocidade
Hora: 19h00	Data: 21-04-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Aproveitamento de situações de finalização + Esquemas Táticos					
Objetivo Complementar: Organização Defensiva com basculação e posicionamento próximo.					
Atletas Ausentes: Medeiros (Ausente), Guilherme Lesionado.					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Baliza de 7, Bolas, 10 Coletes, Marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Finalização Fase I + MPB setorial em Fase II</p> <p>Descrição: Na finalização, realizar em duplicado.</p> <p>Material: Marcadores, Coletes, Bolas, Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 100 x 64 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização Técnica, Jogo entre linhas, Ligação setorial.</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, Cruzamento, ataque à bola, Basculação Conjunta.</p> <p>Equipas: 1A – Rafa, Mané, Reis, LP, Gonçalo, Vasco S, Fran, Dímáso, Simão, Ronael X Renato, Ramalho, José, Tomás, Belo, Mateus, Rodrigo, Samih, Vasco</p>	8A	22
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: Organização Defensiva com Basculação da linha defensiva em 7 x 8 em Fase III</p> <p>Descrição: Circulação de bola passiva com basculação defensiva até ao apito de ataque ativo x defesa ativa.</p> <p>Material: Coletes, Bolas, Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Organização Defensiva X Organização Ofensiva</p> <p>Crítérios de Êxito: Linhas sempre próximas, constantes coberturas, comunicação.</p> <p>Equipas: Defesas: Renato, Mané (Ramalho), Reis, LP (José), Gonçalo + Dímáso e Fran + Mateus X Atacantes: Rafa, Tomás, Belo, Vasco S + Ronael (Rodrigo), Vasco C, Simão (Samih)</p>	14	34
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: Esquemas Táticos.</p> <p>Descrição: Livres diretos e indiretos + Cantos Ofensivos.</p> <p>Material:</p> <p>Treinadores do Exercício: RA – Organiza os esquemas táticos</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Aproveitamento Eficaz destes momentos decisivos.</p> <p>Crítérios de Êxito: Movimentação, Ataque à bola, Finalização.</p> <p>Equipas: 1A, Rafa, Mané, Reis, LP, Gonçalo, Dímáso, Fran, Rodrigo, Simão, Ronael X Renato, Ramalho, José, Tomás, Vasco S, Belo, Mateus, Vasco C, Rodrigo.</p>	8 + 8	16
Final			
Alongamentos + Entrega de convocatória		3	60

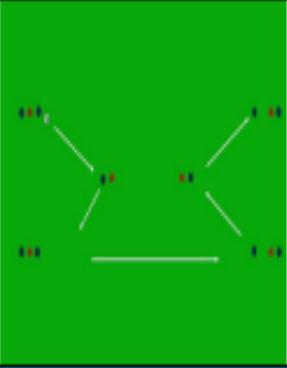
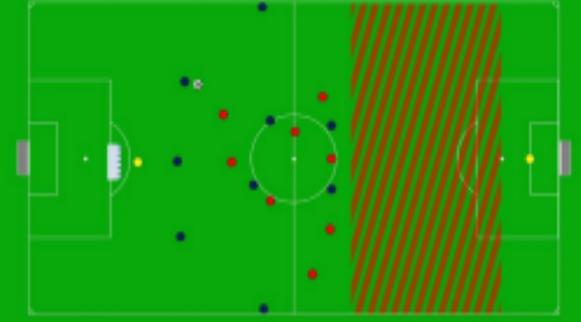
Período: Competitivo	Mesociclo: 10	Microciclo: 30	UT nº: 138	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência
Hora: 20h00	Data: 24-04-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 20 + 3 Gts		
Objetivo Principal: Observação dos Princípios de Jogo – com criação de ligações setoriais.					
Objetivo Complementar: Incremento de intensidade competitiva (Força resistente) + Promoção de situações de finalização.					
Atletas Ausentes: José, Rafael, Guilherme.					
Staff ausente: Azriheira					
Material: Bolas, Marcadores, Mini balizas, 2 cores de coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIS	
PARTE INICIAL – Palestra:				
		<p>Identificação dos Exercícios: Circuitos Técnicos + MPB Descrição: Exercícios Tipificados Material: Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes. Treinadores do Exercícios: SJ + RA Espaço: 90 x 50 Objetivos: Passe, Recepção, Variação do centro de Jogo. Critérios de Êxito: Passe Longo, Reação Rápida, Postura. Equipas: 1 – Rafa, Reis, Ramalho, José, Tomás, Vasco S, Belo 2 – Renato, LP, Tomás, Fran, Mané, Dâmaso, Mateus 3 – Guilherme, Simão, Rodrigo, Medeiros, Cristiano, Vasco S.</p>	<p>6A + 8 + 6B + 8</p>	28
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		28	33	
		<p>Identificação dos Exercícios: 3 x 2 Descrição: Quem defende tem 4 zonas para poder finalizar em transição. Material: 4 Mini Balizas, Coletes, Bolas. Treinadores do Exercícios: SJ + RA Espaço: 40 x 40 Objetivos: Finalização e transições Ofensivas e Defensivas Critérios de Êxito: Agressividade e objetividade, capacidade de 1 x 1 Equipas: Defesas: Rafa, Mané, LP, Reis, José, Ramalho, Guilherme, Renato, Tomás, Gonçalo.</p>	<p>10 + 6C</p>	16
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		16	49	
		<p>Identificação dos Exercícios: Jogo Formal Descrição: Jogo Formal. Material: 10 Coletes, Bolas. Treinadores do Exercícios: SJ + RA Espaço: 90 x 50 Objetivos: Observação e análise setorial dos Princípios e modelo de Jogo. Critérios de Êxito: Definição dos momentos de jogo. Equipas: 1 – Renato, LP, Reis, José, Tomás, Mané, Fran, Simão, Dâmaso, Cristiano X Guilherme, Rafa, Ramalho, Gonçalo, Vasco S, Mateus, Belo, Rodrigo, Vasco C, Medeiros. (Rafa, Mané, Ramalho, LP, Tomás – Vasco S, Fran, Vasco C, Ronaldo, Simão X Guilherme, Reis, José, Renato, Belo, Mateus, Dâmaso, Rodrigo, Gonçalo</p>	<p>20 + 15</p>	35
Final			84	
5 Alongamentos		6	90	

Período: Competitivo	Mesociclo: 10	Microciclo: 30	UT nº: 140	Volume: 90'	Intensidade / Regime: Resistência
Hora: 19h	Data: 28-04-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 3		
Objetivo Principal: Criação e concretização de oportunidades de gol em contexto competitivo.					
Objetivo Complementar: Manutenção da capacidade física de resistência.					
