



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Rúben Alexandre Fernandes Almeida

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA EQUIPA
SUB-17 MASCULINA DO ATLÉTICO CLUBE
MONTEMORENSE NA ÉPOCA 2022/2023**

“Os Efeitos da Creatina nos Jovens Jogadores de Futebol”

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

Setembro de 2023



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Relatório de Estágio de Mestrado
apresentado à Faculdade de Ciências do
Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra, com o
propósito de obtenção do grau de
Mestre em Treino Desportivo, na área
científica de Ciências do Desporto e na
especialidade de Treino Desportivo.

Orientador:

Professor Doutor João Pedro Marques Duarte

Rúben Alexandre Fernandes Almeida

Setembro de 2023

Agradecimentos

A terminar uma etapa importantíssima na minha vida, restam poucas palavras para descrever o sentimento que me acompanha. Foram anos marcantes vividos na Cidade dos Estudantes, numa Faculdade inesquecível carregada de memórias que ficarão para a vida. Neste momento simbólico muito há a dizer e especialmente a agradecer a todos aqueles que se cruzaram no meu caminho e me ajudaram a ultrapassar cada obstáculo que foi surgindo, tornando-me uma pessoa e um profissional melhor.

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra um obrigado por todos os ensinamentos e recordações. Foram muitas as vivências e, a certo momento, tornou-se na minha segunda casa onde cresci, ganhei experiência e valores para ser a pessoa e o profissional que sou hoje. Não posso esquecer e deixar de mencionar todos os colegas e docentes que fizeram parte deste trajeto, tornando-o ainda mais inigualável e especial.

Ao Atlético Clube Montemorense um agradecimento especial por me abrir as portas e dar-me a oportunidade de crescer na minha área profissional e, especificamente, na modalidade pelo qual sou apaixonado. Um clube que ficará para sempre guardado no meu coração.

Um obrigado ao Presidente do Atlético Clube Montemorense, Filipe Carraco dos Reis, por tudo o que fez por mim ao longo dos últimos anos. Nunca irei esquecer todos os momentos que tivemos na preparação e organização da formação do clube. A ambição e o amor que sente são a base para o sucesso de uma marca em ascensão no concelho de Montemor-o-Velho. “Só é impossível até acontecer” e muito do sucesso atual do clube deve-se a ele.

Aos treinadores com quem me cruzei nesta etapa, a todos os atletas da formação, staff e encarregados de educação, obrigado pela partilha de conhecimentos, pela forma como me fizeram sentir parte da família e, principalmente, pela confiança e respeito sempre demonstrado, proporcionando um ambiente estável e saudável para desenvolver o meu trabalho.

Aos jogadores e equipa técnica do escalão de Sub-17 do clube com quem partilhei mais de cem unidades de treino e praticamente o meu dia-a-dia, um obrigado por me

“obrigarem” a ser melhor semana após semana, treino após treino, por me retirarem a base de conforto e me tornarem um treinador melhor. Tenho a certeza que com trabalho e empenho atingirão todos os vossos sonhos e ambições.

Aos meus colegas de mestrado e, em particular de estágio, o meu sincero agradecimento por fazerem esta caminhada comigo. Com orgulho, estamos na história da nossa faculdade ao sermos a primeira turma de sempre no Mestrado de Treino Desportivo com um Departamento de Futebol. Levo para a vida a vossa amizade e cooperação vivida intensamente ao longo dos últimos meses.

Aos meus amigos de infância e a todos os que foram surgindo ao longo da minha vida, um obrigado por me ajudarem em todos os momentos e tornarem os problemas em soluções. Vocês têm um lugar especial guardado no meu coração.

Quase a terminar, resta agradecer às pessoas mais importantes da minha vida. Ao meu pai, à minha mãe e irmã um obrigado por serem o meu suporte e por nunca me deixarem cair. São família, são casa, são amor e são, sem dúvida nenhuma, os responsáveis de tudo isto. Sem eles não conseguiria metade e por eles ambiciono mais.

A trajetória que tenho percorrido tem sido uma história única e irrepetível na minha vida, com altos e baixos, com alegrias, com infelicidades mas com um sentimento único de gratidão por tudo o que tenho experienciado. Tudo isto, apenas foi possível, graças às pessoas que se têm cruzado no meu caminho e àquelas que fazem parte da minha vida desde sempre, que estarão lá para mim quando for necessário e que serão o tónico para querer mais, de forma a que nunca deixe de sonhar. Graças a vocês cresceu o Homem que sou hoje.

Resumo

O futebol é o desporto coletivo mais praticado em todo o mundo, e atualmente, existem diversos profissionais dedicados ao dia-a-dia de um clube, de forma a que as equipas e seus atletas tenham todas as condições para desenvolver o seu trabalho com a perspetiva de obter os melhores resultados desportivos.

O estágio curricular realizou-se na equipa de Juvenis Sub-17 do Atlético Clube Montemorense, com sede em Montemor-o-Velho, com o intuito de aprofundar os meus conhecimentos, desenvolver e estar integrado na organização e preparação de uma época desportiva junto dos jovens atletas que serão o futuro da modalidade.

Ao longo da elaboração do relatório, realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, serão abordadas as várias áreas de intervenção, as estratégias e metodologias que fizeram parte da época desportiva. O trabalho centrou-se essencialmente na preparação dos microciclos e respetivas unidades de treino sempre com vista à evolução técnico-tática individual de todos os elementos de forma a potenciar o coletivo, sem nunca esquecer a formação cívica e desportiva que devemos privilegiar nesta fase da vida dos atletas.

A suplementação tem sido cada vez mais estudada nos dias que correm e, em específico, na modalidade de futebol, dada a exigência física a que os atletas estão sujeitos com diversos jogos e competições num curto espaço de tempo. Torna-se fundamental perceber os efeitos e as consequências que os suplementos e a creatina, em particular, têm na saúde dos atletas mais jovens.

A experiência cresceu e o impacto foi transversal a outras equipas do clube visto que desempenhei outras funções dentro do departamento do futebol de formação, acompanhando vários momentos de treinos e jogos, possibilitando-me conhecer a realidade do futebol amador do distrito de Coimbra.

Palavras-Chave: Futebol, Formação, Controlo do Treino, Época Desportiva

Abstract

Football is the most widely practiced team sport worldwide, and currently, there are several professionals dedicated to the day-to-day operations of a club, ensuring that teams and their athletes have all the necessary conditions to carry out their work with the aim of achieving the best sports results.

The internship took place with the Under-17 Youth team of Atlético Clube Montemorensense, based in Montemor-o-Velho, with the intention of deepening my knowledge, developing skills, and being integrated into the organization and preparation of a sports season with young athletes who represent the future of the sport.

Throughout the preparation of the report, conducted as part of the Master's in Sports Coaching at the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra, various areas of intervention, strategies, and methodologies that were part of the sports season will be discussed. The work primarily focused on preparing microcycles and their corresponding training units, always aiming at the individual technical-tactical development of all members to enhance the collective, without forgetting the civic and sports education that we should prioritize at this stage of the athletes' lives.

Supplementation has been increasingly studied nowadays, specifically in the sport of football, given the physical demands that athletes face with numerous games and competitions in a short period. It is crucial to understand the effects and consequences that supplements, particularly creatine, have on the health of younger athletes.

The experience grew, and its impact extended to other teams within the club, as I undertook additional roles within the youth football department, participating in various training and game moments, allowing me to become acquainted with the reality of amateur football in the Coimbra district.

Keywords: Football, Youth Development, Training Control, Sports Season

Índice

Capítulo I.....	12
1.1 Introdução	12
1.2 Expetativas Iniciais para o Estágio	13
1.3 Objetivos do Estágio	13
Capítulo II.....	14
2.1. Caracterização Instituição/Clube	14
2.2. Inventário de recursos materiais e humanos do clube	17
2.3. Estrutura de conhecimento da modalidade	18
2.4. Etapas de preparação desportiva da modalidade	23
2.5. Identificação dos pré-requisitos de recrutamento de atletas para o escalão/competição/modalidade	29
2.6. Caracterização do grupo-equipa/atletas	31
1.1.1 Relative Age Effect	33
1.1.2 Avaliação e Controlo da Aptidão Física.....	36
Capítulo III	40
3.1. Periodização e Planeamento do Treino	40
1.1.3 Macrociclo	42
1.1.4 Mesociclo.....	47
1.1.5 Microciclo.....	47
1.1.6 Unidade de Treino	47
1.2 Modelo de Jogo.....	49
1.2.1 Organização Ofensiva.....	50
1.2.2 Organização Defensiva.....	51
1.2.3 Transição ofensiva.....	52
1.2.4 Transição Defensiva	52

1.3	Esquemas Táticos.....	53
1.3.1	Cantos Ofensivos.....	54
1.3.2	Cantos Defensivos.....	55
1.4	Modelo de Treino.....	56
1.5	Microciclo Padrão.....	60
1.5.1	Sessão de Treino 1 – Microciclo nº27.....	62
1.5.2	Sessão de Treino 2 – Microciclo nº27.....	63
1.5.3	Sessão de Treino 3 – Microciclo nº27.....	65
1.5.4	Sessão de Treino 1 – Microciclo nº28.....	68
1.5.5	Sessão de Treino 2 – Microciclo nº28.....	70
1.5.6	Sessão de Treino 3 – Microciclo nº28.....	72
1.5.7	Sessão de Treino 1 – Microciclo nº29.....	75
1.5.8	Sessão de Treino 2 – Microciclo nº29.....	77
1.5.9	Sessão de Treino 3 – Microciclo nº29.....	79
3.2	Intervenção Desportiva e Pedagógica.....	81
	Capítulo IV.....	84
	Capítulo V.....	86
1.6	Desenho de Estudo.....	88
1.7	Metodologia.....	89
1.8	Gráfico PRISMA.....	91
1.9	Resultados.....	92
1.10	Discussão.....	100
1.11	Conclusão.....	105
	Bibliografia.....	107
	Anexos.....	111

Índice Tabelas

Tabela 1 - Análise SWOT do Atlético Clube Montemoreense	16
Tabela 2 - Inventário de recursos materiais do clube desde a formação à equipa sénior	17
Tabela 3 - Etapas Desenvolvimento Jogador Sub 5-9	26
Tabela 4 – Etapas Desenvolvimento Jogador Sub10-11	27
Tabela 5 – Etapas Desenvolvimento Jogador Sub12-14	27
Tabela 6 – Etapa Desenvolvimento Jogador Sub15-17	28
Tabela 7 – Realidade vivenciada no Atlético Clube Montemoreense.....	28
Tabela 8 – Caracterização dos Atletas Sub-17 do Atlético Clube Montemoreense.....	32
Tabela 9 - Dados Resultantes das avaliações físicas – Teste de Cooper (m)	38
Tabela 10 - Dados Resultantes das avaliações físicas – T Test (s).....	39
Tabela 11 – Dados Resultantes das avaliações físicas – Triple Hope Distace Test (m)	39
Tabela 12 - Organização Microciclo da Equipa Sub-17 do Atlético Clube Montemoreense	59
Tabela 13 - Organização Microciclo nº27 dos Sub-17 do Atlético Clube Montemoreense	61
Tabela 14 - Organização Microciclo nº28 dos Sub-17 do Atlético Clube Montemoreense	67
Tabela 15 - Organização Microciclo nº29 dos Sub-17 do Atlético Clube Montemoreense	74
Tabela 16 – Síntese de Pesquisa	88

Índice Figuras

Figura 1 - Organograma de Recursos Humanos do clube	18
Figura 2 - Macro ciclos da Época Desportiva 2022-2023 da Equipa de Sub-17 do Atlético Clube Montemorense.....	46
Figura 3 - Gráfico Prisma da Revisão Sistemática	91

Índice de Anexos

Anexos 1 - Missão do Atlético Clube Montemorense.....	111
Anexos 2 - Objetivos do Atlético Clube Montemorense.....	112
Anexos 3 - Visão do Atlético Clube Montemorense.....	113
Anexos 4 - Plano de Treino de todas as sessões realizadas ao longo da época.....	114
Anexos 5 - Estatísticas Plantel Sub-17 Atlético Clube Montemorense.....	225
Anexos 6 – Mapa Presença aos Treinos	226
Anexos 7 – Evolução na Tabela Classificativa no Período Competitivo	228
Anexos 8 – Ficha de Convocatória do Atlético Clube Montemorense	229
Anexos 9 – Ficha Registo de Ocorrências.....	230
Anexos 10 - Planta do Complexo das Lages, Montemor-o-Velho.....	231
Anexos 11 - Logótipo Entidade Formadora Certificada pela Federação Portuguesa Futebol.....	231

Capítulo I

1.1 Introdução

No âmbito do Mestrado em Treino Desportivo na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e de forma a completar o meu percurso académico optei pela unidade curricular de estágio que decorre ao longo do terceiro e quarto semestres do segundo ano deste ciclo de estudos. De forma a realizar com sucesso os objetivos propostos, irei desenvolver um relatório de estágio com base no contexto onde estarei inserido, e para além disso, trabalharei na elaboração de um trabalho de investigação.

O estágio curricular será desenvolvido no âmbito da modalidade de futebol e terá lugar em Montemor-o-Velho, no clube da vila, designado por Atlético Clube Montemorense que se encontra filiado à Associação Futebol de Coimbra. A especificidade e dinâmica do meu trabalho serão realizadas no escalão de Juvenis, junto da equipa dos Sub-17, como treinador adjunto e preparador físico. As funções e tarefas inerentes ao estágio visaram responsabilidades quer no processo de treino quer em competição, visto que a equipa disputou as provas distritais do respetivo grupo etário. O principal foco foi aplicar de forma sistematizada e integrada os conhecimentos adquiridos ao longo do processo teórico acumulado no primeiro ano do mestrado, nunca esquecendo experiências anteriormente vivenciadas, de forma a estimular junto dos atletas, competências e processos organizativos de trabalho adequados à singularidade do patamar competitivo.

O trabalho de investigação realizado visa completar o conteúdo prático vivenciado no clube. O futebol não é uma ciência, mas a ciência pode melhorar o nível do futebol (Bangsbo, 1998). Cada vez mais o desporto necessita de mais bases científicas que comprovem a melhor eficácia de cada ação tomada seja ao nível de melhoria de performance ou na redução do risco de lesão de quem o pratica. Deste modo, o principal objetivo foi perceber de que forma a suplementação com creatina teria impacto no desempenho dos jovens jogadores de futebol, realidade em que estive inserido ao longo de toda a época desportiva.

1.2 Expetativas Iniciais para o Estágio

O relatório de estágio apresentado, tem como principal finalidade demonstrar o trabalho realizado ao longo da época desportiva 2022-2023 junto da equipa de Juvenis Sub-17 do Atlético Clube Montemorense e compilar toda a informação captada ao longo das várias experiências vividas diariamente. No desenvolvimento prático, será apresentado todo o trabalho realizado ao longo de todos os meses desta época, desde o seu planeamento à sua operacionalização no terreno. Serão abordadas todas as intervenções efetuadas seja no campo, em contexto de treino ou jogo mas também em outro qualquer contexto ou momento, tendo um fundamento teórico que suporte as decisões tomadas na prática.

Para além da parte descritiva do processo, irão também estar presentes as reflexões e as pontes comparativas entre as várias metodologias já estudadas e o contexto onde o meu estágio está a ser desenvolvido, fazendo com que as conclusões que retirarei façam com que evolua a nível pessoal, profissional e académico.

Posto isto, espero terminar este estágio capaz de liderar um projeto formativo de um escalão de formação de futebol, conseguindo aplicar na prática todo o processo teórico captado juntamente a todas as experiências práticas vividas que farão de mim melhor treinador e profissional do treino desportivo. Espero ainda, ao terminar este processo, obter o nível II de treinador de futebol por parte do IPDJ e também o grau UEFA B pela Federação Portuguesa de Futebol.

1.3 Objetivos do Estágio

- Aplicar fundamentos teórico-práticos obtidos durante todo o trajeto académico;
- Melhorar capacidade na gestão de recursos humanos e materiais;
- Melhorar e tornar mais fluente a minha comunicação;
- Desenvolver relação com jovens atletas e perceber os seus estágios maturacionis;
- Obter um estatuto dentro do clube e o respeito pelos demais treinadores e direção;
- Adquirir experiência profissional;
- Participar no planeamento da época e mais especificamente do treino;
- Realizar observações do adversário e ter a capacidade de liderar exercícios técnico-tático

Capítulo II

2.1. Caracterização Instituição/Clube

O Atlético Clube Montemorense é um clube eclético com sede em Montemor-o-Velho, distrito de Coimbra. Fundado em 9 de setembro de 1938, este clube já conta com 84 anos de existência e tem um historial em crescendo na região centro. O ACM, assim é conhecido para os seus adeptos, não é apenas um clube de futebol, e ao longo da sua história desenvolveu esforços e competências para oferecer outras práticas desportivas à população, tendo alcançado sucesso em várias modalidades desportivas, tais como, a natação, o triatlo, a dança e a ginástica artística.

Nos dias de hoje, este clube já é uma marca no seu distrito e o seu valor é reconhecido principalmente pelo trabalho desenvolvido no futebol e na formação desportiva de jovens atletas. O ACM, filiado à Associação Futebol de Coimbra (AFC), está representado por equipas em todos os escalões de formação, desde os Petizes (Sub-7) até aos Juvenis (Sub-17), sendo todas as equipas de futebol masculino. Ao longo dos últimos anos, o clube tem vindo a aumentar de forma considerável o seu número de atletas, e neste momento, conta com cerca de 120 atletas federados, o que por consequência traz orgulho mas também responsabilidade em fazer mais e melhor. Em relação ao futebol sénior, o ACM tem participado, ao longo da sua história, nos campeonatos distritais da AFC, no entanto nos últimos anos, o clube tem optado por inserir-se no Campeonato Inatel do Distrito de Coimbra, tendo na época desportiva transata obtido o seu maior feito ao conquistar no dia 29 de maio de 2022, em Condeixa, a Taça Inatel de Coimbra. De forma a acompanhar o crescimento sustentado de todo o clube, os representantes do ACM decidiram que este ano, passados vinte anos, deveria regressar com o futebol sénior, em 2022/2023, às competições oficiais da AFC, estando neste momento a competir na Primeira Divisão Distrital.

O seu presidente atual é Filipe Carraco dos Reis e o complexo desportivo do clube situa-se na vila de Montemor-o-Velho, na Urbanização das Lages. O seu campo é de relva sintética, e encontra-se preparado, sobretudo, para a prática de futebol de 11, tendo as dimensões de 113m x 75m, com marcações de 105m x 70m, segundo os requisitos para a prática do futebol estabelecidos pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Na presente época desportiva, o clube encontra-se em processo de certificação pela FPF e a missão do ACM é conduzir a prática da modalidade de forma coordenada, organizada e dinâmica a toda a comunidade, tendo por base uma essência própria e uma educação cívica e desportiva de qualidade de forma a garantir a formação desportiva, cultural e recreativa em prol dos êxitos dos nossos praticantes, fomentando laços de afetividade com o clube. Os valores que fazem do ACM um clube especial e que o diferenciam de todos os outros são que o clube procura a qualificação de todos os seus técnicos, disponibiliza todo o material necessário à prática da modalidade, desenvolve um sentimento de respeito pelos diferentes padrões de ética, garante a sustentabilidade financeira e desenvolvimento do clube e também a qualidade na formação a todos os seus atletas inscritos, tendo como objetivo a curto/médio prazo o destaque como referência a nível distrital na formação de jovens atletas, garantindo todas as condições necessárias à criação de futuros praticantes, que impulsionaram o nome da instituição.

De forma a poder concluir a caracterização do Atlético Clube Montemorense, é fundamental definir critérios, estipular prioridades e avaliar com rigor as vantagens e desvantagens que o contexto escolhido poderia acarretar. Deste modo, optei por uma análise SWOT. A análise SWOT (sigla que significa forças, fraquezas, oportunidades e ameaças) deu a oportunidade de analisar o ambiente interno e externo subjacente ao contexto do estágio.

Tabela 1 - Análise SWOT do Atlético Clube Montemoreense

	Fatores Positivos	Fatores Negativos
Fatores Internos	<ul style="list-style-type: none"> • Instituição com excelente organização interna • Objetivos e projeto a curto, médio e longo prazo definidos • Todos os técnicos qualificados • Relação próxima e afetiva entre todos os elementos • Clube certificado pela FPF 	<ul style="list-style-type: none"> • Clube não apresenta o escalão de Juniores (Sub-19) • Corpo Clínico deverá ser mais bem explorado • Complexo desportivo com ausência de uma bancada
Fatores Externos	<ul style="list-style-type: none"> • Disponibilidade de dois campos de futebol 7 para treinos e jogos • Agrupamento de Escolas é localizado ao lado do complexo. • Possível investimento em infraestruturas melhorando as condições de trabalho • Grande margem de progressão e continuidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Concorrência desportiva no distrito • Alguns atletas preferem abraçar projetos de sucesso desportivo ao invés de ofertas formativas e educacionais desportivas









2.2. Inventário de recursos materiais e humanos do clube

O Atlético Clube Montemorensense apresenta no seu complexo desportivo uma divisão que tem como principal função receber todos os recursos materiais destinados aos seus variados escalões de formação e à sua equipa sénior de futebol.

Na seguinte tabela, encontram-se todos os materiais que as equipas técnicas têm à sua disposição para utilizar no treino de forma a rentabilizá-lo, com o intuito de potenciar o atleta nas suas mais variadas capacidades físicas e técnicas, tendo em conta a sua faixa etária e os objetivos pressupostos da mesma.

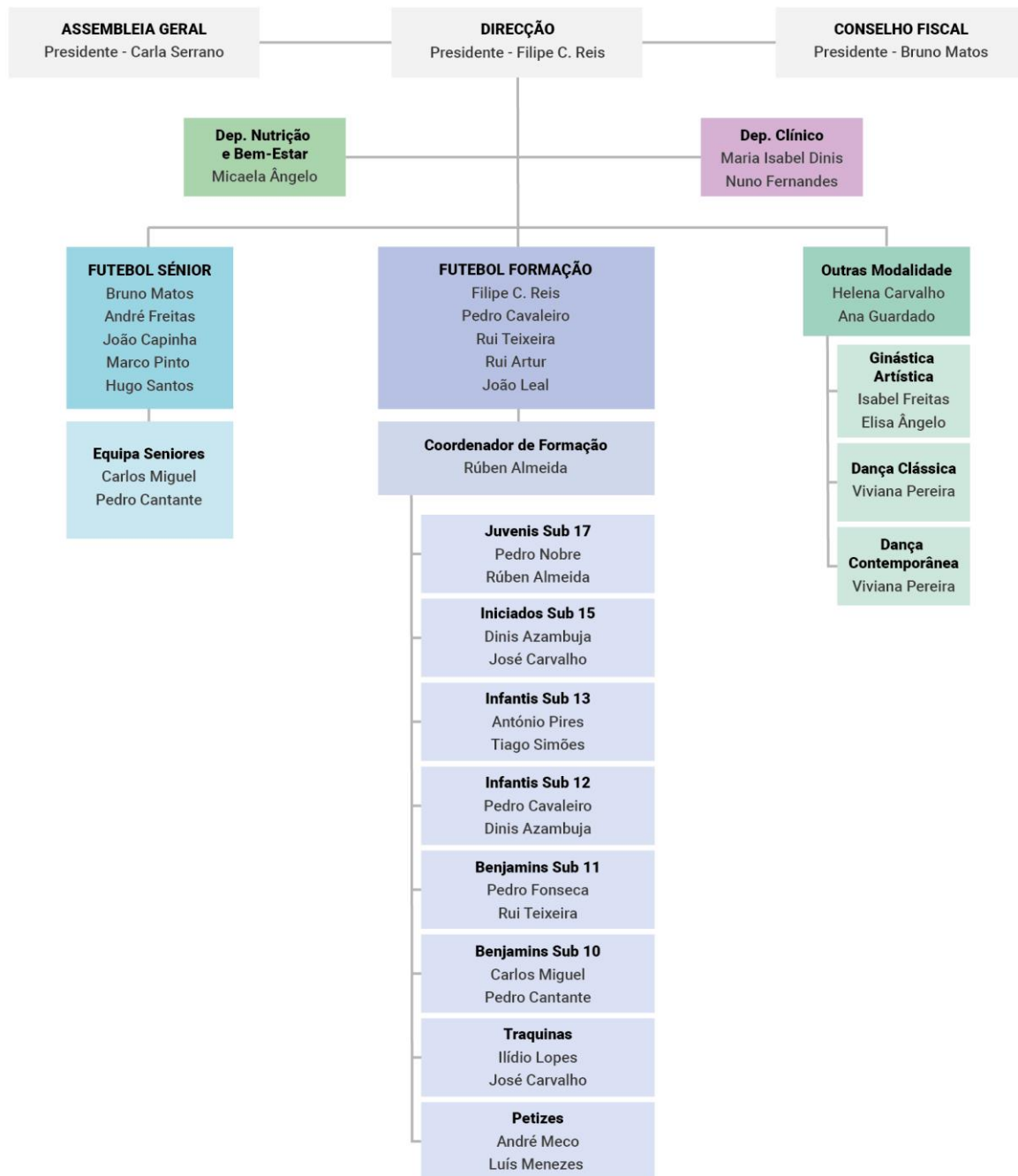
Para além da presente listagem, o clube conta ainda com o apoio de cinco balizas de futebol 7 e duas balizas de futebol 11.

Tabela 2 - Inventário de recursos materiais do clube desde a formação à equipa sénior

Recursos Materiais	Bolas	Balizas	Bases/Cones	Escadas	Arcos	Estacas	Barreiras	Coletes
								
Total	90	6	80 (20 brancas, 20 azuis, 20 vermelhas, 20 amarelas)	4	20	6	4	80



ATLÉTICO CLUBE MONTEMORENSE



FUTEBOL MASCULINO
2022/2023



Associação
de Futebol
de Coimbra



Figura 1 - Organograma de Recursos Humanos do clube

2.3. Estrutura de conhecimento da modalidade

O futebol é uma modalidade que faz parte de um conjunto de modalidades designadas como jogos desportivos coletivos. De entre todas estas, o futebol é a forma de desporto mais popular do mundo, sendo praticado por todas as culturas à escala planetária. Com origem em Inglaterra, a sua introdução em Portugal foi realizada pelo inglês Harry Hilton e a sua difusão na sociedade portuguesa foi efetuada pelos irmãos Pinto Basto que depois de terem concluídos os seus estudos no Reino Unido, ao retornarem a Portugal, quiseram conquistar espaços para a prática da modalidade, promovendo jogos com ingleses radicados no nosso país. O primeiro clube é fundado nos finais de 1889, designado por Clube Lisbonense.

Ao longo dos últimos anos, este desporto tem tido uma evolução enorme, e hoje, o jogo está mais evoluído derivado de uma maior competência tática e técnica dos treinadores e dos jogadores. Por um lado, a tendência é que haja uma maior exigência de forma a que o jogador possua variadas capacidades, entre elas, uma elevada apetência técnica, uma boa leitura tática, uma atitude focada no rendimento, e por fim, uma excelente condição física. Por outro lado, o treinador precisa de ter um conhecimento completo da modalidade, isto é, não só acerca das características técnicas e táticas dos seus jogadores, mas também acerca dos aspetos fisiológicos da modalidade de forma a planear e aplicar corretamente as cargas do treino em função daquilo que o jogo exige. A tática é muito importante para o rendimento desportivo da equipa, no entanto isso não significa que a técnica deva ser descurada na formação dos atletas, dada a relação de dependência entre tomar decisões apropriadas (tática) e a capacidade de operacionalizá-las (técnica). (Magalhães,2021)

O futebol é classificado como uma atividade de esforço intermitente e ao longo dos 90 minutos de jogo, os atletas executam variadas ações de baixa a alta intensidade e os seus esforços são diferentes dado as posições específicas que cada um adota em campo. No futebol de elite, estima-se que os jogadores de campo percorrem por jogo, aproximadamente 10 a 12km e, por sua vez, os guarda-redes cerca de 4km. Diversos estudos mostram-nos que os jogadores que atuam no meio-campo são aqueles que percorrem maiores distâncias e os atletas profissionais comparativamente aos amadores também têm maior dispêndio energético dado os quilómetros percorridos ao longo da partida. Withers e os seus colaboradores (1982) chegaram à conclusão que os defesas

laterais têm mais vezes ações de sprint comparativamente aos defesas centrais e os médios e os avançados também realizam essa ação durante mais tempo em relação aos defesas centrais. Há também dados que nos mostram que existem diferenças da primeira parte para a segunda parte, isto é, a intensidade é reduzida e a distância percorrida é 5 a 10% menor derivado da fadiga acumulada no primeiro tempo, no entanto os atletas que têm menos ações na primeira parte, a tendência é para que não baixem ainda mais a sua performance para o segundo tempo. Durante um jogo, ocorre um sprint a cada 90 segundos e esse momento corresponde a cerca de 1 a 11% da distância total percorrida pelos jogadores e 0,5 a 3% de tempo útil de jogo, ou seja, ação realizada com bola. Um estudo feito ao longo de uma época desportiva por Rampini e seus colaboradores (2007) indica-nos que uma equipa quando defronta outras equipas de alto nível ou que no contexto estão numa posição favorável da tabela classificativa, os seus jogadores percorrem uma maior total distância em comparação quando defrontam equipas de nível mais baixo. Os dados são demonstrativos da diferença de um tipo de desafio para o outro, isto é, 11km percorridos (frente a melhores equipas) e 10km percorridos (frente a adversários menos fortes). Ao analisarmos os dados individualmente por posição, também encontramos diferenças significativas, ou seja, os médios são os jogadores que mais ações têm durante o jogo com e sem bola, tornando-se mais efetivos e percorrendo maiores distâncias em comparação com os defesas e os avançados. No entanto, são os avançados e os laterais que num curto espaço de tempo que têm com bola realizam as ações de maior intensidade. Ao longo de uma época desportiva, os atletas passam por diversos momentos de forma, contextos competitivos, lesões que podem influenciar o seu rendimento, no entanto segundo Rampini, a tendência dos melhores atletas ao nível do rendimento desportivo, é para que ao longo da época, estes melhorem os seus dados e parâmetros, ou seja, há um aumento gradual da distância total percorrida e da intensidade com que realizam essa ação no jogo.

Estudos demonstram que a energia produzida por via aeróbia é aquela que assume maior preponderância quer nos períodos onde o jogador tem de desempenhar uma multiplicidade de ações características do jogo, quer nos períodos onde vai recuperando desses esforços. Contudo, dados demonstram também que é nos momentos de curta duração e de grande intensidade (via anaeróbia) que se resolvem os jogos. O VO₂ máximo em jogadores de campo varia entre 50 a 75 ml/kg/min, enquanto que o dos guarda-redes encontra-se tabelado nos 50 a 55 ml/kg/min. Dados recentes demonstram que a

capacidade aeróbia em equipas de alto rendimento aumentou ao longo da última década e em comparação com dados de 1980. Em relação ao limite anaeróbio estima-se que esteja entre 76,6% a 90,3% da frequência cardíaca máxima. Tradicionalmente, os jovens jogadores de futebol têm um VO₂ máximo inferior aos jogadores séniores, no entanto há exceções e Helgerud e os seus colaboradores encontraram na seleção nacional húngara de Sub-18 um VO₂ máximo no valor de 73,9 ml/kg/min. Stroyer e os seus colaboradores concluíram que na formação, os médios e os atacantes têm um VO₂ máximo superior aos defesas, isto é, 65 ml/kg/min vs 58 ml/kg/min (estes valores foram estimados em atletas no término da puberdade). Em relação ao futebol feminino, estudos recentes sugerem que o sexo feminino tem níveis aeróbios e anaeróbios similares ao sexo masculino, no entanto uma característica diferente resume-se ao facto de que o sexo feminino percorre menores distâncias durante um jogo comparativamente ao futebol masculino. Outro ponto menos positivo no futebol feminino é a discrepância de valores nos diferentes contextos competitivos, isto é, diversos estudos demonstraram uma grande amplitude de resultados de VO₂ máximo (38,6-57,6 ml/kg/min ou 109,7-160,3 ml/kg/min). Por exemplo, a seleção nacional feminina dinamarquesa, enquanto equipa, tinha um valor de VO₂ máximo cem vezes superior em comparação com equipas menos aptas. Na generalidade, as jogadoras femininas percorrem em média 10km por jogo, e as atletas internacionais realizam ações de corrida com intensidades altas que atingem 1,7km ao invés dos atletas masculinos que realizam esse tipo de ações no intervalo de 2-3km.

No futebol, o desenvolvimento físico é crucial para desenvolver uma performance de elite e o marcador da percentagem de gordura corporal, parece ser consensual na literatura, como um dos fatores de diferença entre atletas de elite, atletas amadores e até jovens jogadores de futebol, pois os atletas de alto rendimento apresentam uma percentagem menor deste marcador em relação aos atletas amadores, o que provoca diferenças estatisticamente significativas em várias ações preponderantes no jogo, tais como, sprint, agilidade, mudanças de direção e salto. Através de uma bateria de testes completa, França e seus colaboradores (2022) conseguiram estudar a relação e as diferenças que existem antropométricas entre profissionais que atuam em diferentes contextos competitivos (Primeira Liga Portuguesa, Quarta Divisão Portuguesa, Nível regional e Sub-23). Neste estudo, os valores de composição corporal não eram muito diferentes dos atletas profissionais para os atletas amadores, no entanto, é importante perceber o papel da monitorização e da aplicação correta de cargas de treino para alcançar

o melhor desenvolvimento físico ao longo da época desportiva. Ainda neste estudo, observou-se também que os atletas de alto rendimento alcançaram valores mais altos de força, de flexibilidade e de equilíbrio comparativamente aos amadores e aos jovens atletas, e isto, transmite uma informação valiosa para os treinadores dos contextos inferiores, ou seja, não se deve descartar o treino e o conseqüente desenvolvimento dos músculos dos membros inferiores dos jogadores que serão peça chave na otimização da sua performance no contexto competitivo pois vão trazer aos atletas melhorias significativas nas diferentes fases do jogo.

2.4. Etapas de preparação desportiva da modalidade

A estruturação das etapas de formação deve ser uma prioridade para os clubes, pois só assim se consegue fazer um trabalho rigoroso e articulado sem especializações precoces e de forma a que cada atleta, a seu tempo, evolua e atinja capacidades físicas, técnicas, táticas, psicológicas e sociais que irão ser fundamentais para o seu sucesso desportivo e pessoal.

Existem em todo o mundo diversas estratégias e projetos acerca daquilo que deve ser feito e trabalhado nos diversos escalões de formação e nas diferentes faixas etárias, pois cada vez mais, existe um estado de alerta acerca do trabalho que vem sendo desenvolvido junto dos jovens atletas. Neste trabalho irei apresentar e desenvolver o modelo implementado pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) que é o elegido e trabalhado no meu contexto de estágio.

A formação desportiva dos jovens atletas deverá ser delineada para permitir uma evolução desportiva, social e educativa dos jogadores e das respetivas equipas através de um processo didático/pedagógico, que deverá iniciar-se em idades baixas, através de uma complexidade crescente, onde o treino assume um papel decisivo no ensino-aprendizagem e onde o foco deverá ser a criança realizar as tarefas com gosto, pois o mais importante nesta “viagem” é o jogador.

A Federação Portuguesa de Futebol defende que os escalões de formação devem ser divididos da seguinte forma: Petizes (Sub-5-6-7), Traquinas (Sub-8-9), Benjamins (Sub-10-11), Infantis (Sub-12-13), Juniores C também conhecidos por Iniciados (Sub-15-16), Juniores B conhecidos por Juvenis (Sub-16-17), e Juniores A, isto é os nossos Juniores (Sub-18-19). Dos Petizes aos Infantis, a organização deverá ser feita por escalão etário sendo que poderemos ter a possibilidade de transferir atletas de um escalão para o outro dada a sua condição e aptidão. Dos Juniores C até aos Juniores A, os atletas já têm um contexto competitivo mais rígido e defende-se a organização por níveis de desempenho.

No contexto em que estou inserido, os Petizes e os Traquinas participam em convívios organizados pelos clubes, de forma a possibilitar às crianças o contato com novos estímulos, partilhar o gosto pela prática desportiva com outros atletas e desenvolver ferramentas através da ideia de jogo e não apenas do treino. O contexto de jogo nestas idades é futebol de 3, futebol de 5 ou variantes de jogo 1x1, 2x2, entre outras (“É

necessário adaptar o jogo à criança e não obrigar o jovem futebolista a adaptar-se ao jogo dos adultos”). Os benjamins e os infantis participam nas provas oficiais distritais de futebol 7 da Associação Futebol de Coimbra e os Iniciados e os Juvenis participam também nas provas da mesma associação mas num contexto competitivo diferente, ou seja, futebol 11.

Assim sendo, as etapas de desenvolvimento, segundo a FPF, deverão estar organizadas do seguinte modo:

1. Sub-5 aos Sub-9 (Fundamentos – descoberta e formação das bases do futebol). É muito importante nesta idade que o atleta se divirta com a prática da modalidade, que goste de conviver com as restantes crianças e desenvolva habilidades motoras cruciais, tais como, correr, saltar, lançar, agarrar, entre outras. As habilidades desenvolvidas nestes escalões serão a base para as ações motoras preponderantes e inerentes ao jogo de futebol que terão no futuro. Um erro que ocorre neste momento da formação é a formatação precoce. Deve-se recriar o contexto de futebol de rua e a espontaneidade dos atletas.
2. Sub-10 aos Sub-13 (Aprender as Bases do Jogo e Saber treinar). Surgem novos objetivos nestes escalões e o desenvolvimento individual do atleta passa a ser uma prioridade visto que esta faixa etária é a indicada para o aperfeiçoamento das habilidades motoras. O treino das ações técnicas de base (passe, receção), o trabalho da coordenação motora específica (equilíbrio, relação corpo-bola, velocidade de reação) e a utilização de jogos reduzidos para a tomada de decisão são essenciais. É nestes escalões que se deve iniciar a aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos e deve-se iniciar a aprendizagem dos princípios gerais do jogo (procurar superioridade, evitar igualdade e recusar inferioridade) e específicos do jogo (progressão, contenção, cobertura defensiva e ofensiva, concentração e mobilidade). Nestas idades, o treinador tem fácil perceção do grau de satisfação do atleta e continua a ser muito importante a alegria e o gosto que o atleta traz consigo para a realização das tarefas, logo a criação de um ambiente positivo é fundamental. No último ano antes da transição para os Sub-14, deverá iniciar-se a adaptação ao treino específico e este deve ser adaptado às características dos jogadores, podendo ser necessário e aconselhável a diferenciação por grupos derivado aos diferentes estágios maturacionais (Lloyd e

Oliver,2012). A nível técnico deve-se procurar a continuação da introdução de habilidades mais complexas e o seu desenvolvimento em contexto de jogos reduzidos ou condicionados. A nível tático deve-se introduzir os vários sistemas e momentos do jogo. A nível psicológico deverão ser estimulados valores como a superação, a cooperação, a responsabilidade e a disciplina, principalmente os atletas que têm menos aptidão, pois estes tendem a ter um empenho inferior aos mais talentosos. (Serpa, 2016).

3. Sub14 e Sub-15 (Aperfeiçoamento das Bases do Futebol e Iniciar do Rendimento). Os principais objetivos nestes escalões são estimular a capacidade de resiliência, potenciar diferentes técnicas individuais, desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo, desenvolver comportamentos táticos individuais e iniciar a definição da posição específica (dá-se início ao processo de especialização). Nesta etapa procura-se uma aproximação ao potencial do atleta, acelerando o desenvolvimento das capacidades físicas, tornando-se importante a recuperação entre treinos e exercícios e a preparação para a competição.
4. Sub-16 aos Sub-19 (Desenvolvimento do Rendimento no Futebol). Chegámos a uma faixa etária e escalões onde apesar de já haver outro tipo de maturidade ainda existe uma instabilidade emocional e uma busca pela identidade própria e pela independência (Sub-16-17). Apenas nos Sub-18-19 é que emergem os comportamentos de adulto e por consequência outro tipo de valores que trazem consigo a estabilidade emocional, social, melhoria do relacionamento com familiares e o desejo de afirmação propicia a definição com mais clareza de objetivos desportivos. Assim, os principais objetivos nesta etapa são aumentar a complexidade do plano de treino, construir uma estrutura mental sólida que esteja apta a lidar com os sucessos e insucessos desportivos. A nível tático promove-se o treino dos diferentes momentos do jogo, procurando que o atleta entenda as suas missões táticas individuais e que entenda com maior facilidade os princípios e fases do jogo, a ocupação racional do espaço, a abordagem a diferentes sistemas de jogo e a capacidade de adotar diferentes estratégias tendo em conta o modelo de jogo adotado. A nível técnico, o treino individual pode ser importante para desenvolver o atleta e trabalhar os aspetos tanto fortes como mais fracos de forma

a aperfeiçoar as ações individuais ajustadas às exigências da competição com o intuito de atingir o sucesso desportivo. A partir dos Sub-19 dá-se o momento ideal para desenvolver o trabalho de natureza anaeróbia, desenvolvimento da força, da potência muscular e da velocidade máxima. O foco na tarefa e na sua evolução são chave neste momento da formação desportiva.