Atletas ausente: Vasco Santo, Samir (Equipa B), Gonçalo, Fran, Medeiros (Viagem), Guilherme (Lesionado)					
Staff ausente:					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 2 cores de coletes (5 + 8), 8 cones, 4 varas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
		<p>Identificação do Exercício: MPB 4 x 5 + MPB com transição</p> <p>Descrição: 4 tipificados.</p> <p>Material: Bolas, marcadores, coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, Recepção, MPB.</p> <p>Critérios de Êxito: Passe, Recepção orientada, comunicação, visão, coberturas, ocupação de espaço, agressividade.</p> <p>Equipas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Tomás, LP, Reis, Ramalho, Rodri, Rafa, Dâmaso, Vasco Renato, Zé, Mané, Mateus, Belo, Simão, Cristiano 	<p>6A</p> <p>+</p> <p>8</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>24</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		24	29
		<p>Identificação do Exercício: Fase I 4 x GR + Fase II 1 x 1 + Fase III 5x5 + 5</p> <p>Descrição: Fase I 3 x GR com cruzamento do treinador</p> <p>Material: marcadores, bolas, 2 cores de coletes, baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização, Intensidade, Duélos</p> <p>Critérios de Êxito: Remate, Reação rápida, 1x1, agressividade.</p> <p>Equipas: 1A- Tomás, LP, Reis, Ramalho, Rodri, Rafa, Dâmaso, Vasco. 2A- Renato, Zé, Mané, Mateus, Belo, Simão, Cristiano. 1B- Tomás, Zé, Vasco, Dâmaso, Belo 2B- Renato, LP, Ramalho, Rodri, Simão 3C- Rafa, Reis, Mané, Mateus, Cristiano</p>	<p>8</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>30</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL		32	61
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Formal</p> <p>Descrição: Jogo Formal</p> <p>Material: Bolas, coletes, baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Contexto aproximado ao de jogo</p> <p>Critérios de Êxito: Agressividade, Comunicação, Concentração, Momentos de Jogo, Ocupação de espaço.</p> <p>Equipas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Tomás, LP, Reis, Ramalho, Rodri, Rafa, Dâmaso, Vasco Renato, Zé, Mané, Mateus, Belo, Simão, Cristiano 	<p>10</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>20</p>	
Final			81
Lírios, Penálts, Alongamentos		9	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 33	UT nº: 141	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 6 Força Resistente
Hora: 09h00	Data: 01-05-2023	Local: Academia 1		Nº de Jogadores: 14 + 2 Grs	
Objetivo Principal: Implementação de Dinâmicas nas fases de criação e finalização com participação ativa de MBB + Alas.					
Objetivo Complementar: Incorporar dinâmicas ofensivas adaptadas ao plano tático-estratégico do próximo adversário (Vilarense)					
Atletas Ausentes: Belo, Dâmaso, Rafa, Fran, Oliveira, Medeiros Bernardo (Férias), Guilherme (Lesionado)					
Staff ausente: Rubén.					
Material: Marcadores, 3 Cores de coletes (9 + 6 + 6), Bolas (12), 2 Escadas, Cones, Varas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra:			
 	<p>Identificação dos Exercícios: Circuito + MPB</p> <p>Descrição: Circuito com variantes e utilização de jogo interior + MPB com continuidade de objetivos.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 3 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 20 x 20 + 30 x 30</p> <p>Objetivos: Melhoria de jogo ao primeiro toque ou segundo, com criação de jogo interior.</p> <p>Crterios de Êxito: Passe, Padronização, Utilização de apoio frontal, 1ª Toque, Qualidade de procura de espaço entre linhas.</p> <p>Equipas: 1 – Apoios frontais: Vasco Santo / Mateus + Mané / Vasco C.</p> <p>2 – Apoios: LP, Reis, / José, Ramalho</p> <p>2 – Equipas = Vasco C, Simão, Samih, Tomás X Vasco S, Cristiano, Rodrigo, Renato / Jokers: Mané, Mateus,</p>	6A	8
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		26	31
 	<p>Identificação dos Exercícios: MPB + Transição Ofensiva + Setorial em Fase III com Transição Defensiva</p> <p>Descrição: Já anteriormente Tipificados.</p> <p>Material: Marcadores Varas, Marcadores, 3 Cores de Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 45 x 50 + 75 x 50</p> <p>Objetivos: Dinamizar as fases de criação e exploração do espaço na profundidade.</p> <p>Crterios de Êxito: Mobilidade, Penetração das linhas defensivas, Objetividade, qualidade de MPB.</p> <p>Equipas: DEF: LP (Reis), Ramalho, José. ALAS: Tomás, Renato. 1 – Simão, Vasco C, Samih, Mané X Rodrigo, Mateus, Cristiano, Vasco S</p>	12	30
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		30	61
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo reduzido condicionado.</p> <p>Descrição: Linha defensiva terá sinalética para não defender atrás desse marcador.</p> <p>Material: Varas, Cones, Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA</p> <p>Espaço: 50 + (30) x 50</p> <p>Objetivos: Exploração das costas da defesa.</p> <p>Crterios de Êxito: Mobilidade, Penetração, Passe Longo</p> <p>Equipas: 1 – LP, Ramalho, José, Tomás, Renato, Vasco S, Vasco C, Simão X Samih, Reis, Mané, Mateus, Rodrigo e Cristiano.</p>	25	86
Final			
Alongamentos		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 33	UT nº 142	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 6 Força Resistente
Hora: 19h00	Data: 03-05-2023	Local: Academia 2		Nº de Jogadores: 17 + 3 Grs	
Objetivo Principal: Continuidade de implementação do MDI, com dominância técnica de MPB e transições / Ataque Rápido.					
Objetivo Complementar: Criar situações de finalização com promoção das fases criativas.					
Atletas Ausentes: Fran, Oliveira, Medeiros, Guilherme (Lesionado) - 4					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Marcadores, Cones, Bolas, Baliza de 7, 2 Cones de Coletes.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Circuito + MPB</p> <p>Descrição: Circuito com variantes e utilização de jogo interior + MPB com continuidade de objetivos.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 3 Cones de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 20 x 20 + 30 x 30</p> <p>Objetivos: Melhoria de jogo ao primeiro toque ou segundo, com criação de jogo interior.</p> <p>Crterios de Êxito: Passe, Padronização, Utilização de apoio frontal, 1ª Toque, Qualidade de procura de espaço entre linhas.</p> <p>Equipas: 1 – Apoios frontais: Mané / Dâmáso + Vasco Santo + Belo</p> <p>2 – Equipas = Simão, Vasco C, Rodrigo / Dâmáso, Mané, Tomás / LP, Reis, José + Ramalho, Renato, Belo / Samih, Ronael, Rafa / Mateus + Vasco S.</p>	8A	24
		8	
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: MPB + 3 x 3 ou 4 x 4 em Transição.</p> <p>Descrição: Iniciar em 3 x 2, assim que os atacantes passam o cone um defesa terá de entrar pelo cone para realizar 3 x 3.</p> <p>Material: Cone, Baliza de 7, Bolas, 2 Cones de coletes, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Promoção do ataque rápido e capacidade de finalização.</p> <p>Crterios de Êxito: Aproveitar superioridade numérica, finalização, transição agressiva, MPB, Variação do centro de jogo.</p> <p>Equipas: 1 – Simão, Rodrigo, Vasco C, Renato, Tomás / 2 - Dâmáso, Mané, José, Reis, LP, Samih / 3 - Ramalho, Mateus, Vasco S, Belo, Rafa, Ronael</p> <p>4 - Ramalho, LP, Reis, José, Renato, Tomás, Rafa, Mané.</p>	8	26
		6B	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: Setorial Fase III</p> <p>Descrição: Dar prioridade à fase de construção.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Baliza de 7, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Dar ênfase à fase de construção, com utilização de 1 a 2 Médios.</p> <p>Crterios de Êxito: Passar as linhas definidas para a fase de criação e finalização.</p> <p>Equipas: 1 – LP, Ramalho, José, Mané + Dâmáso, Renato, Tomás + Rodrigo e Simão X Rafa, Reis, Belo, Samih, Vasco S + Ronael, Vasco C, Mateus</p>	6C	28
		12	
Final			
Trabalho de Core estático + Alongamentos		7	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 33	UT nº 143	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 4 Força Rápida
Hora: 19h00	Data: 03-05-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 18 + 2 Grs		
Objetivo Principal: Promoção de situações de finalização, e Duelos 1 x 1					
Objetivo Complementar: Observação de Ligação setorial, nomeadamente no setor intermédio.					
Atletas Ausentes: Dímaseo, Tomás, Prata (AF1), Guilherme (Lesionado) - 4					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Baliza de 7, 3 Cores de Coletes, Bolas, Marcadores, Cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Circuito de passe + Jogo de Meio.</p> <p>Descrição: Já tipificados.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, 3 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: MPB com constante procura de linhas e combinações diretas e indiretas.</p> <p>Crterios de Êxito: Passe, Visão periférica, agressividade, concentração.</p> <p>Equipas: Simão, Renato, Vasco S, LP / Gonçalo, Vasco C, Belo, José / Rafa, Reis, Ronael, Samih, Mateus / Ramalho, Fran, Medeiros, Rodrigo, Mané.</p>	6A	28
		10	
		12	
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		28	33
	<p>Identificação dos Exercícios: 3 x 3 e 6 x 6</p> <p>Descrição: Já tipificados.</p> <p>Material: Baliza de 7, Cone, 3 cores de coletes, Marcadores, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 40 x 40 e 40 x 60</p> <p>Objetivos: Transições, Remate, 1 x 1.</p> <p>Crterios de Êxito: Agressividade, Objetividade, Reações.</p> <p>Equipas: 1 – Defesas: Ramalho, José, LP, Reis, Mané, Oliveira, Rafa, Renato. 2 – Renato, Simão, Mané, Reis, Vasco C, Vasco S / 3 – Rafa, Ramalho, Medeiros, Ronael, Belo, José / Oliveira, Fran, Samih, LP, Mateus, Rodrigo.</p>	10	30
		8B	
		12	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		30	69
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo 9 x 9 Fase III</p> <p>Descrição: Criação de setores para uma melhor ocupação de espaço.</p> <p>Material: Marcadores, 9 coletes, Bolas, Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Noções técnico táticas, criação de dinâmicas setoriais.</p> <p>Crterios de Êxito: Princípios de jogo, intensidade, agressividade, definição dos momentos de jogo.</p> <p>Equipas: 1 Samih, LP, Reis, José, Oliveira, Mané, Vasco S, Simão, Vasco C. X Rafa, Ramalho, Belo, Renato, Fran, Mateus, Ronael, Mateus e Medeiros.</p>	10	25
		5C	
		10	
Final			88
Alongamentos		2	90

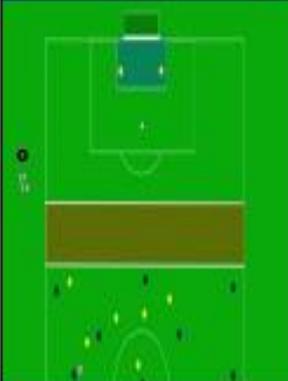
Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 34	UT nº: 145	Volume: 90'	Intensidade / Regime: + 1 Recuperação Ativa
Hora: 20h00	Data: 08-05-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 16 a 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Criação de situações de finalização					
Objetivo Complementar: Aprimorar critérios técnicos para finalização.					
Atletas Ausentes: Belo e Ronaldo e Gonçalo (Lesionado) + dúvida (Rodrigo e Rafa). 2 a 4					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: 2 Balizas de 7, 2 Mini Balizas, Bolas, 2 Cores de Coletes, Marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Passe recepção + MPB</p> <p>Descrição: Iniciar em circuito de passe + Circuito descontextualizado + MPB.</p> <p>Material: Marcadores, Cones, Bolas, 2 Cores de Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Melhoria de aspetos técnicos de recepção passe e jogo a 2 Toques.</p> <p>Crítérios de Êxito: Recepção Orientada, Passe, Orientação Espacial.</p> <p>Equipas: 1 – Reis, LP, Ramalho / Renato, Simão, Samih / Vasco S, Fran, Mané. X Medeiros, Vasco C, Mateus / José, Rafa, Tomás + Guilherme ou Rafa e Rodrigo.</p>	8A	26
		8	
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: 3 x 2 + 4 x 4</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Mini Balizas + Baliza, Bolas, Coletes, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Objetivos: Melhoramento do gesto técnico de finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, colocação do corpo, do MI.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, LP, Simão, Vasco S / Tomás, Vasco C, Mané, Medeiros / José, Reis, Samih, Mateus / Guilherme, Ramalho, Fran, Mateus.</p>	10	26
		8B	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: 8 x 8 em Fase III</p> <p>Descrição: Jogo de 8 x 8, quem marca ataca a baliza de 11, quem defende terá 2 balizas de 7 para finalizar.</p> <p>Material: 2 Balizas de 7, 9 Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Jogo reduzido, constantes momentos de finalização e aprimorar gesto de finalização.</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, Cabeceamento, ocasiões de finalização.</p> <p>Equipas: Reis, Ramalho, José, Samih, Renato, Mané, Fran, Vasco C, Medeiros X, Guilherme, Rafa, LP, Tomás, Vasco S, Mateus, Samih, Rodrigo, Simão.</p>	25	26
Final			
Alongamentos Assistidos		6	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 34	UT nº: 146	Volume: 90'	Intensidade / Regime: +2 Força
Hora: 19h	Data: 09-05-2023	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 19 + 3		
Objetivo Principal: Capacidade técnica individual em contextos diversificados de duelos.					
Objetivo Complementar: Trabalho de força específica com e sem bola.					