A partir dos Sub-20 até ao escalão sénior, o principal objetivo é atingir o elevado rendimento no futebol através da maturação de todas as aprendizagens realizadas ao longo do processo de formação, consolidando as técnicas individuais, os comportamentos táticos individuais e coletivos nos diferentes momentos do jogo e ter a capacidade e a astúcia para confrontar diferentes realidades de jogo (competições, jogadores, ritmos, experiências) através de uma força mental capaz de combater qualquer adversidade.

No meu contexto de estágio, as etapas de desenvolvimento do jogador estão organizadas do seguinte modo:

Tabela 3 - Etapas Desenvolvimento Jogador Sub 5-9

Escalão	Principais características	Objetivos	Dimensão funcional	Dimensão estrutural
Sub 5-6-7-8-9 (Descoberta e formação das bases do futebol)	Período de grandes mudanças evolutivas	Cultivar e estimular a alegria de jogar futebol	Relação do jogador com a bola	Situação de jogo 3x3; 4x4; 5x5; 6x6; 7x7
	Aumento do nível de desenvolvimento corporal	Criar marcas para a vida	Relação do jogador com a bola e a baliza	Variantes: 1x1; 2x1; 2x2+apoio; 3x2; ...)
	Aumento da capacidade oculomotora	Desenvolver o processo de tomada de decisão	Relação do jogador com a bola, baliza e adversário	
	Superação do contexto familiar	Aumentar a diversificar a aprendizagem		
	Desenvolvimento do egocentrismo	Recriar o contexto de futebol de rua	Cultivar o gosto pela modalidade	
	Grande motivação e vontade de aprender	Evoluir as habilidades motoras fundamentais	Vivenciar diferentes ações de jogo individuais e coletivas	
	Limitação na capacidade de concentração		Olhos no jogo	
	Pouco suscetíveis a críticas		Experienciar diferentes posições	
	Início do processo cooperativo		Desenvolver diferentes ações técnicas	

Tabela 4 – Etapas Desenvolvimento Jogador Sub10-11

Escalão	Principais características	Objetivos	Dimensão funcional	Dimensão estrutural
Sub 10-11 (Aprender a treinar as bases do futebol)	Aceitação e equilíbrio	Cultivar e estimular o gosto de jogar futebol e da vitória	Noções básicas de organização estrutural	Situação de jogo 6x6; 7x7
	Maior autocontrolo	Evoluir as habilidades técnicas individuais	Aprendizagem dos princípios gerais e específicos do jogo	Variantes: 5x2; 6x0; 6x3; 6x4; ...)
	Aumento do sentido lógico	Desenvolvimento da coordenação motora específica (equilíbrio, relação corpo/bola, velocidade de reação)	(procurar superioridade, evitar igualdade, e recusar inferioridade numérica)	
	Período sensível para as capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio, orientação espacial, reação e diferenciação sinestésica)	Desenvolver a multilateralidade, capacidades coordenativas e proprioceativas	Introdução dos princípios culturais de jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração)	
	Aumento da capacidade de orientação espacial	Introduzir a aprendizagem dos comportamentos táticos individuais e coletivos		
Gosto pelo jogo e pela posição				

Tabela 5 – Etapas Desenvolvimento Jogador Sub12-14

Escalão	Principais características	Objetivos	Dimensão funcional	Dimensão estrutural
Sub 12-13-14 (Desenvolver o saber de treinar)	Aceitação e equilíbrio	Cultivar e Estimular o gosto de jogar futebol e da vitória	Aprendizagem dos princípios gerais e específicos do jogo	Situação de jogo 6x6; 7x7; 9x9; 10x10; 11x11 e variantes
	Aumento do sentido lógico	Desenvolvimento da coordenação motora específica (equilíbrio, relação corpo/bola, velocidade de reação)	Introdução dos princípios culturais de jogo	
	Período sensível para as capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio, orientação espacial, reação e diferenciação sinestésica)	Iniciar a adaptação a posições específicas	Vivenciar posições e comportamentos a adotar em cada posição	
	Aumento da capacidade de orientação espacial	Introduzir a aprendizagem dos comportamentos táticos individuais e coletivos		

Tabela 6 – Etapa Desenvolvimento Jogador Sub15-17

Escalão	Principais características	Objetivos	Dimensão funcional	Dimensão estrutural	
Sub 15-17 (Treinar para competir e desenvolver as bases do rendimento)	Aceitação e equilíbrio	Consolidação dos aspetos técnicos	Treino dos diferentes momentos do jogo	Gr+10×10+Gr	
	Maior autocontrolo	Desenvolvimento da técnica em contexto mais complexo em função das posições	Treino específico de futebol, a aproximação ao potencial do atleta e a sua gestão de expetativas	Jogos reduzidos/ condicionados	
	Aumento do sentido lógico			Existência do treino individualizado	
	Aumento da capacidade de orientação espacial	Compreender as suas missões táticas específicas e aumente a perceção relativamente ao tempo, espaço e número, ocupação racional do espaço de jogo	Princípios e fases do jogo e Sistemas e métodos de jogo		
	Mudanças radicais (entrada na adolescência)	Consolidar as habilidades desportivas específicas (técnico-táticas)			Introduzir rotinas pré-competitivas
	Energia ser canalizada para o crescimento, atingindo o cansaço mais rápido				
	Diminuição da manifestação das capacidades coordenativas	Definição de objetivos individuais e coletivos e valoriza-se o trabalho em equipa			

Tabela 7 – Realidade vivenciada no Atlético Clube Montemorense

Indicadores Escalão	Nº Treinos (p/ semana)	Unidade de Treino (min)	Nº de jogos (p/semana)	Tempo de jogo	Material	Terreno de jogo (área por jogador)
Petizes (Sub 5-6-7)	2	60'	Torneio informal	2x10'=20'	Bola nº 2/3; Baliza de Hóquei/Futsal	25x15m 2 balizas (62,5m²)
Traquinas (Sub 8-9)	2	60'	Torneio informal	2x15'=30'	Bola nº 3/4; Baliza de Futsal	40x20m 2 balizas (80m²)
Benjamins (Sub 10-11)	2	90'	1	2x25'=50'	Bola nº 4; Baliza de Fut.7	70x40m 2 balizas (200m²)
Infantis (Sub 12-13)	2	90'	1	2x30'=60'	Bola nº 4; Baliza de Fut.7	70x64m 2 balizas (248.5m²)
Iniciados (Sub 14-15)	3	90'	1	2x35'=70'	Bola nº 5; Baliza de Fut.11	105x68m (324,5m²)
Juvenis (Sub 16-17)	3	90'	1	2x40'=80'	Bola nº 5; Baliza de Fut.11	105x68m (324,5m²)

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

O Atlético Clube Montemorensense é uma instituição que não impõe nenhum tipo de pré-requisito especial para que possam integrar os quadros da formação do clube. Com o crescimento linear no número de atletas que a escola de formação está a ter ao longo dos últimos anos, obviamente que a coordenação deste departamento privilegia para a possibilidade de recrutamento de atletas uma variável muito importante que se define por talento. Diversos autores defendem que quando se fala em prospeção de jovens jogadores de futebol, um dos termos mais associados é o talento. O talento define-se como uma habilidade natural e especial que permite a um indivíduo alcançar um patamar de excelência. Segundo Helsen et al. (2000), o talento apresenta diversas propriedades, entre as quais, o talento provém de estruturas geneticamente transmitidas e é, pelo menos por esse motivo, parcialmente inato; os seus amplos efeitos podem não ser visíveis num estado precoce mas poderá fornecer informações vantajosas permitindo aos treinadores identificar a presença do talento antes que níveis de maturidade ou performance elevados tenham sido demonstrados; indicações iniciais de talento providenciam uma base para predizer quem está mais suscetível de sobressair ou de se notabilizar; apenas uma minoria é talentosa, pois se todas as crianças fossem talentosas não haveria forma de predizer ou explicar um sucesso diferenciado e os talentos são relativamente específicos de um determinado domínio. No entanto, apesar de todas estas propriedades vantajosas para a prática desportiva de um jovem atleta com talento, é importante realçar e salvaguardar que talento inato existe realmente, no entanto, esse conjunto de capacidades inerentes ao sujeito, que determinam o seu rendimento, se não for trabalhada e desenvolvida através da prática sustentada e estruturada com o intuito de promover a melhoria do desempenho desportivo, estagna e poderá até, não passar apenas de talento inato teórico. Sendo cada indivíduo diferente dos restantes, sobretudo na forma como responde ao processo de formação, ao acreditar-se no inatismo do talento põe-se em questão o papel da aprendizagem, do treino e da capacidade transformadora que, por definição, os qualifica. Daqui se conclui que o percurso até à excelência desportiva decorre de uma fusão complexa de habilidades, capacidades e competências, cujo resultado emerge das características do praticante e do modo como é realizada a aprendizagem e o treino para a atingir.

Posto isto, a política do clube é receber jogadores de todas as idades e posições de campo, com especial foco nos escalões da formação. Angaria essencialmente ao redor do concelho, nas freguesias mais próximas do centro de Montemor-o-Velho, tendo, no entanto, alguns atletas do município da Figueira da Foz e de Soure. Os recursos humanos do departamento passam pelo responsável do recrutamento (coordenador da formação), pelos treinadores e adjuntos e toda a estrutura do clube. As ferramentas de comunicação utilizadas para partilhar a informação e a proposta de pedagogia e formação do clube são: divulgação nas redes sociais; na distribuição de panfletos comunicação; no marketing direto e eventos promocionais e/ou de captação no clube abertas à comunidade. Depois deste processo, quando o Encarregado de Educação se dirige ao clube com o intuito de inscrever o atleta preenchem uma ficha com os seus dados pessoais, é lhes solicitado a realização de um exame médico e têm de adquirir um kit de treino/jogo. Posteriormente é efetuada uma visita às instalações para que o atleta e encarregado de educação conheçam o complexo desportivo. Nas renovações, os praticantes atuais preenchem a ficha de inscrição para atualizar os dados e recebem caso haja necessidade atualizações de equipamentos. Os atletas que tenham o irmão a treinar no clube tem 50% de desconto na mensalidade e o procedimento de comunicação com Pais e Encarregados de Educação é realizado pelo coordenador da formação nas seguintes vertentes: Telefone e E-mail.

O recrutamento no ACM é feito no ciclo (meses de interregno) entre épocas desportivas através de contato com o encarregado de educação de atletas que tenham despertado a atenção dos treinadores e coordenador técnico do clube ao longo da fase competitiva da época transata, tendo por base o talento que referi anteriormente de forma a vir dar um acréscimo às equipas da formação do clube quer em termos competitivos internos quer em externos.

2.6. Caracterização do grupo-equipa/atletas

Ao longo da época desportiva 2022-2023, no Atlético Clube Montemoreense, e em particular, no escalão de Juvenis Sub-17 todos os atletas são supervisionados e avaliados por profissionais qualificados com o intuito de lhes oferecer as melhores condições formativas e desportivas. Por três vezes ao longo dos vários meses de trabalho, os jovens dirigem-se à nutricionista do clube que lhes faz uma avaliação geral e depois essa informação é reportada aos respetivos treinadores com vista à obtenção dos melhores índices físicos de forma a potenciar o melhor rendimento desportivo em treino e competição.

Os atletas são avaliados no primeiro treino da época, aquando da realização dos testes físicos de pré-época, no momento intermédio competitivo, ou seja, quando ocorre o momento de transição entre provas a disputar, e por fim, no último mesociclo da época desportiva, com vista a uma revisão da progressão que os atletas tiveram e a uma lógica de manutenção dos níveis apresentados para a próxima época durante as férias e respetivo momento transitório.

Assim, os valores que se seguem na tabela, dizem respeito ao primeiro momento de avaliação efetuado. Os dados retirados referem-se: Nome do atleta; Data de nascimento; Peso Corporal (kg); Altura (cm); Índice Massa Corporal (IMC); Percentagem Massa Gorda (MG); Classificação dos índices massa Gorda (CMG); Pé dominante.

Tabela 8 – Caracterização dos Atletas Sub-17 do Atlético Clube Montemoreense

Nome	D.Nascimento	Peso(kg)	Altura(cm)	IMC	PC	MG %	C.MG	Pé Dominante
Atleta 1	27/08/2006	60	176	19.4	73	19.7	Adequada	Direito
Atleta 2	04/01/2007	54,3	168	19.2	70	17.5	Adequada	Esquerdo
Atleta 3	27/12/2007	55,4	184	16.4	69.5	14.6	Adequada	Direito
Atleta 4	12/04/2007	76	166	27.6	97	25.7	Alta	Direito
Atleta 5	25/09/2006	54,9	173	18.3	70	14.5	Adequada	Direito
Atleta 6	14/05/2007	71.8	1.83	21.4	74	20.6	Moderamente Alta	Direito
Atleta 7	25/09/2006	57,2	168	20.3	70	15.1	Adequada	Esquerdo
Atleta 8	12/06/2007	50,8	167	18.2	69	15.4	Adequada	Direito
Atleta 9	25/11/2007	67,5	182	20.4	77	16.9	Adequada	Direito
Atleta 10	28/02/2006	58,8	170	20.3	73.5	16.8	Adequada	Esquerdo
Atleta 11	22/10/2007	69,1	179	21.6	76.5	22.2	Moderamente Alta	Direito
Atleta 12	14/11/2007	56,6	181	17.3	67.5	16.8	Adequada	Direito
Atleta 13	09/04/2006	66,4	174	21.9	78	18.9	Adequada	Direito
Atleta 14	12/03/2006	56,6	181	18.7	73	15.6	Adequada	Direito
Atleta 15	21/08/2007	63,9	172	21.6	72	18.5	Adequada	Esquerdo
Atleta 16	07/11/2007	51,4	171	17,6	67	14.1	Adequada	Direito
Atleta 17	14/03/2006	77,3	180	23,9	81.5	24.3	Moderamente Alta	Esquerdo
Atleta 18	22/06/2007	52	172	17,6	69.5	15.3	Adequada	Direito

1.1.1 Relative Age Effect

A Idade Relativa define-se como o intervalo de tempo que faz com que no mesmo ano de seleção, existam crianças e jovens com quase um ano de idade de diferença. O Efeito da Idade Relativa é a vantagem teórica que este acontecimento confere às crianças que nasceram primeiro.

No futebol, os escalões de formação são divididos tendo em conta o ano civil dos atletas. Em 1997, o órgão máximo do futebol mundial, a FIFA, impôs que o dia 1 de janeiro fosse a data de início do ano para as competições internacionais, onde o seu principal objetivo seria oferecer um desenvolvimento justo e uma igualdade de oportunidades para todos. Ao juntar as crianças e os jovens atletas por idade cronológica, é criado um escalão etário que se encontra compreendido entre o dia 1 de janeiro e 31 de dezembro. Assim, um jovem nascido em 1/01/2010 é colocado na presente época desportiva no escalão de Infantis Sub-13, enquanto um jovem nascido a 31/12/2009 é inserido no escalão superior de Iniciados.

São vários os estudos que indicam que as crianças mais velhas no escalão etário têm maior probabilidade de atingir níveis mais altos de proficiência. Num estudo desenvolvido por Carli, Luguetti, Ré e Böhme (2009), com o intuito de investigar as seleções sul-americanas e as seleções europeias, participantes nos mundiais Sub-17 e Sub-20 no ano de 2007, respetivamente, os resultados revelaram, que após uma divisão e análise das datas de nascimento por trimestre do ano, houve uma percentagem de 46,4 % de atletas a nascerem no primeiro trimestre do seu ano de nascimento, ou seja, estão mais desenvolvidos maturacionalmente apresentando uma maior maturidade física comparativamente aos nascidos nos últimos meses do ano. Os jovens mais desenvolvidos maturacionalmente apresentam qualidades como a velocidade, força, potência, altura e atributos físicos que acrescentam benefícios a um bom desempenho desportivo o que faz deles, jovens mais propensos a destaque no desporto jovem. Em outro estudo realizado a 554 jovens jogadores (Sub 16 a Sub 21) a atuar no futebol jovem de elite do campeonato Alemão, concluiu-se que houve uma maior seleção de jogadores nascidos no primeiro trimestre nas respetivas equipas, comparativamente com os nascidos nos outros trimestres, acrescentando que embora o efeito da idade relativa esteja associado a performances físicas e características antropométricas superiores (especialmente em desportos onde a força, velocidade e resistência são fatores determinantes), os resultados

do estudo não mostraram diferenças significativas no que diz respeito às variáveis antropométricas e de performance entre os jogadores nascidos nos diversos trimestres (Skorski et al., 2016). Recentemente o Portugal Football Observatory, da Federação Portuguesa de Futebol, desenvolveu estudos acerca da problemática da idade relativa nos escalões jovens do futebol de formação. Segundo a FPF, é necessário entender que o desenvolvimento de um jovem é complexo e extremamente individual afetado por diversos fatores não lineares, tais como, a maturação biológica e as alterações comportamentais. Jogadores do mesmo ano civil com competências físicas, motoras e psicológicas completamente díspares são colocados na mesma equipa e no mesmo escalão competitivo e o que nasceu depois poderá ser altamente prejudicado por ainda não ter atingido o seu pico de crescimento e não ter desenvolvido as suas capacidades podendo, no entanto, ter tanto ou mais talento que o outro nascido em primeiro lugar. Observando o estudo efetuado, com base na época desportiva 2019/2020, percebemos que todos os escalões apresentam um maior número de atletas nascidos no período janeiro-março face ao período outubro-dezembro, sendo os escalões Sub-7, Sub-17 e Sub-19 os que tiram maior partido do efeito da idade relativa.

Posto isto, fazendo uma ponte de comparação para o contexto e o escalão onde estou inserido, observo que no meu plantel de 18 jogadores, apenas quatro atletas (22%) nasceram no primeiro trimestre dos anos respetivos do seu nascimento o que contraria a tendência observada pelo estudo da FPF. No segundo trimestre do ano, período marcado desde abril a junho, a equipa de juvenis do Atlético Clube Montemorense tem apenas 5 atletas nascidos nesse momento, o que representa apenas 27% da amostra, todos os restantes, o que corresponde a 50% da amostra, nasceram no último semestre dos respetivos anos civis. Segundo Luís Castro analista do estudo da FPF “Tem de haver muita atenção da parte de todos para percebermos exatamente o que cada jogador precisa quando está aquém dos outros nessa dimensão física. Muitas vezes isso não acontece na dimensão psicológica, técnica ou tática, mas esses 11 meses de diferença entre um jogador e outro podem ser decisivos para a opção do seu treinador e para opções futuras de continuidade no clube”, contudo a realidade do ACM não permite que haja essa sensibilidade na escolha dos atletas para completar o plantel, pois não há essa facilidade de recrutamento de atletas, o que vai fazer com que estejamos inseridos nos 52% de treinadores que no processo de seleção e treino não tenham em consideração o efeito da idade relativa.

Concluimos, assim, que é primordial não confundir rendimento com potencial no que toca a jovens jogadores, pois corremos o risco de dispensar jogadores cujo potencial ainda está “adormecido”. Em consonância com a diversa literatura referenciada, cremos que é também importante ter em conta diversos fatores: a maturação biológica e esquelética pouco ou nada influencia as habilidades específicas do Futebol e que o pico de velocidade da altura é um fator importante a considerar uma vez que não ocorre ao mesmo tempo em todos os jogadores. Ou seja, os jogadores que o atingem mais cedo estão em vantagem relativamente aos seus pares no que visa, por exemplo, a resistência e força explosiva (fatores importantes no Futebol), podendo induzir em erro a avaliação feita pelos scouts ou treinadores naquele determinado momento. Ou seja, aqueles que estão maturacionalmente atrasados relativamente aos seus pares poderão até ter mais sucesso quando atingirem os mesmos níveis das capacidades condicionais uma vez que tenderão a desenvolver outras capacidades (técnicas e cognitivas) para colmatarem esse atraso no que diz respeito à dimensão física/fisiológica.

1.1.2 Avaliação e Controlo da Aptidão Física

A avaliação e o controlo do treino recorre a testes ou instrumentos que permitam identificar o estado do atleta em determinado momento (Turner et al, 2011). Monitorizar a carga de treino e controlar o treino é fundamental para o aumento ou manutenção da performance desportiva facilitando uma adequada gestão do treino. A necessidade de atingir níveis cada vez mais elevados tem feito com que a área do controlo do treino tenha ganho importância no passado recente junto das equipas de futebol. De acordo com Foster et al. (2017) o objetivo da monitorização do treino é seguir o que os atletas fazem, com o propósito de melhorar a interação entre o atleta e o treinador. As medidas e dados objetivos que as técnicas de monitorização de treino providenciam dão ao treinador melhor conhecimento daquilo que o jogador faz em treino e até em competição, logo permitem otimizar e individualizar a carga de treino, mesmo numa modalidade coletiva em que a carga de treino varia de jogador para jogador nas mesmas situações de treino ou de jogo. O jogo em si está cada vez mais intenso e a frequência de jogos/competições é cada vez maior o que faz com que haja uma sobrecarga física nos atletas e como consequência fadiga acumulada, logo a gestão das cargas de treino torna-se um objetivo central no controlo do treino por parte do treinador (Rebelo,2016).

O controlo do atleta pode ser periódico ou contínuo e no contexto do ACM, dado as ferramentas e disponibilidade de material, realiza-se um trabalho periódico, pois apenas realizamos testes junto dos nossos atletas no período preparatório, no primeiro dia da pré-temporada e depois voltamos a avaliá-los sensivelmente a meio da época desportiva, na fase de transição do modelo competitivo implementado pela Associação de Futebol de Coimbra para a presente época, no que diz respeito ao escalão de Juvenis. No contexto formativo e certificado do clube, existe uma nutricionista que trabalha a par com as equipas técnicas e que realiza também um trabalho individualizado junto de todos os atletas. Os testes físicos e de início de época, para além de uma componente realizada junto dos treinadores no campo, têm também uma fase realizada junto desta profissional, onde são avaliados vários parâmetros já indicados na tabela de caracterização do plantel e onde ainda se junta a avaliação das pregas cutâneas.

Apesar de realizarmos apenas duas vezes as avaliações físicas aos atletas, percebemos que é uma componente determinante para o sucesso do próprio jogador e consequentemente da equipa, pois são nos facultados dados extremamente importantes para conseguirmos monitorizar os treinos e ter um controlo das cargas correto,

conseguindo perceber o nível de condição inicial do atleta, identificar que características devem ser potenciadas, ajustar as exigências aos estímulos do treino e obter os níveis de otimização pretendidos (Franchini,2014). Dado o número de atletas, a escassez de recursos humanos e a dificuldade financeira e material no clube para implementar certos protocolos de avaliação, torna-se necessário impor uma bateria de testes simples para a monitorização do processo de treino.

Posto isto, nos momentos anteriormente mencionados, realizámos no escalão de Sub-17 três protocolos de avaliação de capacidades físicas. Em primeiro lugar, para avaliar a capacidade cardiorrespiratória dos atletas, decidimos realizar o “Cooper Test”. Um teste prático, onde o material necessário é básico e onde os atletas terão de percorrer por 12 minutos seguidos o máximo de distância possível. Num segundo momento de avaliação, de forma a estudar a agilidade e a capacidade de aceleração e desaceleração com mudanças de direção e variados deslocamentos dos nossos atletas, optámos por realizar o “T Test”, onde o material necessário seria apenas quatro cones, fita métrica e cronómetro. Este teste consiste em realizar um percurso de 40m totais, com mudanças de direção e deslocamentos frontais, laterais e de costas. O percurso é definido por quatro cones, identificados através das letras A, B, C e D. O percurso começa no cone A, de onde o atleta parte de uma posição estática. Ao sinal do treinador, corre frontalmente para o cone B (tocando nele com a mão direita) e, após, desloca-se lateralmente para a esquerda, em direção ao cone C (tocando nele com a mão esquerda). De seguida, corre lateralmente para a direita, em direção ao cone D (tocando nele com a mão direita), volta lateralmente ao cone B (tocando nele com a mão esquerda) e corre de costas novamente para o cone A, onde termina a contagem do tempo. Foi anotado o melhor resultado de duas tentativas. Por fim, o terceiro e último teste que realizámos nesta bateria tinha o intuito de avaliar a força explosiva dos membros inferiores e designa-se por “Triple Hop for Distance Test”. Este teste é diferente dos restantes, pois os atletas teriam de utilizar um diferente calçado, isto é, sapatilhas e em termos de material apenas foi necessário fita métrica para medir a distância saltada. Este teste consistia em realizar três saltos consecutivos, o mais longos possível, utilizando apenas uma perna. No local, foi fixada uma fita métrica, colocada no solo e perpendicularmente à linha de partida. Os atletas apoiaram-se na perna de teste, com a ponta do pé na linha de partida. Após o sinal do treinador, realizaram três saltos máximos consecutivos para a frente, sempre com a mesma perna, ou seja, escolhiam o membro dominante, sendo permitido a ajuda dos

braços durante o salto. A distância total percorrida foi medida desde a linha de partida até ao calcanhar do último apoio e foi registado o melhor resultado de três tentativas para cada atleta, sendo repetido o mesmo procedimento para ambas as pernas.

Em suma, os resultados dos testes estão expostos nas tabelas seguintes.

Tabela 9 - Dados Resultantes das avaliações físicas – Teste de Cooper (m)

Teste de Cooper (m)		
	<i>1ª Avaliação</i>	<i>2ª Avaliação</i>
Atleta 1	2220	2260
Atleta 2	2290	2340
Atleta 3	2300	2320
Atleta 4	2450	2550
Atleta 5	2510	2500
Atleta 6	2500	2480
Atleta 7	2100	2200
Atleta 8	2090	2250
Atleta 9	2220	2280
Atleta 10	2530	2520
Atleta 11	2460	2500
Atleta 12	2480	2530
Atleta 13	2520	2550
Atleta 14	2230	2250
Atleta 15	2600	2650
Atleta 16	2550	2600
Atleta 17	2560	2500
Atleta 18	2580	2550

Tabela 10 - Dados Resultantes das avaliações físicas – T Test (s)

	T Test (s)	
	<i>1ª Avaliação</i>	<i>2ª Avaliação</i>
Atleta 1	9,7	9,6
Atleta 2	9,9	9,9
Atleta 3	9,8	9,7
Atleta 4	9,6	9,9
Atleta 5	9,7	9,5
Atleta 6	10,2	10,4
Atleta 7	11,6	11,3
Atleta 8	10,5	10,4
Atleta 9	9,8	9,8
Atleta 10	9,5	9,4
Atleta 11	9,9	9,6
Atleta 12	10,1	10,2
Atleta 13	9,4	9,5
Atleta 14	10,2	10,1
Atleta 15	11,4	11
Atleta 16	10,8	10,6
Atleta 17	9,8	9,9
Atleta 18	9,9	9,8

Tabela 11 – Dados Resultantes das avaliações físicas – Triple Hop Distance Test (m)

	Triple Hop Distance Test (m)	
	<i>1ª Avaliação</i>	<i>2ª Avaliação</i>
Atleta 1	5,2	5,4
Atleta 2	5,4	5,5
Atleta 3	5,5	5,6
Atleta 4	5,1	5,5
Atleta 5	4,9	5,1
Atleta 6	5,2	5,1
Atleta 7	4,8	5
Atleta 8	5,9	5,7
Atleta 9	6,1	6,1
Atleta 10	5,9	6
Atleta 11	5,8	5,9
Atleta 12	6,2	6,3
Atleta 13	6	6,1
Atleta 14	5,7	5,9
Atleta 15	5,1	5,2
Atleta 16	4,9	5,1
Atleta 17	5,6	5,8
Atleta 18	6,1	6,1

Capítulo III

3.1. Periodização e Planeamento do Treino

A periodização do treino é definida como a organização sequencial do treino, que faz com que os atletas atinjam o pico de forma nas fases competitivas (Issurin, 2010). Baseia-se na divisão do plano anual em “pedaços” mais pequenos e que ajudam ao planeamento, fazendo com que o pico de forma coincida com os momentos de competição. Para tal, a organização do treino deve ser estruturada consoante as habilidades motoras alvo, e que conseqüentemente ajudam os atletas a desenvolverem o nível máximo das suas capacidades físicas. (Bompa & Haff, 2009).

Desde a década de sessenta – altura em que o futebol começa a ser uma realidade mais organizada – até ao presente, e apesar da conceção de L. P. Matvéiev ter sido desenvolvida para ser aplicada em modalidades individuais como o atletismo e a natação, constata-se a existência de uma transposição direta desta conceção para o treino do futebol, sem ter em consideração a representatividade estrutural e funcional desta modalidade coletiva. Assim, no período que antecede a competição, período preparatório, a gestão do treino tem como objetivo a aquisição da forma desportiva e um reforço tático-estratégico e mental para que ao chegar ao momento da competição, o atleta esteja no nível máximo das suas valências competitivas. Durante a competição, período competitivo, o foco do treino estaria na gestão entre esforço e a recuperação/otimização para o próximo desafio, isto é, manutenção dos níveis de performance entre momentos competitivos separados por curtos períodos de tempo. Por fim, no período transitório, as prioridades do processo de treino recairiam na recuperação do atleta e na manutenção dos seus níveis de base de forma a que estivesse minimamente estável e apto para iniciar novo período preparatório. (Magalhães,2021)

Apesar deste fundamentos, a evolução científica do estudo do treino fez com que o modelo e periodização tradicional dos desportos individuais tentasse ser adaptado à realidade dos desportos coletivos dando lugar a um modelo de periodização convencional remodelado (Bompa,1990) com um período preparatório reduzido, tendo em vista as fases competitivas a curto/médio prazo, e por sua vez, um período competitivo longo com participações em várias competições distintas o que obrigaria a uma manutenção de rendimento máximo durante toda a época. Apesar destas alterações e tentativas de

encontrar um equilíbrio relativamente à modalidade específica do futebol, ainda não se tinha encontrado um planeamento que desse resposta as exigências e tendências evolutivas do futebol atual, que indicam que as componentes técnico-táticas e cognitivas do jogo direcionam o processo de treino. Atendendo às limitações da periodização convencional e perante as necessidades deste desporto, o olhar sobre a planificação a longo prazo procurou encontrar no modelo de jogo e nas suas contingências e especificidades as respostas para a adequação da metodologia de treino a aplicar ao longo da época. Assim, surge o conceito de Periodização Tática através do professor Vítor Frade, que consiste em distribuir no tempo a aquisição de comportamentos inerentes a uma forma de jogar concreta, estando subjacentes as dimensões técnicos-táticas, físicas e mentais que lhe são próprias. A Periodização Tática é acima de tudo uma orientação metodológica que se baseia na estruturação base do microciclo, que deverá reproduzir a aquisição progressiva do modelo de jogo e, por inerência, do tipo de esforço e das exigências técnicas, táticas e mentais. É necessário ter em atenção que neste modelo de planificação a longo prazo também ocorre uma diferenciação dos vários momentos, isto é, de um primeiro período designado por período pré-competitivo, em que nas primeiras sessões de treino é considerada a adaptação progressiva dos atletas às exigências do modelo de jogo e à organização do microciclo padrão a adotar. Este microciclo inclui sessões e jogos preparatórios e será necessariamente idêntico aos restantes microciclos competitivos da época que irão evoluir em termos de intensidade e exigência, tendo em vista a otimização do modelo de jogo. É fundamental uma evolução da equipa no decorrer do período competitivo e deve-se chegar ao final da época em crescendo. É igualmente importante, neste tipo de periodização, o período transitório, na medida em que logo no início da época os atletas estão sujeitos a treinos de grande intensidade e volume. A recuperação do jogador neste período deve incidir, principalmente, nos aspetos cognitivos e psicológicos, excluindo o stress originado pelo período competitivo e a responsabilidade individual e de grupo aliada à conquista dos objetivos definidos. (Magalhães,2021)

Os princípios que regem a Periodização Tática enquanto orientação metodológica, nomeadamente ao nível da progressividade e da especificidade dos estímulos, possibilitam uma gestão equilibrada entre o esforço e a recuperação dos atletas a todos os níveis. Segundo Magalhães (2021), está comprovado que este tipo de planificação baseada na aquisição e desenvolvimento do modelo de jogo produz menos fadiga ao longo

da época, e isso reduz de forma significativa o surgimento de lesões que impedem, muitas das vezes, os atletas darem o seu contributo à equipa por alguns períodos de tempo.

1.1.3 Macroциclo

O Macroциclo é a estrutura de periodização com maior duração, no futebol pode ter a duração de uma época desportiva completa. No caso de alguns desportos individuais a periodização mais macro pode corresponder a um plano plurianual que pode durar vários anos, como por exemplo um ciclo olímpico (Bompa & Haff, 2009).

Tendo em conta a organização da época desportiva, a estrutura macro da periodização foi dividida em duas partes, uma primeira correspondente ao período até ao final do ano civil, que coincide com a realização da primeira fase do campeonato e uma segunda correspondente aos seis meses desde o início do ano civil até ao final da época desportiva. (Laranjeira, 2019)

Macrociclo nº1 2023											
Agosto			Setembro			Outubro					
1	S	P e r í o d o T r a n s i t ó r i o	1	Q		1	S				
2	T		2	S	UT5	2	D	2ª Jornada AFC			
3	Q		3	S		3	S				
4	Q		4	D	Amigável x Casaense	4	T	UT18			
5	S		5	S		5	Q	Feriado			
6	S		6	T	UT6	6	Q				
7	D		7	Q	UT7	7	S	UT19			
8	S		8	Q		8	S				
9	T		9	S	UT8	9	D				
10	Q		10	S		10	S	3ª Jornada AFC			
11	Q		11	D	Amigável x Naval	11	T	UT20			
12	S		12	S		12	Q	UT21			
13	S		13	T	UT9	13	Q				
14	D		14	Q	UT10	14	S	UT22			
15	S		15	Q		15	S				
16	T		16	S	UT11	16	D	4ª Jornada AFC			
17	Q		17	S		17	S				
18	Q		18	D	Amigável x Leirosa	18	T	UT23			
19	S		19	S		19	Q	UT24			
20	S		20	T	UT12	20	Q				
21	D		21	Q	UT13	21	S	UT25			
22	S	Apresentação	22	Q		22	S	5ª Jornada AFC			
23	T	Exames Médicos	23	S	UT14	23	D				
24	Q	UT1 + T.Físicos	24	S		24	S				
25	Q		25	D		25	T	UT26			
26	S	UT2	26	S		26	Q	UT27			
27	S		27	T	UT15	27	Q				
28	D	Amigável x Moinhos	28	Q	UT16	28	S	UT28			
29	S		29	Q		29	S				
30	T	UT3	30	S	UT17	30	D	6ª Jornada AFC			
31	Q	UT4				31	S				

Macrociclo nº1 2023

Novembro			Dezembro			Janeiro		
1	T	1ª Jornada AFC	1	Q	8ª Jornada AFC	1	D	Ano Novo
2	Q	Folga	2	S	UT41	2	S	
3	Q		3	S		3	T	Folga
4	S	UT29	4	D	Folga AFC	4	Q	UT52
5	S		5	S		5	Q	
6	D		6	T	UT42	6	S	UT53
7	S		7	Q	UT43	7	S	
8	T	UT30	8	Q		8	D	13ª Jornada AFC
9	Q	UT31	9	S	UT44	9	S	
10	Q		10	S		10	T	UT54
11	S	UT32	11	D	11ª Jornada AFC	11	Q	UT55
12	S		12	S		12	Q	
13	D	7ª Jornada AFC	13	T	UT45	13	S	UT56
14	S		14	Q	UT46	14	S	
15	T	UT33	15	Q		15	D	
16	Q	UT34	16	S	UT47	16	S	
17	Q		17	S		17	T	UT57
18	S	UT35	18	D	12ª Jornada AFC	18	Q	UT58
19	S		19	S		19	Q	
20	D		20	T	UT48	20	S	UT59
21	S		21	Q	UT49	21	S	
22	T	UT36	22	Q		22	D	Amigável x Red School
23	Q	UT37	23	S	Folga	23	S	
24	Q		24	S		24	T	UT60
25	S	UT38	25	D	Natal	25	Q	UT61
26	S		26	S		26	Q	
27	D	9ª Jornada AFC	27	T	UT50	27	S	UT62
28	S		28	Q	Folga	28	S	
29	T	UT39	29	Q		29	D	
30	Q	UT40	30	S	UT51	30	S	
31			31	S		31	T	UT63

Macrociclo nº2 2023										
Fevereiro			Março			Abril				
1	Q	UT64		1	Q	UT75		1	S	
2	Q			2	Q			2	D	7ª Jornada TI AFC
3	S	UT65		3	S	UT76		3	S	
4	S			4	S			4	T	UT89
5	D	Amigável x Povoense		5	D	3ª Jornada TI AFC		5	Q	UT90
6	S			6	S			6	Q	
7	T	Folga		7	T	UT77		7	S	UT91
8	Q	UT66		8	Q	UT78		8	S	
9	Q			9	Q			9	D	
10	S	UT67		10	S	UT79		10	S	
11	S			11	S			11	T	UT92
12	D			12	D	4ª Jornada TI AFC		12	Q	UT93
13	S			13	S			13	Q	
14	T	UT68		14	T	UT80		14	S	UT94
15	Q	UT69		15	Q	UT81		15	S	
16	Q			16	Q			16	D	
17	S	UT70		17	S	UT82		17	S	
18	S			18	S			18	T	9ª Jornada TI AFC
19	D	1ª Jornada TI AFC		19	D	5ª Jornada TI AFC		19	Q	UT95
20	S			20	S			20	Q	
21	T	UT71		21	T	UT83		21	S	UT96
22	Q	UT72		22	Q	UT84		22	S	
23	Q			23	Q			23	D	10ª Jornada TI AFC
24	S	UT73		24	S	UT85		24	S	
25	S			25	S			25	T	8ª Jornada TI AFC
26	D	2ª Jornada TI AFC		26	D	6ª Jornada TI AFC		26	Q	
27	S			27	S			27	Q	
28	T	UT74		28	T	UT86		28	S	UT97
29				29	Q	UT87		29	S	
30				30	Q			30	D	11ª Jornada TI AFC
31				31	S	UT88		31	S	

Macrociclo nº2 2023											
Maio			Junho			Julho					
1	S		1	Q		1	S	Idanha CUP			
2	T	UT98	2	S	UT106	2	D	Idanha CUP			
3	Q	Folga	3	S		3	S				
4	Q		4	D		4	T				
5	S	UT99	5	S		5	Q	UT111			
6	S		6	T	Folga	6	Q				
7	D	12ª Jornada TI AFC	7	Q	Município Soure CUP	7	S				
8	S		8	Q		8	S				
9	T	UT100	9	S	Folga	9	D				
10	Q	Folga	10	S		10	S				
11	Q		11	D		11	T				
12	S		12	S		12	Q	UT112			
13	S	Folga	13	T	UT107	13	Q				
14	D		14	Q	Folga	14	S				
15	S		15	Q		15	S	Festa Encerramento			
16	T	UT101	16	S	UT108	16	D	F é r i a s			
17	Q	Folga	17	S		17	S				
18	Q		18	D	ACM CUP	18	T				
19	S	UT102	19	S		19	Q				
20	S		20	T		20	Q				
21	D	13ª Jornada TI AFC	21	Q	UT109	21	S				
22	S		22	Q		22	S				
23	T	UT103	23	S		23	D				
24	Q		24	S		24	S				
25	Q		25	D		25	T				
26	S	UT104	26	S		26	Q				
27	S		27	T	UT110	27	Q				
28	D	14ª Jornada TI AFC	28	Q		28	S				
29	S		29	Q		29	S				
30	T	Folga	30	S	Idanha CUP	30	D				
31	Q	UT105	31			31	S				

Figura 2 - Macroциclos da Época Desportiva 2022-2023 da Equipa de Sub-17 do Atlético Clube Montemorensense

1.1.4 Mesociclo

Diz respeito ao período necessário para o ganho de objetivos de treino ou de performance previamente definidos. A sua duração é variável entre 2 a 8 semanas (Mujika et al., 2018). Um mesociclo deve durar o tempo necessário para permitir desenvolver as capacidades físicas, habilidades técnicas e/ou elementos táticos definidos. Segundo Raymond Verheijen (2014), o mesociclo deverá corresponder a um conjunto de seis semanas onde a solicitação vai progressivamente aumentando de exigência. (Laranjeira,2019)

1.1.5 Microciclo

No futebol, a duração mais utilizada de um microciclo é de sete dias e diz respeito à semana de trabalho entre o último e o próximo momento de competição. No geral e no futebol jovem amador é esta dinâmica que reina e, portanto, na periodização utilizada ao longo desta época desportiva, um microciclo foi composto por 7 dias, correspondentes a uma semana completa entre momentos competitivos. A estrutura e o conteúdo de um microciclo determinam a qualidade do processo de treino e deve ser estruturado de acordo com os objetivos, volume, intensidade e métodos que são o foco para uma determinada fase da época desportiva. (Laranjeira,2019)

1.1.6 Unidade de Treino

É a estrutura de periodização menor. Na modalidade coletiva de futebol, exceto na fase inicial da época, ou em algum momento pontual, realiza-se uma sessão diária, que deve ser organizada consoante as seguintes fases: fase introdutória, denominado frequentemente por aquecimento ou ativação; parte principal onde se desenvolvem os exercícios aquisitivos e a fase final de retorno à calma onde se podem realizar exercícios de técnica individual ou de relaxamento. A organização deve seguir uma lógica no que diz respeito aos conteúdos que devem ser trabalhados e consoante a capacidade física condicional preponderante para o dia do microciclo

A periodização do treino está diretamente relacionada com a monitorização e controlo do treino. Os objetivos de ambos são comuns: otimizar a performance, impedir

o desenvolvimento de fadiga e evitar as lesões. A periodização pode ser vista como a “guideline” do processo de treino e da adaptação ao mesmo. (Laranjeira,2019)

1.2 Modelo de Jogo

O modelo de jogo é fundamental para o sucesso de uma equipa de futebol. O treinador deverá evidenciar quais os comportamentos técnico-táticos e dinâmicas que pretende implementar, para que os seus jogadores, de forma metódica e concisa, consigam transpor as suas ideias para o terreno de jogo.

Quando um treinador é incumbido de liderar uma equipa de futebol, são vários os processos que deve cumprir, desde a criação de uma ideia em função do resultado final que deseja alcançar, mais concretamente sobre aquilo que pretende ver acontecer ao longo do jogo, até à forma como pretende desenvolver essa mesma ideia ao longo da época desportiva. Assim sendo, segundo (Magalhães & Nascimento, 2010), o treinador deve realizar uma análise da situação que vai encontrar e a partir daí definir um planeamento do processo de treino, em que o primeiro passo consiste na programação e um segundo passo consiste na conjugação de todas as dimensões do jogo e do treino. Esta programação é fortemente influenciada pela criação do modelo de jogo, que ao ter uma forte dimensão tática, orienta os restantes processos, que tratam as outras dimensões do treino que foram abordadas na planificação da época desportiva: física, técnica e psicológica.

Revela-se portanto fundamental que se procurem soluções que contribuam para a construção e aperfeiçoamento do modelo de jogo, recorrendo a metodologias de treino específicas ajustadas às necessidades da equipa, bem como à exigência da competição. É portanto fulcral, que a equipa técnica defina objetivamente a forma como quer que a sua equipa jogue, bem como os comportamentos individuais e coletivos associados a essa forma de jogar, tendo em conta essas premissas, todo o processo de treino e jogo será mais facilmente estruturado e controlado.

No modelo de jogo existiram dois sistemas táticos utilizados durante a época, o 1-4-1-2-1-2 como sistema principal e o 1-4-3-3 como sistema secundário. Ambos os sistemas e os processos consequentes às ideias de jogo estavam adquiridos pelos atletas, sendo os princípios gerais que caracterizavam o modelo de jogo iguais. Em ambas as estruturas, as linhas orientadoras para o modelo a adotar pela equipa foram:

- Impor em campo a identidade e personalidade;
- Procurar sempre sair a jogar na primeira fase de construção com o objetivo de chegar a zonas de finalização num jogo apoiado e de posse;

- Promover a capacidade dos jogadores assumirem o risco com naturalidade, mantendo sempre a posse de bola nas diferentes zonas do campo, mesmo sobre pressão dos adversários
- Bloco compacto e médio-baixo em organização defensiva de forma a procurar rápidas transições ofensivas assim que a bola fosse recuperada;
- Reação rápida à perda da bola no local onde ocorre a perda
- Sabedoria em todos os momentos do jogo;
- Equilíbrio permanente da equipa em todos os momentos do jogo;
- Colocar em prática e defender até ao fim os valores do clube.

Tendo em conta estes princípios, é importante referir que a alteração de sistema tático ocorria por estratégia do treinador com mudanças cirúrgicas com o objetivo de ajudar a equipa a estar preparada e apta a dar uma resposta aquilo que o jogo pedia.

Deste modo, os comportamentos que a equipa deveria ter, em ambos os sistemas táticos, nos quatro momentos do jogo eram os seguintes:

1.2.1 Organização Ofensiva

Este primeiro momento de jogo abordado distingue-se dos restantes pois diz respeito à fase em que a equipa tem a posse de bola e através de ações técnico-táticas tem o objetivo de criar instabilidade na organização da equipa adversária de forma a procurar o golo.

Neste momento do jogo, o nosso principal objetivo era que a equipa fosse capaz de incutir velocidade no jogo, com tomadas de decisão acertadas, num jogo de apoio e combinações simples. O principal momento de desequilíbrio teria de ocorrer nos corredores laterais com o envolvimento dos defesas laterais a dar largura, os médios a procurar terrenos mais interiores e o avançado a dar solução no lado da bola, soltando o nosso médio ofensivo que com maior liberdade posicional procurava constantes espaços vazios e ruturas nas costas da linha defensiva adversária. Em organização ofensiva, procurava-se que a equipa se organizasse maioritariamente em 1-3-4-3, sendo o pivô defensivo responsável por assumir com os defesas centrais e o guarda-redes a primeira fase de construção, libertando os dois médios interiores para atrair adversário ou serem responsáveis pela ligação.

Após ultrapassada a primeira fase de construção do processo ofensivo, as dinâmicas da equipa na criação de situações de finalização tinham maior predominância nos corredores laterais com combinações entre os médios interiores, os laterais e o avançado do lado da bola procurando grande mobilidade, permutas entre jogadores com desmarcações de apoio e rutura. Por fim, conseguindo chegar à última fase do processo ofensivo, seria muito importante ter a linha defensiva subida e atenta às segundas bolas, o setor intermédio perto das zonas de finalização onde o médio defensivo devia estar bem colocado posicionalmente de forma a conferir equilíbrio defensivo e o ponta de lança do lado da bola com o objetivo de atacar o primeiro poste com o médio interior e o avançado do lado contrário à bola a atacar a zona de penáti e o segundo poste.

1.2.2 Organização Defensiva

Este momento particular do jogo define-se pela capacidade que as equipas têm através de ações técnico-táticas manterem um equilíbrio entre os setores e todos os jogadores de forma a dificultar e a impedir o ataque adversário.

Em organização defensiva, pretendíamos que a nossa equipa se posicionasse preferencialmente em 1-4-4-2, onde os nossos médios interiores e ofensivo baixavam para formar uma linha intermédia de quatro jogadores com o nosso pivô defensivo e onde os nossos dois pontas de lança eram os responsáveis pela primeira fase de pressão, onde o objetivo seria fazer com que a equipa adversária circula-se o jogo por fora tendo de usar os seus laterais e nunca conseguindo encontrar soluções interiores. De um modo geral, a equipa deveria adotar uma postura de contenção, agressividade positiva, evitando cometer faltas ou permutas posicionais incorretas evitando a inferioridade numérica, promovendo a igualdade e a superioridade numérica de forma a que não se proporcionasse uma situação de perigo do ataque adversário, com o principal foco em condicionar o jogo ofensivo do adversário a partir de uma pressão coletiva forte e direcionada, a fim de recuperar a bola o mais rapidamente possível e assim retomar o processo ofensivo da equipa.

1.2.3 Transição ofensiva

Neste particular do jogo, as ações técnico-táticas da equipa deveriam ser muito fortes coletivamente de forma a procurar rapidamente instabilidade na equipa adversária assim que recuperássemos a bola. Neste momento do jogo, os processos da equipa devem ser práticos e rápidos com a criação de uma ocasião de perigo a um ou dois toques de forma a desposicionar rapidamente a equipa adversária que estava no seu momento de organização ofensiva. Essencialmente procuramos o espaço, movimentos de rutura e procurar tirar a bola da zona de pressão com variação do centro de jogo com o principal foco em solucionar ocasiões de rápida superioridade numérica e vantagem de forma a chegar rapidamente a zonas de finalização e iminente golo.

Deve-se salvaguardar que caso não existisse a possibilidade de transitar rapidamente para o ataque aquando da recuperação da bola, a equipa deveria manter a posse de bola e respeitar as dinâmicas do ataque posicional em organização ofensiva.

1.2.4 Transição Defensiva

A transição defensiva define-se pelas ações coletivas que a equipa tem na reação à perda da posse de bola. Procurámos ao longo da época desportiva que a equipa tivesse uma forte reação à perda de bola e que rapidamente reagisse e fosse em busca de obter a posse de bola novamente. Alguns dos critérios que defendemos para ter a maior taxa de sucesso possível neste particular foram que a equipa deveria estar sempre compacta e com os elementos perto uns dos outros de forma a ter o maior número de jogadores possível perto do raio de ação, o jogador que está mais perto da bola é o primeiro a pressionar e a pressão deveria ser coletiva com o envolvimento dos setores para ter mais facilidade em ajustar posicionamentos de maneira a evitar desequilíbrios defensivos. O espírito de ajuda, o sacrifício, a união e a vontade em ter rapidamente a bola na nossa posse eram fatores determinantes para ter sucesso neste momento do jogo a fim de minimizar e retardar a progressão da equipa adversária quando recuperavam a bola e partiam para situações de ataque à nossa baliza.

1.3 Esquemas Táticos

Nos dias de hoje, os esquemas táticos têm vindo a ganhar uma importância única naquele que poderá ser o resultado final de um jogo de futebol. A evolução dos métodos de treino e, conseqüentemente, da capacidade física e técnica dos jogadores fez com que o jogo seja cada vez mais equilibrado e competitivo em todos os momentos, sendo por isso, possível de ser resolvido através da marcação de uma bola parada. Diversos autores, defendem que estas ocasiões englobam-se e classificam-se como o quinto momento do jogo. Segundo Castelo (2003), 25 a 50% das situações de finalização ou possibilidade de finalizar surgem a partir de lances de bolas paradas. No término da época 2018/2019, a GoalPoint fez um estudo intensivo acerca da influência das bolas paradas no futebol em contexto europeu. Esses dados demonstram que neste momento do jogo foram marcados 31% dos golos totais e essa percentagem, no caso do futebol português, sobe para 37% na Primeira Liga, o que equivale a dizer que sensivelmente um a cada três golos não são marcados nem em organização nem em transição ofensiva. Dados que ainda fornecem mais credibilidade a este tópico, dizem-nos que nessa época em questão, a maioria das equipas que melhorou significativamente a forma como trabalha as bolas paradas também melhorou significativamente o seu lugar na tabela no campeonato, isto é, por exemplo o Lille e o Wolfsburg passaram de uma luta pela manutenção até à última jornada para uma qualificação europeia, no caso dos franceses para a Liga dos Campeões. Obviamente que para uma taxa de sucesso neste momento específico do jogo, as equipas necessitam de ter no seu plantel jogadores com características dominantes e ideais para este particular mas aconteça o que acontecer, o que é bem claro, atualmente é que é altamente irresponsável desconsiderar este momento do jogo.

As bolas paradas são cada vez mais fundamentais para o sucesso de uma equipa, sobretudo quando os recursos não estão ao nível dos de grandes clubes. Num campeonato como a Liga Portuguesa, onde o equilíbrio é tremendo se excluirmos os clubes com maior massa adepta e onde estes lances têm um peso maior do que nos outros campeonatos, pode estar aqui a clara diferença entre o sucesso e o fracasso de uma temporada.

Em relação aos escalões de formação, aferiu-se que os treinadores de futebol profissional indicam que no futebol jovem o treino das bolas paradas deve apresentar características diferentes do futebol profissional, devendo ser mais direcionado para a aprendizagem dos princípios de jogo e através de exercícios mais simples. Os exercícios

podem ser analíticos ou jogados, mas é importante que se promovam movimentos simples mas que sejam repetidos muitas vezes. Devem-se treinar as duas fases do jogo, no entanto a fase ofensiva pode ter mais relevância. O lado estratégico das bolas paradas no futebol jovem deve ser introduzido, mas só a partir dos 14 anos e em equipas com mais qualidade e em campeonatos mais competitivos. Para potenciar o aparecimento de especialistas, é necessário jogadores com talento, que depois vão melhorando através do maior tempo de treino.

Na minha equipa, e tendo em conta, que os esquemas táticos podem ser a solução para alguma incapacidade decorrente no jogo e durante a época, optámos por dar importância a este momento e na maioria dos microciclos reservávamos um período de tempo para trabalhar bolas paradas ofensivas e defensivas. Como consequência dessa organização, irei apresentar exemplos dos esquemas táticos (cantos) ofensivos e defensivos implementados na equipa dos Sub-17 do Atlético Clube Montemorensense.

1.3.1 Cantos Ofensivos

Neste momento do jogo, temos três cantos diferentes que serão decididos de forma responsável e momentânea por quem assume a responsabilidade de bater o pontapé de canto a nosso favor. Os jogadores para esta função estão previamente definidos e orientados consoante o lado do canto e o pé dominante.

Assim, seja do lado esquerdo ou direito, as dinâmicas são idênticas, isto é, no canto direto colocamos sete jogadores à entrada da área adversária que têm a missão de atacar as zonas de finalização definidas, ou seja, primeiro poste, zona de penálti e segundo poste. Os jogadores com esta função estão organizados consoante as suas características, estando os que jogam melhor de cabeça nas duas primeiras zonas e os mais altos ao segundo poste. Dos três jogadores que restam, estará um à entrada de área para uma bola que poderá sobrar e os dois últimos estarão na zona de meio campo com tarefas defensivas para salvaguardar alguma transição que a outra equipa poderá iniciar a partir do pontapé de canto. Realçar que o número de jogadores que participam nesta bola parada ofensiva poderá ser ajustado consoante o número de jogadores que a equipa defende adota para este momento. Numa primeira dinâmica de canto curto, um jogador que sai do primeiro poste realiza aproximação ao marcador do canto, procurando receber e possivelmente devolver a bola ao mesmo para criar uma situação de superioridade numérica ou então simular que devolve e “engana” o adversário seguindo ele com a bola controlada para

dentro da área adversária procurando criar o desequilíbrio. Num segundo exemplo que temos associado à nossa equipa para o canto curto, o objetivo é o marcador do canto simular que bate canto direto, os jogadores fazem as suas movimentações normalmente para as três zonas de ataque previamente definidas e a bola não sairá para essas zonas mas sim para a entrada da área para surgir um remate do jogador que ocupa essa posição que poderá obter uma posição favorável, sem marcação, para marcar golo.

1.3.2 Cantos Defensivos

Neste momento do jogo, a marcação utilizada pela nossa equipa é a mista, isto é, considera-se este método defensivo quando dois ou mais jogadores realizam defesa individual e os restantes defesa à zona ou quando dois ou mais jogadores realizam defesa à zona e os restantes defesa individual. No nosso caso, optámos por colocar dois jogadores na zona dos postes, depois fazer uma linha de três atletas à frente do guarda redes na linha da pequena área e os jogadores que restam, estão dois a marcar individualmente, um à entrada da área e o último na zona de meio campo com o intuito de procurar ser um elemento importante para uma possível transição da nossa parte. Referir que o número de jogadores que auxiliam e defendem dentro de área é sempre condicionado pela equipa adversária, contudo, procuramos estar sempre em superioridade numérico neste momento defensivo do jogo. Por fim, é importante realçar que os jogadores com menos estatura estarão na zona dos postes, seguindo-se os jogadores com maior estatura e melhores características no jogo de cabeça na linha de três, e os restantes, aqueles que têm melhores atributos na marcação individual, estarão com essa função.

1.4 Modelo de Treino

A construção do Modelo de Treino baseia-se numa sistematização da análise qualitativa e quantitativa dos comportamentos expressos pelos jogadores no jogo, que permite racionalizar os padrões de jogo e por extensão os modelos de jogo, que no contexto do futebol constituem importantes utensílios, na medida em que funcionam como referenciais para a concretização dos objetivos e para a elaboração e avaliação das situações de ensino e treino.

O treino é o ensino do jogo e, como tal, a componente tática ocupa uma posição nuclear no quadro de exigências da modalidade. Treinar consiste em criar ou trazer para o treino situações tático-técnicas e tático-individuais que o jogo requisita (Moita, 2008). No mesmo sentido, os demais fatores técnicos, físicos e psíquicos, devem ser abordados de forma a poderem cooperar para facultarem o acesso a níveis táticos cada vez mais elevados (Garganta, 2002). Assim sendo, atendendo a esta última citação, a cooperação entre as ideias a serem implementadas pelo treinador e o desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas devem ser articuladas ao longo das diferentes estruturas de periodização, de forma a garantir que a condição física dos jogadores seja a melhor e que a distribuição das cargas ao longo dos mesociclos e microciclos seja realizada de modo eficiente.

Na presente época desportiva, contabilizou-se 47 microciclos (semanas de treino) correspondente a 119 unidades de treino. O período preparatório compreendido entre o dia 24 agosto de 2022 correspondente à primeira unidade de treino e o dia 23 de setembro de 2022 correspondente à 14^a quarta unidade de treino, contemplou cinco microciclos de treino. Neste período que marca os arranques dos trabalhos da equipa na nova época, o nosso principal foco é devolver os índices físicos aos atletas assim como trabalhar os princípios de jogo que irão marcar a identidade da equipa. O volume de treino é induzido de forma progressiva e a intensidade sempre adaptada ao momento para que aquando do início oficial da equipa no campeonato (período competitivo) não haja uma diferenciação impactante nestes dois referenciais do treino. O período competitivo teve início a 27 de setembro de 2022, na semana que antecede a primeira jornada do campeonato, prolongando-se até à 117^a unidade de treino que antecede a última participação do plantel num torneio em Idanha-a-Nova desigado por Idanha CUP. No total, neste período foram 40 microciclos de treino, onde as últimas unidades de treino

ainda pertencentes ao presente macrociclo não foram contabilizadas pois para nós elas serviram de transição para o trabalho e escalões que irão representar o clube para a próxima época 2023-2024. Durante este período extenso da época, a carga de treino induzida foi muito semelhante de microciclo para microciclo. Na primeira unidade de treino realiza-se um trabalho principalmente recuperativo com uma vertente mais direcionada para o cariz físico individual dos atletas, na segunda unidade de treino o foco está mais direcionado ao coletivo com exercícios de alguma duração e intensidade semelhante ao que acontece no jogo, e por fim, na última unidade de treino reduzimos o volume e complexidade estando o nosso principal foco em exercícios que estimulem a velocidade de reação, a organização coletiva e o trabalho dos esquemas táticos. No que se refere às interrupções do campeonato, a primeira acontece na época natalícia, após a 12ª jornada da primeira fase, ou seja, de 19 de dezembro de 2022 a 7 de janeiro de 2023 e a última ocorre nas festividades da páscoa durante os dias 3 e 15 de abril.


O microciclo padrão do período competitivo contempla três treinos semanais de aproximadamente 90 minutos de tempo global, culminando com um jogo oficial de 80 minutos ao domingo de manhã. Existe claramente um microciclo padrão definido, no que à estrutura diz respeito, sendo que o conteúdo treinado semanalmente poderia variar consoante o objetivo definido para esse microciclo de treino, objetivo esse condicionado não só pelo jogos realizados anteriormente, bem como pela estratégia que se pretende para o jogo seguinte.

Na tabela 12, será detalhada toda a informação relativa ao modelo de treino adotado para a presente temporada, sendo a contabilização dos dias realizada de forma crescente em relação ao jogo anterior e de forma decrescente em relação ao jogo que se segue no calendário competitivo, isto é, o jogo ao realizar-se domingo, o treino de sexta é contabilizado como o Jogo-2 e assim sucessivamente. Consoante a distância temporal em relação ao jogo, na planificação da unidade de treino, eram tidas em conta as seguintes variantes:

- **Princípios de Jogo** – dizem respeito aos comportamentos que pretendemos ver em prática no nosso modelo de jogo. Refere-se a comportamentos individuais, setoriais e coletivos;

- **Momentos de Jogo** - refere-se aos momentos de transição ofensiva e defensiva e aos momentos de organização ofensiva e defensiva. Os esquemas táticos também são incluídos e são o quinto momento do jogo.
- **Níveis de Organização** - está relacionado com a quantidade de jogadores e de setores que se relacionam na realização de um determinado exercício;
- **Padrão de Contração Muscular** - tem em conta a predominância dos tipos de contrações musculares, que são influenciadas pelos outros fatores que são equacionados na organização da unidade de treino;
- **Número de Jogadores** - varia consoante o tipo de contrações musculares que pretendemos para a unidade de treino e consoante os níveis de organização que pretendemos trabalhar;
- **Complexidade Informacional:** está relacionado com a informação que é passada ao jogador, que deve ser diferente de dia para dia em relação à mensagem, à quantidade e à complexidade;
- **Duração/Tempo de exercitação:** refere-se ao tempo que deve ter cada repetição na realização de qualquer um dos exercícios no dia em causa;
- **Formas:** refere-se ao número de jogadores que devem estar envolvidos em cada um dos momentos nos exercícios de treino;
- **Tipo de Situações:** está relacionado com o tipo de ações que pretendemos que aconteçam mais vezes ao longo da unidade de treino;
- **Duração da sessão de treino:** é o volume total que a unidade de treino deve ter.

Tabela 12 - Organização Microciclo da Equipa Sub-17 do Atlético Clube Montemorensense

Organização Microciclo			
	Jogo+2	Jogo -4	Jogo -2
	Recuperação/Força	Resistência	Velocidade/Velocidade Reação
Princípios de Jogo	Gerais/Individuais do Modelo de Jogo	Coletivos do Modelo de Jogo	Coletivos do Modelo de Jogo
Momentos de Jogo	Organização Defensiva	Organização Ofensiva/Transições	Organização Coletiva/Esquemas Táticos
Níveis de Organização	Setorial/Intersetorial	Setorial/Coletivo	Setorial/Coletivo
Padrão Contração Muscular	Recuperação/Tensão	Duração	Velocidade/Ativação
Nº Jogadores	Médio	Elevado	Elevado
Complexidade Informacional	Moderada	Elevada	Baixa
Duração exercício	Média	Longa	Curta
Formas	6x6/5x5/4x4/3x3/2x2/1x1	11x11/8x8/7x7	1x1/2x0/4x0/5x0
Tipos Situações	Baixa Complexidade/Esforço elevado	Semelhantes às de jogo	Velocidade na tomada de decisão
Duração da Sessão de Treino	90 minutos	90 minutos	90 minutos

1.5 Microciclo Padrão


Como representado na tabela 12, o microciclo predefinido dos Sub-17 do Atlético Clube Montemorense relativo à época desportiva 2022-2023 era constituído por três treinos semanais (terça-feira, quarta-feira e sexta-feira) e com três dias dedicados a folga, sendo uma delas imediatamente após o jogo oficial de domingo. Os dias dos treinos sempre se mantiveram durante todo o ano e foram sujeitos a pequenas alterações devido a fatores como a interrupção do calendário competitivo ou pausas escolares.

Os conteúdos e temáticas a abordar em cada microciclo e nas respetivas unidades de treino eram definidos no primeiro dia de folga semanal numa reunião com a equipa técnica. As escolhas tinham sempre o intuito de trabalhar o jogo seguinte e corrigir os objetivos não cumpridos do microciclo anterior, tendo sempre como base o modelo de jogo preconizado e o seu desenvolvimento, as conclusões retiradas do jogo anterior e as características do adversário seguinte de forma a definir quais as estratégias a utilizar.

O primeiro microciclo que apresento diz respeito à segunda metade da época desportiva e ao primeiro momento de competição da segunda fase do campeonato da AF Coimbra designada por Taça Intercalar, no período compreendido entre os dias 19 e 26 de fevereiro. A terça-feira é o primeiro treino da semana após a carga sujeita aos atletas no dia de jogo. Dado o contexto onde estamos inseridos e o número de unidades por cada microciclo, este é um treino onde numa primeira fase, analisamos o jogo anterior e iniciamos um trabalho de recuperação ativa. No entanto, de forma a render o tempo e os objetivos da unidade de treino pretendemos aplicar logo neste treino exercícios que estimulem padrões de força específica com recurso a jogo em espaço reduzido que estimule bastantes contrações. No segundo treino semanal, procuramos aproximar a unidade de treino à realidade que vamos encontrar no jogo seguinte, recorrendo a exercícios que potenciem a resistência dos atletas aliada a um objetivo específico ou dinâmica que pretendemos implementar em determinado momento do jogo. O último treino semanal, está situado a dois dias, sensivelmente, do próximo jogo, e é um treino com um nível de intensidade bastante inferior aos outros dois, onde o principal objetivo prende-se com o facto de melhorar a velocidade de reação, o foco e a concentração na tarefa, abordando detalhes acerca do adversário e esquemas táticos ofensivos e defensivos.

Microciclo nº27

Tabela 13 - Organização Microciclo nº27 dos Sub-17 do Atlético Clube Montemorense

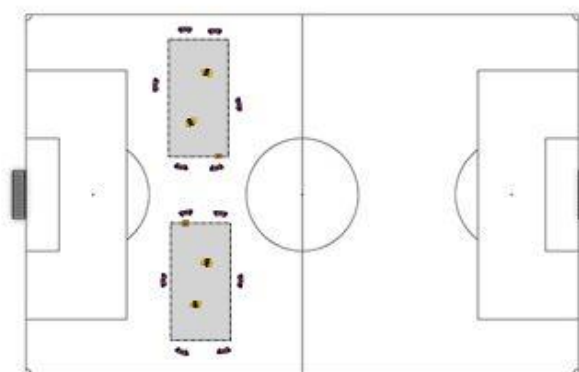
Domingo	Terça-Feira	Quarta-Feira	Sexta-feira	Domingo
19 fevereiro	21 fevereiro	22 fevereiro	24 fevereiro	26 fevereiro
	- Recuperação Ativa	- Resistência Específica;	- Velocidade Reação	
J		-Organização Ofensiva	-Trabalhar transições ofensivas e defensivas	J
O	- Força Específica	-1ª Fase de Construção		O
G				G
O				O
F	- Organização defensiva	-Melhorar comportamento dos laterais	-Desenvolver reação rápida a um estímulo	C
O				A
R				S
A				A
	-Melhorar posicionamento da linha defensiva	-Melhorar circulação de bola	-Análise do próximo adversário	

1.5.1 Sessão de Treino 1 – Microciclo nº27

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 27	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 21-02-2023, terça-feira	Hora 20:00	Clima Ameno sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
-bolas -pinos -coletes	-Trabalhar a Organização Ofensiva	-Força Específica - Recuperação Ativa	

● 6vs2 Meinho Retangular



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Desenvolver uma posse de bola eficaz com solicitação de jogo exterior
- Melhorar posicionamento para obter uma circulação mais eficaz
- Atrair a um lado para explorar lado contrário
- Trabalhar no ângulo cego dos defesas

Descrição e Organização Metodológica

O exercício é constituído por uma equipa de 6 elementos que se encontra fora da área de jogo (retângulo) que procura manter a posse de bola com a oposição de dois elementos que se encontram no interior do retângulo.

Na ação defensiva participam à vez duplas e o objetivo é roubar o maior número de vezes possível a bola num espaço de 1 minutos e 30 segundos.

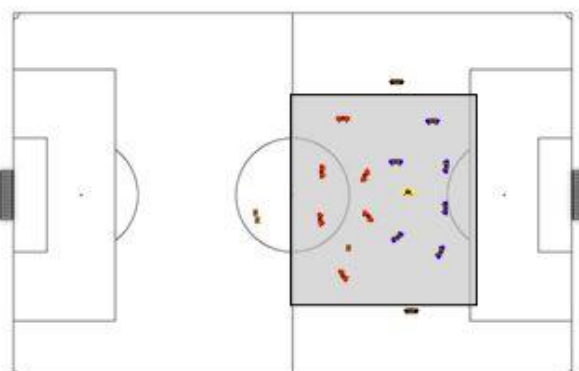
O objetivo dos jogadores que têm a posse de bola é efetuar 10 passes consecutivos de forma a pontuarem. Deve-se realçar que não pode haver dois passes consecutivos entre os jogadores que se encontram na mesma aresta. A dupla que permitir mais pontos terá de cumprir um "castigo"

15'
tempo

18
número

10x5
metros
espaço

● 6vs6 (+2) com Jôker Interior



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalhar a primeira fase de construção e a fase de criação de jogo-ligações
- Procurar manter a posse de bola com jogo interior e jogo exterior sempre em superioridade numérica
- Atrair a um lado para explorar lado contrário com extremo aberto e profundo
- Dinâmica Homem Livre

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por duas equipas de 6 jogadores e quando têm a posse de bola terão o auxílio de um jôker que irá jogar dentro da área de jogo e de dois apoios exteriores. Sempre que a bola chegar a um dos apoios estes podem entrar com ela controlada para a área do exercício de forma a criar superioridade. O apoio do lado contrário terá de manter-se aberto e profundo fora da área de jogo.

O objetivo deste exercício é trabalhar a primeira fase de construção, mantendo com segurança a posse de bola sempre em superioridade numérica e com jogador livre. Após atrair a equipa adversária a um dos lados da área de jogo com a entrada do apoio em ação procura-se circular rapidamente a bola para o apoio do lado contrário que irá estar aberto e profundo.

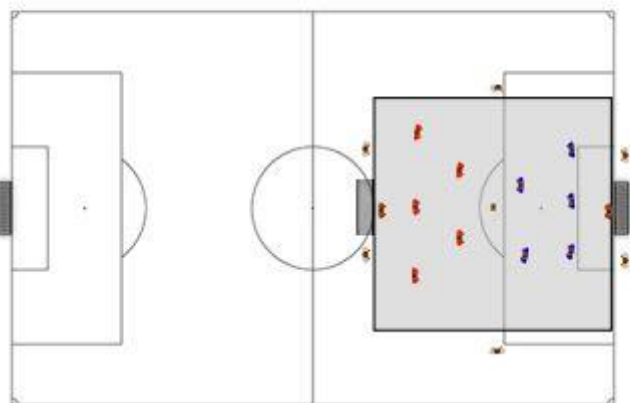
Caso consigam efetuar uma variação de jogo através de passe longo vale dois pontos

20'
tempo

18
número

25x15
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e jogo exterior através dos apoios frontais e laterais
- Procurar circulação de bola com chegada à zona de finalização
- Atrair a um lado para chegar ao lado contrário e criar desequilíbrios (lado desprotegido)
- Obter superioridade numérica na circulação de bola e nas chegadas à zona de finalização
- Trabalhar construção a 3

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por duas equipas de 7 jogadores que se encontram em ação dentro da área de jogo e por uma terceira equipa de 6 jogadores que irá servir como apoio (quatro frontais e dois laterais). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos e todas as equipas irão jogar entre si. O objetivo principal deste jogo reduzido é conseguir circular a bola com eficácia, procurando jogo interior através dos médios interiores que darão linha de passe ou através dos apoios em jogo exterior de forma a chegar com perigo a zonas de finalização onde estarão em superioridade numérica com o auxílio dos apoios frontais.

25'
tempo

18
número

35x20
metros
espaço

1.5.2 Sessão de Treino 2 – Microciclo nº27

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 27	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 22-02-2023, quarta-feira	Hora 19:00	Clima Ameno sem chuva	Volume

Material

Bolas;
Coletes;
Bases;
Pinos

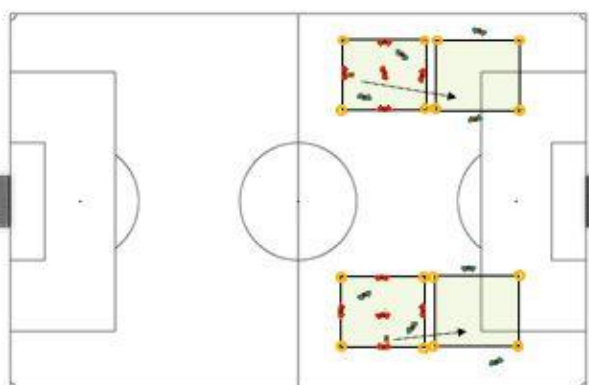
Objetivos Gerais

- Dominantes: Resistência Específica
- Organização ofensiva

Objetivos Específicos

- Desenvolver primeira fase construção
- Capacidade de circular a bola de um corredor ao outro;
- Melhorar posicionamento dos defesas laterais no momento que recebem a bola;
- Melhorar a chegada às zonas de finalização.

○ Meinhos com Transição de Espaço



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção;
- Desenvolver uma posse de bola eficaz com solicitação de jogo interior;
- Melhorar posicionamento ofensivo.

Descrição e Organização Metodológica

O exercício é constituído por duas equipas de 5 jogadores cada, em que cada equipa tem o seu quadrado de posse de bola. A equipa que começa com a bola (vermelha) pretende circular a bola até um número determinado de toques (10 passes). Se conseguirem efetuar esse número seguido de passes conta 1 ponto. Por oposição, a equipa que se encontra sem a mesma (azul) tenta recuperá-la procurando, de seguida, a ligação com o outro quadrado. Nota: Os azuis que estão à espera estão fora do quadrado contrário e assim que a equipa recuperar a bola, dois dos atletas entram no quadrado para solicitar o jogo interior simulando, por exemplo, os extremos/médios alas a jogarem por dentro e o PL num movimento de aproximação.

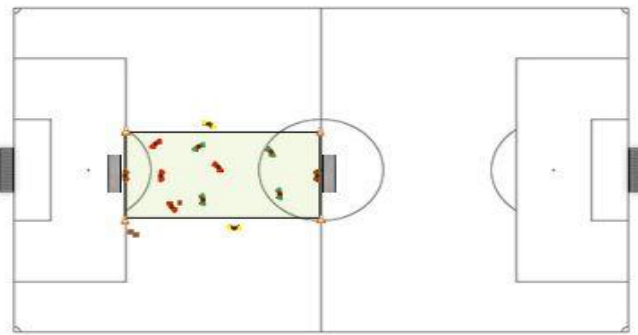
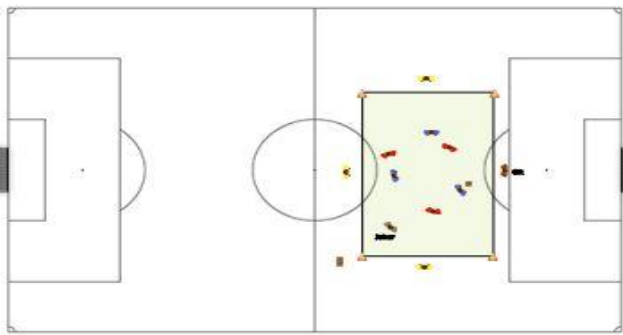
4x2' com
3' de rec.
tempo

18
jogadores
número

Quadrados
de 20m
espaço

○ JR's: 3 contra 3 com 4 apoios

○ JR's: 4 contra 4 com 2 apoios e dois GR



4x3' com 3' de rec. tempo

11 jogadores número

Área de 15x10 m espaço

4x3' com 3' de rec. tempo

12 jogadores número

Área de 25x15m espaço

Objetivo(s) específico(s)

- Trabalhar a 1ª fase de construção com a participação do GR;
- Manter a posse de bola procurando o jogo exterior dado pelos alas/laterais ou jogo frontal proporcionado pelo PL
- Saídas em construção a partir do GR, passando pelos defesas com ligação aos médios e ao avançado

Objetivo(s) específico(s)

- Trabalhar a organização ofensiva e a circulação de bola com eficácia;
- Procurar circular a bola de um corredor ao outro com o auxílio dos apoios;
- Melhorar a chegada e a eficácia nas zonas de finalização;

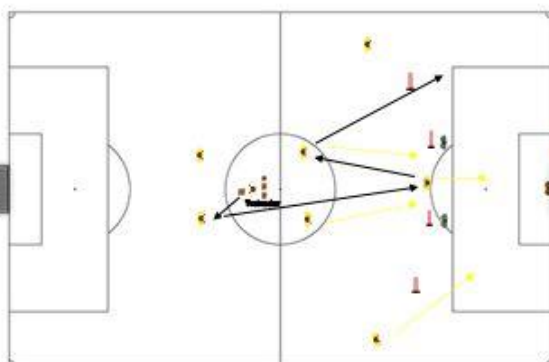
Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por 10 jogadores e tem como objetivo a equipa que tem posse de bola, por exemplo (azul) manter a posse durante o maior tempo possível com a cooperação da equipa de amarelo mais o GR que joga em apoio a no máximo dois toques. A equipa vermelha quando recuperar tem exatamente o mesmo objetivo. Quando o tempo terminar a equipa que está nos apoios vai trocar com uma das equipas que está dentro da área de jogo. Nota: O apoio poderá realizar um passe diretamente para outro apoio mas após este passe a bola deverá ser orientada para o terreno de jogo. O joker jogará pela equipa que tem posse de bola e pode movimentar-se livremente pela área de jogo.

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por duas equipas de quatro jogadores, dois apoios e dois GR. Jogo entre duas equipas com a cooperação dos apoios que jogam em apoio lateral e a no máximo dois toques. A equipa que tem a posse de bola tem o objetivo de marcar golo mas para este ser válido, a bola tem de passar pelos dois apoios primeiro. Um golo vindo de um colega da mesma equipa vale um ponto, enquanto que um golo vindo de um passe feito pelo apoio vale dois pontos. Nota: no início do exercício fica definido a equipa a que pertence cada apoio e no fim de cada série os apoios trocam com um jogador da sua equipa e o apoio passa a jogador normal na área de jogo e esse jogador passa a apoio.

● Finalização com oposição



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo frontal com PL (Entrelinhas)
- Apoio dos Interiores de forma a procurar rapidamente o lateral/extremo para o cruzamento;
- Procurar rápida chegada à zona de finalização por parte do PL, interiores e extremo do lado contrário
- Saltar a primeira linha de pressão da equipa adversária;

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício tem como objetivo a finalização com passe longo, frontal e diagonal, e cruzamento. Este exercício inicia-se com passe do treinador do meio-campo para o DC da direita que recebe orientado e realiza passe longo aéreo para o PL, que por sua vez passa para um dos interiores que recebe orientado, ou com um passe de primeira, procura o espaço criado pelo lateral/extremo que por sua vez irá receber e efetuar o cruzamento para o PL, os interiores que chegaram à zona de finalização e ao lateral/extremo do lado contrário que irá aparecer ao segundo poste. A partir do momento que a bola entra no lateral/extremo para cruzamento haverá oposição efetuada por dois defesas. Após o cruzamento e a jogada ser finalizada, o treinador junto à baliza faz um passe para o interior que ficou fora da área finalizar.

Inicia-se uma nova ação no lado oposto.

Este exercício de finalização proporciona para além da finalização após cruzamento, o aperfeiçoamento do passe longo, quer vertical para o avançado quer como em diagonal para o espaço.

15' tempo

18 jogadores número

1/3 campo fut.11 espaço

● Organização Ofensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Organização ofensiva em superioridade numérica
- Procurar variar o jogo e circular a bola de um corredor ao outro
- Procurar finalizar com sucesso

Descrição e Organização Metodológica

A equipa de vermelho com três médios e três avançados e em superioridade numérica e com a cooperação dos dois defesas laterais de amarelo, circula a bola entre si com o objetivo de marcar golo, com a oposição da equipa azul. Sempre que a equipa de vermelho marque golo, inicia-se nova ação através do treinador que se encontra no meio-campo.

A equipa azul constituída por quatro defesas e três médios quando recupera a bola com a colaboração dos jogadores de amarelo circula-a com o objetivo de fazer golo nas mini-balizas.

Este é o último exercício do treino e é muito importante para criar as rotinas que pretendemos dado primazia à primeira fase de construção, com a bola a circular de um corredor ao outro, com o apoio frontal do PL e com as chegadas rápidas e eficazes às zonas de finalização.

25'
tempo

18
jogadores
número

Meio
campo
fut.11
espaço

1.5.3 Sessão de Treino 3 – Microciclo nº27

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 27	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 24-02-2023, sexta-feira	Hora 19:00	Clima Ameno sem chuva	Volume

Material

Bolas;
Cones;
Balizas;
Coletes.