Atletas ausente: Rodrigo, Gonçalo (Lesão)					
Staff ausente:					
Material: Baliza de 7, Marcadores, Bolas, 2 cones de coletes (6 + 10), 16 cones vermelhos, 10 cones amarelos.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII	
PARTE INICIAL – Palestra				
		<p>Identificação do Exercício: Passe com saídas rápidas e 1x1 + MPB contornar cone após passe. Descrição: MPB em duplicado. Material: Bolas, marcadores, coletes Treinadores do Exercício: S1, RA, RS Espaço: 100 x 64 Objetivos: Passe, Recepção, MPB, 1x1. Critérios de Êxito: Passe, Recepção orientada, comunicação, visão, coberturas, reação rápida, criatividade, agressividade. Equipas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Renato, LP, Vasco Santo, Vasco Carvalho, Medeiros. 2- Rafa, Zé, Fran, Samih, Roneal. 3- Tomás, Reis, Dâmaso, Guilherme, Mateus. 4- Ramalho, Mané, Simão, Belo. 	<p>6A + 8 + 10</p>	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação do Exercício: Fase II 1x1 + 6x6 Descrição: 1x1 tipificados. Material: marcadores, bolas, 2 cones de coletes, baliza de 7. Treinadores do Exercício: S1, RA, RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Finalização, Intensidade, Duelos 1x1, Técnica Individual. Critérios de Êxito: Finalização, Agressividade, Criatividade. Equipas:</p> <p>1A: Renato, LP, Reis, Zé, Tomás, Mané, Vasco Santo, Belo, Roneal, Samih. / 2A: Rafa, Ramalho, Guilherme, Dâmaso, Fran, Vasco C., Simão, Mateus, Medeiros. 1B: Rafa, LP, Vasco Santo, Guilherme, Simão, Medeiros 2B: Renato, Zé, Fran, Mateus, Samih, Roneal, 3B: Tomás, Reis, Ramalho, Belo, Mané, Dâmaso, Vasco C.</p>	<p>8B + 10 + 12</p>	30
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL				
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Setorial com divisão de corredores Descrição: Passagem posterior para jogo formal. Material: Bolas, coletes, baliza de 7. Treinadores do Exercício: S1, RA, RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Organização, ocupação de espaço, ligação com corredores laterais. Critérios de Êxito: Agressividade, Comunicação, Concentração, Momentos de jogo, superioridade nos corredores. Equipas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Tomás, LP, Reis, Zé, Renato, Belo, Vasco Santo, Roneal, Mateus, Medeiros. 2- Rafa, Ramalho, Mané, Guilherme, Fran, Dâmaso, Simão, Vasco Carvalho. 	<p>6B + 10 + 12</p>	28	
Final				
Alongamentos		3	90	

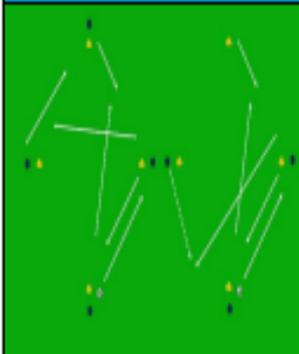
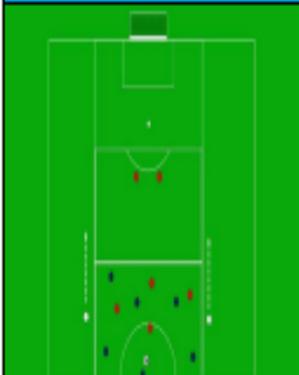
Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 34	UT nº 147	Volume: 90	Intensidade / Regime: - 3 Força Resistente
Hora: 19h00	Data: 10-05-2023	Local: Academia 2		Nº de jogadores: 17 + 3 Gs	
Objetivo Principal: Promoção de rápida mudança comportamento + Criação de situações de Finalização					
Objetivo Complementar: Agrupar critérios técnicos como passes longo e de altura.					
Atletas Ausentes: Tomás e Dâmaso na AFL + Gonçalo e Rodrigo Lesionados – Total 4.					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: 2 Escadas, Barreiras, 2 Caixas, 3 Cones de colete, Bolas, Marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação dos Exercícios: Circuitos variados e fragmentados + MPB com coordenação.</p> <p>Descrição: Já tipificados.</p> <p>Material: Marcadores, Barreiras, Caixas, Bolas, Coletes, Escadas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Aspectos Técnicos aliados às questões fisiológicas de força resistente.</p> <p>Crêterios de Êxito: Precisão de passe, intensidade dos exercicios, postura e concentração.</p> <p>Equipas: 1 – José, Ramalho, Renato, Samih / Simão, Medeiros, Vasco S, Reis / Ronael, Vasco C, Mateus, Rafa / Guilherme, LP, Mané, Fran, Belo</p>	<p>12</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>24</p>
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação dos Exercícios: MPB + MPB com Transição Ofensiva</p> <p>Descrição: Exercícios Já tipificados</p> <p>Material: Bolas, Coletes, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Transição Rápida e dinâmica com variação do centro de jogo.</p> <p>Crêterios de Êxito: Passe longo, cruzamentos, agressividade, objetividade, finalização.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Simão, Ronael, LP, José, Samih, Medeiros, Mateus, Mané X Rafa, Guilherme, Reis, Ramalho, Vasco C, , Vasco S, Belo, Fran.</p> <p>2 – Mateus, Mané, Samih, Rafa X Simão, Vasco C, Ronael, LP / Belo, Vasco S, Reis X Ramalho, José, Medeiros</p> <p>Apoio: Fran, Guilherme, Renato</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>64</p> <p>+</p> <p>10</p> <p>26</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
		<p>Identificação dos Exercícios: MPB com Transição Ofensiva em variante anterior.</p> <p>Descrição: Já tipificado com exceção de 3 zonas de entrada em caso de recuperação.</p> <p>Material: Cones, Bolas, 3 Cones de Coletes, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Mudança de comportamento e exploração dos corredores laterais.</p> <p>Crêterios de Êxito: Reação Rápida à perda de Bola, Transição Agressiva.</p> <p>Equipas: Defesas: LP, Ramalho, José + Alas: Renato e Gui</p> <p>1 – Simão, Vasco C, Fran, Mané, Samih, Ronael X Medeiros, Rafa, Reis, Vasco S, Mateus, Belo</p>	<p>10</p> <p>+</p> <p>68</p> <p>+</p> <p>12</p> <p>28</p>
Final			
Alongamentos			<p>3</p> <p>90</p>

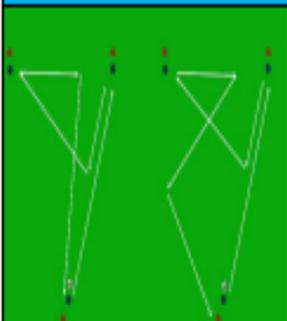
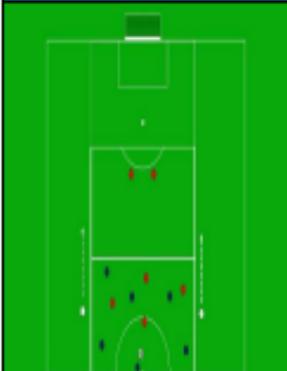
Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 34	UT nº: 148	Volume: 75'	Intensidade / Regime: - 1 Velocidade
Hora: 19h00	Data: 11-05-2023	Local: Academia 2		Nº de jogadores: 19 + 2 Gts	
Objetivo Principal: Organização Ofensiva – Otimização das Fases de construção, Criação e Finalização com variante através do flanco direito.					
Objetivo Complementar: Continuidade do Objetivo do Microciclo – Melhorar capacidade Técnica de finalização.					