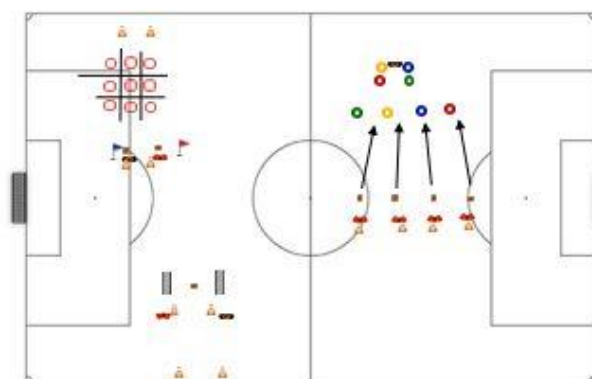
Objetivos Gerais

Dominantes: Velocidade Específica;
Transições Ofensivas e Defensivas

Objetivos Específicos

Desenvolver a capacidade de reação rápida a um dado estímulo;
Desenvolver a reação rápida à perda de bola;
Reorganização defensiva rápida em situação de fase de finalização adversária.

● Estafeta



Objetivo(s) específico(s)

- Aquecimento;
- Velocidade específica;
- Promover a competitividade, de forma saudável dentro da equipa.

Descrição e Organização Metodológica

1º ex: o treinador coloca-se em frente dos jogadores com cones de várias cores e ao mostrar cada cor, os jogadores devem fazer condução de bola até ao cone da cor selecionada o mais rápido possível.

2º ex: jogo do galo - 2 filas de jogadores, com bola. devem realizar condução de bola até 2 cones, e deixar um colete no local onde querem, dentro do espaço de jogo. objetivo: fazer 3 em linha da mesma cor. depois, fazer passe para o colega que repete.

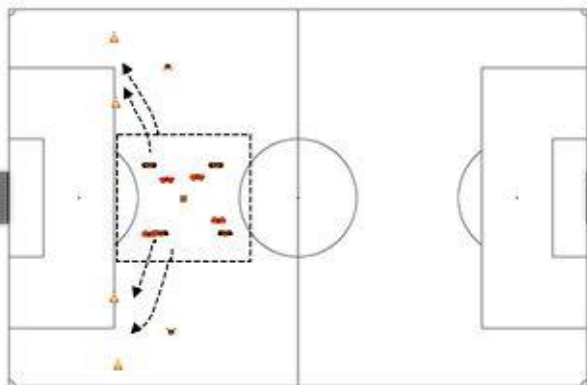
3º ex: devem sair em velocidade e contornar o cone, chegando o mais rapidamente possível à bola, devem finalizar numa das balizas.

15'
tempo

18
jogadores
número

Campo
Inteiro
espaço

● MTO | Posse com 2x1



Objetivo(s) específico(s)

Velocidade;
Momento de Transição Ofensiva (MTO);
Reação rápida à perda de bola;
Fase de finalização em 2x1 s/GR.

20'/35'



Descrição e Organização Metodológica

Uma posse de bola em jogo reduzido 4x4 as equipas devem realizar um determinado número de passes entre si e consequentemente efetuar um passe de rotura para o extremo. Deve sair um jogador da equipa com posse de bola para atacar juntamente com o extremo e sair um jogador da equipa sem posse de bola para defender. Ambas equipas atacam e defendem.

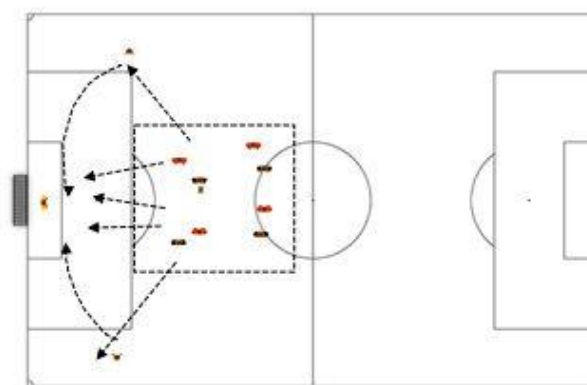
18



1/2 Campo



● Processo Ofensivo



Objetivo(s) específico(s)

Velocidade;
Reação à perda de bola;
Processo Ofensivo;
Fase de Recuperação Defensiva.
Reorganização defensiva rápida em situação de fase de finalização adversária.

20'/55'



Descrição e Organização Metodológica

Uma posse de bola em jogo reduzido 4x4 O objetivo de quem não tem bola é recuperar e fazer ligação com os extremos e mover rapidamente para a área para atacar a baliza. Todos os elementos de quem recupera a bola podem atacar, incluindo o extremo do lado contrário. Na equipa que defende, apenas podem entrar na área 2 jogadores que podem recuperar, criando assim, uma situação de superioridade numérica de 6 vs 2 + GR.

18



1/2 Campo



Observações/balanço

Exercício 2 | Introdução do MTO:

- É nesta fase que após a conquista da bola, vamos trabalhar a organização ofensiva;
- Os dois elementos que irão surgir na área para finalizar já sabem quais são os comportamentos Técnico-Táticos específicos a realizar. (Ex. um surgir ao primeiro poste e outro ao segundo).

Exercício 3 | Processo Ofensivo (PO):

Fase de Construção das ações ofensivas:

- Os 4 elementos que irão entrar na fase de criação de situação de finalização, já sabendo previamente as zonas onde devem surgir no momento da finalização.

Fase de Recuperação Defensiva (FRD):

- A dupla de elementos que defende irá realizar uma compensação defensiva, onde o principal objetivo é afastar a bola da zona de perigo.

Feedback's:

Ex1 - MTO:

- "Liga rápido no extremo";
- "Procura espaço livre".

Ex2

- PO:



- "Procura o espaço";
- "Comunica".

- FRD:

- "Recupera rápido";
- "Procura a zona";
- "Atenção às costas".

Microciclo nº28

Tabela 14 - Organização Microciclo nº28 dos Sub-17 do Atlético Clube Montemorensense

Domingo	Terça-Feira	Quarta-Feira	Sexta-feira	Domingo
26 fevereiro	28 fevereiro	1 março	3 março	5 março
	- Recuperação Ativa	- Resistência Específica;	- Velocidade Reação	
J	- Força Específica	-Organização defensiva	-Trabalhar transições ofensivas e defensivas	J
O				O
G				G
O	- Organização ofensiva	-Melhorar coordenação da linha defensiva	-Análise do próximo adversário	O
F				C
O				A
R	-Melhorar comportamento da	-Melhorar comportamento entre setor defensivo e intermédio	- Esquemas Táticos	S
A	equipa até à zona da finalização			A
				

1.5.4 Sessão de Treino 1 – Microciclo nº28

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 27	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 28-02-2023, terça-feira	Hora 19:30	Clima Ameno sem chuva	Volume

Material

-Bolas
-Cones
-Escadas
-Varas
-Coletes

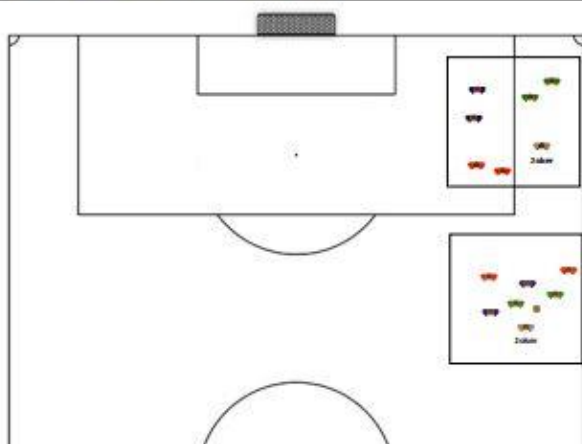
Objetivos Gerais

-Recuperação Ativa
-Força Específica

Objetivos Específicos

-Organização Ofensiva
-Melhorar comportamento da equipa até às zonas de finalização

● Meinhos em equipa



Objetivo(s) específico(s)

O treino inicia-se com uma corrida de baixa intensidade durante 5 minutos.
Mobilidade articular de forma livre num espaço definido
Reação à perda
Capacidade de decidir rápido

Descrição e Organização Metodológica

Este meinho tem o objetivo de inserir mais mobilidade e liberdade dos jogadores, visto que é uma situação de Joker+4x2 (2equipas de 2 vs 1equipa de 2), ou seja, 6 jogadores por meio.



15'
tempo



18
número

Quadrados
de 8mx8m

espaço

● Jogos reduzidos



Objetivo(s) específico(s)

Decisão com pouco espaço
Mobilidade
Reação à perda da posse de bola

Descrição e Organização Metodológica

Existem 2 campos de jogo: um onde existem balizas de 11 com GR; outro, com dimensões mais reduzidas com mini-balizas. Em ambos os campos irão ser jogos de 2x2+3Jokers.



20'
tempo

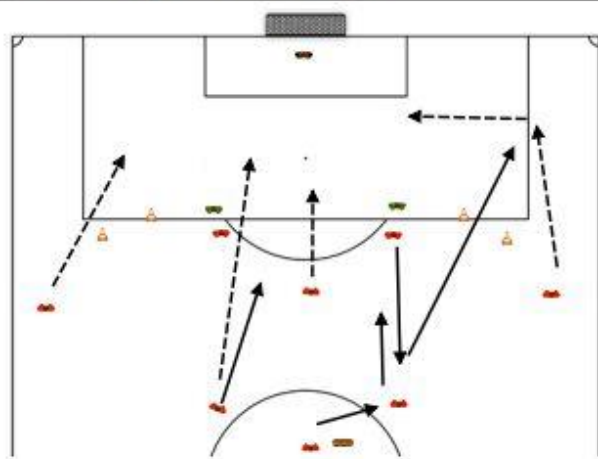


18
número

Meio-
campo

espaço

● Saídas para finalização



Objetivo(s) específico(s)

Finalização com e sem oposição
Movimentações no meio-campo adversário

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício o objetivo é os jogadores entenderem quais as opções que podem tomar em contexto de jogo, no momento ofensivo da equipa, tendo em conta as dinâmicas pretendidas.

- 1) Pivô defensivo assume 1ª fase de construção
- 2) Médios interiores ajudam e assumem um papel importante na zona intermédia
- 3) Projeção dos laterais de forma a criar superioridade numérica nos corredores
- 4) Avançados jogam em apoio frontal com o médio ofensivo a procurar as costas da linha defensiva

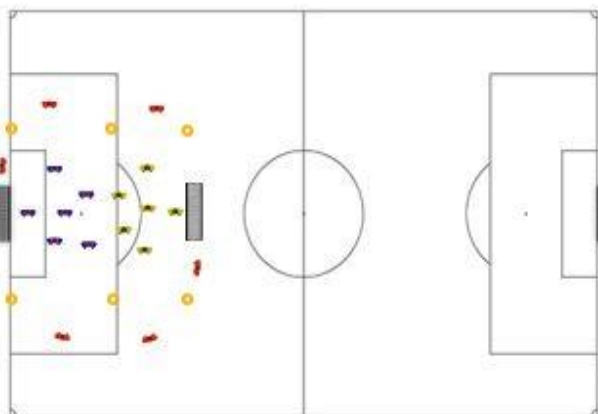
Situação A: Pivô-Médio interior-Médio Ofensivo-Lateral-área
Situação B: Pivô-Médio Ofensivo-Médio interior-Avançado (rutura)
Situação C: Pivô- lateral-avançado-Médio interior-Médio ofensivo-Área

20'
tempo

18
número

Meio-campo
espaço

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jokers

Descrição e Organização Metodológica

Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada. Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jokers laterais e os apoios frontais dados pelos jokers ao lado das respetivas balizas. 3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jokers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

25'
tempo

18
número

Meio-campo
espaço

1.5.5 Sessão de Treino 2 – Microciclo nº28

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 28	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 01-03-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima Ameno sem chuva	Volume

Material

Bolas;
Coletes;
Cones;
Balizas de 11 e pequenas.

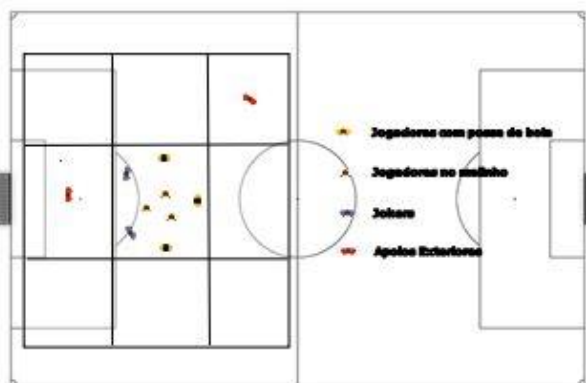
Objetivos Gerais

Dominantes: Resistência Específica
Organização Defensiva

Objetivos Específicos

Melhorar coordenação e comunicação da linha defensiva para um bom posicionamento;
Melhorar a ocupação do espaço defensivo entre a linha defensiva e do meio-campo.

● Jogo do Galo Humano



Objetivo(s) específico(s)

Ativação e aquecimento
Resistência Específica
Promover uma "competição saudável" dentro da equipa

Descrição e Organização Metodológica

O espaço de jogo é dividido em 9 quadrados. O jogo começa num dos quadrados, onde a equipa com bola + 2 jokers fazem posse de bola num 5x3 em espaço reduzido. O objetivo é trocar 5 passes consecutivos e a partir daí efetuar a transição para um dos outros quadrados onde esteja um apoio exterior. Quando esta transição for bem efetuada os jogadores dessa equipa podem colocar um colete no espaço conquistado. Durante esta transição o jogador que serviu de apoio exterior troca de função com um dos jogadores da equipa que efetuou a transição. Ganha a equipa que conseguir conquistar três quadrados em linha.
Nota: Um espaço conquistado por uma equipa pode ser reconquistado pela outra.

10'
(3' rec.)
tempo

18
número

Metade do
Campo
espaço

● Jogo Reduzido 4x4 / 6x5 / 8x7



Objetivo(s) específico(s)

Posicionamento da linha defensiva
Defender espaço entre linha defensiva e do meio-campo
Resistência Específica

Descrição e Organização Metodológica

1º - Jogo reduzido de 4x4. A bola começa no treinador que a irá colocar na equipa azul. Estes atacam a baliza de 11 defendida por 4 defesas. Caso os defesas recuperem a bola devem tentar fazer golo numa das 4 balizas pequenas - simulando o passe para o MC.
2º - Jogo reduzido de 6x5. Igual ao exercício anterior mas com 6 atacantes (3 avançados e 3 médios) e um médio a juntar aos 4 defesas.
3º - Jogo reduzido de 8x7. Igual ao anteriormente mas com 8 atacantes (3 avançados, 3 médios e 2 defesas laterais) contra sete (4 defesas e 3 médios).

15'
(5' rec.)
tempo

18
número

Metade do
Campo
espaço

● 7x7 com bola controlada em 3 áreas



Objetivo(s) específico(s)

Defender espaço entre linha defensiva e do meio-campo
Posicionamento da linha defensiva
Resistência Específica

Descrição e Organização Metodológica

Exercício de 7x7 com o objetivo de passar com a bola controlada por uma das 3 áreas delimitada pelos cones. As equipas deverão posicionar-se com 4 defesas e 3 médios.

10'
(5' rec.)
tempo

18
número

Metade do
campo
espaço

● GR+10x10+GR



Objetivo(s) específico(s)

Resistência Específica
Ver os princípios de treino trabalhados executados

Descrição e Organização Metodológica

Jogo 11x11 em campo inteiro.

20'
tempo

23
número

Campo
inteiro
espaço

Observações/balanco

Feedback's:

Exercício 1 - "Procurar espaço livre"

"Levantar a cabeça para ver onde está o apoio exterior"

"Defesas a fechar os espaços"

Exercício 2 - "Defesas a ajustar posições conforme o posicionamento da bola - basculação defensiva"

"Comunicar para coordenar a linha defensiva"

"Encurtar o espaço entre defesas"

Exercício 3 - "Fazer a basculação defensiva conforme o posicionamento da bola"

"Comunicar para coordenar quando estamos a defender"

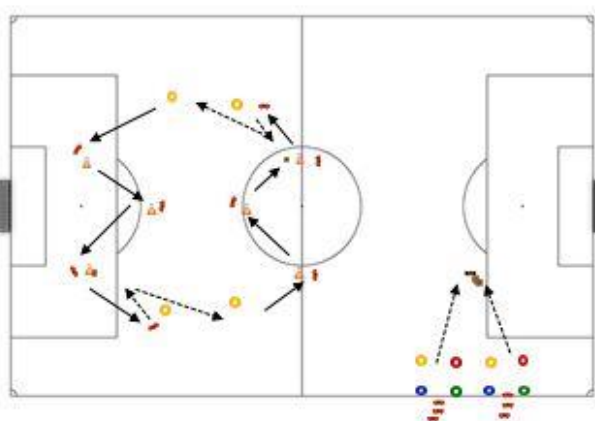
"Encurtar o espaço entre defesas"

1.5.6 Sessão de Treino 3 – Microciclo nº28

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 28	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 03-03-2023, sexta-feira	Hora 19:30	Clima Ameno sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
-Bolas -Cones -Coletes	- Trabalhar transições ofensivas e defensivas	- Velocidade e velocidade reação - Esquemas Táticos	

● Aquecimento com bola e Velocidade Reação



Objetivo(s) específico(s)

Corrida de 10min (6min normal e 4min a acelerar no comprimento e descansar na largura).
Aquecimento com bola e com pequena finalização +
Velocidade reação ao sinal do treinador que indicará uma cor

Descrição e Organização Metodológica

No primeiro exercício após a corrida inicial, os atletas são divididos pelos cones de forma a realizar-se uma circulação de bola. O Objetivo desta circulação é dar dinâmica de acordo com a situação de jogo trabalhando a 1º fase de construção com o pivô defensivo e a ligação entre o setor intermédio e os avançados pelo médio ofensivo. Nas laterais simula-se o envolvimento entre os médios interiores e os laterais com passe e tabelinha sempre procurando o espaço e a progressão.

No segundo exercício de forma a terminar esta primeira fase do treino realiza-se um trabalho de duelo entre dois jogadores com o objetivo de reagir ao estímulo. O treinador diz uma cor e cada atleta no seu quadrado tem de reagir rapidamente, tocar na cor respetiva e sair em velocidade.

25'
tempo

18
número

Meio-campo
espaço

● Posse de bola e reação à perda



Objetivo(s) específico(s)

Posse de bola.
Reação à perda da bola

Descrição e Organização Metodológica

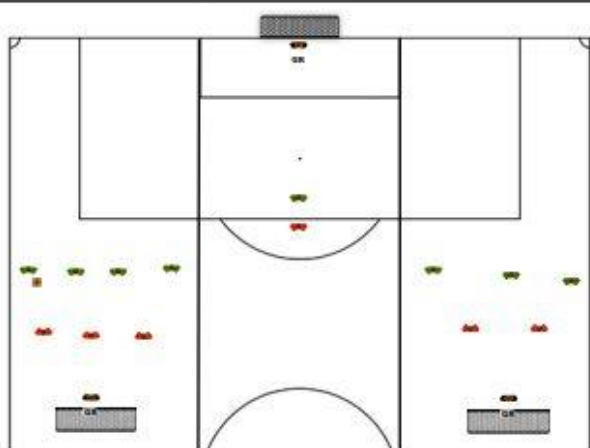
Terreno de jogo dividido em 3, nos corredores realiza-se posse de bola e a equipa que está no meio tenta roubar, e quando o consegue tem de meter a bola para o lado oposto. Tendo em conta que os que ficam no corredor central podem fazer o corte há uma via mais segura, que são os GR como apoio.

20'
tempo

18
número

Meio-campo
espaço

● Transição ofensiva e defensiva



Objetivo(s) específico(s)

Transição ofensiva.
Transição defensiva.

Descrição e Organização Metodológica

A bola começa sempre num dos corredores laterais, pertencendo sempre a uma equipa verde; o objetivo é fazer golo na baliza defendida pelos vermelhos desse corredor, mas caso percam a bola, os vermelhos têm de tentar colocar a bola, de imediato no PL vermelho, colocado no corredor central e a partir daí inicia-se a transição ofensiva da equipa vermelha e transição defensiva da equipa verde.

25'

tempo

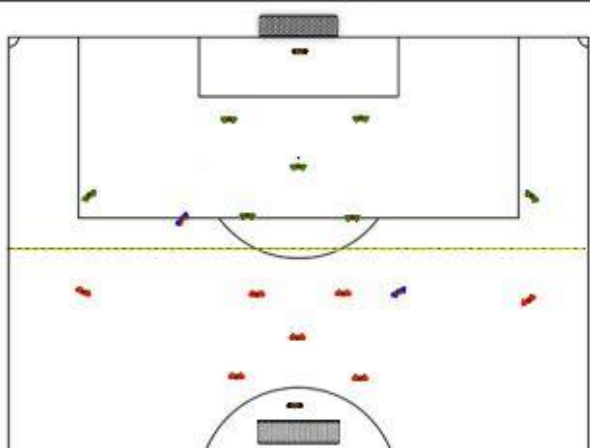
18

número

Meio-campo

espaço

● Jogo formal em Espaço Reduzido



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo reduzido com o intuito de colocar algumas dinâmicas em prática.
- Procurar a superioridade
- Progressão e procurar ruturas nas costas da linha defensiva

Descrição e Organização Metodológica

Jogo reduzido em 8x8 com 2 jokers.
Só é golo se todos os atletas estiverem à frente da linha marcada pelo treinador a meio do espaço onde o exercício decorre. O objetivo desta premissa faz com que a equipa esteja sempre agrupada e em bloco para rapidamente estar bem posicionada e recuperar a bola quando perde a mesma.

15'

tempo

18


número

Meio-campo

espaço

Microciclo nº29

Tabela 15 - Organização Microciclo nº29 dos Sub-17 do Atlético Clube Montemorensense

Domingo	Terça-Feira	Quarta-Feira	Sexta-feira	Domingo
5 março	7 março	8 março	10 março	12 março
J O G O F O R A	- Recuperação Ativa + Força Específica	- Resistência Específica; -Organização defensiva -Melhorar circulação da bola entre os jogadores da linha defensiva -Melhorar posicionamento entre os laterais e os defesas centrais	- Velocidade Reação -Velocidade explosiva -Trabalhar transição ofensiva e reação à perda -Análise do próximo adversário	J O G O C A S A
	- Organização ofensiva			
	- Melhorar circulação de bola pelos corredores			
	- Melhorar comportamento setorial da equipa			
				

1.5.7 Sessão de Treino 1 – Microciclo nº29

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 29	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 07-03-2023, terça-feira	Hora 19:30	Clima	Volume

Material

- Bolas
- Cones
- Coletes
- Escadas
- Arcos
- Varas
- Barreiras

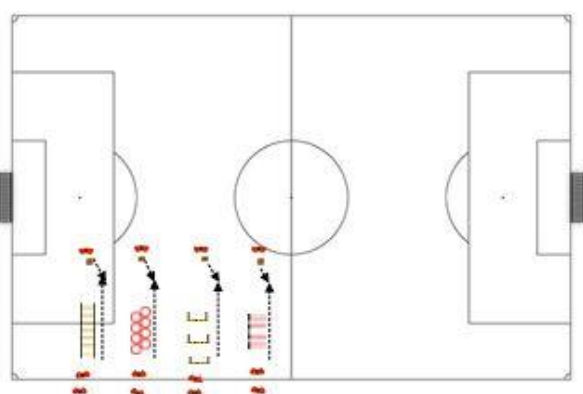
Objetivos Gerais

- Recuperação Ativa
- Força Específica

Objetivos Específicos

- Organização Ofensiva
- Melhorar circulação de bola pelos corredores
- Melhorar comportamento na fase de ligação com chegada a zonas de finalização

● Aquecimento/Ativação com Coordenação



Objetivo(s) específico(s)

- Preparar o sistema músculo-esquelético para a unidade de treino
- Melhorar a coordenação motora

20'
tempo

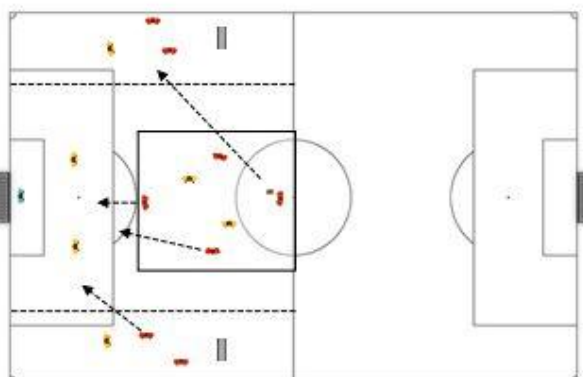
Descrição e Organização Metodológica

Os atletas divididos em várias estações irão realizar um trabalho de preparação e ativação para a unidade de treino. Na estação A, os atletas realizam trabalho com escadas; Na estação B trabalham com o auxílio dos arcos; na estação C trabalham barreiras e por fim na última estação (D) trabalham velocidade com mudança de direção com o auxílio das varas verticais. São 4 séries com duas repetições: 2 minutos de trabalho com 30' de recuperação.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Posse de Bola c/ Sup. nos Corredores



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar circulação de bola no setor intermédio
- Procurar melhorar a dinâmica no corredor lateral
- Criar superioridade numérica e obter benefícios para finalizar com sucesso

20'
tempo

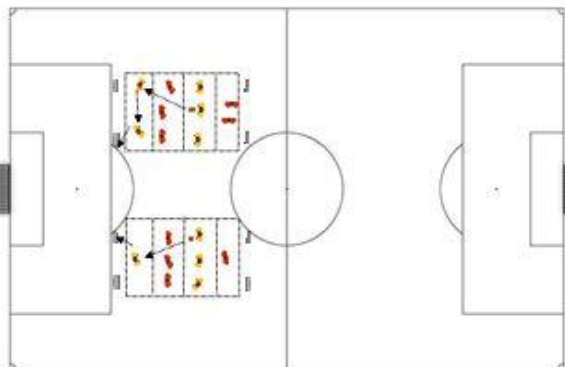
Descrição e Organização Metodológica

Num primeiro momento, no setor intermédio iremos ter situação de 4x2. O primeiro objetivo é fazer 10 passes com sucesso consecutivos para depois entregar a bola aos jogadores que estão no corredor lateral em superioridade. Estes rapidamente terão de ultrapassar o defensor e tirar cruzamento para a finalização do ponta de lança que sai da posse no setor intermédio, de um dos médios que está também na posse e de um dos jogadores que se encontra no corredor lateral. Caso a defesa consiga roubar a bola neste processo ofensivo da equipa vermelha, o objetivo é fazer golo numa das mini balizas. Nota: apenas poderão defender os atletas que estão nos corredores laterais

18
número

Meio-Campo
espaço

● Posse de Bola Setorial



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalho setorial
- Melhorar comportamento da equipa no passe de rutura.

Descrição e Organização Metodológica

Em dois campos distintos os jogadores irão estar divididos em dois grupos. No campo A, iremos ter 3+2 vs 3+2 e no campo B, iremos ter 3+1 vs 3+1. O objetivo é dividir o espaço do exercício por setores.

Por exemplo no campo A irão estar a circular a bola entre si 3 jogadores (pivô + interiores) com o intuito de, no momento certo, mediante a oportunidade, terão de fazer um passe de rutura para os dois jogadores (avançado(s)+ofensivo) que estão a tentar criar linhas de passe. Se a bola entrar e conseguirmos progredir, os dois atletas com o máximo de três toques terão de finalizar na baliza antes que um dos três jogadores que estão a defender consigam intercetar a bola. Depois a situação inverte-se.

No campo B, a situação é exatamente a mesma apenas muda a configuração e o nº de atletas envolvidos no exercício.

15'



tempo

18



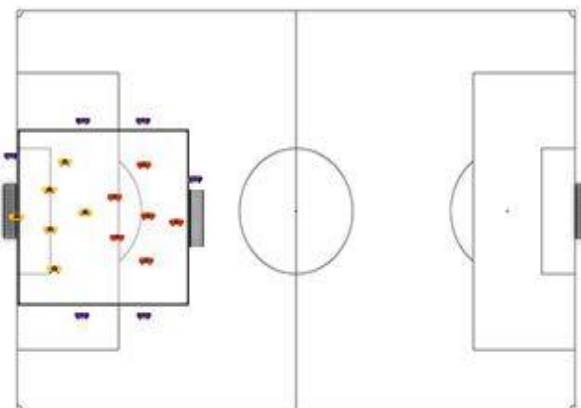
número

Meio-Campo



espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
- Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
- Obter superioridade em posse de bola

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.

25'



tempo

18



número

Meio-Campo



espaço

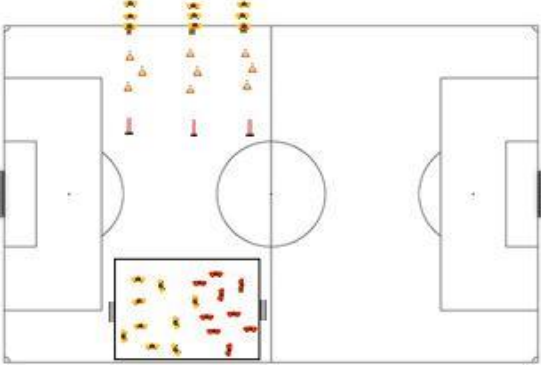
1.5.8 Sessão de Treino 2 – Microciclo nº29

Plano de Treino

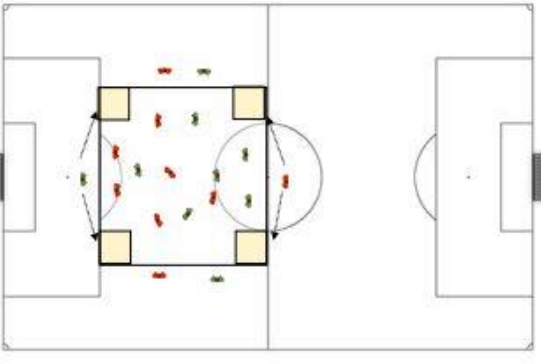
Nº Jogadores 18	Microciclo 29	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 08-03-2023, quarta-feira	Hora 19:30	Clima Ameno sem chuva	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas - Coletes - Cones - Varas	- Resistência Específica - Organização Defensiva	- Melhorar circulação da bola entre os jogadores da linha defensiva - Melhorar posicionamento entre os laterais e os defesas centrais

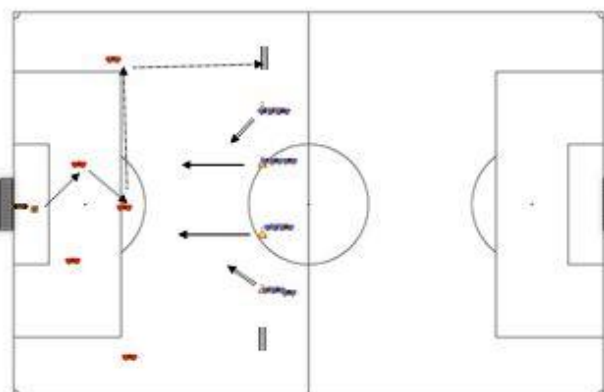
● Jogos de Ativação Lúdicos

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o espírito de grupo e a união - Procurar melhorar o jogo de cabeça - Procurar a progressão com bola 	<p>20'</p> <p>tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Para iniciar o treino, os atletas são colocados em duas equipas de 9 jogadores cada. Num espaço de jogo representado por um campo de futebol 5, os atletas terão de jogar co a mão e só podem fazer golo de cabeça dentro da pequena área. Para impedir o golo também só poderão usar a cabeça.</p> <p>É proibido correr com a bola na mão.</p> <p>Para além desta tarefa, os atletas terão de estar atentos ao treinador, pois este irá dizer por exemplo "4" e os jogadores terão de se agrupar em grupos de 4 e quem ficar de fora cumpre castigo.</p> <p>Após esta primeira tarefa os jogadores serão divididos em grupos de 4 e 3 e irão terminar o aquecimento com um exercício de velocidade com bola. Numa competição entre os grupos, os atletas deverão numa primeira repetição contornar em velocidade os cones com bola na mão, dar a volta à estaca e entregar a bola ao colega da fila que fará o mesmo; numa segunda repetição farão exatamente o mesmo mas a bola é controlada com o pé dominante; numa terceira repetição a bola será controlada pelo pé não dominante e por fim termina-se este conjunto de jogos lúdicos com os grupos a terem de fazer chegar a bola com toques de cabeça até à meta sem esta puder cair no chão.</p>	<p>18</p> <p>número</p> <p>Meio Campo</p> <p>espaço</p>

● Posse de Bola

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circulação de bola procurando o jogo interior e o jogo exterior - Procurar a superioridade -Atrair o adversário para encontrar espaço vazio 	<p>20'</p> <p>tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Na área de jogo demarcada realiza-se uma posse de bola com diferenciados objetivos:</p> <p>1) Situação de 6x6 com 3 apoios (laterais e frontal) as equipas sem disposição específica tentam manter a posse de bola. Sempre que um jogador passe a bola para um dos apoios respetivos das suas equipas tem de assumir a posição de apoio e o apoio conduz a bola para o interior da área de ação e segue o exercício. Esta dinâmica procura fazer com que os atletas procurem o espaço vazio e o jogo exterior, havendo permuta de posição e irreverência.</p> <p>2) Num segundo momento, os apoios estarão fixos e serão lugares ocupados nos corredores pelos extremos/laterais e na posição frontal pelos nossos avançados. As equipas estarão em situação de 6x6 e o objetivo é ir a ambos os apoios laterais e para fazer ponto o apoio frontal da mesma equipa terá de receber a bola controlada dentro de um dos quadrados identificados e fazer um passe de volta à sua equipa para o jogo prosseguir.</p>	<p>18</p> <p>número</p> <p>Meio Campo</p> <p>espaço</p>

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar circulação de bola entre os jogadores da linha defensiva
- Progressão com bola
- Reação à perda e organização setorial

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício a nossa linha defensiva irá estar posicionada como se de um jogo oficial se tratasse. O principal objetivo é através do GR e do pivô defensivo fazer circular a bola de um corredor ao outro procurando o momento ideal, numa situação de 5x2 fazer golo numa das mini-balizas. Após fazerem golo ou perderem a respetiva posse de bola,, a linha defensiva constituída por 5 elementos +GR terá de defender o ataque constituído por 4 jogadores. A rotação dos jogadores que atacam será feita para a esquerda.

20'

tempo

18

número

Meio
Campo

espaço

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar posicionamento na linha defensiva
- Procurar progressão e espaço livre
- Procurar passe de rutura nas costas da linha defensiva

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de rutura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo.

Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição.

A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.

25'

tempo

18

número

Campo
Futebol 11

espaço

1.5.9 Sessão de Treino 3 – Microciclo nº29

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 29	Mesociclo 7	Periodo Preparatório
Data 10-03-2023, sexta-feira	Hora 19:30	Clima Ameno sem chuva	Volume

Material

-Bolas
-Cones
-Coletes

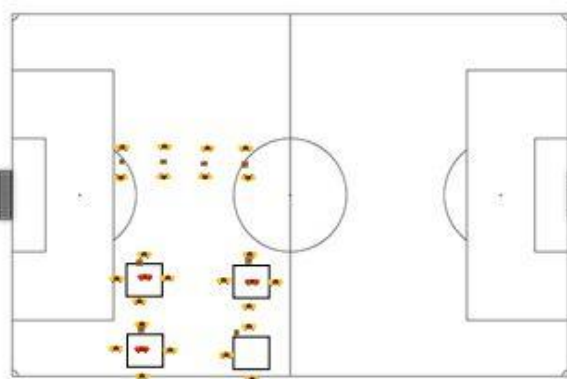
Objetivos Gerais

-Velocidade
-Transição Ofensiva e Defensiva

Objetivos Específicos

- Velocidade reação e explosiva
- Análise ao próximo adversário

● Meinhos Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de Bola
- Definição e decisão em espaço reduzido
- Rápida reação à perda

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Irão estar em exercício quatro meinhos, em que três serão constituídos por 5 elementos (com um jogador no meio) e o restante será composto por três atletas sem jogador no meio. Num máximo de 2 toques o objetivo é manter a posse de bola em cada meinho e quando o atleta do meio do meinho intercetar um passe sai do meio e o jogador que fálhou o passe tem de procurar outro meinho que esteja liberto.

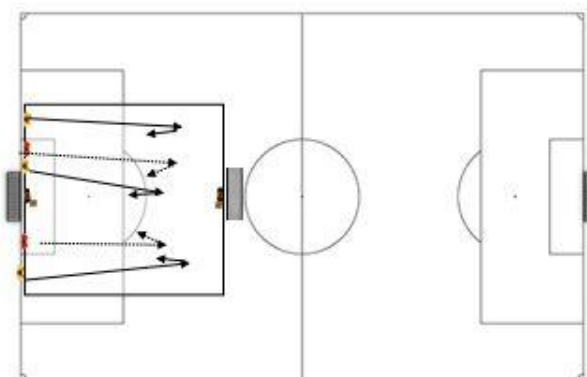
18
número

Meio
Campo
espaço

O segundo exercício para finalizar o aquecimento é trabalhado em duplas.. Cada dupla estará frente a frente com uma bola no chão no seu meio. O treinador vai dando estímulos, por exemplo:

- 1) Cabeça e os jogadores têm que reagir rápido e tocar na sua cabeça;
- 2) Joelho
- 3) Pé Direito
- 4) Braço
- 5) Bola, neste momento o atleta que agarrar primeiro a bola ganha 1 ponto e o outro cumpre castigo de 5 flexões

● Transição Ofensiva e Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva
- Rápida decisão
- Procurar a superioridade

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/avançados (amarelos).

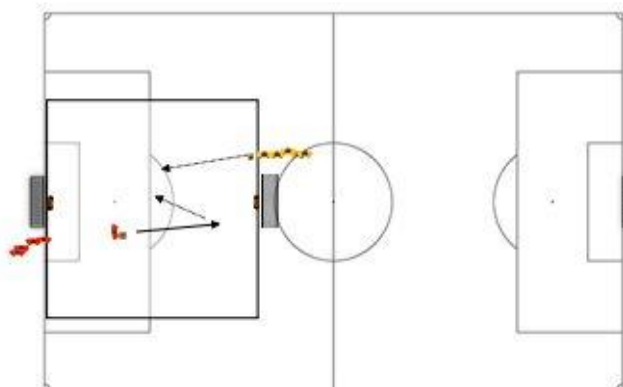
A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como avançados sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e farão situação de 3x2 em organização.

18
número

Meio
Campo
espaço

A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Rápida definição
- Finalizar num curto espaço de tempo e com pressão
- Reação à perda

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Os atletas estarão divididos em dois grupos. Cada grupo terá no máximo 8 atletas e estarão cada um ao lado do poste direito de cada baliza.

Primeiro sai um jogador da fila A e irá com bola controlada e em velocidade finalizar na baliza junto à fila B. Mal acabe de rematar, o jogador da fila B terá de na máxima velocidade ir finalizar na baliza junto à fila A. O atleta da fila A que tinha acabado de finalizar deve vir rapidamente em recuperação tentar impedir o remate. O exercício segue assim progressivamente.

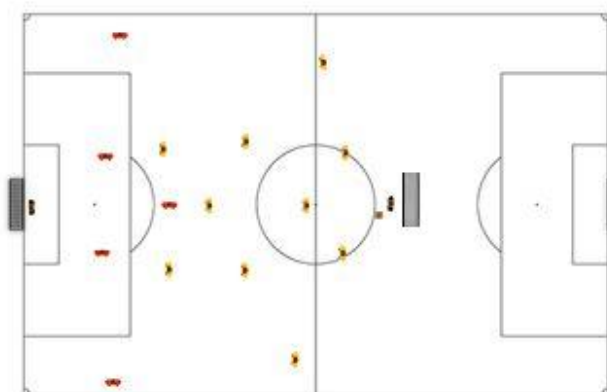
Na segunda dinâmica do exercício trabalha-se em 2x2. O processo é exatamente o mesmo. A única diferença é que o jogador que finalizou da dupla terá de ir dar a volta a um cone identificado antes de poder vir ajudar o colega. O que faz com que num determinado espaço de tempo se fique a jogar 2x1 e a equipa em superioridade tem de decidir rapidamente e aproveitar.

Por fim, na última dinâmica, inicia-se 1x0, depois 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4, 5x5, 6x5, e assim sucessivamente até estarem todos os atletas em ação em 8x8.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Dinâmicas coletivas



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalhar dinâmicas coletivas
- Iniciar 11x0 com o foco no jogo de domingo
- Análise ao próximo adversário

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

No último exercício da unidade de treino à sexta-feira trabalhamos as dinâmicas que queremos que a equipa implemente ao domingo. Num primeiro momento em 11x0 procuramos consolidar os aspetos mais importantes do nosso modelo de jogo.

Depois colocamos a nossa equipa em organização ofensiva com oposição de uma linha de 5 elementos.

Terminamos o treino com um momento mais informal de jogo 8x8 ou 9x9.

Paramos no momento de bolas paradas para trabalhar também os esquemas táticos.

18
número

Meio
Campo
espaço

3.2. Intervenção Desportiva e Pedagógica

O treinador de futebol deverá ter um papel importante e assumir-se como um facilitador do processo de formação e desenvolvimento dos seus jogadores. De forma, a desempenhar um papel saudável e criterioso junto da sua equipa, este deverá ter bem assente as funções e tarefas bem definidas, devendo dominar os conteúdos a lecionar, tendo uma seleção minuciosa das condições de prática nunca perdendo o equilíbrio no seu tipo de intervenção.

Assim, a preparação do treino terá de ter uma base sólida com os objetivos do treinador bem definidos com o intuito de facilitar a gestão do tempo de treino, as situações específicas de aprendizagem que possibilita aos praticantes e o tipo de comunicação e relacionamento que desenvolve com eles. Estas “perturbações”, que têm um papel decisivo na dinâmica da unidade de treino e no desenvolvimento dos microciclos e das respetivas épocas desportivas, assentam num reportório de seis fatores cruciais, isto é, sinónimo de competência, organização, definição de objetivos, regras de conduta, ambiente adequado para a prática e comportamento reflexivo. A coerência entre estes pressupostos fundamentais é crucial para a dinâmica coletiva e individual do grupo de trabalho.

Nos escalões de formação, o papel do treinador revela-se muito mais complexo e, assim é fundamental, que este seja um trabalho de competência, consistência e organização das tarefas de treino que sejam reconhecidas pelos praticantes e respetivos encarregados de educação. O treinador deverá ter um domínio sobre a vertente técnica, isto é, um conhecimento alargado acerca da modalidade e uma perceção rigorosa das bases essenciais do treino desportivo. Estes dois fatores aliados potenciam uma taxa de sucesso na tarefa e na organização de um grupo, pois um treinador também é um gestor de recursos humanos, de emoções e tem de lidar com uma variabilidade individual tendo sempre em mente a criação de uma harmonia grupal de forma a serem alcançados os objetivos delineados no início de cada macrociclo. Para além de todos estes aspetos, é necessário que o treinador tenha uma liderança e comunicação estáveis e seguras de forma a ganhar o respeito, nas faixas etárias menores, dos encarregados de educação, obtendo um estatuto de autoridade e assim conseguindo aumentar a influência junto destes.

Outro ponto essencial na intervenção pedagógica de um treinador é a definição de objetivos, isto é, seja para a época desportiva, seja para a semana de treinos, seja para a

unidade de treino em si, é muito importante que o treinador dê coerência à sua atividade e realize corretamente as suas intervenções apoiado por um conjunto de pré-requisitos definidos antepadamente. Na etapa de iniciação desportiva, os objetivos definidos devem centrar-se nos objetivos gerais da prática desportiva juvenil baseados nas vertentes do equipamento técnico da modalidade, nas capacidades motoras numa perspectiva de suporte à aquisição do equipamento técnico, nas atitudes em consonância com o espírito desportivo e na filosofia do aprender a treinar. Por fim, mas não menos importante neste conjunto de tarefas na intervenção do treinador, é a definição das regras de conduta. As regras permitem ao treinador avaliar os comportamentos dos seus atletas e devem estar de acordo com os objetivos definidos de forma a serem passíveis de cumprimento e alvo de debate com os praticantes e respetivos encarregados de educação.

Deste modo, torna-se fundamental que o treinador encontre um equilíbrio sobre as variáveis anteriormente mencionadas que constituem uma base sólida e sustentada para o trabalho de um treinador salvaguardando sempre a sua forma de estar e atuar, pois se este define objetivos irrealistas, pressiona frequentemente os atletas, adote uma posição de maior apoio aos mais aptos em prejuízo dos restantes irá fazer com que se crie um ambiente desfavorável à prática saudável de atividade física e ao crescimento destes jovens atletas que estão também sob formação cívica. Hoje em dia, um dos grandes problemas que assistimos no futebol formação é a exigência e a importância excessiva com que se olha para o resultado final e para a competição, esquecendo os aspetos mais importantes e que devem ser valorizados no futebol e na formação desta modalidade. Estamos, neste momento, a ter inúmeros casos de abandono precoce à prática desportiva derivado a pressão que existe no contexto competitivo esquecendo, muitas das vezes, que apenas estamos a falar de crianças/adolescentes. Estes desvios na ótica formativa resultam na excessiva importância dada à competição e à incerteza quanto ao resultado, o que faz com que seja indispensável desenvolver nos treinadores, pais e atletas uma perspectiva equilibrada que assente numa metodologia que defenda que a vitória não significa tudo e que é o resultado apenas de um jogo, estando todo um processo de formação de um jovem a decorrer, em que este deve estar satisfeito por dar o seu contributo, pertencer a uma equipa e continuar a evoluir. Perder não é um fracasso, pois o sucesso também acontece mediante o esforço desenvolvido e o empenho tido na busca da concretização de um objetivo. Neste âmbito, o treinador da formação, deve intervir centrando-se não tanto naquilo que foi mal feito mas naquilo que há para trabalhar, elogiando o esforço

para além do resultado, distribuindo a atenção de forma equitativa por todos os atletas da que pertencem à sua equipa.

No Atlético Clube Montemorense desempenhei ao longo da época desportiva 2022-2023 funções de coordenador da formação agregando o papel de treinador adjunto na equipa de Juvenis Sub-17. A minha intervenção junto destes atletas centralizava-se mais concretamente nas partes iniciais das unidades de treino, estando focado na componente física dos atletas e no seu grau de recuperação e preparação para a competição. Para além deste trabalho, o treinador principal deu-me também um papel importante no momento das palestras com a equipa, isto é, ficava responsável pelo trabalho e indicação dos posicionamentos dos atletas nos esquemas táticos e pela comunicação final antes dos jogos.

Em suma, ao longo de toda a época desportiva tive sempre um papel de intervenção pedagógico e desportivo importante junto dos atletas. A dinâmica partilhada com o treinador principal proporcionou que tivesse esse contato e momento de troca de ideias e informação junto do plantel, num contato direto quer em treinos quer em jogos. Em conjunto com os atletas, tivemos também três momentos-chave de definição de objetivos e consciencialização do que tinha sido feito até à data, isto é, no início do período competitivo, em setembro, reunimos com a equipa para definir objetivos coletivos, depois na fase de transição entre competições, voltámos a ter um briefing conjunto para avaliar o trabalho realizado até então, fazer um balanço da primeira fase da competição e definir novas metas para a segunda fase do campeonato, e por fim, após o término competitivo no que diz respeito às provas oficiais da Associação Futebol de Coimbra, tivemos uma última reunião para fazer um balanço geral da época, ouvir os vários feedbacks por parte dos atletas e traçar novos caminhos e desafios para épocas futuras, mais concretamente para a que se avizinha.

Capítulo IV

A realização deste relatório de estágio desenvolvido no Atlético Clube Montemorense ao longo dos últimos meses é o culminar de um percurso académico desafiante mas sempre muito prestigiante. A obtenção de um grau académico proporciona a aquisição de novos conhecimentos, vivenciar diferentes experiências e acima de tudo desenvolver competências e novas práticas que serão fundamentais para a aplicabilidade profissional futura, e portanto, tenho a certeza, que terminada esta etapa com a realização deste percurso, adquiri novos conhecimentos e cumpri com os objetivos a que me propus.

O desenvolvimento profissional foi alcançado maioritariamente através do contato com uma nova realidade que me permitiu colocar em prática conceitos teóricos e abordagens delineadas num período precoce da época desportiva. Não estando num clube novo para mim, pois desempenhei em anos anteriores outras funções, foi o primeiro ano que realizei um trabalho de campo, como treinador adjunto de uma equipa de juvenis. No contexto de intervenção, a principal dificuldade deveu-se na gestão de expectativas que os atletas teriam numa fase embrionária da época e na consequente formulação de objetivos para a equipa. O grande desafio foi fazer crescer estes atletas no plano pessoal e desportivo, potenciando coletivamente as qualidades individuais de cada um. O volume competitivo e a distância entre a primeira e a segunda fase competitiva facilitou o processo e deu tempo para que fosse feita uma análise cuidada ao trabalho realizado até, sensivelmente meio da época, antecipando e criando cenários para o que poderia surgir até ao término do segundo macrociclo. Após a experiência vivida junto deste escalão, melhorei o meu contato junto dos jovens atletas e percebi com mais clareza o seu crescimento maturacional e como esse aspeto pode influenciar a dinâmica de grupo, de treino e até a própria performance em jogo. Os momentos de avaliação física são também vistos e abordados pelos atletas de forma distinta, ou seja, no primeiro momento encaram o processo de forma a mostrar o máximo das suas capacidades, enquanto no segundo momento, procuram ultrapassar a fasquia deixada na primeira avaliação procurando uma superação mas sendo influenciados pela sua condição e tempo de prática.

A implementação das estratégias de treino e a dinâmica para o modelo de jogo mantiveram-se ao longo de toda a época, sofrendo pequenas alterações pontuais, notando-se na maioria das ocasiões, a importância de perceber que os atletas sabem claramente o

intuito dos exercícios e estímulos aplicados e qual a finalidade dos mesmos, pois caso contrário, verifica-se um desinteresse ou um menor compromisso em certos momentos da época. Mais do que ser treinador de formação, é fundamental ser um gestor de recursos humanos onde o principal foco se deve centrar em oferecer as mesmas condições de oportunidade a todos os atletas, mas exigindo máxima responsabilidade, compromisso e empenho de forma a retirarmos a melhor versão de cada um.

Em suma, a experiência vivida neste clube foi de extrema importância para a minha vida académica e para o meu futuro profissional, pois com o tempo de prática e os objetivos definidos e alcançados estarei mais perto de alcançar o meu sonho de poder representar ou integrar uma equipa técnica de um clube profissional nesta modalidade que é o futebol com um impacto global em tantas pessoas adultas e jovens. Termino com um sentimento de dever cumprido e com a certeza de que este estágio me colocou num patamar profissional diferente em relação ao que era anteriormente. O contato diário com os diversos treinadores de outros escalões e com diversos atletas da formação do clube, fez com que percebesse o espírito e a realidade que se vivem dentro da instituição e potenciou o meu trabalho, empenho, profissionalismo e a vontade de perceber como tudo se processa e o porquê de se fazer de tal forma. Seja qual for o meu percurso daqui para a frente, esta será seguramente uma das etapas mais importantes e bonitas da minha vida a nível pessoal e profissional.

Capítulo V

Título: Quais os efeitos do consumo de creatina na performance dos jovens jogadores de futebol: revisão sistemática

Palavras-chave: creatina, suplementação, futebol, jovens

Introdução

O futebol é um desporto de equipa caracterizado e avaliado de forma fisiológica como um exercício intermitente de alta intensidade, que está dependente da combinação do sistema anaeróbio e aeróbio. Ao longo das últimas décadas, o futebol tornou-se numa atividade cada vez mais exigente, isto é, a distância total percorrida durante um jogo aumentou, assim como a distância realizada em alta intensidade e o número total de sprints. Desta forma, o atleta está muito dependente do metabolismo anaeróbio, da utilização de fosfato de creatina e da acumulação de lactato.

A procura pela melhor performance desportiva possível acaba por potenciar que atletas de alto nível recorram, além das rotinas habituais de treino, a opções nutricionais que ajudem na obtenção desse objetivo, ou seja, a utilização de suplementação torna-se cada vez mais comum nos nossos dias. As substâncias ergogénicas são produtos cujo objetivo é melhorar a capacidade física, a função fisiológica e a performance desportiva sendo que alguns especialistas em nutrição desportiva, apenas consideram um suplemento como ergogénico quando estudos demonstram que este melhora significativamente o desempenho dos atletas (Kreider et al., 2017). Sabe-se que o consumo de suplementos é uma prática comum no desporto, grande parte das vezes promovida por profissionais de saúde, treinadores e até pelos pais de jovens atletas (Hesper et al., 2006). Assim, torna-se relevante falar-se da creatina, que tem sido um dos recursos ergogénicos mais utilizados, sendo que a sua ação já foi alvo de vários estudos.

A creatina é um composto orgânico azotado presente em tecidos e células com elevadas necessidades energéticas, é sintetizada no fígado e no pâncreas e cerca de 95% encontra-se no músculo esquelético. A carne e o peixe são as principais fontes alimentares, e uma alimentação equilibrada fornece 1-2 g/dia deste composto. No entanto, as reservas musculares de creatina ficam apenas a 60-80% da sua saturação, pelo que a suplementação de creatina torna-se importante de forma a aumentar em cerca de 20-40% a concentração muscular e desta forma atingir a saturação o que irá levar a melhorias no

desempenho desportivo, mantendo ATP disponível durante exercícios anaeróbios, como é o caso dos sprints. Ayuso e colaboradores concluíram que, em jogadores de futebol, a ingestão de creatina como suplemento melhorou significativamente o desempenho de testes físicos relacionados com o metabolismo anaeróbio mas não com o exercício aeróbio. A creatina monohidratada é a forma mais eficaz e estudada atualmente e há dois principais protocolos de ingestão de creatina que são defendidos como os mais propícios e rentáveis para tirar o melhor proveito deste suplemento. O protocolo com maior sucesso é iniciado com uma fase de carga (ingerir 5g de creatina monohidratada, quatro vezes ao dia, durante 5-7 dias. Depois deste período, no qual ocorre saturação das reservas intracelulares de ATP, ocorre o momento de manutenção, onde devem ser ingeridas 3-5g/dia de creatina. Apesar deste protocolo aparentar ser o mais benéfico, temos de considerar que há evidências que reportam que alguns atletas parecem precisar de doses superiores de ingestão de creatina (5-10g/dia) e alguns estudos sugerem que a fase de carga pode ser encurtada se a ingestão deste composto for realizada em conjunto com proteínas ou hidratos de carbono. Para maximizar a retenção sugere-se a ingestão de creatina com estes dois macronutrientes, preferencialmente antes ou após o treino. Como alternativa a este protocolo, surge um outro que defende a ingestão de 3g/dia durante 28 dias e os resultados são semelhantes nas reservas musculares, no entanto as consequências na performance não são tão visíveis até que seja atingida a saturação.

Diversos aspetos têm de ser colocados em questão antes de administrar qualquer um destes protocolos e a variabilidade individual é muito importante pois nem todos reagem da mesma forma a este tipo de alimentação, isto é, cerca de 20-30% dos indivíduos não responde à suplementação com creatina, e portanto, é necessário avaliar o valor inicial de creatina muscular, que varia bastante de sujeito para sujeito. A “International Society of Sports Nutrition” (ISSN) considera a creatina como o suplemento alimentar mais eficiente no aumento da capacidade do exercício de alta intensidade e no aumento de massa magra durante o treino.

Objetivo: Devido à existência de um elevado número de estudos relativamente a esta temática na população adulta, o objetivo é realizar uma revisão sistemática para perceber de que forma o suplemento creatina é estudado/conhecido e aplicado em jovens jogadores de futebol.

1.6 Desenho de Estudo

Tabela 16 – Síntese de Pesquisa

Literature search	Search syntax	(Creatine supplementation) AND “soccer”, (creatine supplementation) AND “youth”
Critérios seleção (PICOS)	População	Jovens jogadores masculinos saudáveis de futebol (≤ 18.0 anos)
	Intervenção	Protocolos ou programas de suplementação
	Comparação	Grupos de controlo ou grupos que foram submetidos a diferentes protocolos
	Resultados	Análise de sangue, força muscular, resistência, água corporal
	Tipo de Estudo	Estudos de controlo randomizados
Possíveis variáveis moderadoras	Idade cronológica	Jovens (≤ 18.0 anos)
	Sexo	Masculino
	Nível experiência	Com Treino

1.7 Metodologia

Este estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura que consiste em, sendo imparcial, reduzir o viés através do uso de métodos explícitos para realizar uma pesquisa bibliográfica abrangente e avaliar de forma crítica os variados estudos. Esta investigação científica irá extrair os dados, sintetizar os resultados e avaliar a qualidade dos artigos em causa.

Esta revisão sistemática foi então assente nas seguintes etapas de produção:

1. Formulação da questão de investigação - os efeitos da suplementação da creatina na performance dos jovens jogadores de futebol.
2. Produção do desenho de estudo;
3. Definição dos critérios de inclusão e exclusão, isto é, por exemplo só foram validados os estudos com amostras constituídas por atletas masculinos saudáveis com idade inferior a 18 anos;
4. Desenvolvimento de uma estratégia de pesquisa assente no desenho de estudo;
5. Seleção dos estudos;
6. Avaliação da qualidade dos estudos com recurso ao Quality Score;
7. Extração dos dados;
8. Síntese dos dados e avaliação da qualidade da evidência.

Esta revisão sistemática está de acordo com as diretrizes PRISMA (Itens de Relatório Preferidos para Revisões Sistemáticas e Metanálises). Para garantir a qualidade dos artigos, a base de dados eletrónica PubMed foi assente em busca de publicações relevantes usando as palavras-chave "creatine supplementation" e essa palavra foi associada aos termos "youth" e "soccer".

As publicações incluídas na primeira etapa de busca atenderam aos seguintes critérios: (1) continham dados relevantes sobre protocolos de suplementação em atletas; (2) foram realizadas em jovens jogadores de futebol do sexo masculino saudáveis. Estudos foram excluídos se (1) incluíssem praticantes de outros desportos; (2) incluíssem atletas com mais de 19 anos; (3) incluíssem mulheres; (4) não contivessem dados relevantes sobre a suplementação com creatina em jovens atletas de futebol.

Dois revisores (JS, RA) analisaram independentemente as citações e resumos para identificar os artigos que potencialmente atendiam aos critérios de inclusão. Para esses artigos, as versões completas foram obtidas e analisadas independentemente pelos revisores para determinar se atendiam aos critérios de inclusão. Qualquer desacordo em relação à elegibilidade do estudo foi resolvido por meio de discussões envolvendo um terceiro revisor (JD). Quando a decisão de incluir ou excluir um determinado artigo não foi unânime, o autor com maior experiência em revisões sistemáticas (JD) tomou a decisão final.

O protocolo com a referência 449289 foi submetido no PROSPERO e aguarda aprovação.

Conforme recomendado por Faber et al. (2016), a qualidade metodológica geral dos estudos foi avaliada utilizando os Formulários de Revisão Crítica de Law et al. (1998) para estudos quantitativos (com 16 itens). Cada estudo quantitativo foi avaliado para determinar se incluía os seguintes 16 itens: objetivo (item 1), relevância da literatura de fundo (item 2), adequação do desenho do estudo (item 3), amostra incluída (itens 4 e 5), procedimento de consentimento informado (item 6), medidas de resultado (item 7), validade das medidas (item 8), detalhes do procedimento de intervenção (item 9), significância dos resultados (item 10), análise (item 11), importância clínica (item 12), descrição de desistências (item 13), conclusão (item 14), implicações práticas (item 15) e limitações (item 16). Os resultados por item foram pontuados como 1 (atende aos critérios), 0 (não atende completamente aos critérios) ou NA (não aplicável). Uma pontuação final, expressa como porcentagem, foi calculada para cada estudo seguindo as diretrizes de pontuação de Faber et al. (2016). Essa pontuação final correspondia à soma de todas as pontuações em cada artigo dividida pelo número total de itens pontuados para aquele design de pesquisa específico. Adotamos as classificações de Faber et al. (2016) e Wierike et al. (2013) e classificamos os artigos como (1) baixa qualidade metodológica: com pontuação $\leq 50\%$; (2) boa qualidade metodológica: pontuação entre 51 e 75%; e (3) excelente qualidade metodológica: com pontuação $> 75\%$. Uma ficha de extração de dados (do modelo de extração de dados do Grupo de Revisão de Consumidores e Comunicação Cochrane) foi adaptada aos requisitos de inclusão de estudos desta revisão e posteriormente testada em estudos selecionados aleatoriamente.

1.8 Gráfico PRISMA

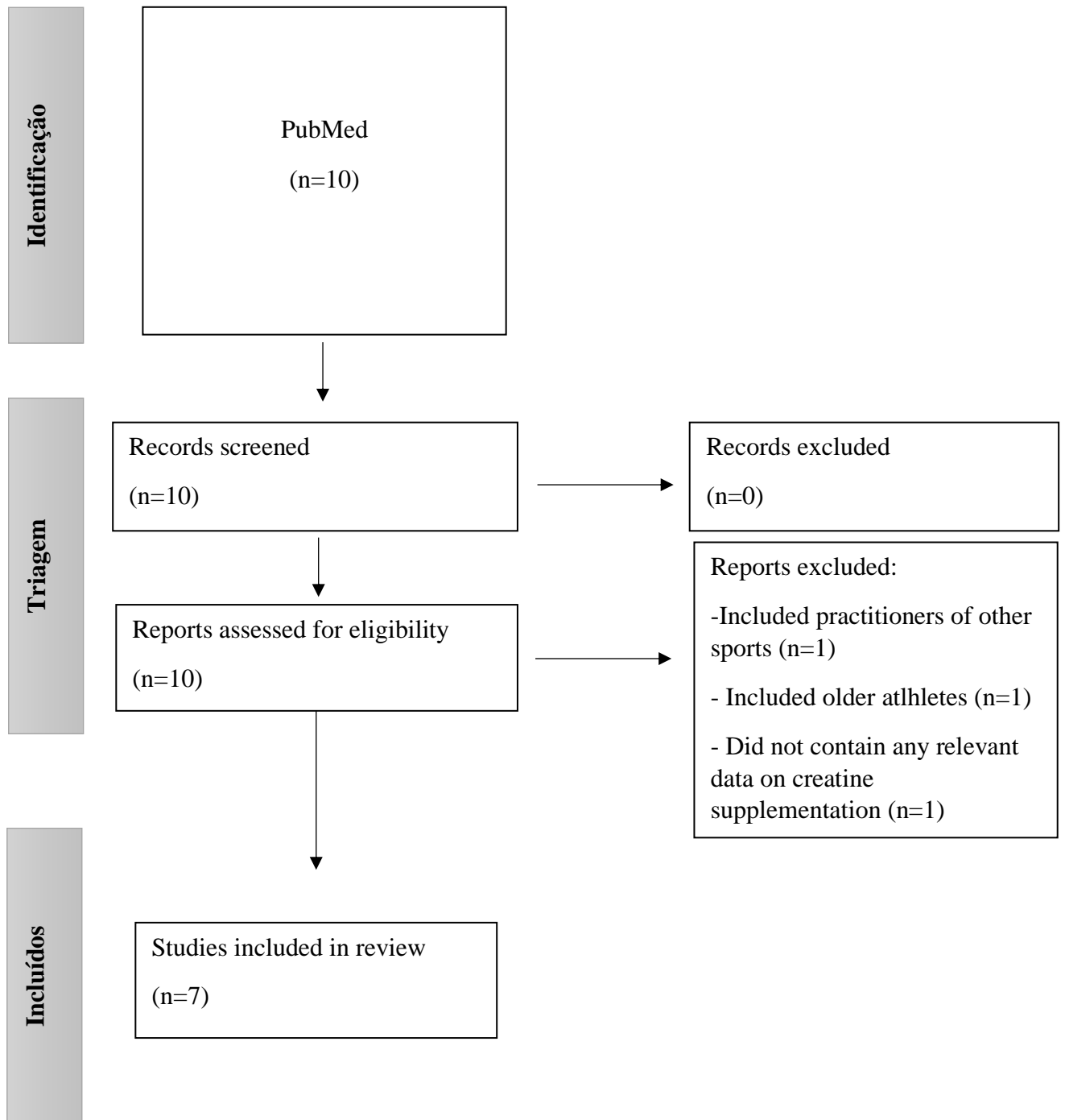


Figura 3 - Gráfico Prisma da Revisão Sistemática

1.9 Resultados

Estudo	Amostra	Procedimentos	Resultados	Qualidade (%)
Ostojic (2004)	Vinte jogadores de futebol do sexo masculino jovens (1ª Liga Júnior da antiga Iugoslávia). A idade média \pm desvio padrão, altura, peso, consumo máximo de oxigênio (VO ₂ max) e frequência cardíaca máxima (HRmax) dos sujeitos foram de $16,6 \pm 1,9$ anos, $175,2 \pm 9,1$ cm, $63,6 \pm 5,6$ kg, $50,1 \pm 6,3$ ml \cdot kg ⁻¹ \cdot min ⁻¹ e 202 ± 3 batimentos \cdot min ⁻¹ , respectivamente. Todos os sujeitos estavam em boa saúde, treinando frequentemente (uma média de quatro vezes ou 6 horas por semana) nos últimos 2 anos e não estavam atualmente a tomar um suplemento dietético que contivesse creatina (ou qualquer outro suplemento desportivo).	Os jogadores foram divididos em dois grupos aleatoriamente: um grupo ingeriu suplemento de monoidrato de creatina (CM; 3 doses de 10 g cada) e outro grupo ingeriu placebo (P) por 7 dias. Os grupos foram divididos (CM vs. P) consoante a idade dos participantes ($16,9 \pm 1,5$ vs. $16,2 \pm 2,3$ anos), peso ($63,7 \pm 3,9$ vs. $63,5 \pm 7,1$ kg), altura ($175,0 \pm 9,2$ vs. $175,5 \pm 9,4$ cm), consumo máximo de oxigênio ($49,9 \pm 6,6$ vs. $50,3 \pm 6,4$ ml \cdot kg ⁻¹ \cdot min ⁻¹) e posições de jogo (todas as posições foram igualmente representadas em ambos os grupos) para equilibrar as diferenças de habilidade. Sete dias antes dos testes de referência e experimentais, todos os participantes consumiram uma dieta padronizada (55% das calorias eram provenientes de carboidratos, 25% de gordura e 20% de proteína). No dia do teste, os participantes	Os tempos específicos do teste de drible melhoraram significativamente no grupo de creatina ($p < 0,05$) após o protocolo de suplementação. Os tempos do teste de sprint e potência foram significativamente melhores após a suplementação de creatina monoidratada ($p < 0,05$), assim como a altura do salto vertical ($p < 0,05$) no grupo da creatina. Além disso, os tempos do teste de drible e potência, juntamente com a altura do salto vertical, foram superiores no grupo da creatina em comparação com o grupo do placebo ($p < 0,05$) após a suplementação. Não houve alterações nos resultados do teste de resistência específica. Nenhum dos participantes relatou efeitos colaterais adversos decorrentes do suplemento.	87,5%

		<p>consumiram um café da manhã. Após esse período, todos os participantes beberam apenas água. Antes e após o protocolo de suplementação, cada participante passou por uma série de testes de habilidades específicas do futebol: teste de drible, teste de sprint e potência, teste de salto vertical e teste de resistência.</p>	
Deminice et al. (2013)	<p>Vinte e cinco homens saudáveis e treinados pertencentes a uma equipa de futebol masculino sub-20 na cidade de Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. Todos os voluntários faziam parte da equipa de futebol Ole Brasil e jogavam na segunda divisão do Campeonato Paulista, treinando regularmente 5 dias por semana, cerca de 2 horas por dia.</p>	<p>Os testes foram realizados semanalmente ao longo de 3 semanas sob as mesmas condições durante o período pré-sessão. Na primeira semana, após a coleta de dados antropométricos, os participantes familiarizaram-se com o esquema de exercícios durante a orientação do estudo (dia 0). Nos dois dias de teste subsequentes (dias 7 e 14), os sujeitos realizaram um teste de corrida em sprint. Após o último teste de corrida (dia 14), foi realizada coleta de sangue venoso antes (pré) e 0 e 1 hora após o teste de corrida. A suplementação de creatina foi realizada aleatoriamente utilizando comprimidos de creatina (0,3 g/kg) ou placebo (maltodextrina) por 7 dias. Logo</p>	<p>Os valores de potência foram maiores no grupo suplementado com creatina (Cr) do que no grupo placebo. O índice de fadiga não apresentou diferenças entre os grupos. As concentrações de lactato sanguíneo foram significativamente mais altas ($P < 0,05$) imediatamente após o exercício em comparação com outros pontos de coleta de sangue em ambos os grupos.. A suplementação de creatina não alterou as concentrações de lactato sanguíneo após o exercício. O grupo suplementado com creatina apresentou um aumento significativo</p>

após o protocolo de exercício pré-RAST na semana 2, os participantes foram divididos aleatoriamente em dois grupos: placebo (Pla, n = 12) ou suplementado com creatina (Cr, n = 13).

($P < 0,05$) na concentração plasmática de creatina (201%) em comparação com o grupo placebo. A suplementação de creatina não inibiu o aumento do stresse oxidativo induzido pelo exercício de sprints repetidos.

Deminice et al. (2013)	<p>Foram estudados 23 indivíduos saudáveis e treinados do sexo masculino pertencentes a uma equipa de futebol sub-20 na cidade de Ribeirão Preto, Brasil. Os jogadores tinham em média $17,6 \pm 0,5$ anos de idade, com um peso médio de $72,9 \pm 3,0$ kg e uma altura média de $1,79 \pm 0,07$ m. Todos os sujeitos pertencentes à mesma equipa de futebol treinavam regularmente por 5 dias na semana, cerca de 2 horas por dia.</p>	<p>Na primeira semana, os participantes foram familiarizados com o exercício. Na semana subsequente, após um repouso para coleta de sangue venoso (Pré), os sujeitos realizaram um teste de corrida em sprint. A mesma rotina foi repetida após 7 dias de suplementação (14 dias), com coleta de sangue venoso em repouso (Pós). A coleta de sangue também foi realizada imediatamente após (pós 0 h) e 1 hora após (pós 1 h) o teste de corrida na terceira semana. A suplementação de creatina foi realizada de forma duplo-cega e randomizada, utilizando comprimidos de creatina ou placebo (1,5 g de creatina por comprimido), com uma dose de 0,3 g/kg durante 7 dias. Após o primeiro teste de corrida em sprint (dia 7), os participantes foram divididos aleatoriamente em dois grupos: Placebo (Pla, n = 11) e suplementação de creatina (Cr, n = 12).</p>	<p>A concentração de Hcy aumentou significativamente ($P < 0,05$) em 18% 1 hora após o exercício. O mesmo foi observado para a vitamina B12 0 horas após o exercício. A concentração plasmática de creatina foi maior ($P < 0,01$) após 7 dias de suplementação com creatina. Nossos resultados também demonstraram que a concentração plasmática de GAA diminuiu significativamente ($P < 0,05$) no grupo Cr em comparação com o grupo Pla, cerca de 33%. Contrariamente, a suplementação de creatina não diminuiu a concentração de Hcy após 7 dias de suplementação ou após o exercício.</p>	68.8%
------------------------	---	--	---	-------

Deminice et al. (2015)	<p>13 indivíduos saudáveis e com treino do sexo masculino, com idade média de $18,2 \pm 0,8$ anos, peso corporal de $73,4 \pm 7,2$ kg e altura de $1,80 \pm 0,1$ m. Todos eles eram jogadores de futebol classificados nacionalmente na mesma equipa sub-20 da cidade de Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. Treinavam 5x por semana/2h por dia.</p>	<p>Os participantes foram divididos aleatoriamente em 2 grupos: Placebo (Pla, n=6) e Suplementado com Cr (CR, n=7). A suplementação foi realizada aleatoriamente, utilizando monodrato de creatina (1,5g de creatina mais 0,5g de maltodextrina por comprimido) ou comprimidos de placebo (0,5g de maltodextrina por comprimido). A quantidade de suplemento de creatina foi de 0,3g/kg/d durante 7 dias. A coleta de sangue, a análise de impedância bioelétrica e a análise de deutério foram realizadas uma semana antes e após 7 dias de suplementação.</p>	<p>Foi observado um aumento extremamente grande na concentração plasmática de creatina no grupo CR após 7 dias de suplementação. A suplementação de creatina também resultou em um grande aumento no volume total de água corporal (TBW). O TBW e o peso corporal do grupo CR após a suplementação foram maiores do que antes da suplementação. O grupo Pla não apresentou alterações significativas no TBW ou no peso corporal. Foi observado um aumento significativo de 1,60L na água intracelular (ICW) nos sujeitos suplementados com creatina, o que não ocorreu no grupo Pla. A água extracelular (ECW) não apresentou alterações significativas em nenhum dos grupos estudados.</p>	62,5%
------------------------	--	---	---	-------

Yáñez-Silva et al. (2017)	<p>Dezanove jogadores de futebol juvenis de elite foram selecionados, jogavam em campeonatos nacionais e internacionais na época da investigação e tinham uma média de $6,9 \pm 3,9$ anos de experiência contínua de treino e competição . Durante os meses anteriores ao início do período experimental, os jogadores treinavam cinco vezes por semana (~90 a 120 minutos por sessão), com uma partida oficial de futebol ocorrendo no final da semana.</p>	<p>Antes e depois da suplementação, os participantes completaram duas sessões, agendadas em dias diferentes com pelo menos 48 horas de intervalo entre as sessões. Durante a primeira sessão de testes, eles foram submetidos a medidas antropométricas e a um exercício máximo para determinar tanto o limiar ventilatório quanto o consumo máximo de oxigênio. Na segunda sessão de testes, realizaram um Teste Anaeróbio de Wingate de 30 segundos (WAnT) para avaliar a potência de pico (PPO), potência média (MPO), índice de fadiga (FI) e trabalho total. Após os testes de referência, os jogadores de futebol foram orientados a consumir 0,03 g/kg/dia de monoidrato de creatina ou um volume equivalente de maltodextrina por 14 dias.</p>	<p>Não houve diferenças significativas nas características dos participantes entre os grupos de suplementação de creatina (Cr) e placebo, com exceção do peso corporal. Houve aumentos significativos na potência de pico (PPO) após o período de suplementação com Cr (8%; $P \leq 0,05$), mas não no período de placebo (3%). No entanto, não houve diferenças na PPO entre os grupos Cr e placebo antes e após a suplementação ($P > 0,05$). Houve aumentos significativos na potência média (MPO) após o período de suplementação com Cr (8%; $P \leq 0,05$), mas não no período de placebo (4%). No entanto, também não houve diferenças significativas na MPO antes e após a suplementação entre os grupos Cr e placebo ($P > 0,05$). Houve aumentos significativos no trabalho total após os períodos de suplementação com Cr (7%) e</p>	68,8%
---------------------------	---	--	---	-------

			placebo (6%) ($P < 0,05$). Também houve diferenças significativas no trabalho total entre os grupos Cr e placebo após a suplementação de 14 dias ($P < 0,05$), mas não antes.	
Azevedo (2018)	<p>Oito jogadores de futebol de elite brasileiros. (Do sexo masculino; com idade média de $16,3 \pm 0,5$ anos; peso médio de $70,7 \pm 4,16$ kg; altura média de $1,78 \pm 0,06$ m). Os participantes deveriam ter no mínimo 2 anos de experiência em corrida e níveis de $VO_2\max$ similares</p>	<p>Um teste de exercício cardiopulmonar foi realizado numa passadeira para determinar o $VO_2\max$ e o $vVO_2\max$. Após um aquecimento de 3 minutos a 5 km/h, o teste começou com uma velocidade de 6 km/h e uma inclinação constante de 10%, com aumentos de 1 km/h a cada minuto até a exaustão.</p> <p>Inicialmente, os participantes receberam uma dose de placebo (PI) (dextrose, 20 g/dia, por 7 dias consecutivos). Após os 7 dias, os participantes interromperam a ingestão do placebo e receberam uma dose de monoidrato de creatina (0,3 g/kg/dia, por 7 dias consecutivos). Foi dito aos participantes que consumissem os suplementos após o almoço e o jantar (50% da dose diária em cada refeição), sempre acompanhados de sumo.</p>	<p>A suplementação de creatina teve uma tendência a influenciar parâmetros fisiológicos e biomecânicos relacionados ao controlo de impacto durante uma sessão de treino intervalado de alta intensidade (HIIT).</p> <p>Após o exercício, a suplementação de creatina não afetou a PER (percepção de esforço avaliada), a frequência cardíaca (FC) e a concentração de lactato no sangue.</p> <p>A condição de suplementação de creatina afetou variáveis da VGRF (componente vertical da força de reação do solo) relacionadas ao controlo de impacto.</p>	68.8%

<p>Andrew et al. (2019)</p>	<p>Dezenove jogadores de futebol de elite do sexo masculino com idade inferior a 18 anos (U18) e nove jogadores com idade inferior a 21 anos (U21), não fumantes, do clube de futebol Watford FC.</p> <p>Um ensaio clínico controlado por placebo e em grupos paralelos foi conduzido ao longo de 8 semanas durante a primeira metade da temporada competitiva de futebol da Inglaterra (outubro a dezembro). A randomização estratificada foi utilizada para garantir uma distribuição equitativa entre os grupos de participantes com sensibilização alérgica (atopia) ou asma alérgica diagnosticada por um médico.</p>	<p>Oito semanas de suplementação com CM (creatina monoidratada) ou placebo não alteraram significativamente a massa corporal dos jogadores ($P = 0,421$).</p> <p>Um dos participantes relatou desconforto gastrointestinal leve durante o período de suplementação (grupo CM); Nenhum dos outros jogadores relatou quaisquer efeitos colaterais ao ingerir o suplemento.</p> <p>A função pulmonar em repouso estava normal em todos os jogadores, exceto em um.</p> <p>Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas na espirometria em repouso entre os grupos e/ou momentos.</p>	<p>56,3%</p>
-----------------------------	--	---	--------------

1.10 Discussão

Os estudos desta revisão sistemática estão enquadrados no mesmo tipo de estudo científico, isto é, todos são estudos de intervenção com grupo de controlo randomizados. Em todos eles, apesar das variáveis de estudo serem diferentes, os procedimentos e os objetivos gerais são semelhantes, pois pretende-se perceber quais as consequências nas capacidades morfológicas e funcionais de jovens atletas futebolistas após a toma de suplementação, mais especificamente de creatina.

De acordo com os artigos analisados e estudados, a suplementação com creatina em jovens atletas que praticam a modalidade de futebol ainda está longe de ser consensual, no entanto, através dos artigos analisados podemos retirar algumas evidências importantes que poderão servir como pontapé de saída para mais estudos práticos sobre esta temática que poderá ser benéfica ou não para a saúde da amostra em questão.

A creatina, segundo a (ISSN), é um suplemento associado a ganhos de força e massa muscular e a sua eficácia conduz a um aumento de capacidade em desportos cujo output de força e potência têm um papel importante para a sua prática e taxa de sucesso. O futebol, sendo uma modalidade que durante o seu período de prática exige variados esforços e intensidades, torna-se cada vez mais alvo de interesse para análise dos efeitos deste suplemento em jovens atletas praticantes. Até ao momento, existe um número reduzido de estudos que investigam e analisam o efeito da creatina no desempenho atlético e na performance de jovens futebolistas, no entanto, nos dados já retirados, contempla-se nesta simbiose entre índices físicos e este suplemento melhorias em séries de sprints, dribles, impulsão, capacidade de retenção de força e potência, tendo ainda, um papel determinante na rapidez de recuperação através do seu papel na reposição dos níveis de glicogénio muscular. Segundo Yánez-Silva e seus colaboradores (2017), a suplementação com 0,03 g/kg/dia, durante 14 dias, aumentou o trabalho total do grupo pós-suplementação em 7%, sem um aumento significativo de peso corporal. Este estudo, realizado por Yánez-Silva, foi o primeiro a examinar os efeitos de uma suplementação com uma dose e um período de toma inferior ao até então conhecido, permitindo avaliar a potência muscular dos jovens atletas após a toma de creatina. Após análise aos dados extraídos, a maior descoberta foi o facto de o consumo deste suplemento trazer incrementos significativos na potência pico, na potência média e no trabalho total, já mencionado. Anteriormente, diversos estudos, já tinham demonstrado estes tipo de

resultados e as suas consequências positivas mas a grande diferença estava no protocolo de suplementação que era ligeiramente superior, isto é, os atletas teriam de tomar 4x5g por dia de creatina na primeira fase de ingestão. Neste particular, este estudo revela que para afetar positivamente o desempenho da potência muscular em jovens jogadores de futebol basta apenas a ingestão de 2 a 3g por dia na primeira fase de suplementação, pois tal como estudos anteriores também já demonstraram, a maior captação de creatina muscular ocorre nos primeiros dias de ingestão, ou seja, dados mais antigos referem que uma suplementação de baixa dose (0,03 g·kg·dia) nos primeiros catorze dias retém 30% ou 14g comparativamente às últimas duas semanas que absorve apenas 12% ou 5g.