Atletas Ausentes: Gonçalo e Rodrigo Lesionados + Bernardo – (3)					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Baliza de 7, Marcadores, 10 Coletes, Bolas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Circuito de Finalização + MPB em Fase II</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Coletes, Marcadores, Bolas</p> <p>Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS</p> <p>Espaco: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização de variadas zonas do campo + Esquema Tático preparatório de jogo.</p> <p>Crterios de Êxito: capacidade técnica de remate, Cabeceamento, cruzamento. Linhas próximas, Bisculação conjunta.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, LP, Reis, José, Tomás / Fran, Mané / Ronaldo, Vasco C, Simão X Rafa, Ramalho, Belo, Guilherme/ Mateus, Vasco S, Dâmaso / Medeiros, Samih</p>	6A + 10 +	26
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		26	31
	<p>Identificação dos Exercícios: Fase II Organização Defensiva x Ofensiva</p> <p>Descrição: Quando os atacantes iniciam o ataque, entram + 2 jogadores da equipa defensiva.</p> <p>Material: Coletes, Bolas, Baliza de 7</p> <p>Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS</p> <p>Espaco: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Ligação Setorial Defensiva x Ofensiva.</p> <p>Crterios de Êxito: Comunicação, Coberturas constantes, Bisculação, Mobilidade e situações de finalização.</p> <p>Equipas: 1 – Guilherme, LP, Reis (Ramalho), José, Rafa + Medeiros, Vasco S, Mateus X Renato, Mané (Belo), Fran (Dâmaso), Tomás (Samih), Ronaldo, Vasco C, Simão.</p>	14	34
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		12	45
	<p>Identificação dos Exercícios: Fase II de Construção.</p> <p>Descrição: Restringir a 1 fase de construção, com subida do ala.</p> <p>Material: Cones, Bolas, 10 Coletes, Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS</p> <p>Espaco: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Variantes da fase de construção com projeção do ala direito.</p> <p>Crterios de Êxito: Conseguir passar para fase de criação e finalização.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, LP, Reis, José, Tomás / Fran, Mané / Ronaldo, Vasco C, Simão X Rafa, Ramalho, Belo, Guilherme/ Mateus, Vasco S, Dâmaso / Medeiros, Samih</p>	12 +	34
Final			70
Alongamentos e entrega da convocatória		5	75

Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 35	UT nº 149	Volume: 90'	Intensidade / Regime: + 2
Hora: 20h00	Data: 15-05-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 18 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Incremento de carga aos atletas com maior necessidade + Melhorar a MPB					
Objetivo Complementar: Reações Rápidas e agressivas no ganho da bola e na perda da bola.					
Atletas Ausentes: Rodrigo, Simão e Ramalho – (Lesionado/Doente) + Gonçalo Condicionando.					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Bolas, 2 Balizas de 7, 2 Cores de coletes, marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação dos Exercícios: Circuito de passe + MPB Descrição: Iniciar em circuito de passe. Material: Marcadores, Bolas, 2 Cores de Coletes. Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS Espaço: 45 x 50 Objetivos: Melhoria de passe, MPB a 2 toques. Critérios de Êxito: Intensidade do passe, visão periférica, comunicação. Equipas: 1 – Renato, Rodrigo M, Mané, Guilherme, José, Fran / Rafa, Reis, Vasco S, Medeiros, Tomás, Samih / LP, Belo, Vasco C, Ronael, Mateus, Dâmaso.</p>	<p>8 8 + 10 8A + 26</p>
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		26	31
		<p>Identificação dos Exercícios: MPB com transição + 2 x 2. Descrição: Já tipificados. Material: 2 Mini Balizas, Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes. Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS Espaço: 30 x 30 Objetivos: Qualidade na MPB + Transição da mesma + intensidade a alguns atletas. Critérios de Êxito: Reação Rápida, procura constante de espaço, sempre bola em jogo. Equipas: 1 – Vasco C, LP, Reis X Renato, Fran, Dâmaso + José e Mané. 2 – Rafa, Tomás, Mateus, Medeiros, Samih, Ronael, Rodrigo M, Guilherme, Belo, Vasco S.</p>	<p>10 + 8B + 10 28</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		28	99
		<p>Identificação dos Exercícios: 3 x 2 + 6 x 6 em Fase 3 Descrição: Iniciar em 3 x 2 seguido de 6 x 6 em fase 3 e com 3 Balizas. Material: 2 Balizas de 11, 2 Cores de Coletes, Bolas, Marcadores. Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS Espaço: 40 x 40 Objetivo: Transições, constantes momentos de recuperação, finalizações. Critérios de Êxito: Remate, desarme, cobertura, reações rápidas. Equipas: 1 – Rafa, LP, Mané, Carvalho, Rodrigo M, Tomás. 2 – Renato, Reis, Fran, Dâmaso, Samih, Mateus. 3 – Guilherme, José, Vasco S, Medeiros, Ronael, Belo.</p>	<p>12 + 15 27</p>
Final			85
Alongamentos		4	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 36	UT nº: 150	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 4
Hora: 19h00	Data: 16-05-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Aumentar qualidade de MPB – com maior capacidade de ocupação espacial e de jogar a poucos toques de modo a aumentar intensidade					
Objetivo Complementar: Reações de transição agressivas e automáticas nos momentos de transição ofensiva e defensiva.					
Atletas Ausentes: Rodrigo, Gonçalo condicionando. (2)					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: 2 Mini Balizas, 3 Cores de coletes, Bolas, Marcadores, Cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação dos Exercícios: Circuito de passe interligado + passe e desmarcação.</p> <p>Descrição: Já tipificados.</p> <p>Material: Marcadores, Cones, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 30 x 30 + 80 x 64</p> <p>Objetivos: Combinações Técnicas, melhoramento individual de passe e receção.</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade e direção do passe e timing de desmarcação.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>34</p>
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação dos Exercícios: MPB em duplicado.</p> <p>Descrição: Realizados Anteriormente.</p> <p>Material: Marcadores, Bolas, Cones, 3 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 30 x 30 e 40 x 30</p> <p>Objetivos: Qualidade de MPB e transição ao ganho ou perda.</p> <p>Crítérios de Êxito: Basculação de linhas juntas e reação rápida e agressiva à transição.</p> <p>Equipas: 1 – Renato, Mané, Belo, Roneel 2 – Medeiros, Tomás, Rafa, Fran 3 – Guilherme, Vasco S, Mateus, Vasco C 4 – Mateus, Samih, Simão, Dâmaso. APDIOs: Reis, José, LP, Ramalho</p> <p>1 – Ramalho, LP, José, Rafa / Reis, Mané, Renato, Tomás</p> <p>2 – Dâmaso, Vasco S, Simão, Samih, Roneel / Fran, Mateus, Belo, Samih, Medeiros, Guilherme</p>	<p>10</p> <p>6B</p> <p>12</p> <p>28</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
		<p>Identificação dos Exercícios: 5 x 3 com transição + 7 x 7</p> <p>Descrição: Caso os 3 defesas + Gr recuperem a bola podem ligar com alas ou PL para finalizar em transição nas mini balizas.</p> <p>Material: 2 Mini Balizas, Bolas, Coletes e marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 40 e 50 x 64</p> <p>Objetivos: Capacidade de transição defensiva e ofensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Reações rápidas e agressivas com bastante objetividade das ações.</p> <p>Equipas: Def: LP, Reis (Ramalho), José + Alas: Rafa e Guilherme e Tomás e Renato.</p> <p>Atacantes: Fran (Vasco S), Belo, Mateus, Medeiros, Samih e Dâmaso, Mané, Simão, Roneel, Vasco C.</p> <p>2 – LP, Ramalho (Reis), José, Gui (Rafa), Tomás (Renato), Vasco S, Belo (Fran) 3 – Mané, Dâmaso, Simão (Mateus), Roneel (Medeiros), Vasco C (Samih)</p>	<p>10</p> <p>12</p> <p>8</p> <p>30</p>
Final			
Alongamentos		2	90

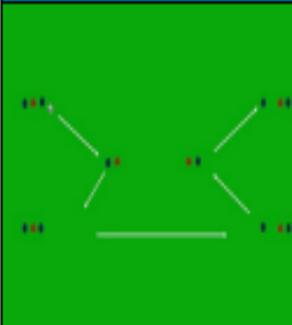
Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 35	UT nº: 151	Volume: 90'	Intensidade / Regime: -3
Hora: 19h	Data: 17-05-2023	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 17 + 2		
Objetivo Principal: Consolidação de MPB associado ao MDI.					