Um estudo também bastante viável e interessante relacionado com a creatina foi o de Deminice et al. (2013) onde o seu objetivo foi observar quais os efeitos deste suplemento nos níveis do aminoácido homocisteína (Hey) no plasma sanguíneo após exercício físico de alta intensidade. Os resultados mostraram que a concentração deste aminoácido aumentou 18% após uma hora da realização de exercício intenso, contudo apesar da suplementação ter aumentado os níveis de concentração de creatina no plasma sanguíneo, este protocolo não permitiu reduzir os níveis da homocisteína no sangue.

Uma das grandes interrogações que se colocam também na toma deste suplemento é o facto de um dos efeitos poder ser o aumento do peso corporal o que pode ser um problema na preparação ou condição física de um determinado atleta. Deminice et al. (2015) investigou e trabalhou uma metodologia que pudesse responder a esta incerteza, e concluiu, que 7 dias de suplementação de creatina (0,3 g/kg/dia) fazem aumentar o conteúdo total de água corporal e consequentemente o peso corporal, derivado da retenção de água intracelular. Segundo Powers e seus colaboradores (2003), uma vez que a creatina é uma substância osmoticamente ativa, qualquer aumento no conteúdo de creatina muscular irá resultar em maior retenção de água e ganho de peso corporal.

Mais recentemente, em 2018, Azevedo desenvolveu uma investigação acerca dos benefícios que o consumo da creatina poderia ter para a recuperação do treino de alta intensidade, mais especificamente, no treino intervalado de alta intensidade (HIIT). Uma vez que a creatina é conhecida pela sua fonte complementar de energia para a contração muscular durante o exercício de alta intensidade, era provável que o consumo deste suplemento ajudasse a evitar a acumulação de fadiga e, consequentemente, minimizasse os efeitos do impacto deste tipo de treino sobre os jovens atletas. Conforme já era expectável, os resultados deste estudo comprovaram que a creatina tem o potencial de ser

eficaz na manutenção do controlo da carga mecânica durante o exercício intervalado de alta intensidade, facultando capacidade ao músculo de perder menores índices de força muscular e assim, diminuindo os níveis de fadiga, tal como demonstrou já anteriormente Hoffman e seus colaboradores em 2005. Outro dado significativo desta investigação diz respeito ao facto de a creatina ajudar também e influenciar de forma positiva a diminuição da força de impacto no solo (VGRF), tendo um papel protetor, principalmente nos músculos vasto lateral e bíceps femoral, que apresentaram valores inferiores de ativação durante a fase de pré-ativação para este tipo de treino.

Em 2004, Ostojic desenvolveu também um estudo, que se tornou dos mais reconhecidos e com maior viabilidade acerca desta temática, sobre os efeitos da creatina monohidratada nas habilidades específicas do jogo em jovens atletas. Segundo este autor, o grupo que teve o protocolo de ingestão deste suplemento comparativamente ao placebo melhorou significativamente o seu drible, a sua velocidade e a força nos membros inferiores conseguindo realizar maiores saltos verticais. Existem preocupações acerca da do treino excessivo de alta intensidade com o consumo de suplementos nutricionais durante a fase de crescimento e período maturacional, no entanto, segundo Metz et al. (2001) estudantes atletas de ensino básico e secundário de uma escola em Nova Iorque, isto é do 6º ao 12º ano, tomam creatina numa percentagem correspondente a 6%. Em particular, no último ano de escolaridade, na transição para o ensino universitário, segundo o mesmo autor, chegou-se à conclusão que 44% dos atletas usam a creatina como suplemento e o sexo masculino tem um consumo significativamente superior ao sexo feminino. Ainda acerca do estudo efetuado por Ostojic, sabe-se que nenhum participante relatou um efeito negativo pela toma de creatina no protocolo implementado, no entanto, é necessário perceber e aprofundar quais as possíveis consequências deste suplemento a longo prazo para estes jovens atletas que ainda se encontram em desenvolvimento. Para o Colégio Americano de Medicina Desportiva, a suplementação com creatina deveria ser proibida a menores de idade visto haver ainda uma ambiguidade e incerteza em várias temáticas relacionadas com as capacidades morfológicas e funcionais dos jovens mas também com o facto de poder vir a interferir de forma negativa com a mentalidade deles, isto é, ficam com a sensação de “ganhar a qualquer custo”.

Posto isto, percebemos que este é de facto um tema que terá de ser alvo de mais investigações num futuro próximo para dar mais garantias e certezas acerca do papel da creatina e dos seus efeitos nos jovens praticantes de futebol. A nível geral, os dados

mostram-nos que é benéfico a toma deste suplemento, pois garante fisicamente aos jovens maiores capacidades em determinados exercícios/habilidades específicas do jogo, no entanto, ainda há muitas questões que não têm resposta e que causam algumas dúvidas entre os investigadores. Acerca dos estudos desta revisão sistemática posso apontar algumas limitações que estão presentes e que deverão ser alvo de melhoria em estudos seguintes de forma a ter mais dados e variáveis sobre esta temática que envolve a saúde da amostra analisada.

A primeira limitação nos estudos analisados, deve-se à falta de abordagem ao período de puberdade nos protocolos de suplementação. Tanto os atletas do sexo masculino, como do sexo feminino passam por uma fase de grandes alterações morfológicas e funcionais em determinado momento da sua adolescência, o que torna ainda mais importante e urgente perceber quais os efeitos que a suplementação da creatina tem sobre os jovens atletas e qual a idade aconselhável para iniciar o consumo deste suplemento, tendo em conta a fase pubertária que irão ser sujeitos. Neste ponto, também a jovem atleta tem maior particularidade sobre o praticante do sexo masculino, pois a regulação hormonal influencia o metabolismo do músculo esquelético da mulher, e segundo Brosnan & Brosnan (2007) os homens saudáveis têm maior capacidade de armazenamento e produção de creatina, isto é, as mulheres apresentam uma produção diária de creatina de 21,6-6,2 mmol/dia enquanto que os homens apresentam 3,7-7,7 mmol/ dia, o que equivale a uma produção menor de 70 a 90%.

A segunda limitação que trago nesta revisão sistemática relaciona-se com o facto de em todos os estudos analisados não existir uma referência à especificidade da posição que os atletas ocupam durante um jogo de futebol. O futebol torna-se dia após dia cada vez mais físico, tático e estratégico, logo as diferentes posições que um atleta pode desempenhar no campo obrigam que em cada uma delas haja um determinado tipo de características para que essa posição seja ocupada com critério e qualidade, não esquecendo também o modelo de jogo e as dinâmicas que cada treinador quer ver implementado na sua equipa, isto é, um treinador pode optar por jogar com um defesa lateral com menos estatura e mais rápido, enquanto que outro pode preferir um defesa mais alto e fisicamente mais forte. Assim, torna-se fundamental perceber quais os protocolos de suplementação ideais para os jogadores, tendo em conta as suas características, posição preferencial e plano desportivo.

A terceira e última limitação existente, e que realço, prende-se com o facto de não haver evidências ou referências acerca da melhor altura da época desportiva para a toma deste suplemento. Percebemos, tendo em conta os resultados, que a creatina tem um efeito benéfico sobre várias variáveis importantes num jogo de futebol e, no geral, na aptidão física do jovem atleta, no entanto, não é perceptível, o “timing” de quando essa suplementação deve ser iniciada. Aliado a este facto, é também importante perceber, para além, dos protocolos de ingestão, por quanto tempo e em que quantidades se deve continuar a tomar creatina para dar continuidade a um melhor rendimento desportivo.

Apesar das limitações apontadas e verificadas aos estudos analisados, há preocupações e questões importantes relacionadas com a saúde dos jovens atletas que merecem ser consideradas. Existe, de uma forma geral, falta de informação acerca dos efeitos/consequências que a suplementação com a creatina possa ter a longo prazo na vida destes jovens atletas. É perceptível os ganhos e vantagens com este suplemento, contudo há muitas questões que necessitam de resposta para uma confiabilidade total e segura. Torna-se necessário colocar todas estas questões teóricas e aplicá-las na prática para obtermos mais informação, resultados e conclusões. Num futuro próximo, é fundamental que haja uma investigação no sexo feminino acerca desta temática. Num momento em que o futebol feminino tem um crescimento considerável no mundo do desporto, torna-se urgente e necessário analisar e perceber quais os efeitos que a suplementação com creatina tem sobre a jovem jogadora de futebol. Segundo Kreider et al. (2017), a creatina é utilizada por atletas do sexo masculino numa prevalência de 28 a 29%, enquanto que o sexo feminino tem uma percentagem de consumo deste suplemento um pouco menor, numa percentagem equivalente a 0,23 a 3%. O mundo de futebol é gigante, e no presente em que vivemos e num futuro próximo, todas as variáveis e pormenores irão contar para se obter uma vantagem que proporcione um melhor resultado final, logo é imprescindível que a comunidade científica possa analisar e dar resposta aos diferenciados problemas que vão surgindo, iniciando pelos escalões de formação que são o futuro da modalidade.

1.11 Conclusão

A suplementação de creatina tem sido objeto de estudo em diversos grupos de atletas, incluindo jovens atletas de futebol. A creatina é um composto natural encontrado no corpo humano que desempenha um papel importante no fornecimento de energia rápida para atividades de alta intensidade e curta duração.

Os efeitos da suplementação de creatina em jovens atletas de futebol têm sido amplamente pesquisados e os resultados variam de acordo com a metodologia e os indivíduos envolvidos. Alguns dos potenciais benefícios relatados incluem:

- **Melhoria no desempenho físico:** A creatina pode aumentar a capacidade de trabalho durante atividades de alta intensidade, como sprints e saltos, o que pode ser benéfico para jogadores de futebol que precisam de explosões de energia em momentos críticos do jogo.
- **Aumento da massa muscular:** A suplementação de creatina pode levar a um aumento na retenção de água intracelular e promover o ganho de massa muscular, o que pode ser útil para atletas que desejam aumentar sua força e potência.
- **Recuperação acelerada:** A creatina pode ajudar a reduzir a fadiga muscular e melhorar a recuperação após o exercício intenso, permitindo que os atletas treinem mais frequentemente e com maior intensidade.
- **Melhoria na função cognitiva:** Alguns estudos sugerem que a creatina pode ter benefícios na melhoria da função cognitiva, o que pode ser útil para atletas que precisam tomar decisões rápidas e precisas durante o jogo.

É importante realçar que os efeitos da suplementação de creatina podem variar de indivíduo para indivíduo, e nem todos os atletas podem responder da mesma forma. Além disso, como acontece com qualquer suplemento, é crucial seguir as orientações de um profissional de saúde ou nutricionista qualificado antes de iniciar qualquer programa de suplementação.

Também é importante enfatizar que a suplementação de creatina é permitida e considerada segura para a maioria das pessoas quando utilizada corretamente. No entanto, podem ocorrer efeitos colaterais, como retenção de líquidos e desconforto gastrointestinal

em alguns casos. Por isso, a supervisão médica adequada é essencial, especialmente em atletas jovens em fase de crescimento e desenvolvimento.

Em suma, segundo a ISSN, alguns autores não são a favor da suplementação com creatina em crianças e adolescentes, contudo não existe nenhum estudo que tenha demonstrado efeitos adversos nesta faixa etária. Ao longo dos últimos anos, a suplementação da creatina a longo prazo tem sido testada para auxiliar crianças com distrofia muscular de Duchenne, crianças com deficiências na síntese deste composto e com distúrbios neuromusculares. Tendo isto em conta, a ISSN defende que dado ainda haver um espaço muito desconhecido acerca da creatina e a sua influência nos atletas mais jovens deve-se adotar um conjunto de parâmetros fundamentais para permitir este tipo de suplementação nesta faixa etária, isto é:

- O atleta já teve o salto pubertário e está envolvido numa competição onde possa sair beneficiado com a suplementação com creatina;
- O atleta segue uma dieta equilibrada que melhora o seu desempenho desportivo;
- O atleta e os seus encarregados de educação conhecem os efeitos com este tipo de suplementação;
- Os encarregados de educação aprovam o protocolo de suplementação;
- O consumo deste suplemento é supervisionado pelos pais, treinadores ou médicos;
- O atleta não excede as dosagens recomendadas.

Se estas conjunturas forem aceites e respeitadas, é viável o uso deste suplemento em jovens atletas que praticam a modalidade de futebol.

Por fim, é importante e necessário relembrar que este suplemento não é substituto de nenhum alimento ou refeição, nem a peça-chave que irá conduzir um jovem ao sucesso e desempenho atlético e/ou performance desportiva de excelência, no entanto, pode oferecer determinados benefícios que irão otimizar o treino em exercícios de alta intensidade e que poderão ajudar o atleta a melhorar as suas habilidades, crescer individualmente de forma a contribuir para um coletivo mais forte.

Bibliografia

- Ayuso, M.J., Gonzalez, C.J., Jiménez, M.D., García, C.A., Córdova, A., Lázaro, F.D. (2019). Effects of Creatine Supplementation on Athletic Performance in Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients* 2019, 11, 757
- Bangsbo, J. (1998). Optimal preparation for the world cup in soccer. *Clinics in Sports Medicine*, 17(4), 697–709
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training* (5 ed.): Human Kinetics.
- Brosnan, J. T., & Brosnan, M. E. (2007). Creatine: Endogenous Metabolite, Dietary, and Therapeutic Supplement. *Annual Review of Nutrition*, 27(1), 241–261.
- Buford, T., Kreider, R., Stout, J., Greenwood, M., Campbell, B., Spano, M., Ziegenfuss, T., Lopez, H., Landis, J., Antonio, J. (2007). International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*
- Carli, G., Ré, A., Luguetti, C., Bohme, M. (2009). Relative Age effect in soccer players. *Ciência e Movimento*.
- Castgna, C., D'Ottavio, S., ABT, G. (2003). Activity Profile of Young Soccer Players During Actual Match Play. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(4), 775–780
- Clemente, F., Silva, R. (2021). *Avaliar para Treinar*. Prime Books: 1ª edição
- Coelho, O. (2016). *Pedagogia do Desporto*. IPDJ: v1.0
- Coppalle, S., Ravé, G., Moran, J., Salhi, I., Abderrahman, B.A., Zouita, S., Granacher, U., Zouhal, H. (2021). Internal and External Training Load in Under-19 versus Professional Soccer Players during the In-Season Period. *International Journal of Environmental Research and Public Health*
- Deminice, R., Rosa, F., Franco, G., Jordao, A., Freitas, E. (2013). Effects of creatine supplementation on oxidative stress and inflammatory markers after repeated-sprint exercise in humans. *Nutritional Journal*, 1127-1132.
- Deminice, R., Rosa, F., Franco, G., Jordao, A., Freitas, E. (2015). Creatine Supplementation Increases Total Body Water in Soccer Players: a Deuterium Oxide Dilution Study. *Int J Sports Med* 2016; 37: 149–153

- Dolci, F., Hart, H.N., Kilding, E.A., Chivers, P., Piggott, B., Spiteri, T. (2020). Physical and energy demand of soccer: A brief review. *Strength and Conditioning Journal*, Early View, Online First
- Fernandes, M. (2021). Para ser jogador de futebol, faz mesmo diferença nascer no primeiro semestre do ano. Idade relativa está a cair mas ainda tem influência. *Observador*
- Foster, C., Rodriguez-Marroyo, J., & de Koning, J. (2017). Monitoring Training Loads: The Past, the Present, and the Future. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), 2-8
- França, C., Ihle, A., Marques, A., Sarmiento, H., Martins, F., Henriques, R., Gouveia, R.E. (2022). Physical Development Differences between Professional Soccer Players from Different Competitive Levels. *Applied Sciences*
- Helgerud, J., Engen, L.C., Wisloff, U., Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Nov;33(11):1925-31
- Helsen, W., Hodges, N., Van Winckel, J. & Starkes, J. (2000). The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise. *Journal of Sports Sciences*, 18, 727-736.
- Hoffman, J., Stout, J., Falvo, M., Kang, J., Ratamess, N. (2005). Effect of low-dose, short-duration creatine supplementation on anaerobic exercise performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), 260-264
- Jagim, A., Stecker, R., Harty, P., Erickson, J., Kerksick, C. (2018). Safety of creatine supplementation in active adolescents and youth: a brief review. *Front. Nutr.* 5:115.
- Jagim, R.A., Kerksick, M.C. (2021). Creatine Supplementation in Children and Adolescents. *Nutrients* 2021, 13, 664.
- Kreider RB, Kalman DS, Antonio J, Ziegenfuss TN, Wildman R, Collins R, et al. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine
- Kunzmann, E., Ford, R.K., Sugimoto, D., Baca, A., Hank, M., Bujnovsky, D., Mala, L., Zahalka, F., Maly, T. (2022). Differences in External and Internal Load in Elite Youth Soccer Players within Different Match Timing Zones. *Applied Sciences*

- Laranjeira, R. (2019). Fisiologia aplicada ao futebol – da formação ao alto rendimento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Lloyd, R., Oliver, J. (2012). The youth physical development model. *Strength and Conditioning Journal*.
- Magalhães, R., & Nascimento, L. (2010). Aprender a jogar Futebol - Um caminho para o sucesso
- Magalhães, L. (2021). Futebol Juvenil de Competição. Prime Books: 1ª edição
- Martins, P. (2019). Análise aos processos de identificação, seleção, recrutamento e desenvolvimento de jovens Futebolistas. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Metz, J. D.; Small, E.; Levine, S. R.; Gershel, J. C. (2001). Creatine Use Among Young Athletes. *Pediatrics*, 108(2), 421–425.
- Morgans, R., Bezuglov, E., Orme, P., Burnes, K., Rhodes, D., Babraj, J., Michele, D.R., Oliveira, R. (2022). The Physical Demands of Match-Play in Academy and Senior Soccer Players from the Scottish Premiership. *Sports*
- Nicolau, J. (2022). Etapas de Desenvolvimento Jogador de Futebol dos Sub5 aos Sub23. *Metodologia de Treino*
- Ostojic, M.S. (2004). Creatine Supplementation in Young Soccer Players. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14, 95-103
- Portugal Football Observatory. (2021). A altura do ano em que se nasce condiciona a oportunidade de ser atleta de formação?. Federação Portuguesa de Futebol
- Portugal Football School. (2018). Etapas desenvolvimento de jogador de futebol. Federação Portuguesa de Futebol
- Powers ME, Arnold BL, Weltman AL, Perrin DH, Mistry D, Kahler DM, Kraemer W, Volek J. Creatine Supplementation Increases Total Body Water Without Altering Fluid Distribution. *J Athl Train* 2003; 38: 44–50
- Rampini, E., Castagna, C., Coutts, J.A., Impellizzeri, M.F. 2007. Variation in Top Level Soccer Match Performance. *International Journal of Sports Medicine* 28(12):1018-24
- Randell, K.R., Clifford, T., Drust, B., Moss, L.S., Unnithan, B.V., Croix, B.V., Datson, N., Martin, D., Mayho., Carter, M.J., Rollo, I. 2021. Physiological

- Characteristics of Female Soccer Players and Health and Performance Considerations: A Narrative Review. *Sports Medicine* (2021) 51:1377–1399
- Ribeiro,H. (2019). A influência das bolas paradas. *GoalPoint*
 - Santos,P. (2018). Avaliação e Controlo de Treino em futebol. Faculdade Desporto Universidade do Porto
 - Scott,D., Bradley, P. (2019). Physical Analysis of the FIFA Women’s World Cup France 2019.FIFA
 - Serpa,S. (2016). Psicologia do Desporto.IPDJ:v1.0
 - Simpson,A., Horne,S., Sharp,P., Sharps,R.,Kippelen,P. (2019). Effect of Creatine Supplementation on the Airways of Youth Elite Soccer Players. *Medicine and Science in Sports and Exercise.*, Vol. 51, No. 8, pp. 1582–1590
 - Skorski S, Skorski S, Faude O, et al. (2016). The relative age effect in elite German youth soccer: implications for a successful career. *Int J Sports Physiol Perform.*;11(3):370–6
 - Stolen, T., Castagna, C., Chamari, K., Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Med* 2005; 35 (6): 501-536
 - Stoyer, J.,Hansen, L.,Hansen,K.(2004).Physiological profile and activity pattern of young soccer players during match play. *Medicine and Science in Sports and Exercise*,Jan;36(1):168-74
 - Turner,A.,Walker,S.,Stembridge,M.,Coneyworth,P.,Reed,G.,Birdsey,L.,Barter,P.,Moody,J. (2011). A testing battery for the Assesment of Fitness in Soccer Players. *Srength and Conditioning Journal*
 - Yanez-Silva, A., Buzzachera, F.C., Piçarro, I., Januario, R., Ferreira, L., Mcanulty, S., Utter, A., Souza-Junior, T. (2017). Effect of low dose, short-term creatine supplementation on muscle power output in elite youth soccer players. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14:5

Anexos

Anexos 1 - Missão do Atlético Clube Montemoreense



Atlético Clube Montemoreense

MISSÃO

O ACM (Atlético Clube Montemoreense) têm como propósito conduzir a prática da modalidade de forma **coordenada, organizada e dinâmica** a toda comunidade. Com uma essência própria, são realizados todos os esforços para garantir a **formação desportiva, cultural e recreativa**, desde os escalões de formação até aos séniores. Desta forma, é assegurada uma **educação cívica e desportiva de qualidade**, em prol do êxito dos nossos praticantes, fomentando laços de afetividade com o clube.



Atlético Clube Montemoreense

OBJETIVOS

- Garantir a qualidade da formação do futebol a todos os atletas inscritos;
- Desenvolver um sentimento de respeito pelos diferentes padrões de ética;
- Promover e incluir novos jogadores para as equipas dos diversos escalões;
- Disponibilizar todo o material de necessário à prática da modalidade;
- Formar atletas com valores de respeito, compromisso, empenho, competência, responsabilidade, rigor e espírito de equipa;
- Procurar a qualificação de todos os técnicos;
- Criar uma ideia de importância da prática da modalidade, na aquisição de competências técnicas e psicossociais e na criação de um estilo de vida saudável;
- Assegurar a formação geral de jovens atletas;
- Potencializar as capacidades individuais dos atletas no treino e em competição;
- Demonstrar diariamente ser uma referência no futebol de formação.
- Garantir a sustentabilidade financeira e desenvolvimento do clube.



Atlético Clube Montemoreense

VISÃO

A visão da nossa entidade rege-se sobre um conjunto de princípios que visam o seu destaque como clube de referência a nível distrital na formação de jovens atletas, garantindo todas as condições necessárias à criação de futuros praticantes, que impulsionaram o nome da instituição.



Anexos 4 - Plano de Treino de todas as sessões realizadas ao longo da época

Microciclo nº1 – UT 1

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 24-08-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas - Cones - Fita Métrica	- Testes Físicos	Observar e analisar os índices físicos dos atletas

● Ativação



Objetivo(s) específico(s)

- Estimular o primeiro contacto com a bola e ativar o sistema músculo esquelético para as provas físicas de início de temporada

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

O plantel será dividido em dois. 9 elementos estarão colocados à volta em círculo no meio-campo com bola e os outro 9 estarão dentro do círculo sem bola. Na primeira série os atletas procuram colega com bola, este faz o passe e quem está dentro do círculo devolve. Após devolver tem de procurar outro colega e fazer o mesmo. Na segunda série, o procedimento é o mesmo mas o passe é feito com a mão pelo jogador fora do círculo e quem está dentro tem de dominar com coxa ou peito e devolver. Na terceira série o processo é idêntico só se altera a devolução que será feito com a cabeça.

18
número
Campo Inteiro
espaço

● Testes Físicos



Objetivo(s) específico(s)

- Teste de Cooper
- Aptidão Cardiorrespiratória
- Agilidade e Velocidade

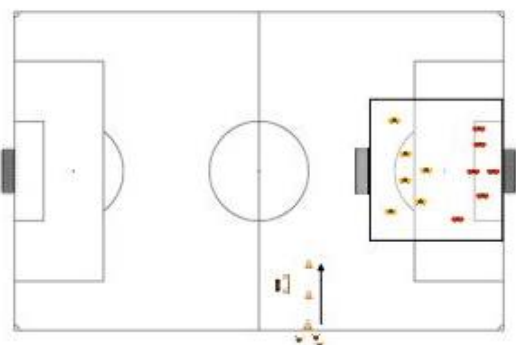
35'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Os atletas serão divididos em dois grupos. O primeiro grupo fará o teste de Cooper e o segundo grupo realizará o T teste. Depois invertem-se os papéis.

18
número
Campo Inteiro
espaço

● Jogo e Triple Test



Objetivo(s) específico(s)

- Triple Hop Distance Test
- Jogo reduzido

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

O plantel dividido de novo em dois grupos. 6 elementos dirigem-se ao teste para avaliação de potência dos membros inferiores e os restantes fazem jogo reduzido 6x6 com balizas.

18
número
Campo Inteiro
espaço

Microciclo nº1 – UT 2

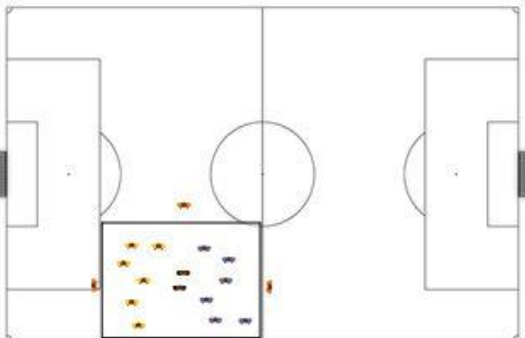
Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 26-08-2022, sexta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume
Material - Bolas - Cones - Coletes	Objetivos Gerais - Resistência e Força Específica	Objetivos Específicos - Dinâmica e espírito de grupo - Circulação de Bola - Organização Ofensiva	

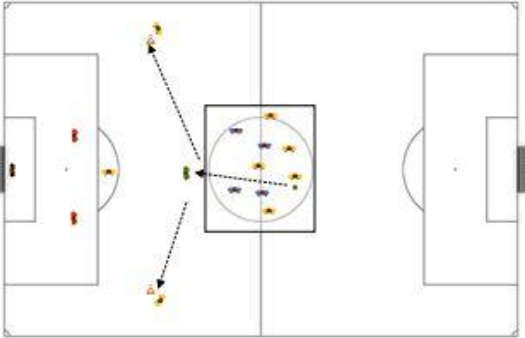
● Passe e Recepção

	Objetivo(s) específico(s) - Passe - Mudança de direção - Resistência Específica	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O plantel dividido em grupos de 3 irá posicionar-se nos cones que estão colocados no terreno. O jogador que está no meio é que irá trabalhar. Dirige-se até ao atleta A e devolve o passe, muda a direção e desloca-se até ao atleta C e devolve o passe. Repete a dinâmica em alta intensidade durante 90 segundos. Depois trocam de papéis com um dos colegas do grupo. Os três de cada grupo irão realizar o exercício. Na segunda série, o processo é o mesmo mas devolve com passe por alto de primeira. Na terceira série devolve de cabeça.	18 número
		Meio Campo sepaço

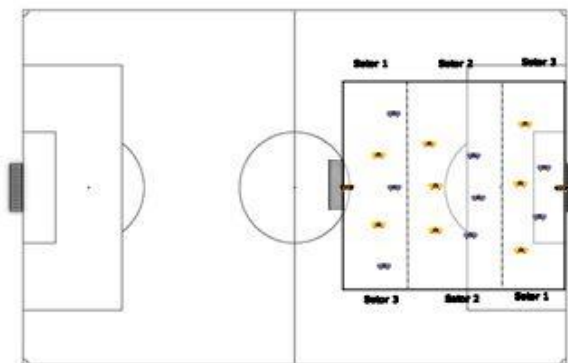
● Posse de bola 6 (+2) x6 + 4

	Objetivo(s) específico(s) - Circulação de Bola - Organização Ofensiva	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Grande superioridade numérica com vista à melhoria da circulação de bola. Apoios exteriores jogam sempre da equipa em posse e são colocados de acordo com objetivos posicionais de sistema. No final de cada período de 3', uma das equipas interiores vai para o lugar da equipa que estava a servir de apoio. Fase 1 (1.30') - Dois jokers (amarelos) jogam da equipa que tem bola; Fase 2 (1.30') - Jokers jogam da equipa que defende.	18 número
		Meio Campo sepaço

● Finalização

	Objetivo(s) específico(s) - Trabalhar a primeira fase de construção que queremos ver implementada na equipa - Circulação de bola e chegada a zonas de finalização - Pivô defensivo importante na saída de pressão - Laterais dão largura e participam no jogo ofensivo	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Num primeiro momento do exercício ocorre posse de bola 5 + 1x4. Se a equipa em superioridade realizar 5 passes consecutivos tem de sair da zona de pressão através do apoio frontal (pivô defensivo/ Médio interior) ou através dos laterais/extremos. Segue-se a finalização com oposição de 2 defesas. Atacam Atleta que sai da posse + Pivô + 2 extremos + Ponta de lança Os atletas são distribuídos consoante a sua posição	18 número
		Meio Campo sepaço

● Jogo de setores GR + 8x8 + GR



Objetivo(s) específico(s)

- Organização Ofensiva

Descrição e Organização Metodológica

Espaço dividido em 3 setores que nenhum jogador pode ultrapassar.
A progressão é feita ligando setores em jogo apoiado até ao setor 3 (finalização).
Aí a equipa em posse tem superioridade numérica de forma a garantir maior taxa de sucesso.
Regra: No setor 3 a pressão dos atacantes é passiva.

25'
tempo

18
número

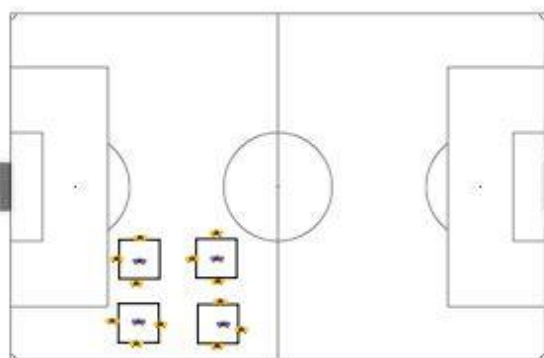
Meio
Campo
espaço

Microciclo nº2 – UT 3

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 30-08-2022, terça-feira	Hora 19:30	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
- Bolas - Cones - Coletes	Força Específica	- Organização defensiva - Melhorar posicionamento da linha defensiva	

● Meinhos



Objetivo(s) específico(s)

- Posse de bola
- Rápida toma de decisão

Descrição e Organização Metodológica

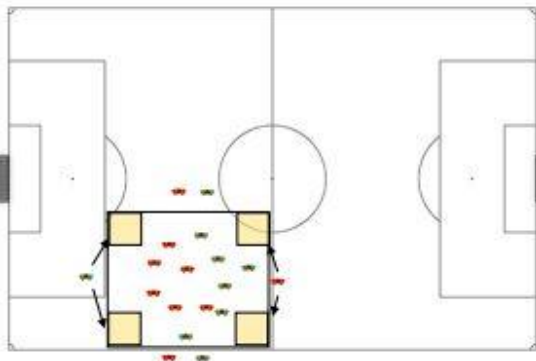
O grupo será dividido em meinhos de 4 elementos. Estarão 3x1 em cada meinho. O objetivo será sempre dar solução ao colega para manter a posse de bola e estando uma das faces do quadrado sempre liberta o objetivo é um dos atletas deslocar-se para essa face e dar solução. Todos os atletas de cada meinho irão ao meio.
Séries de 90s com duas repetições.

15'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Posse de Bola



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de bola procurando o jogo interior e o jogo exterior
- Procurar a superioridade
- Atrair o adversário para encontrar espaço vazio



20'

tempo

Descrição e Organização Metodológica

Na área de jogo demarcada realiza-se uma posse de bola com diferenciados objetivos:

- 1) Situação de 6x6 com 3 apoios (laterais e frontal) as equipas sem disposição específica tentam manter a posse de bola. Sempre que um jogador passe a bola para um dos apoios respetivos das suas equipas tem de assumir a posição de apoio e o apoio conduz a bola para o interior da área de ação e segue o exercício. Esta dinâmica procura fazer com que os atletas procurem o espaço vazio e o jogo exterior, havendo permuta de posição e irreverência.
- 2) Num segundo momento, os apoios estarão fixos e serão lugares ocupados nos corredores pelos extremos/laterais e na posição frontal pelos nossos avançados. As equipas estarão em situação de 6x6 e o objetivo é ir a ambos os apoios laterais e para fazer ponto o apoio frontal da mesma equipa terá de receber a bola controlada dentro de um dos quadrados identificados e fazer um passe de volta à sua equipa para o jogo prosseguir.

18

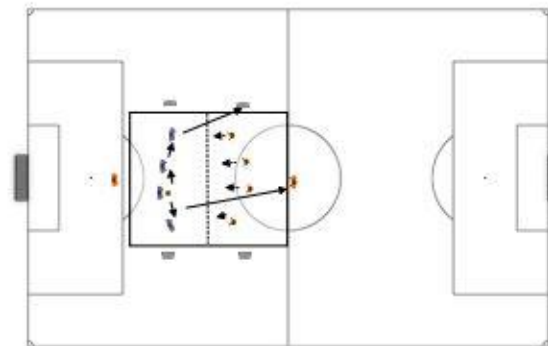


número

Meio
Campo

espaço

● Organização Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

Organização Defensiva



20'

tempo

Descrição e Organização Metodológica

Equipa em posse tenta manter a bola e ligar à referência em profundidade (médio, avançado).
Equipa que defende tenta manter estrutura coesa de forma a não permitir espaços para passe de penetração ou conceber golos nas balizas pequenas.
Treinador pode definir como estímulo de saída na pressão por exemplo o passe ao jogador mais exterior. Esse será então o momento para pressionar

18

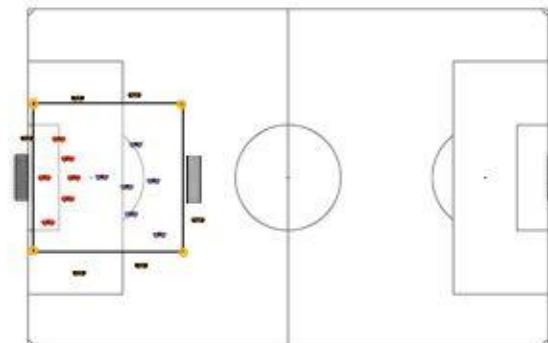


número

Meio
Campo

espaço

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)

Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jokers



30'

tempo

Descrição e Organização Metodológica

Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada.
Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jokers laterais e os apoios frontais dados pelos jokers ao lado das respetivas balizas.
3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jokers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

18



número

Meio
Campo

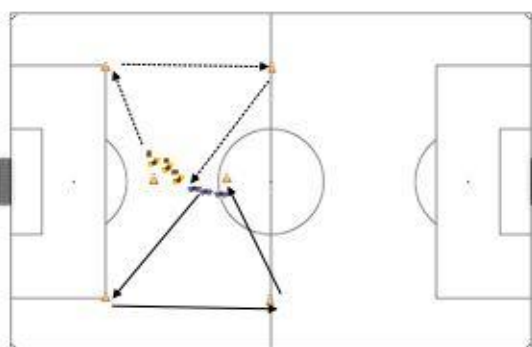
espaço

Microciclo nº2 – UT 4

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 2	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 31-08-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume
Material -Bolas -Coletes -Cones	Objetivos Gerais - Resistência Específica	Objetivos Específicos - Organização Ofensiva - Treinar o ataque ao espaço interior	

● Ativação



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar a capacidade cardiorrespiratória
- Melhorar a resistência

10'
tempo

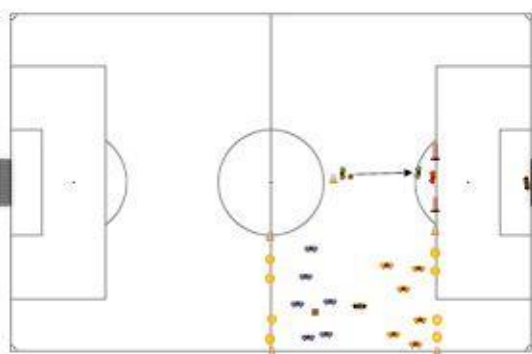
Descrição e Organização Metodológica

O grupo é dividido em dois. 9 Atletas iniciam o percurso com bola e os restantes 9 fazem o mesmo percurso mas no sentido inverso sem bola. Quando chegam ambos ao meio trocam a bola e o grupo que vinha com bola segue sem bola e quem tinha bola segue sem bola. Duas repetições de 3 minutos cada. Descanso 90s. No final contar FCárdiaca. Para terminar irão fazer duas séries de velocidade em diagonal. Isto é, velocidade na diagonal, descanso na horizontal.

18
número

Meio-Campo
espaço

● 6x6 + 1 / 1+1x1 GR



Objetivo(s) específico(s)

- Manutenção de posse de bola
- Procurar profundidade

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

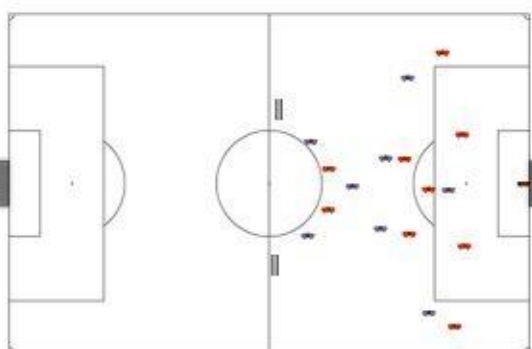
Num espaço de 30x45 a equipa em posse tem o objetivo de manter a posse até ao momento certo de fazer um passe na profundidade nas mini balizas, onde deverá aparecer um jogador a pedir a bola no espaço. Jôker joga pela equipa que está em posse e também podem receber a bola em profundidade.

18
número

Meio-Campo
espaço

Na situação de 2x1 com GR o atleta recebe a bola de costas com pressão do defesa e tem de decidir se roda e finaliza ou faz tabela com o apoio que se aproxima criando uma situação de 2x1

● GR + 9x8



Objetivo(s) específico(s)

- Ataque ao jogo interior
- Reconhecer referenciais de pressão partindo do bloco médio

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Equipa vermelha organizada em 1-4-3-2
Equipa azul organizada em 2-3-3
Bola inicia na equipa vermelha. Deve manter a posse com o trabalho dos centrais e dos laterais e depois deve procurar finalizar nas mini-balizas com jogo interior dos médios e o apoio dos avançados. Os azuis devem acertar os referenciais de pressão, fechar os espaços e assim que recuperam devem tentar finalizar na baliza grande.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Jogo Reduzido



Objetivo(s) específico(s)
- Implementar dinâmicas trabalhadas

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
- O grupo dividido em situação de jogo 9x9. ~
Equipa vermelha organizada em 1-4-2-2
Equipa azul organizada em 1-4-1-2-1
Golo de cabeça vale 2 golos.

18
número

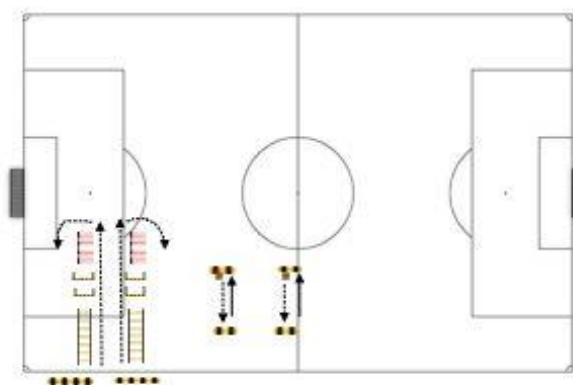
Meio-Campo
espaço

Microciclo nº2 – UT 5

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 2	Mesociclo 2	Periodo Preparatório
Data 02-09-2022, sexta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
- Bolas - Cones - Coletes - Escadas - Varas	- Transição Ofensiva e Defensiva	Velocidade reação Velocidade explosiva	

● Ativação + Jogo Lúdico



Objetivo(s) específico(s)
- Ativação do sistema músculo esquelético
- Passe e recepção
- Coordenação
- Velocidade

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
Num primeiro exercício os atletas dividem-se em dois grupos e fazem um simples trabalho de passe e recepção. Após fazer o passe deslocam-se para a fila oposta e realizam aquecimento geral do seu corpo com rotação dos membros superiores, skipping, entre outros.

número

No segundo exercício, iremos ter uma competição lúdica. O grupo é dividido em várias equipas. Primeira etapa coordenação. Depois velocidade com obstaculo, contorno da estaca e passa o testemunho.

espaço

● Posse de bola

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manutenção da posse de bola - Circular a bola com segurança - Finalizar tendo mais do que uma opção para o fazer - Procurar espaço vazio e o timing certo <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Plantel é dividido em quatro equipas. Dois campos em ação. 4x4 +1 e 4x4+1 Objetivo é manter a posse de bola e finalizar numa das quatro balizas, procurando espaço livre, atraindo o adversário e jogando no espaço. Dois toques máximo por atleta.</p>	<p>20'</p> <p>tempo</p>
		<p>número</p>
		<p>espaço</p>

● Situação 3x2 + GR

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atacar o espaço - Reconhecer o momento para jogar em profundidade - Desmarcação dos jogadores sem bola <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Situação de ataque de 3x2 Azuis partem em superioridade contra os 2 defesas e devem rapidamente ocupando os 3 corredores, criar situação de golo. Devem atrair a marcação e procurar rapidamente o espaço. Os vermelhos devem ter os apoios colocados corretamente e condicionar os adversários a atacar por um lado, para depois pressionar para ganhar a bola nesse corredor.</p>	<p>15'</p> <p>tempo</p>
		<p>18</p> <p>número</p>
		<p>Meio Campo</p> <p>espaço</p>

● 3x3 Transição

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transição Ofensiva e Defensiva <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Exercício de intensidade máxima. Equipa que ataca e tem bola, após finalizar tem de rapidamente mudar de atitude e defender a sua mini-baliza. A meio do exercício trocam-se as funções</p>	<p>20'</p> <p>tempo</p>
		<p>18</p> <p>número</p>
		<p>Meio Campo</p> <p>espaço</p>

● Jogo

	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo frente aos Sub15 do clube <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implementar dinâmicas e sistemas táticos para o período competitivo que se avizinha. <p>Sub17 - Verde Sub15 - amarela</p>	<p>25'</p> <p>tempo</p>
		<p>22</p> <p>número</p>
		<p>Campo Inteiro</p> <p>espaço</p>

Microciclo nº3 – UT 6

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 6	Mesociclo 2	Período Preparatório
Data 06-09-2022, terça-feira	Hora 10:00	Clima	Volume

Material

- Cones;
- Balizas pequenas e de 11;
- Coletes;

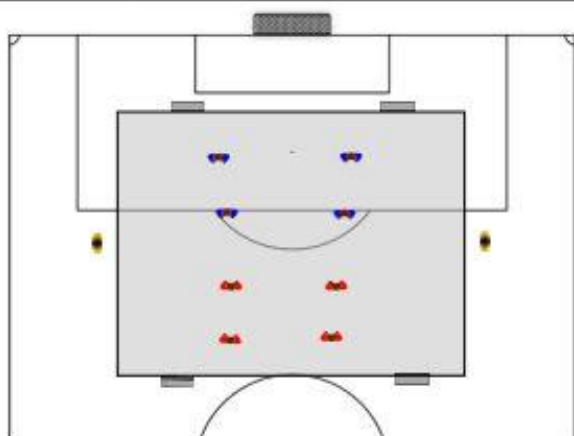
Objetivos Gerais

- Organização Ofensiva

Objetivos Específicos

- Resistência Específica

● 4x4+2 Jokers



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Procurar atrair a marcação interior, para libertar espaço exterior
- Laterais a ajustarem o seu posicionamento em função da zona da bola
- Procurar ligar o jogo entre-linhas ("ligar com a baliza")

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo de 4x4 com 2 Jokers na ala e duas balizas pequenas. Cada equipa joga com 2 defesas e dois médios a construir jogo
Para ser golo, ambas as equipas têm de passar pelo menos por um defesa lateral representado pelos jokers. Esta regra ilustra a dependência do jogo exterior, em especial dos defesas laterais no momento da organização ofensiva.
A existência de balizas simula a aproximação de um atacante no espaço entre-linhas para "ligar jogo".
2 campos montados.



20'

tempo

22

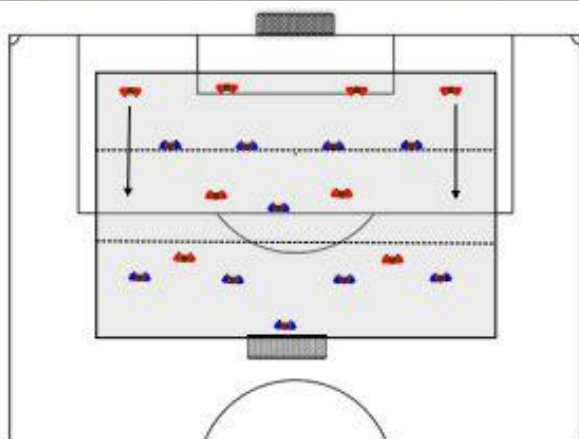
jogadores

número

1/8 do campo

espaço

● Jogo Reduzido com ligação intersetorial



Objetivo(s) específico(s)

- Avançados a procurar linha de passe para ligar jogo
- Laterais a subir, para dar largura ao ataque
- Extremos a jogar por dentro para atrair marcação e libertar espaço nos corredores laterais
- Ligação intersetorial entre o meio-campo e o ataque

Descrição e Organização Metodológica

- O jogo começa com 4 jogadores (2 laterais e 2 MC) a tentar fazer a ligação intersetorial com 2 avançados ou médio mais ofensivo que se encontram no setor mais à frente. Na primeira ligação intersetorial, a equipa com bola deve ultrapassar uma linha de 4 defesas, onde o defesa mais próxima da zona da bola pode sair da zona delimitada para fazer uma marcação passiva. Assim, devem conseguir ligar o jogo com um dos 2 jogadores no setor seguinte que encontram igualmente a oposição de defesa.
Neste momento de ligação intersetorial, os laterais devem subir no terreno, criando uma situação de 6x5+GR.



20'

tempo

22

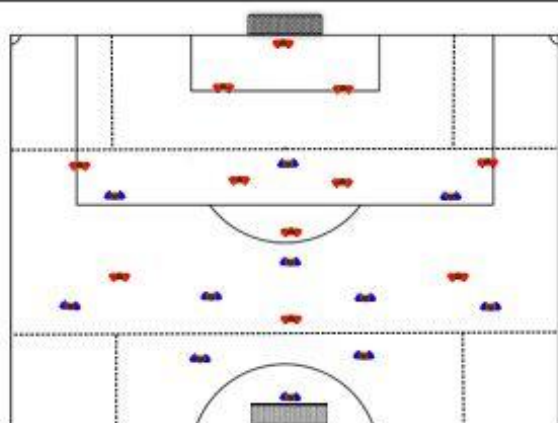
jogadores

número

1/3 do campo

espaço

● Jogo com influência na dinâmica exterior



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Procurar atrair dentro pelos extremos e MCO, para libertar espaço fora
- Laterais a subir, para dar largura ao ataque
- Posicionamento ofensivo em momento de finalização

Descrição e Organização Metodológica

- Duas equipas com 11 jogadores, ambas com um sistema de 4-3-3 com duplo pivot no meio campo no momento de organização ofensiva. O campo encontra-se dividido em 3 setores (defensivo, intermédio e avançado). A equipa com bola tem por objetivo colocar a bola jogável num extremo ou lateral no último terço num dos corredores laterais, representado pelos quadrados na figura. Assim que consigam colocar a bola nessa zona para um desses jogadores, a equipa recebe 1 ponto. A partir do momento que chegam ao último setor, a equipa pode atacar com 1 lateral/extremo com a bola na ala, o extremo/lateral a apoiar ao lado ou atrás, 3 atacantes na grande área posicionados para um possível centro (avançado centro, extremo do lado contrário e lateral do lado contrário no segundo poste) e um médio mais ofensivo à entrada da área. Por outro lado a equipa que defende pode defender com os 4 defesas mais um médio mais defensivo. Forma-se assim um 6x5 no último terço ofensivo que pode ser definido da maneira que os jogadores quiserem - cruzamento, combinação, etc. Caso seja golo, a equipa que o marcou soma mais 2 pontos, fazendo 3 no total da jogada.

30'
tempo

22
jogadores
número

1/2 campo
espaço

Observações/balanço

Neste treino foram convocados dos Sub-15 para integrarem o treino.

Microciclo nº3 – UT 7

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 7	Mesociclo 2	Periodo Preparatório
Data 07-09-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima Ameno sem chuva	Volume

Material

- Bolas
- Coletes
- Cones
- Varas

Objetivos Gerais

- Resistência Específica
- Organização Defensiva

Objetivos Específicos

- Melhorar circulação da bola entre os jogadores da linha defensiva

● Jogos de Ativação Lúdicos



Objetivo(s) específico(s)

- Promover o espírito de grupo e a união
- Procurar melhorar o jogo de cabeça
- Procurar a progressão com bola

Descrição e Organização Metodológica

Para iniciar o treino, os atletas são colocados em duas equipas de 9 jogadores cada. Num espaço de jogo representado por um campo de futebol 5, os atletas terão de jogar co a mão e só podem fazer golo de cabeça dentro da pequena área. Para impedir o golo também só poderão usar a cabeça.

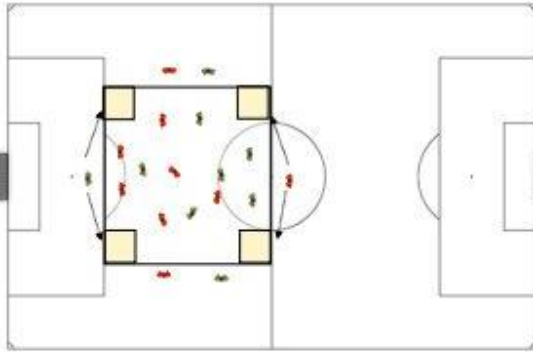
É proibido correr com a bola na mão. Para além desta tarefa os atletas irão realizar um exercício de 1 vs 2 de finalização em espaço reduzido. Um atleta sai com bola controlada para dentro do espaço de jogo e depois frente a 2 adversários que não podem invadir a sua zona de ação tem de os enganar e fazer golo numa das balizas. Após golo ou interceção termina e troca.

20'
tempo

18
jogadores
número

Meio
Campo
espaço

● Posse de Bola



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de bola procurando o jogo interior e o jogo exterior
- Procurar a superioridade
- Atrair o adversário para encontrar espaço vazio

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Na área de jogo demarcada realiza-se uma posse de bola com diferenciados objetivos:

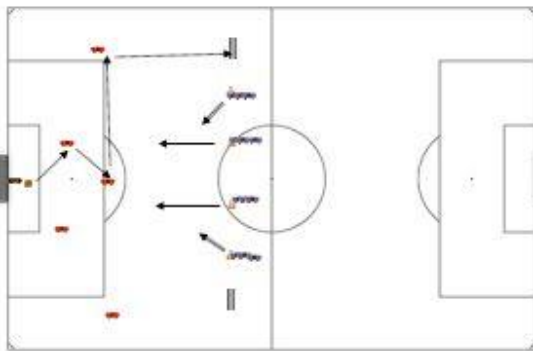
1) Situação de 6x6 com 3 apoios (laterais e frontal) as equipas sem disposição específica tentam manter a posse de bola. Sempre que um jogador passe a bola para um dos apoios respetivos das suas equipas tem de assumir a posição de apoio e o apoio conduz a bola para o interior da área de ação e segue o exercício. Esta dinâmica procura fazer com que os atletas procurem o espaço vazio e o jogo exterior, havendo permuta de posição e irreverência.

2) Num segundo momento, os apoios estarão fixos e serão lugares ocupados nos corredores pelos extremos/laterais e na posição frontal pelos nossos avançados. As equipas estarão em situação de 6x6 e o objetivo é ir a ambos os apoios laterais e para fazer ponto o apoio frontal da mesma equipa terá de receber a bola controlada dentro de um dos quadrados identificados e fazer um passe de volta à sua equipa para o jogo prosseguir.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar circulação de bola entre os jogadores da linha defensiva
- Progressão com bola
- Reação à perda e organização setorial

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício a nossa linha defensiva irá estar posicionada como se de um jogo oficial se tratasse. O principal objetivo é através do GR e do pivô defensivo fazer circular a bola de um corredor ao outro procurando o momento ideal, numa situação de 5x2 fazer golo numa das mini-balizas. Após fazerem golo ou perderem a respetiva posse de bola,, a linha defensiva constituída por 5 elementos +GR terá de defender o ataque constituído por 4 jogadores.

A rotação dos jogadores que atacam será feita para a esquerda.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar posicionamento na linha defensiva
- Procurar progressão e espaço livre
- Procurar passe de rutura nas costas da linha defensiva

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de rutura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo.

Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição.

A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.

18
número

Campo
Futebol 11
espaço

Microciclo nº3 – UT8

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 8	Mesociclo 2	Periodo Preparatório
Data 09-09-2022, sexta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
- Bolas - Cones - Coletes	Transições Ofensivas Esquemas táticos	- Velocidade de reação - Análise ao próximo adversário - Cantos Ofensivos e Defensivos	

● Meinhos com reação



Objetivo(s) específico(s)

Passes
Reação ao estímulo



15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Os 2 grupos trabalham em forma de meinhos, estando um elemento a tentar roubar a bola. Ao sinal do treinador, estes vão sair para o cone indicado e o último a chegar de cada grupo fica no meio na volta.

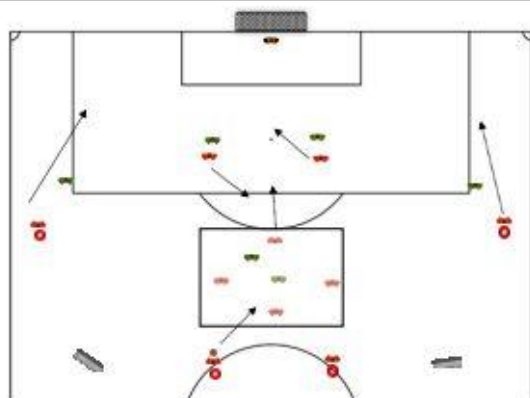


18
número



Meio
Campo
espaço

● Situações de finalização



Objetivo(s) específico(s)

Finalização



25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Existem várias formas de chegarmos à zona de finalização, tendo em conta padrões de jogo que queremos para a nossa equipa, como por exemplo, rutura dos PL na linha defensiva, médio ofensivo procura o espaço depois do apoio frontal do PL, ou através de jogo exterior com sobreposição do lateral ao médio/ala do seu lado. Se a bola entrar no espaço delimitado no meio, o objetivo é criar superioridade num 4x2 e após 5 passes consecutivos continuamos para a fase de finalização. Se os verdes recuperarem podem finalizar nas balizas pequenas.

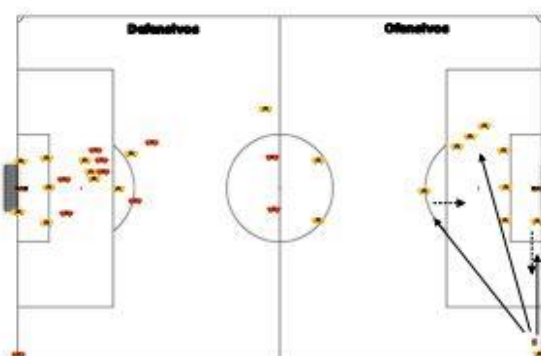


18
número



Meio
Campo
espaço

● Esquemas Táticos Defensivo + Ofensivos



Objetivo(s) específico(s)

- Criar padrões para este momento de jogo



20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

No canto defensivo assume-se marcação mista. No canto ofensivo trabalhamos duas possíveis movimentações.



18
número



Meio
Campo
espaço

Microciclo nº4 – UT9

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 4	Mesociclo 2	Periodo Preparatório
Data 13-09-2022, terça-feira	Hora 19:30	Clima	Volume

Material

- Bolas
- Cones
- Coletes
- Escadas
- Arcos

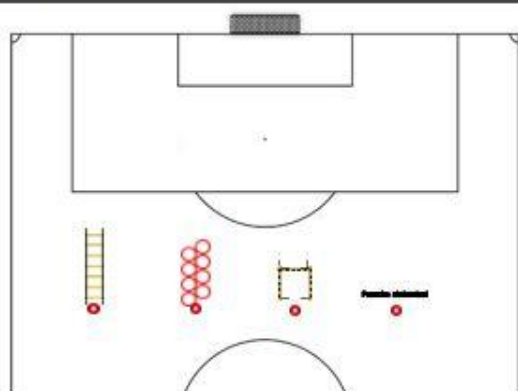
Objetivos Gerais

Organização Ofensiva

Objetivos Específicos

Coordenação, agilidade e força
Trabalhar 1ª fase de construção e progressão no terreno de jogo com dinâmicas pretendidas

● Coordenação



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação
Força
Agilidade

15'
tempo

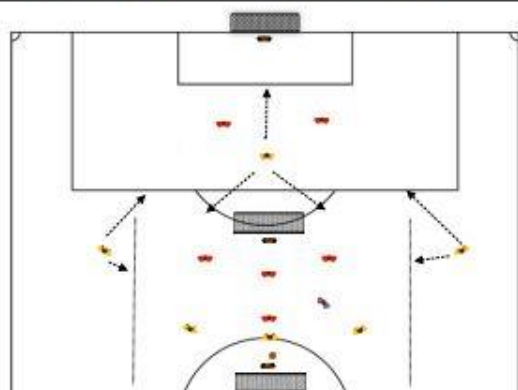
Descrição e Organização Metodológica

Trabalho por estações.

18
número

espaço

● Finalização com progressão



Objetivo(s) específico(s)

Capacidade de decisão

20'
tempo

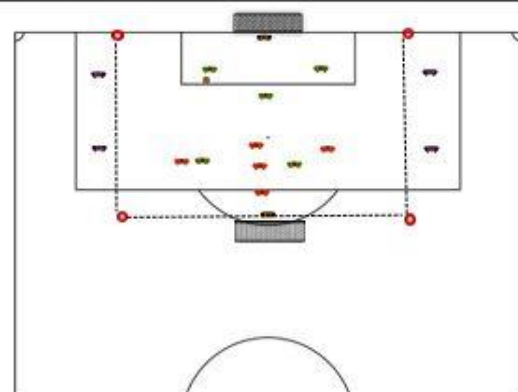
Descrição e Organização Metodológica

Exercício que começa com uma situação de 3 +Jóker com dois apoios vs 4. O objetivo é circular a bola de forma a ir aos dois apoios e conseguir finalizar. Se finalizarem vale 10 pontos. Se conseguirem ir aos dois apoios laterais e fizerem um passe para o apoio frontal (PL) que irá aparecer num dos lados da baliza colocada a meio do campo, o objetivo é atacar rapidamente a baliza do fundo numa situação de 4x2.

18
número

espaço

● Jogo reduzido com apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de Bola
- Jogo em espaço reduzido
- Procurar jogo exterior
- Atrair adversário e procurar espaço vazio

20'
tempo

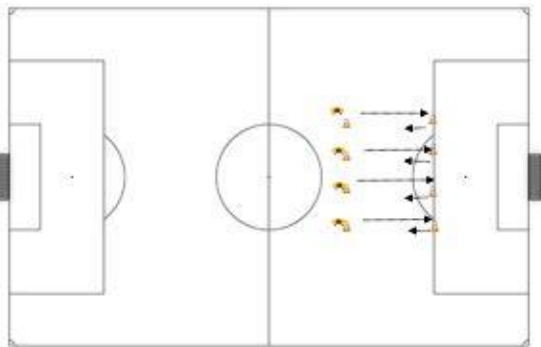
Descrição e Organização Metodológica

3 equipas de 6
Duas em ação com uma a servir de apoio.
Campeonato entre todos.
Limitação no nº de toques

18
número

Meio
Campo
espaço

● Vaivém



Objetivo(s) específico(s)
- Avaliar capacidade cardiorrespiratória

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

18
número

Meio-Campo
espaço

Microciclo nº4 – UT10

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 4	Mesociclo 2	Periodo Preparatório
Data 14-09-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume

Material

- Bolas
- Cones
- Coletes

Objetivos Gerais

Organização Defensiva
Resistência Específica

Objetivos Específicos

Capacidade de ter bola.
Pressão alta.

● Meinho



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

20'
tempo

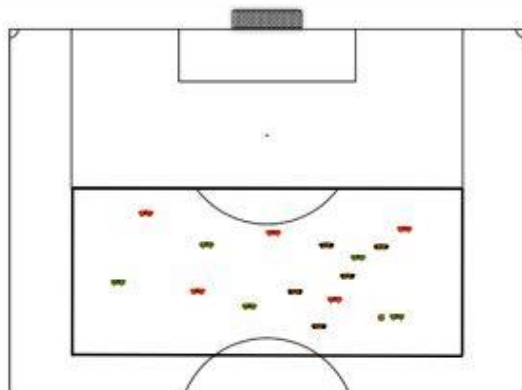
Descrição e Organização Metodológica

Neste tipo de meinho, colocamos um elemento dentro do quadrado para jogar da equipa que está por fora, para estimular ligações entrelinhas em futuros contextos desportivos.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Posse de bola



Objetivo(s) específico(s)
Posse de bola.
Ocupação de espaços e capacidade para ter bola
Basculação

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício temos uma situação de 2 equipas (verde e vermelha) contra 1 (preta) e têm o objetivo de manter a posse de bola. A equipa preta tem de roubar a mesma; quando roubar vai para o meio a equipa cujo membro perdeu a bola.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Pressão alta



Objetivo(s) específico(s)
Momento de pressão alta
Saída a jogar a partir do GR.

Descrição e Organização Metodológica

A bola sai sempre da equipa vermelha, que vai ter o objetivo de fazer golo numa das 3 balizas do adversário. O objetivo é sair sempre a partir do GR e, por outro lado, os verdes têm de fazer pressão alta, ocupar bem os espaços, definir as zonas de pressão e assim que recuperarem a bola tentarem fazer golo.

25'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)

Aplicar o que foi adquirido ao longo da semana neste contexto de jogo.

Descrição e Organização Metodológica

Jogo vs Equipa Sénior

10'
tempo

22
número

Campo
Inteiro
espaço

Microciclo nº4 – UT11

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 4	Mesociclo 2	Periodo Preparatório
Data 16-09-2022, sexta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume

Material

- Bolas
- Cones
- Coletes

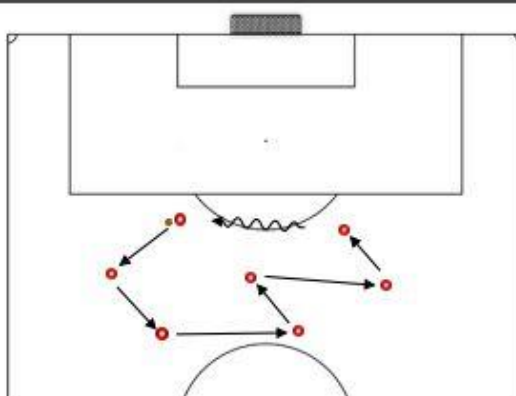
Objetivos Gerais

Transições
Esquemas táticos ofensivos

Objetivos Específicos

Velocidade
Finalização
Última Decisão
Transição Defensiva laterais/extremos

● Passe e condução da bola



Objetivo(s) específico(s)

Passe e condução da bola

Descrição e Organização Metodológica

Exercício de ativação.
Atletas são distribuídos pelos cones. Fazem passe e deslocam-se para onde efetuaram o passe. Segunda variante incorporam tabela. Terceira variante mudam o sentido do deslocamento.

15'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Situações de finalização



Objetivo(s) específico(s)

Finalização
Criação de situações através de cruzamentos

25'
tempo

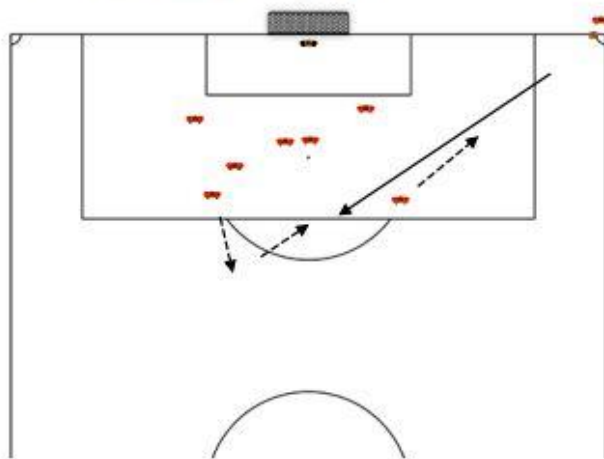
Descrição e Organização Metodológica

Situação de 5x3+Gr
Sempre que os defesas recuperarem a bola têm de realizar um passe longo com precisão para os treinadores que estão junto às mini-balizas de forma a que estes façam golo. O objetivo da equipa que ataca é que rapidamente recupere e em transição defensiva impossibilite o golo dos treinadores. Este trabalho está mais focado para a recuperação dos laterais/extremos.

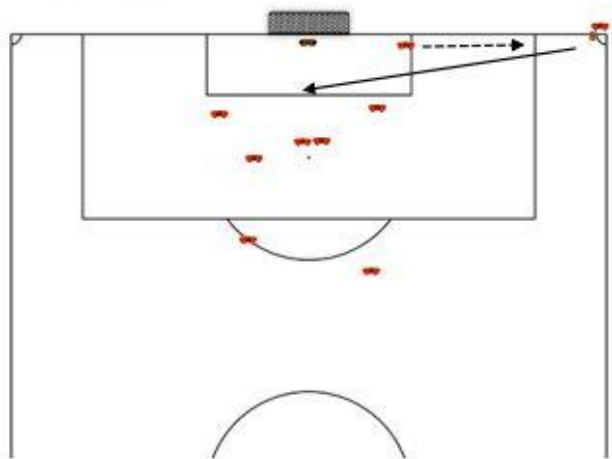
18
número

Meio
Campo
espaço

● Esquema tático ofensivo 1



● Esquema tático ofensivo 2



15'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

Objetivo(s) específico(s)

- Treinar canto ofensivo nº2

Descrição e Organização Metodológica

Um atleta faz aproximação ao jogador que bate o canto mas não irá receber a bola, pois o objetivo é atrair a marcação. Assim, irá ser criado um espaço que irá permitir ao bater o canto que a bola entre propícia ao remate direto do atleta que se encontra à entrada de área.

15'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

Objetivo(s) específico(s)

- Treinar canto ofensivo nº1

Descrição e Organização Metodológica

Atleta ao primeiro poste faz aproximação ao batedor do canto e este em duas opções:
Cruza ao primeiro poste pois irá haver espaço vazio deixado pelo jogador que saiu do poste ou então faz um canto curto e cria superioridade numérica nesse momento tirando vantagem e aproximando-se da grande área com tempo e espaço para uma melhor definição

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar posicionamento na linha defensiva
- Procurar progressão e espaço livre
- Procurar passe de ruptura nas costas da linha defensiva

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de ruptura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo. Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição. A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.

18
número

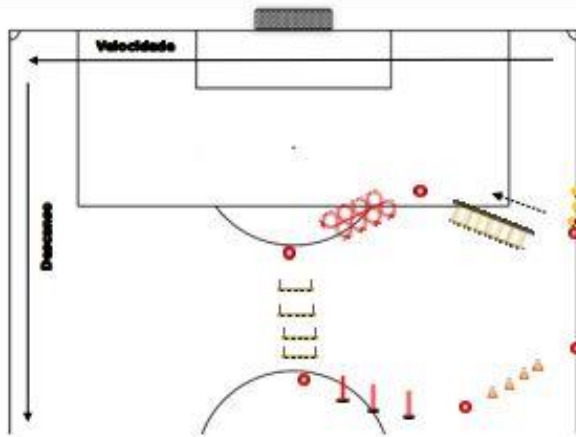
Campo
Futebol 11
espaço

Microciclo nº5 – UT12

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 5	Mesociclo 2	Periodo Preparatório
Data 20-09-2022, terça-feira	Hora 19:30	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
- Bolas - Cones - Coletes	- Organização Ofensiva - Força Específica	- Dinâmica dos médios interiores - Tirar a bola de zona de pressão	

● Coordenação e força com bola



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação e força com bola.

15'
tempo

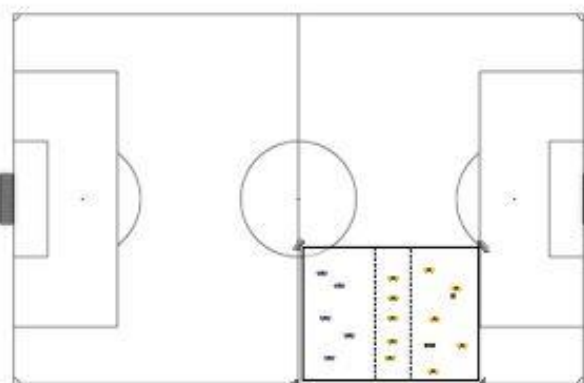
Descrição e Organização Metodológica

Os atletas irão realizar um circuito de força, coordenação e agilidade como forma de ativação do sistema músculo-esquelético para a unidade de treino que se segue. É um percurso com escadas, arcos, barreiras e varas que permitem um aquecimento completo. Duas séries com estímulos e exercícios diferentes em cada estação. Terminam esta fase com velocidade no comprimento do campo futebol 7, descanso na largura, depois volta velocidade e descanso. Duas séries.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Posse de Bola



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de bola
- Atrair adversário e tirar zonas de pressão
- Procurar variar o jogo

Descrição e Organização Metodológica

3 Equipas de 5 + 1 Jôker

1) A equipa amarela faz posse no seu retângulo com oposição de dois verdes. Situação de 5x2. Se conseguirem fazer 8 passes têm de fazer chegar a bola com critério à equipa azul. O objetivo da equipa azul é o mesmo. Cada equipa irá pressionar durante 3 minutos.

2) Objetivo é o mesmo da primeira variante mas caso, a equipa verde recupere a bola à equipa amarela antes desta conseguir fazer os 8 passes, então a equipa verde tem de fazer um passe para a equipa azul e é a equipa amarela que tem de reagir e ir pressionar numa situação idêntica da variante anterior de 5x2, ficando os restantes atletas no espaço interior.

3) Na última e terceira variante voltamos um pouco à primeira variante, isto é, cada equipa irá pressionar 3 minutos e quando rouba a bola o objetivo é fazer golo numa das mini balizas do campo onde roubou a bola. Quem fizer mais golos vence e as outras duas fazem consequência.

30'



tempo

18



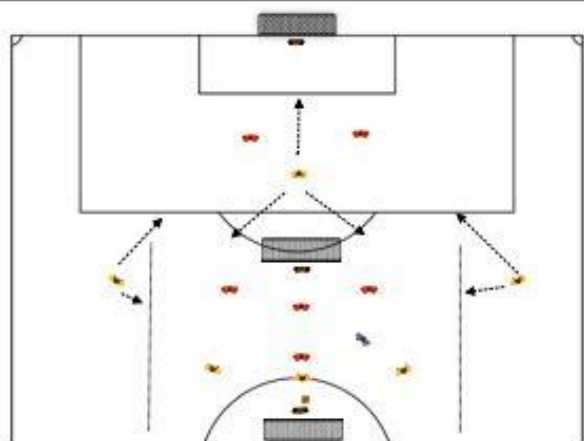
número

Meio-Campo



espaço

● Finalização com progressão



Objetivo(s) específico(s)

Capacidade de decisão

Descrição e Organização Metodológica

Exercício que começa com uma situação de 3 + Jôker com dois apoios vs 4. O objetivo é circular a bola de forma a ir aos dois apoios e conseguir finalizar. Se finalizarem vale 10 pontos. Se conseguirem ir aos dois apoios laterais e fizerem um passe para o apoio frontal (PL) que irá aparecer num dos lados da baliza colocada a meio do campo, o objetivo é atacar rapidamente a baliza do fundo numa situação de 4x2.

20'



tempo

18



número



espaço

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jôkers

Descrição e Organização Metodológica

Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada.

Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jôkers laterais e os apoios frontais dados pelos jôkers ao lado das respetivas balizas.

3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jôkers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

25'



tempo

18



número

Meio-Campo



espaço

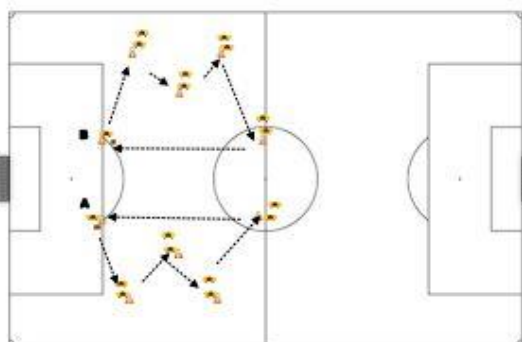
Microciclo nº5 – UT13

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 5	Mesociclo 2	Período Preparatório
Data 21-09-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
<ul style="list-style-type: none"> - Bolas - Cones - Coletes - Escadas - Estacas 	Organização Defensiva Resistência Específica	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar o espaço entre setores - Trabalhar ações técnicas da linha defensiva e dos jogadores do setor defensivo

● Passe W



Objetivo(s) específico(s)

- Ativação
- Passe e receção
- Circulação da bola

15'
tempo

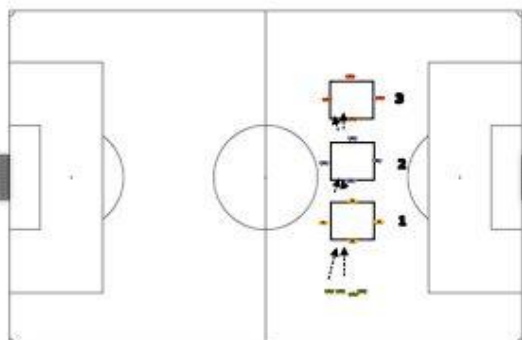
Descrição e Organização Metodológica

Exercício de passe e receção em W.
Começa no ponto A e B e são dois grupos a trabalhar em separado.
Faz o passe no sentido das setas e desloca-se para onde efetuou o passe. O último atleta não faz o passe para o ponto A, pois tem de conduzir a bola em velocidade e dar ele seguimento ao exercício.
Segunda variante: tabela
Terceira variante: Todos os jogadores colocam-se atrás do Ponto A e B, respetivamente e fazem velocidade com contorno dos cones e têm de regressar ao ponto de partida sem serem apanhados pelo colega imediatamente atrás. Saem ao apito do treinador

18
número

Meio
Campo
espaço

● Meinhos de Pressão



Objetivo(s) específico(s)

- Pressão no portador da bola
- Rápida tomada de decisão

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Estarão os atletas (sem GR que estarão a trabalhar à parte) divididos em grupos de 4. Cada meinho é constituído por 4 atletas.
Uma equipa a cada 2 elementos irá fazer pressão aos diversos meinhos em escada. Só avançam para o próximo meio após recuperarem a bola num meio.
Cada dupla de cada equipa faz 3 repetições. Duas séries para cada grupo. Na segunda volta (série) os meinhos estarão maiores mas há limite de 3 toques por jogador.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Trabalho Defensivo e Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalho no jogo de cabeça
- Velocidade de reação

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Os atletas que desempenham funções intermédias e de ataque irão trabalhar especificamente o remate, enquanto que os atletas da linha defensiva irão trabalhar corte em carrinho e jogo de cabeça.
Os atletas que estão em espera para realizarem o exercício irão fazer séries de flexões e abdominais.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar posicionamento na linha defensiva
- Procurar progressão e espaço livre
- Procurar passe de ruptura nas costas da linha defensiva

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de ruptura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo.

Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição.

A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.

18
número

Campo
Futebol 11
espaço

Microciclo nº5 – UT14

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 5	Mesociclo 2	Período Preparatório
Data 23-09-2022, sexta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume

Material

- Bola
- Cones
- Coletes

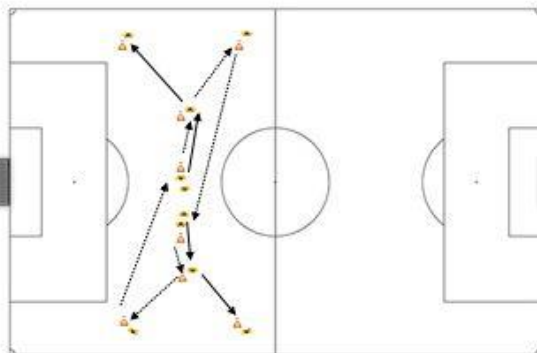
Objetivos Gerais

- Transições Ofensivas e Defensivas

Objetivos Específicos

- Colocar dinâmicas em prática no jogo treino frente aos seniores. Último treino do período preparatório. Próximo microciclo é o antecedente ao primeiro jogo oficial

● Passe Y



Objetivo(s) específico(s)

- Passe e receção
- Receção orientada
- Circulação de bola

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

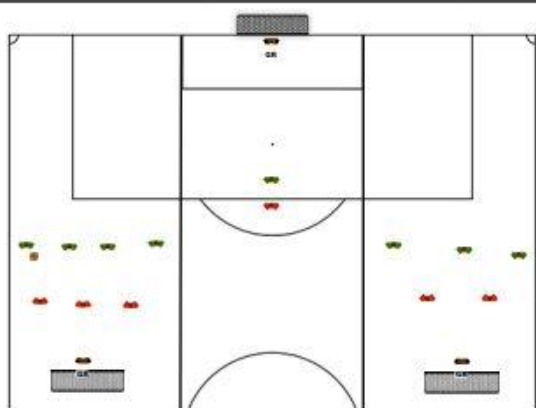
Cada atleta faz o passe e desloca-se para a posição seguinte. Os dois grupos estão interligados.

Ativação para a unidade de treino que se segue. Segunda variante com tabela curta nas pontas do "Y". O pinto inicial são os cones interiores do exercício.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Transição ofensiva e defensiva



Objetivo(s) específico(s)

Transição ofensiva.
Transição defensiva.

20'

tempo

Descrição e Organização Metodológica

A bola começa sempre num dos corredores laterais, pertencendo sempre a uma equipa verde; o objetivo é fazer golo na baliza defendida pelos vermelhos desse corredor, mas caso percam a bola, os vermelhos têm de tentar colocar a bola, de imediato no PL vermelho, colocado no corredor central e a partir daí inicia-se a transição ofensiva da equipa vermelha e transição defensiva da equipa verde.

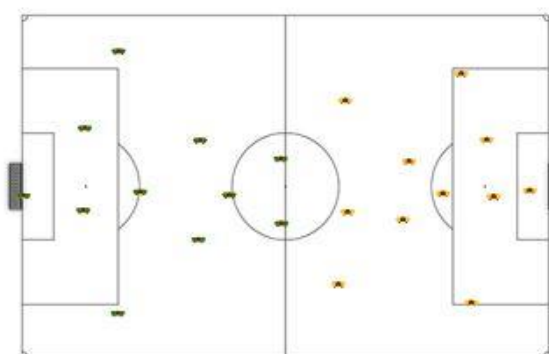
18

número

Meio-campo

espaço

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo frente aos Seniores do clube

25'

tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Implementar dinâmicas e sistemas táticos para o período competitivo que se avizinha.
Seniores - Verde
Sub15 - amarela

22

número

Campo Inteiro

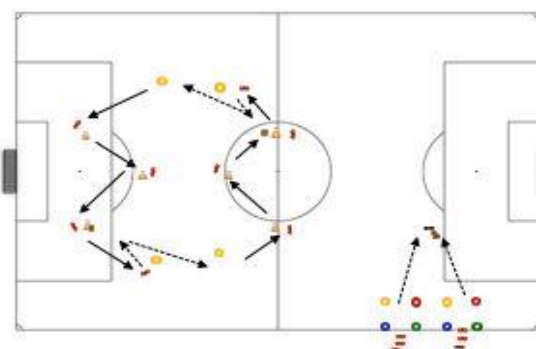
espaço

Microciclo nº6 – UT15

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 6	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 27-09-2022, terça-feira	Hora 19:30	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
- Bolas - Cones - Coletes	- Força Específica		

● Aquecimento com bola e Velocidade Reação



Objetivo(s) específico(s)

Corrida de 10min (6min normal e 4min a acelerar no comprimento e descansar na largura).
Aquecimento com bola e com pequena finalização +
Velocidade reação ao sinal do treinador que indicará uma cor

20'

tempo

Descrição e Organização Metodológica

No primeiro exercício após a corrida inicial, os atletas são divididos pelos cones de forma a realizar-se uma circulação de bola. O Objetivo desta circulação é dar dinâmica de acordo com a situação de jogo trabalhando a 1ª fase de construção com o pivô defensivo e a ligação entre o setor intermédio e os avançados pelo médio ofensivo. Nas laterais simula-se o envolvimento entre os médios interiores e os laterais com passe e tabelinha sempre procurando o espaço e a progressão.

No segundo exercício de forma a terminar esta primeira fase do treino realiza-se um trabalho de duelo entre dois jogadores com o objetivo de reagir ao estímulo. O treinador diz uma cor e cada atleta no seu quadrado tem de reagir rapidamente, tocar na cor respetiva e sair em velocidade.