Objetivo Complementar: Exploração dos condutores em transição.					
Atletas ausente: Prata, Tomás, Dâmaso (Seleção); Gonçalo, Rodri (Lesão)					
Staff ausente:					
Material: Mini balizas, Marcadores, Bolas, 4 cores de colete, 2 cones, 2 varas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: MPB 4 x 5 + MPB com transição</p> <p>Descrição: Já tipificados.</p> <p>Material: Bolas, marcadores, coletes</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 100 x 64</p> <p>Objetivos: Passe, Recepção, MPB.</p> <p>Crítérios de Êxito: Passe, Recepção orientada, comunicação, visão, coberturas, ocupação de espaço, agressividade.</p> <p>Equipas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Rafa, Ramalho, Zé, LP, Renato, Vasco S. Fran, Mané, Vasco C., Simão, Cristiano. Guilherme, Reis, Belo, Mateus, Samih Medeiros 	6A	26
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação do Exercício: Fase II com transição + organização def.</p> <p>Descrição: Já tipificado.</p> <p>Material: marcadores, bolas, 4 cores de coletes, mini balizas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Finalização, Transição, Organização defensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Remate, Velocidade, agressividade.</p> <p>Equipas: ALAS: Rafa e Renato. MC: Mané</p> <p>1A- Simão, Ronaldo, Vasco, Belo. VS 1B- Zé, Ramalho, LP, Vasco Santo.</p> <p>1C- Fran, Guilherme, Samih. VS 1D: Mateus, Medeiros, Reis.</p> <p>DEF: Reis, Ramalho, LP (Zé). Alas: Renato (Samih) + Guilherme (Rafa).</p> <p>2A: Simão, Vasco, Ronaldo, Mané.</p> <p>2B: Fran, Belo, Mateus, Medeiros, Vasco S.</p>	8B	32
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL			
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Formal</p> <p>Descrição: Jogo Formal</p> <p>Material: Bolas, coletes, baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI, RA, RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Contexto aproximado ao de jogo</p> <p>Crítérios de Êxito: Agressividade, Comunicação, Concentração, Momentos de Jogo, Ocupação de espaço.</p> <p>Equipas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Rafa, Reis, Ramalho, LP (Zé), Renato, Mané, Medeiros, Mateus Samih, Belo, Fran, Vasco Santo, Guilherme, Ronaldo, Vasco C., Simão. 	10	20
Final			81
Alongamentos		7	90

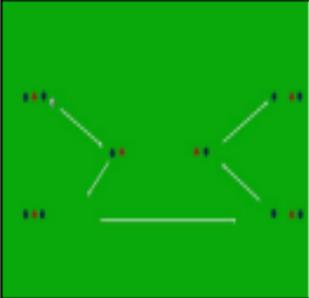
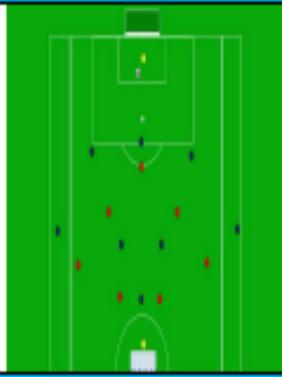
Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 36	UT nº: 152	Volume: 75'	Intensidade / Regime: - 1 Velocidade de Reação
Hora: 19h00	Data: 19-05-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 17 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Observação dos comportamentos técnico táticos na promoção das ligações setoriais.					
Objetivo Complementar: Potenciar aspetos técnicos de finalização – como atração e variação do centro de jogo através da capacidade de MPB.					
Atletas Ausentes: Fran, Gonçalo, Medeiros – (Desporto Escolar) + Rodrigo Lesionado – (4)					
Staff ausente: Rubén.					
Material: Bolas, 2 Cores de Coletes, Baliza de 7, marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VR	VTA	
PARTE INICIAL – Palestra:				
		<p>Identificação dos Exercícios: Circuito de reação e velocidade de reação e deslocamento + MPB.</p> <p>Descrição: Iniciar em circuitos de reação e deslocamento.</p> <p>Material: Bolas, Marcadores, 2 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS</p> <p>Espago: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Trabalho de reação e capacidade de variação do centro de jogo através de 3 portas.</p> <p>Crítérios de Êxito: Variação do centro de jogo de forma rápida, constante procura para atrair e direcionar o centro de jogo.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, LP, Simão, Dâmaso, Ronael / 2 – Renato, José, Mané, Vasco C, Samih, Vasco S / 3 – Reis, Ramalho, Guilherme, Mateus, Belo, Tomás.</p>	8 12	8
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL				
		<p>Identificação dos Exercícios: Finalização Fase 1 + Def x Ata.</p> <p>Descrição: Exercícios já tipificados.</p> <p>Material: Bolas e Marcadores + Baliza de 7.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS</p> <p>Espago: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Potenciar ações técnicas de finalização e promover aspetos setoriais de organização defensiva e ofensiva.</p> <p>Crítérios de Êxito: Linhas próximas defensivas, mobilidade ofensiva e ligação setorial.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, LP, Reis (Ramalho), José, Renato + Belo e Vasco S X 2 – Guilherme, Dâmaso, Mané, Tomás, Ronael, Vasco C (Samih), Simão (Mateus).</p>	12 10	20
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL				
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo Reduzido.</p> <p>Descrição: Regras Formais.</p> <p>Material: Bolas, Marcadores, 9 Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS</p> <p>Espago: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Ligações setoriais e observação de comportamentos técnico táticos.</p> <p>Crítérios de Êxito: Mobilidade Ofensiva, Comunicação, Situações de finalização.</p> <p>Equipas: 1 – Rafa, LP, Reis, José, Renato, Mané, Dâmaso, Vasco C, Ronael X Guilherme, Belo, Ramalho, Tomás, Vasco S, Mateus, Samih, Simão.</p>	10 10	20	
Final				
Alongamentos e entrega de convocatória.		8	75	

Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 37	UT nº: 153	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 4 Força
Hora: 19h00	Data: 23-05-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Trabalhar aspetos técnicos de finalização e capacidade de 1 x 1					
Objetivo Complementar: Continuidade dos processos formativo de MPB e MDI.					
Atletas Ausentes: Rodrigo (sem informações) – último Treino 3 de maio. Samih em viagem escolar.					
Staff ausente: Azirheira					
Material: Bolas, Marcadores, 2 Cores de Coletes, 2 Mini Balizas + Material para trabalho complementar.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VIA
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação dos Exercícios: Circuito de passe + MPB Descrição: Já tipificado. Material: Marcadores, Bolas, 2 Cores de coletes. Treinadores do Exercícios: SJ + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Passe, Combinações, qualidade e intensidade na MPB Critérios de Êxito: Visão Periférica, recepção Orientada, Passe, Comunicação. Equipas: Guilherme, Ronael, Fran, Mané, Gonçalo, LP / José, Vasco, Reis, Rafa, Simão, Medeiros / Ramalho, Mateus, Vasco S, Belo, Renato, Tomás, Renato.</p>	<p>5A + 10 + 10</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação dos Exercícios: Finalização + jogo reduzido 2 x 2. Descrição: Grupo repartido. Material: 2 Mini Balizas, 1 Cor de Coletes, Bolas, Marcadores. Treinadores do Exercícios: SJ + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Capacidade de 1 x 1 e de Finalização Variada. Critérios de Êxito: Remate, postura, ataque à bola, Intensidade. Equipas: 1 - Guilherme, Ronael, Fran, Mané, Gonçalo, LP / José, Vasco, Reis, Rafa 2 - Simão, Medeiros / Ramalho, Mateus, Vasco S, Belo, Renato, Tomás, Renato.</p>	<p>12 + 12 + 8B</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
		<p>Identificação dos Exercícios: 10 x 9 em Fase II Descrição: Jogo Reduzido. Material: Bolas, 10 Coletes, Marcadores. Treinadores do Exercícios: SJ + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Observação em situações de jogo reduzido no MDI. Critérios de Êxito: Definição dos momentos de jogo. Equipas: 1 – LP, Reis, José, Gui, Gonçalo, Fran, Mané, Ronael, Vasco. 2 – Renato, Rafa, Ramalho, Tomás, Belo, Vasco S, Mateus, Samih, Medeiros, Dâmaso.</p>	<p>10 + 6C + 10</p>
Final			
Alongamentos		1	90

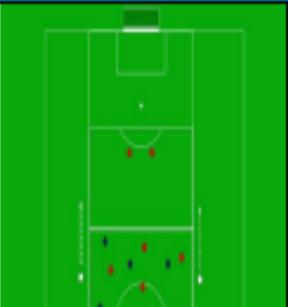
Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 37	UT nº 154	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 3 Velocidade Resistente
Hora: 19h00	Data: 24-05-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 17 + 2 Gts		
Objetivo Principal: Organização Ofensiva com ataque rápido					
Objetivo Complementar: Reação rápida e agressiva à perda com forte transição Defensiva.					
Atletas Ausentes: Renato em viagem escolar / LP - Doente. + Tomás, Prata e Dâmaso na AFL. = 5					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: Bolas, Cones, 2 Cores de coletes, Marcadores					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação dos Exercícios: Circuito de passe + Recepção e contenção. Descrição: Já tipificados. Material: Marcadores, Bolas, Cones. Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Sub princípios de jogo e melhoria do gesto técnico do passe. Critérios de Êxito: Passe, coberturas, apoios. Equipas: Aleatório.</p>	<p>8A + 8 + 8</p> <p style="text-align: center;">22</p>
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		22	27
		<p>Identificação dos Exercícios: MPB com transição de campo + Ataque rápido e, Fase II Descrição: Já tipificados. Material: Bolas, Marcadores, 2 Cores de coletes. Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Transição Ofensiva seja em Fase fundamental como complementar. Critérios de Êxito: Reações rápidas, agressividade, constante procura de espaço. Equipas: 1 – Simão, Medeiros, Vasco C X Ronael, Guilherme, Santo. 2 – Rafa, Gonçalo, Belo, Rodrigo X Fran, Mané, Samih Apoios: José, Ramalho, Reis, Mateus Alas D: Rodrigo, Samih / Alas E: Simão, Ronael + PL = Medeiros MC = Fran, Mané / Belo, Vasco Santo Def: Ramalho, Reis, José, Rafa, Gonçalo, Guilherme</p>	<p>10 + 6B + 10</p> <p style="text-align: center;">26</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		26	59
		<p>Identificação dos Exercícios: MPB com ataque Rápido + Jogo por vagas de 7 x 5 + 2 Descrição: Já tipificados Material: Cones, Bolas, 9 Cores de coletes, Marcadores. Treinadores do Exercícios: SJ + RA + RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Ataque rápido e transição defensiva. Critérios de Êxito: Reações rápidas, agressividade, constante procura de espaço. Equipas: 1 – Gui / Rafa + Gonçalo / Samih. Apoios: Reis, Ramalho, José. Fran, Mané, Ronael, Vasco C, Rodrigo X Simão, Medeiros, Mateus, Belo, Vasco S 2 – Reis, Ramalho, José, Gui (Rafa), Gonçalo (Samih)+ Belo, Mateus X Fran, (Vasco S) Mané, Ronael (Simão), Medeiros, Vasco C (Rodrigo)</p>	<p>15 + 15</p> <p style="text-align: center;">30</p>
Final			83
Alongamentos Assistidos		7	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 37	UT nº 155	Volume: 90'	Intensidade / Regime: -1
Hora: 19h	Data: 26-05-2023	Local: Academia 2	Nº de jogadores: 18 + 3		
Objetivo Principal: Organização Defensiva (Ênfase na linha defensiva).					
Objetivo Complementar: Transição Ofensiva.					
Atletas ausente: Renato, Reis, Simão.					
Staff ausente: Rúben					
Material: Marcadores, Bolas, coletes (9), 3 cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra			
	<p>Identificação do Exercício: Circuito técnico de passe + MPB setorial. Descrição: 1:1 tipificado. Material: Bolas, marcadores, 3 cones, coletes Treinadores do Exercício: SI, RA Espaço: 100 x 64 Objetivos: Passe, Recepção, MPB. Crterios de Êxito: Passe, Recepção orientada, comunicação, visão, coberturas, jogo entre linhas, finalização. Equipas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- LP, Ramalho, Zé; Guilherme, Fran, Mané, Gonçalo; Vasco C., Ronaldo. 2- Tomás, Rafa, Belo; Vasco Santo, Dâmaso, Mateus, Samih, Medeiros, Rodri. 	6A	
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		26	31
	<p>Identificação do Exercício: Fase II com transição 4 x 3. Descrição: 1:1 tipificado. Material: marcadores, bolas, 4 cores de coletes, mini balizas. Treinadores do Exercício: SI, RA, RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Finalização, Transição, Ataque Rápido. Crterios de Êxito: Remate, Velocidade, agressividade. Equipas:</p> <p>Atas: Rodri e Samih / Dâmaso, Ronaldo, Medeiros MC: Fran, Mané / Belo, Vasco Santo Def: Ramalho, LP, Zé, Rafa, Gonçalo, Guilherme, Tomás</p>	12	43
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FINAL		12	49
	<p>Identificação do Exercício: Jogo Formal Descrição: Jogo Formal Material: Bolas, coletes, baliza de 7. Treinadores do Exercício: SI, RA, RS Espaço: 50 x 64 Objetivos: Contexto aproximado ao de jogo Crterios de Êxito: Agressividade, Comunicação, Concentração, Momentos de Jogo, Ocupação de espaço. Equipas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Guilherme, LP, Ramalho, Zé, Gonçalo + Belo e Vasco Santo (Mateus). 2- Fran, Mané, Ronaldo, Dâmaso (Medeiros), Vasco Carvalho + Rafa (Rodri) e Tomás (Samih). 	12	55
Final			55
Alongamentos e Convocatória		5	60

Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 38	UT nº 156	Volume: 90'	Intensidade / Regime: + 2
Hora: 20h00	Data: 29-05-2023	Local: Academia 1	Nº de Jogadores: 22 + 3 Gs		
Objetivo Principal: Criação de situações de finalização e concretização do objetivo de jogo.					
Objetivo Complementar: Continuidade de transições agressivas e intensidade e concentração altas.					
Atletas Ausentes: Nenhum (+ 1 atleta, Pedro Martins)					
Staff ausente: Nenhum.					
Material: 2 Balizas de 7, 2 Cores de coletes, 8 + 8, Bolas, Marcadores.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VB	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
		<p>Identificação dos Exercícios: Circuito de 2 x 7 + MPB</p> <p>Descrição: Já tipificados.</p> <p>Material: Bolas, Marcadores, 2 Cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivos: Princípios de MPB</p> <p>Crterios de Êxito: 1 e 2 toque, Ocupação de espaço, comunicação.</p> <p>Equipas: Apoio: Pedro / Ramalho + José / LP. 1 – Reis, Renato, Gonçalo, Fran, Ronael / Tomás, Rafa, Mateus, Belo, Samih / Guilherme, Simão, Vasco, Vasco / Rodrigo, Medeiros, Dâmaso, Mané.</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>22</p>
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
		<p>Identificação dos Exercícios: 1 x 1 e 2 x 2 + 5 x 5</p> <p>Descrição: Já tipificados</p> <p>Material: 2 Mini Balizas + 2 Balizas de 7, 3 Cores de coletes, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivo: Competitividade com objetivo de jogo.</p> <p>Crterios de Êxito: Capacidade de 1 x 1 e de reação.</p> <p>Equipas: Pedro, LP, Simão, Vasco C, Fran / Ramalho, Renato, Belo, Ronael, Gonçalo / Reis, Rafa, Vasco S, Samih, Medeiros, Dâmaso / José, Tomás, Rodrigo, Guilherme, Mateus, Mané.</p>	<p>10</p> <p>15</p> <p>25</p>
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: 7 x 7</p> <p>Descrição: Por Vagas.</p> <p>Material: 2 Cores de Coletes, Bolas, 2 Balizas de 7.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 45 x 50</p> <p>Objetivo: Jogo reduzido competitivo.</p> <p>Crterios de Êxito: Intensidade, situações de finalização constantes.</p> <p>Equipas: Pedro, Ramalho, José, Rafa, Tomás, Belo, Medeiros / Renato, Fran, Mané, Gonçalo, Vasco, Simão, Ronael / Reis, LP, Guilherme, Samih, Vasco S, Mateus, Rodrigo, Dâmaso.</p>	<p>68</p> <p>25</p> <p>31</p>	
Final			
Jogos Lúdicos + Alongamentos		7	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 38	UT nº 157	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 5 Resistência
Hora: 19h00	Data: 30-05-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 19 + 3 Grs		
Objetivo Principal: Melhoramento do trabalho de MPB com mais intensidade de circulação com e sem bola.					
Objetivo Complementar: Ligações Setoriais para plano técnico tático.					
Atletas Ausentes: Rafa + Vasco S					
Staff ausente: Rubén					
Material: Bolas, 2 Escadas, 4 Barreiras, 2 Cores de coletes (8 + 8), 2 Mini Balizas.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VE	VTA
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Circuitos Técnicos</p> <p>Descrição: Já Tipificados.</p> <p>Material: Marcadores, Cones, Bolas.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Velocidade com bola.</p> <p>Crítérios de Êxito: Condução de bola, precisão de passe.</p> <p>Equipas: Aleatório.</p>	6A + 10 + 10	26
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: MPB + Condicionantes Físicas.</p> <p>Descrição: Já implementados anteriormente.</p> <p>Material: Escadas, Barreiras, Bolas, Marcadores, Coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Condicionantes Físicas + MPB</p> <p>Crítérios de Êxito: Mobilidade, qualidade de MPB.</p> <p>Equipas: 1A – Ramalho, José, LP, Renato, Tomás / Fran, Mané, Simão, Vasco, Ronael / Reis, Guilherme, Gonçalo, Belo, Samih / Medeiros, Mateus, Rodrigo, Dámaso, 2B – Guilherme, Reis, Tomás, Belo, Mateus, Medeiros, Samih, Rodrigo, Dámaso / Renato, Ramalho, LP, José, Gonçalo, Fran, Mané, Simão, Vasco, Ronael.</p>	12 + 12	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL			
	<p>Identificação dos Exercícios: 7 x 7 por Vagas.</p> <p>Descrição: Já tipificados.</p> <p>Material: 2 Mini Balizas + 2 Portas, Bolas 2 cores de coletes.</p> <p>Treinadores do Exercício: SI + RA</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos:</p> <p>Crítérios de Êxito:</p> <p>Equipas: 1 - Renato, LP, Ramalho, José, Gonçalo, Fran, Mané / Guilherme, Reis, Tomás, Belo, Mateus, Ronael / Tomás, Dámaso, Simão, Vasco C, Samih, Rodrigo.</p>	10 + 6A + 10	26
Final			
Jogo Lúdico do galo + Trabalho de Core		9	90

Período: Competitivo	Mesociclo: 11	Microciclo: 38	UT nº: 159	Volume: 90'	Intensidade / Regime: - 2 Velocidade
Hora: 19h00	Data: 02-06-2023	Local: Academia 2	Nº de Jogadores: 21 + 3 Gs		
Objetivo Principal: Trabalho técnico de finalização variada.					
Objetivo Complementar: Ligações setoriais					
Atletas Ausentes: Simão (Dispensado)					
Staff ausente: Nenhum					
Material: Bolas, Mini Balizas, 3 Cores de coletes (11, 8, 4), Marcadores Cones.					

GRAFISMOS	DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	VI	VII
PARTE INICIAL – Palestra:			
	<p>Identificação dos Exercícios: Finalização Fase I</p> <p>Descrição: Já tipificado</p> <p>Material: Bolas, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Aprimorar aspetos técnicos de finalização.</p> <p>Critérios de Êxito: Coordenação, Colocação do corpo, timing de ataque à bola.</p> <p>Equipas: Aleatório</p>	8A +	23
hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE PRINCIPAL		23	38
	<p>Identificação dos Exercícios: Finalização Fase II + MPB com transição.</p> <p>Descrição: Já tipificado.</p> <p>Material: Marcadores, Coletes, Bolas, Mini Balizas, Cones.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Ataque Rápido e a finalização</p> <p>Critérios de Êxito: Reação Rápida, Velocidade, finalização.</p> <p>Equipas: Def: Mané, Pedro / Reis, Ramalho / LP, José</p> <p>2A: 1 – Fran, Dâmaso, Ronael, Vasco C, Belo, Medeiros VS Mateus, Samih, Rodrigo, Vasco S, Rafa</p> <p>Apoios: Mané, Pedro / Reis, Ramalho / LP, José</p> <p>Alas: Gonçalo, Tomás, Renato, Guilherme</p>	12 +	24
Hidratação/Transição entre Exercícios + PARTE FUNDAMENTAL		24	62
	<p>Identificação dos Exercícios: Jogo Reduzido</p> <p>Descrição: 10 minutos cada parte.</p> <p>Material: Mini Balizas 11 Coletes, Bolas, Marcadores.</p> <p>Treinadores do Exercício: SJ + RA + RS</p> <p>Espaço: 50 x 64</p> <p>Objetivos: Ligações setoriais.</p> <p>Critérios de Êxito: Comunicação, Setores ligados, mobilidade, finalização.</p> <p>Equipas: Branca: Mané (Rafa), Ramalho, José, Renato, Gonçalo, Fran, Dâmaso, Ronael, Samih, Vasco C X Pedro, Reis, LP, Guilherme, Tomás, Belo, Vasco S, Mateus, Medeiros, Rodrigo.</p>	20	20
Final			82
Alongamentos e entrega da convocatória de jogo.		8	90