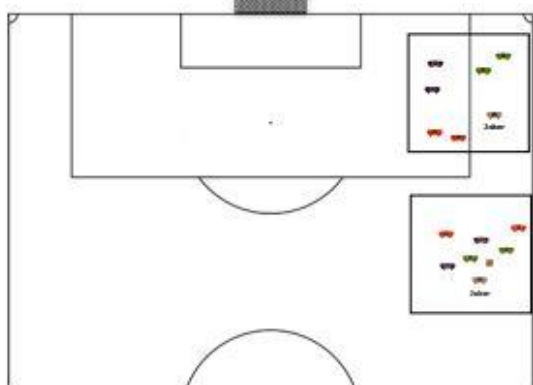
18

número

Meio-campo

espaço

● Meinhos em equipa



Objetivo(s) específico(s)

Reação à perda
Capacidade de decidir rápido em espaço reduzido

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Este meinho tem o objetivo de inserir mais mobilidade e liberdade dos jogadores, visto que é uma situação de Joker+4x2 (2equipas de 2 vs 1 equipa de 2), ou seja, 6 jogadores por meio.

18
número

Quadrados de 8mx8m
espaço

● 7x7 com bola controlada em 3 áreas



Objetivo(s) específico(s)

Defender espaço entre linha defensiva e do meio-campo
Posicionamento da linha defensiva
Resistência Específica

20'
tempo

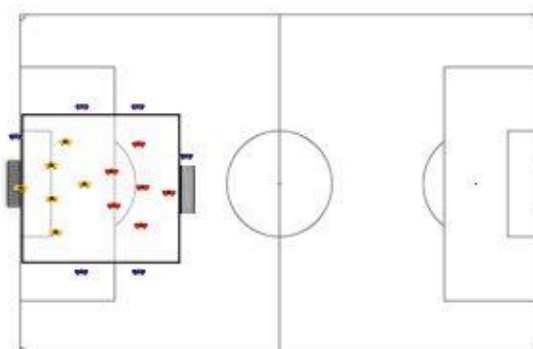
Descrição e Organização Metodológica

Exercício de 8x8 com o objetivo de passar com a bola controlada por uma das 3 áreas delimitada pelos cones. As equipas deverão posicionar-se com 4 defesas e 3 médios.

18
número

Metade do campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
- Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
- Obter superioridade em posse de bola

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.

18
número

Meio-Campo
espaço

Microciclo nº6 – UT16

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 6	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 28-09-2022, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas - Cones - Coletes	- Resistência específica	- Drible em progressão - Organização Ofensiva

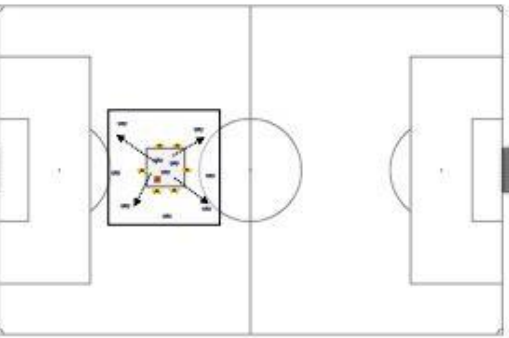
● Ativação

	Objetivo(s) específico(s) - Estimular o primeiro contacto com a bola e ativar o sistema músculo esquelético	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O plantel será dividido em dois. 9 elementos estarão colocados à volta em círculo no meio-campo com bola e os outro 9 estarão dentro do círculo sem bola. Na primeira série os atletas procuram colega com bola, este faz o passe e quem está dentro do círculo devolve. Após devolver tem de procurar outro colega e fazer o mesmo. Na segunda série, o procedimento é o mesmo mas o passe é feito com a mão pelo jogador fora do círculo e quem está dentro tem de dominar com coxa ou peito e devolver. Na terceira série o processo é idêntico só se altera a devolução que será feito com a cabeça.	18 número Meio Campo espaço

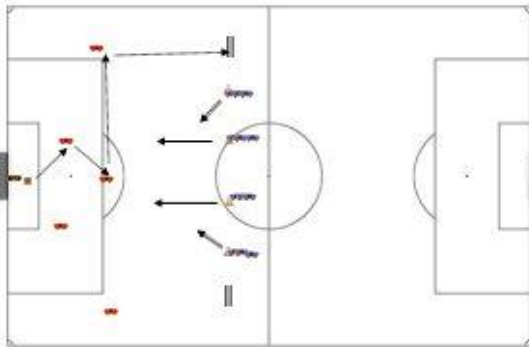
● Drible em Competição

	Objetivo(s) específico(s) - Drible em velocidade - Trabalho com pé direito e pé esquerdo	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Os atletas irão ser divididos em equipas. Cada equipa irá ficar num circuito com duas mini-balizas. O objetivo é cada atleta na máxima velocidade e com a bola controlada fazer o percurso até à linha lateral voltar com a bola controlada e marcar numa mini-baliza. Depois leva outra bola e faz exatamente o mesmo mas terá de marcar noutra mini-baliza. São quatro bolas para cada atleta. No final a equipa que vencer dá uma consequência para as outras. Os atletas em espera realizam trabalho com bandas elásticas.	16 (GR trabalho esp) número Meio Campo espaço

● Posse de Bola

	Objetivo(s) específico(s) - Dinâmica jogo interior e exterior - Manutenção Posse de bola - Ocupar bem os espaços e aproveitar a superioridade numérica	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Estão dois quadrados colocados no exercício. Um de dimensões reduzidas estará no meio do maior. No mais pequeno ocorre situação de 6x3. O objetivo dos 6 jogadores é manterem durante o maior período de tempo possível a bola com máximo de dois toques. Caso conseguirem sucesso (20 passes consecutivos) o limite passa a 1 toque e fazem 1 ponto. Quando os 3 atletas recuperarem a bola têm de conseguir passar a bola ao grupo de 7 jogadores e fazem situação de 3+7 x 6 (têm de reagir à perda). Se conseguirem fazer 10 passes consecutivos fazem dois pontos.	16 número Meio Campo espaço

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar circulação de bola entre os jogadores da linha defensiva
- Progressão com bola
- Reação à perda e organização setorial



20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício a nossa linha defensiva irá estar posicionada como se de um jogo oficial se tratasse. O principal objetivo é através do GR e do pivô defensivo fazer circular a bola de um corredor ao outro procurando o momento ideal, numa situação de 5x2 fazer golo numa das mini-balizas. Após fazerem golo ou perderem a respetiva posse de bola,, a linha defensiva constituída por 5 elementos +GR terá de defender o ataque constituído por 4 jogadores. A rotação dos jogadores que atacam será feita para a esquerda.

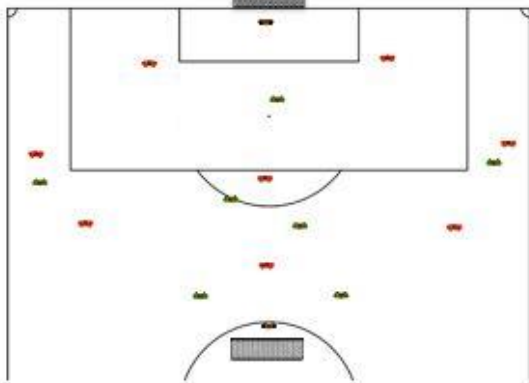


18
número

Meio-
Campo

espaço

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)

Trabalhar os 4 momentos de jogo, num contexto mais próximo ao da competição. Tentar trabalhar o que foi feito durante a semana de treinos, essencialmente a nível tático.



20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Saída a 3 com pivô defensivo com papel importante
GR sempre a dar solução
Laterais projetados
Médios interiores a dar apoio
Médio ofensivo entre linhas
PL sempre a dar apoio na lado da bola para criar espaço a possíveis ruturas e movimentos no espaço de colegas



18
número

Meio-
campo

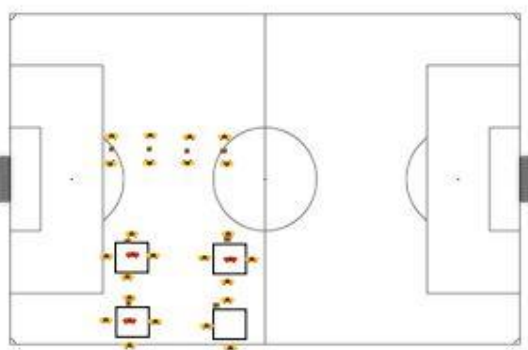
espaço

Microciclo nº6 – UT17

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 6	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 30-09-2022, sexta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
- Bolas - Cones - Coletes	- Transições Ofensivas e Defensivas - Velocidade reação e explosiva	Análise ao 1º adversário do campeonato Esquemas Táticos	

● Meinhos Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de Bola
- Definição e decisão em espaço reduzido
- Rápida reação à perda

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Irão estar em exercício quatro meinhos, em que três serão constituídos por 5 elementos (com um jogador no meio) e o restante será composto por três atletas sem jogador no meio. Num máximo de 2 toques o objetivo é manter a posse de bola em cada meinho e quando o atleta do meio do meinho interceptar um passe sai do meio e o jogador que falhou o passe tem de procurar outro meinho que esteja liberto.

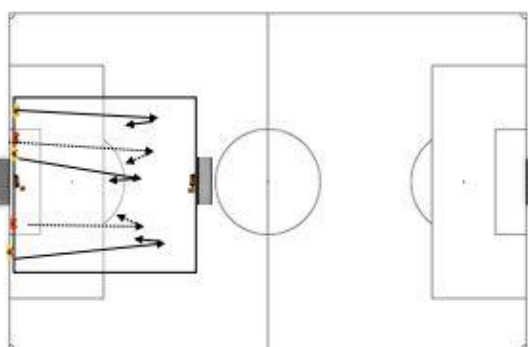
18
número

Meio
Campo
espaço

O segundo exercício para finalizar o aquecimento é trabalhado em duplas.. Cada dupla estará frente a frente com uma bola no chão no seu meio. O treinador vai dando estímulos, por exemplo:

- 1) Cabeça e os jogadores têm que reagir rápido e tocar na sua cabeça;
- 2) Joelho
- 3) Pé Direito
- 4) Braço
- 5) Bola, neste momento o atleta que agarrar primeiro a bola ganha 1 ponto e o outro cumpre castigo de 5 flexões

● Transição Ofensiva e Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva
- Rápida decisão
- Procurar a superioridade

15'
tempo

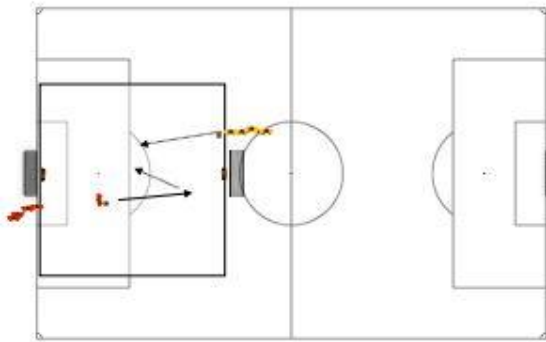
Descrição e Organização Metodológica

O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/avançados (amarelos). A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como avançados sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e farão situação de 3x2 em organização. A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Rápida definição
- Finalizar num curto espaço de tempo e com pressão
- Reação à perda

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Os atletas estarão divididos em dois grupos. Cada grupo terá no máximo 8 atletas e estarão cada um ao lado do poste direito de cada baliza.

Primeiro sai um jogador da fila A e irá com bola controlada e em velocidade finalizar na baliza junto à fila B. Mal acabe de rematar, o jogador da fila B terá de na máxima velocidade ir finalizar na baliza junto à fila A. O atleta da fila A que tinha acabado de finalizar deve vir rapidamente em recuperação tentar impedir o remate. O exercício segue assim progressivamente.

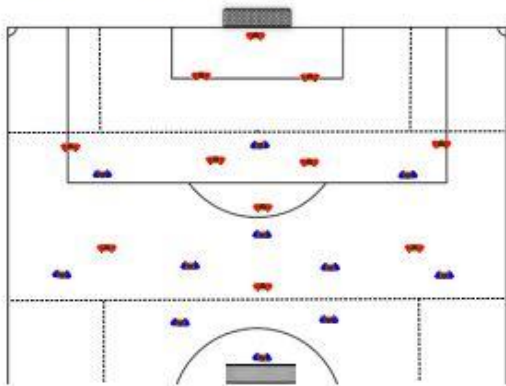
Na segunda dinâmica do exercício trabalha-se em 2x2. O processo é exatamente o mesmo. A única diferença é que o jogador que finalizou da dupla terá de ir dar a volta a um cone identificado antes de poder vir ajudar o colega. O que faz com que num determinado espaço de tempo se fique a jogar 2x1 e a equipa em superioridade tem de decidir rapidamente e aproveitar.

Por fim, na última dinâmica, inicia-se 1x0, depois 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4, 5x5, 6x5, e assim sucessivamente até estarem todos os atletas em ação em 8x8.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo com influência na dinâmica exterior



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Procurar atrair dentro pelos médios interiores e MCO, para libertar espaço fora
- Laterais a subir, para dar largura ao ataque
- Posicionamento ofensivo em momento de finalização

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Duas equipas com 11 jogadores, uma em 1-4-3-3 e outra em 1-4-1-2-1-2

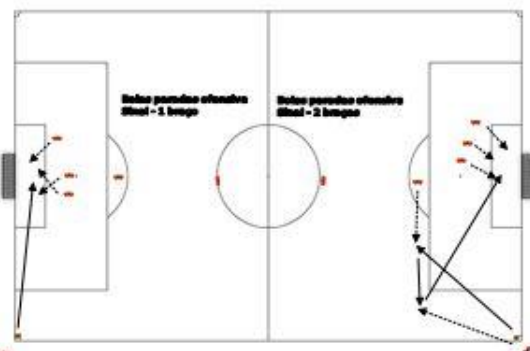
O campo encontra-se dividido em 3 setores (defensivo, intermédio e avançado). A equipa com bola tem por objetivo colocar a bola jogável num extremo ou lateral no último terço num dos corredores laterais, representado pelos quadrados na figura. Assim que consigam colocar a bola nessa zona para um desses jogadores, a equipa recebe 1 ponto. A partir do momento que chegam ao último setor, a equipa pode atacar com 1 lateral/extremo com a bola na ala, o extremo/lateral a apoiar ao lado ou atrás, 3 atacantes na grande área posicionados para um possível centro (avanzado centro, extremo do lado contrário e lateral do lado contrário no segundo poste) e um médio mais ofensivo à entrada da área. Por outro lado a equipa que defende pode defender com os 4 defesas mais um médio mais defensivo. Forma-se assim um 6x5 no último terço ofensivo que pode ser definido da maneira que os jogadores quiserem - cruzamento, combinação, etc.

Caso seja golo, a equipa que o marcou soma mais 2 pontos, fazendo 3 no total da jogada.

22
jogadores
c/Sub15
número

1/2 campo
espaço

● Esquemas Táticos Ofensivos



Objetivo(s) específico(s)

Bolas paradas ofensivas.

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Movimentação e tempo de entrada da bola e ocupação do espaço nas bolas paradas ofensivas.

18
número

meio
campo
espaço

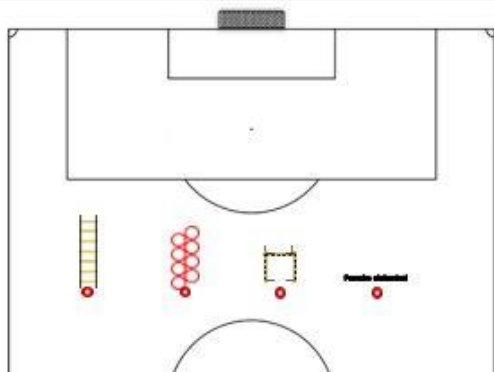
Microciclo nº7 – UT18

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 7	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 04-10-2022, terça-feira	Hora 19:30	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Bolas - Cones - Coletes - Arcos/Escadas/Barreiras	Recuperação e Força Específica	Melhorar posicionamento na linha defensiva Procurar progressão e espaço livre Procurar passe de rutura nas costas da linha defensiva

● Circuito



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação
Força
Agilidade

15'
tempo

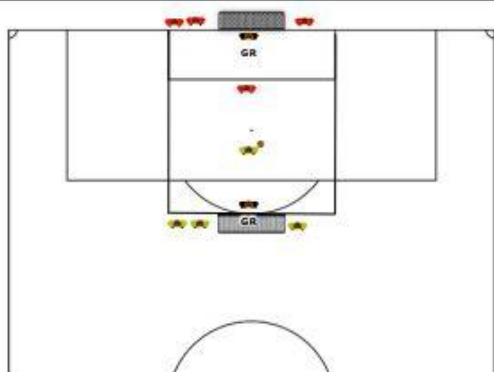
Descrição e Organização Metodológica

Trabalho por estações.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Soma e Segue



Objetivo(s) específico(s)

Decisão com bola.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício começa com uma situação de GR+1x1+GR. A equipa que sofrer golo insere um elemento no exercício e assim sucessivamente.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar posicionamento na linha defensiva
- Procurar progressão e espaço livre
- Procurar passe de rutura nas costas da linha defensiva

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de rutura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo.

Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição.

A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.

18
número

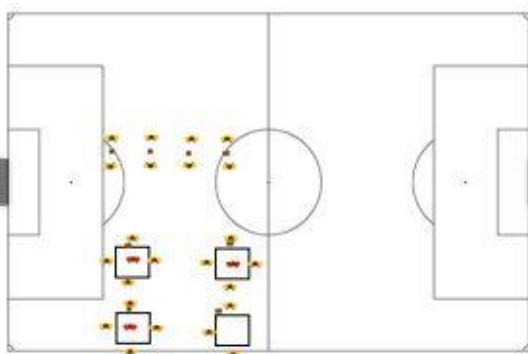
Campo
Futebol 11
espaço

Microciclo nº7 – UT19

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 7	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 07-10-2022, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
- Bolas - Cones - Coletes	Transição Ofensiva e Defensiva	Análise próximo adversário Esquemas Táticos	

● Meinhos Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de Bola
- Definição e decisão em espaço reduzido
- Rápida reação à perda



Descrição e Organização Metodológica

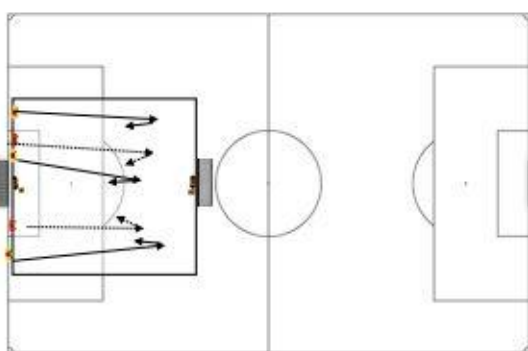
Irão estar em exercício quatro meinhos, em que três serão constituídos por 5 elementos (com um jogador no meio) e o restante será composto por três atletas sem jogador no meio. Num máximo de 2 toques o objetivo é manter a posse de bola em cada meinho e quando o atleta do meio do meinho intercetar um passe sai do meio e o jogador que falhou o passe tem de procurar outro meinho que esteja liberto.



O segundo exercício para finalizar o aquecimento é trabalhado em duplas.. Cada dupla estará frente a frente com uma bola no chão no seu meio. O treinador vai dando estímulos, por exemplo:

- 1) Cabeça e os jogadores têm que reagir rápido e tocar na sua cabeça;
- 2) Joelho
- 3) Pé Direito
- 4) Braço
- 5) Bola, neste momento o atleta que agarrar primeiro a bola ganha 1 ponto e o outro cumpre castigo de 5 flexões

● Transição Ofensiva e Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva
- Rápida decisão
- Procurar a superioridade



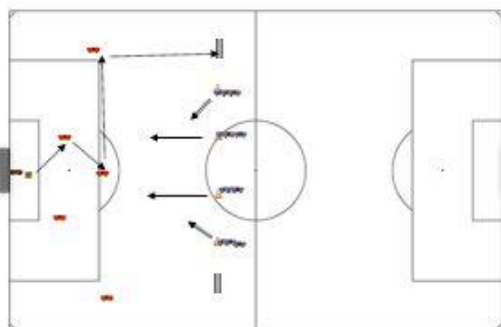
Descrição e Organização Metodológica

O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/avançados (amarelos). A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como avançados sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e farão situação de 3x2 em organização.



A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar circulação de bola entre os jogadores da linha defensiva
- Progressão com bola
- Reação à perda e organização setorial

Descrição e Organização Metodológica

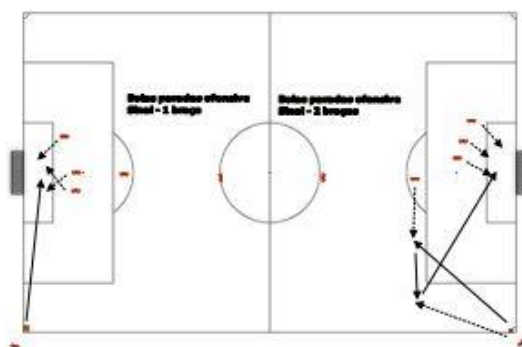
Neste exercício a nossa linha defensiva irá estar posicionada como se de um jogo oficial se tratasse. O principal objetivo é através do GR e do pivô defensivo fazer circular a bola de um corredor ao outro procurando o momento ideal, numa situação de 5x2 fazer golo numa das mini-balizas. Após fazerem golo ou perderem a respetiva posse de bola,, a linha defensiva constituída por 5 elementos +GR terá de defender o ataque constituído por 4 jogadores. A rotação dos jogadores que atacam será feita para a esquerda.

20'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Esquemas Táticos Ofensivos



Objetivo(s) específico(s)

Bolas paradas ofensivas.

Descrição e Organização Metodológica

Movimentação e tempo de entrada da bola e ocupação do espaço nas bolas paradas ofensivas.

15'
tempo

18
número

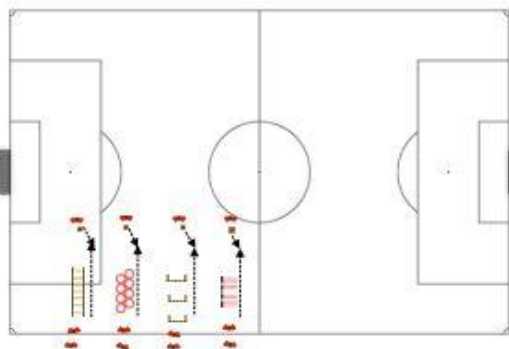
meio
campo
espaço

Microciclo nº8 – UT20

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 8	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 11-10-2022, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes Escadas	Objetivos Gerais Recuperação Ativa e Força Específica	Objetivos Específicos Organização Ofensiva	

● Aquecimento/Ativação com Coordenação



Objetivo(s) específico(s)

- Preparar o sistema músculo-esquelético para a unidade de treino
- Melhorar a coordenação motora

Descrição e Organização Metodológica

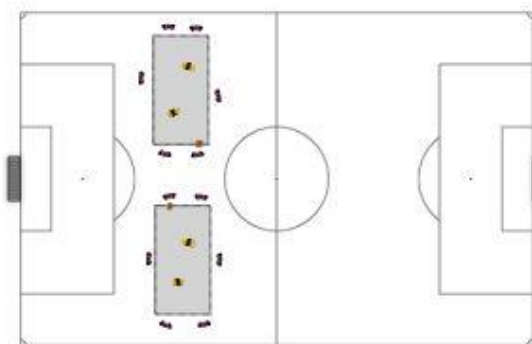
Os atletas divididos em várias estações irão realizar um trabalho de preparação e ativação para a unidade de treino. Na estação A, os atletas realizam trabalho com escadas; Na estação B trabalham com o auxílio dos arcos; na estação C trabalham barreiras e por fim na última estação (D) trabalham velocidade com mudança de direção com o auxílio das varas verticais. São 4 séries com duas repetições: 2 minutos de trabalho com 30' de recuperação.

20'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● 6vs2 Meinho Retangular



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Desenvolver uma posse de bola eficaz com solicitação de jogo exterior
- Melhorar posicionamento para obter uma circulação mais eficaz
- Atrair a um lado para explorar lado contrário
- Trabalhar no ângulo cego dos defesas

Descrição e Organização Metodológica

O exercício é constituído por uma equipa de 6 elementos que se encontra fora da área de jogo (retângulo) que procura manter a posse de bola com a oposição de dois elementos que se encontram no interior do retângulo.

Na ação defensiva participam à vez duplas e o objetivo é roubar o maior número de vezes possível a bola num espaço de 1 minutos e 30 segundos.

O objetivo dos jogadores que têm a posse de bola é efetuar 10 passes consecutivos de forma a pontuarem. Deve-se realçar que não pode haver dois passes consecutivos entre os jogadores que se encontram na mesma aresta. A dupla que permitir mais pontos terá de cumprir um "castigo"

15'
tempo

18
número

10x5
metros
espaço

● Posse de Bola c/ Sup. nos Corredores



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar circulação de bola no setor intermédio
- Procurar melhorar a dinâmica no corredor lateral
- Criar superioridade numérica e obter benefícios para finalizar com sucesso

Descrição e Organização Metodológica

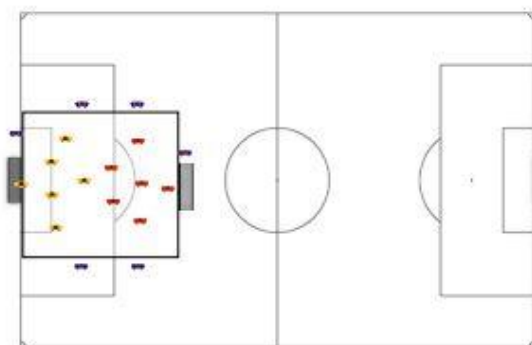
Num primeiro momento, no setor intermédio iremos ter situação de 4x2. O primeiro objetivo é fazer 10 passes com sucesso consecutivos para depois entregar a bola aos jogadores que estão no corredor lateral em superioridade. Estes rapidamente terão de ultrapassar o defensor e tirar cruzamento para a finalização do ponta de lança que sai da posse no setor intermédio, de um dos médios que está também na posse e de um dos jogadores que se encontra no corredor lateral. Caso a defesa consiga roubar a bola neste processo ofensivo da equipa vermelha, o objetivo é fazer golo numa das mini balizas. Nota: apenas poderão defender os atletas que estão nos corredores laterais

20'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
- Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
- Obter superioridade em posse de bola

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.

30'
tempo

18
número

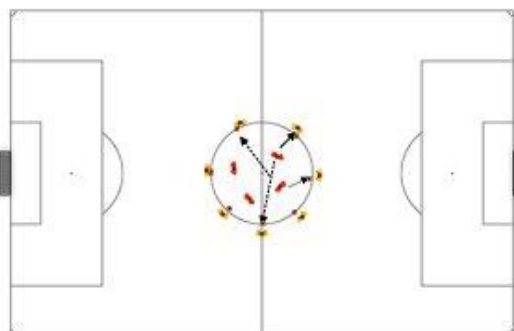
Meio-Campo
espaço

Microciclo nº8 – UT21

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 8	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 12-10-2022, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Coletes Cones	Objetivos Gerais Resistência Específica	Objetivos Específicos Organização Defensiva	

● Ativação



Objetivo(s) específico(s)

- Estimular o primeiro contacto com a bola e ativar o sistema músculo esquelético para as provas físicas de início de temporada

Descrição e Organização Metodológica

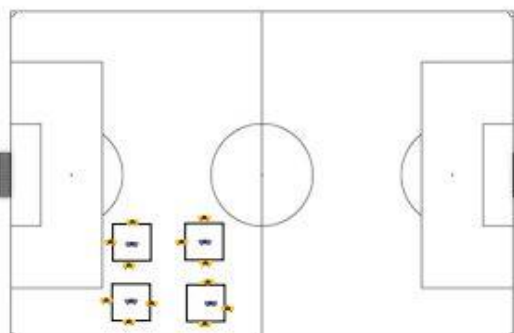
O plantel será dividido em dois. 9 elementos estarão colocados à volta em círculo no meio-campo com bola e os outro 9 estarão dentro do círculo sem bola. Na primeira série os atletas procuram colega com bola, este faz o passe e quem está dentro do círculo devolve. Após devolver tem de procurar outro colega e fazer o mesmo. Na segunda série, o procedimento é o mesmo mas o passe é feito com a mão pelo jogador fora do círculo e quem está dentro tem de dominar com coxa ou peito e devolver. Na terceira série o processo é idêntico só se altera a devolução que será feito com a cabeça.

15'
tempo

18
número

Campo Inteiro
espaço

● Meinhos



Objetivo(s) específico(s)

- Posse de bola
- Rápida toma de decisão

Descrição e Organização Metodológica

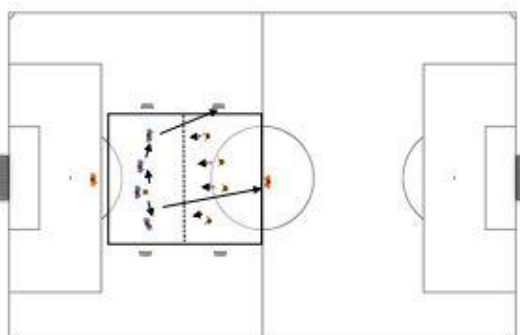
O grupo será dividido em meinhos de 4 elementos. Estarão colocados 3x1 em cada meinho. O objetivo será sempre dar solução ao colega para manter a posse de bola e estando uma das faces do quadrado sempre liberta o objetivo é um dos atletas deslocar-se para essa face e dar solução. Todos os atletas de cada meinho irão ao meio. Séries de 90s com duas repetições.

15'
tempo

18
número

Meio Campo
espaço

● Organização Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

Organização Defensiva

Descrição e Organização Metodológica

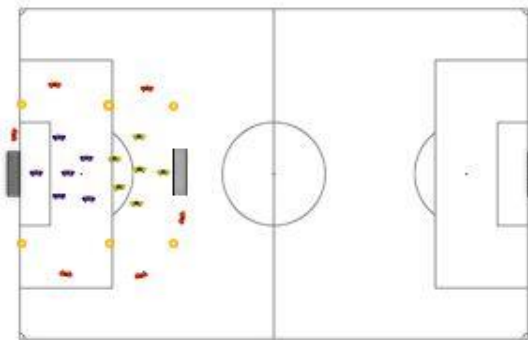
Equipa em posse tenta manter a bola e ligar à referência em profundidade (médio, avançado). Equipa que defende tenta manter estrutura coesa de forma a não permitir espaços para passe de penetração ou conceber golos nas balizas pequenas. Treinador pode definir como estímulo de saída na pressão por exemplo o passe ao jogador mais exterior. Esse será então o momento para pressionar

20'
tempo

18
número

Meio Campo
espaço

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jokers

Descrição e Organização Metodológica

Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada. Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jokers laterais e os apoios frontais dados pelos jokers ao lado das respetivas balizas. 3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jokers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

40'
tempo

18
número

Melo-Campo
espaço

Microciclo nº8 – UT22

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 8	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 14-10-2022, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Ativação
Velocidade reação

Objetivos Específicos

Preparar a equipa de forma a atacar os pontos fracos analisados ao próximo adversário

● 6vs2 Meinho Retangular



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Desenvolver uma posse de bola eficaz com solicitação de jogo exterior
- Melhorar posicionamento para obter uma circulação mais eficaz
- Atrair a um lado para explorar lado contrário
- Trabalhar no ângulo cego dos defesas

Descrição e Organização Metodológica

O exercício é constituído por uma equipa de 6 elementos que se encontra fora da área de jogo (retângulo) que procura manter a posse de bola com a oposição de dois elementos que se encontram no interior do retângulo. Na ação defensiva participam à vez duplas e o objetivo é roubar o maior número de vezes possível a bola num espaço de 1 minutos e 30 segundos.

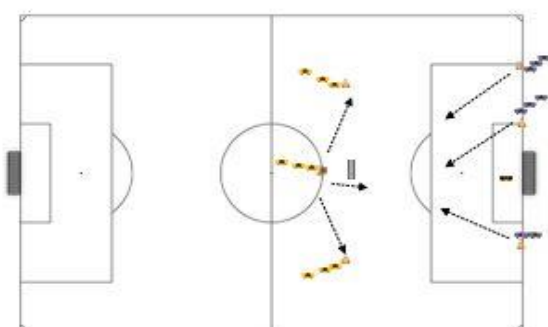
O objetivo dos jogadores que têm a posse de bola é efetuar 10 passes consecutivos de forma a pontuarem. Deve-se realçar que não pode haver dois passes consecutivos entre os jogadores que se encontram na mesma aresta. A dupla que permitir mais pontos terá de cumprir um "castigo"

15'
tempo

18
número

10x5 metros
espaço

● 3x3 Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva

Descrição e Organização Metodológica

Exercício de intensidade máxima. Equipa que ataca e tem bola, após finalizar tem de rapidamente mudar de atitude e defender a sua mini-baliza.

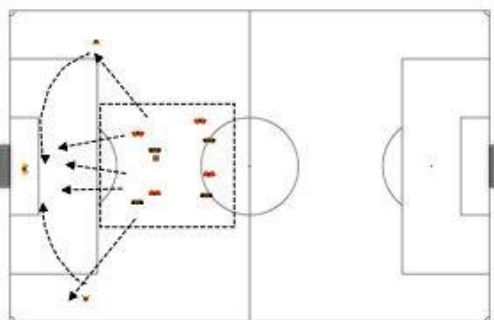
A meio do exercício trocam-se as funções

20'
tempo

18
número

Melo-Campo
espaço

● Processo Ofensivo



Objetivo(s) específico(s)

Velocidade;
Reação à perda de bola;
Processo Ofensivo;
Fase de Recuperação Defensiva.
Reorganização defensiva rápida em situação de fase de finalização adversária.

Descrição e Organização Metodológica

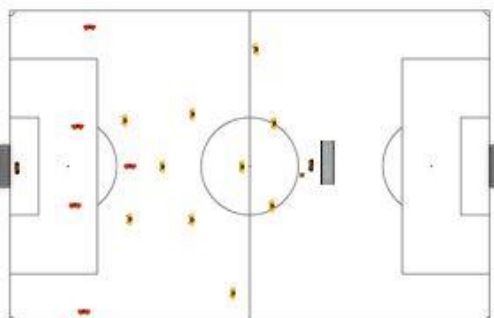
Uma posse de bola em jogo reduzido 4x4
O objetivo de quem não tem bola é recuperar e fazer ligação com os extremos e mover rapidamente para a área para atacar a baliza. Todos os elementos de quem recupera a bola podem atacar, incluindo o extremo do lado contrário. Na equipa que defende, apenas podem entrar na área 2 jogadores que podem recuperar, criando assim, uma situação de superioridade numérica de 6 vs 2 + GR.

20'
tempo

18
número

1/2 Campo
espaço

● Dinâmicas coletivas



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalhar dinâmicas coletivas
- Iniciar 11x0 com o foco no jogo de domingo
- Análise ao próximo adversário

Descrição e Organização Metodológica

No último exercício da unidade de treino à sexta-feira trabalhamos as dinâmicas que queremos que a equipa implemente ao domingo. Num primeiro momento em 11x0 procuramos consolidar os aspetos mais importantes do nosso modelo de jogo.
Depois colocamos a nossa equipa em organização ofensiva com oposição de uma linha de 5 elementos.
Terminamos o treino com um momento mais informal de jogo 8x8 ou 9x9.
Paramos no momento de bolas paradas para trabalhar também os esquemas táticos.

25'
tempo

18
número

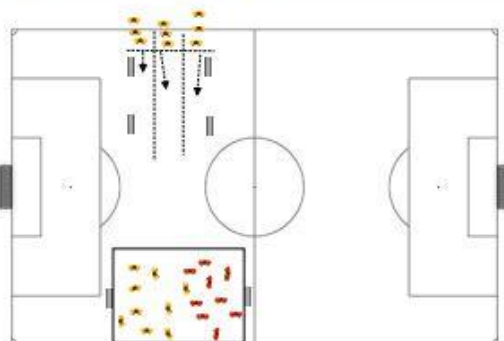
Meio Campo
espaço

Microciclo nº9 – UT23

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 9	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 18-10-2022, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes Cones	Recuperação Ativa Organização Ofensiva	Circulação de bola Retirar bola da zona de pressão e procurar espaço livre Dinâmica ofensiva	

● Jogos de Ativação Lúdicos



Objetivo(s) específico(s)

- Promover o espírito de grupo e a união
- Procurar melhorar o jogo de cabeça
- Procurar a progressão com bola

Descrição e Organização Metodológica

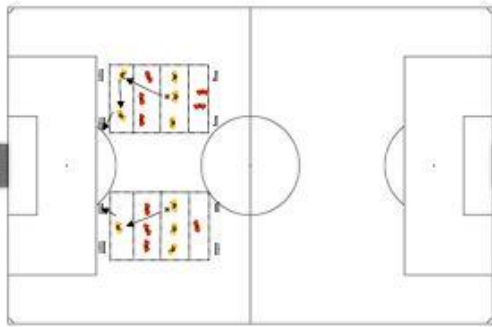
Para iniciar o treino, os atletas são colocados em duas equipas de 9 jogadores cada. Num espaço de jogo representado por um campo de futebol 5, os atletas terão de jogar co a mão e só podem fazer golo de cabeça dentro da pequena área. Para impedir o golo também só poderão usar a cabeça.
É proibido correr com a bola na mão.
Para além desta tarefa os atletas irão realizar um exercício de 1 vs 2 de finalização em espaço reduzido. Um atleta sai com bola controlada para dentro do espaço de jogo e depois frente a 2 adversários que não podem invadir a sua zona de ação tem de os enganar e fazer golo numa das balizas. Após golo ou interceção termina e troca.

20'
tempo

18
número

Meio Campo
espaço

● Posse de Bola Setorial



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalho setorial
- Melhorar comportamento da equipa no passe de rutura.

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Em dois campos distintos os jogadores irão estar divididos em dois grupos. No campo A, iremos ter 3+2 vs 3+2 e no campo B, iremos ter 3+1 vs 3+1. O objetivo é dividir o espaço do exercício por setores.

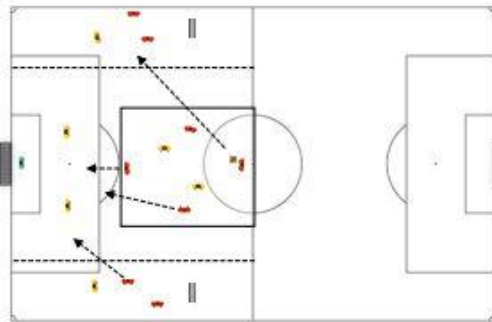
Por exemplo no campo A irão estar a circular a bola entre si 3 jogadores (pivô + interiores) com o intuito de, no momento certo, mediante a oportunidade, terão de fazer um passe de rutura para os dois jogadores (avançado(s)+ofensivo) que estão a tentar criar linhas de passe. Se a bola entrar e conseguirmos progredir, os dois atletas com o máximo de três toques terão de finalizar na baliza antes que um dos três jogadores que estão a defender consigam intercetar a bola. Depois a situação inverte-se.

No campo B, a situação é exatamente a mesma apenas muda a configuração e o nº de atletas envolvidos no exercício.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Posse de Bola c/ Sup. nos Corredores



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar circulação de bola no setor intermédio
- Procurar melhorar a dinâmica no corredor lateral
- Criar superioridade numérica e obter benefícios para finalizar com sucesso

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Num primeiro momento, no setor intermédio iremos ter situação de 4x2. O primeiro objetivo é fazer 10 passes com sucesso consecutivos para depois entregar a bola aos jogadores que estão no corredor lateral em superioridade.

Estes rapidamente terão de ultrapassar o defensor e tirar cruzamento para a finalização do ponta de lança que sai da posse no setor intermédio, de um dos médios que está também na posse e de um dos jogadores que se encontra no corredor lateral. Caso a defesa consiga roubar a bola neste processo ofensivo da equipa vermelha, o objetivo é fazer golo numa das mini balizas. Nota: apenas poderão defender os atletas que estão nos corredores laterais

18
número

Meio-Campo
espaço

● Jogo formal em Espaço Reduzido



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo reduzido com o intuito de colocar algumas dinâmicas em prática.
- Procurar a superioridade
- Progressão e procurar ruturas nas costas da linha defensiva

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Jogo reduzido em 8x8 com 2 jokers.

Só é golo se todos os atletas estiverem à frente da linha marcada pelo treinador a meio do espaço onde o exercício decorre. O objetivo desta premissa faz com que a equipa esteja sempre agrupada e em bloco para rapidamente estar bem posicionada e recuperar a bola quando perde a mesma.

18
número

Meio-campo
espaço

Microciclo nº9 – UT24

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 9	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 19-10-2022, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes Cones	Força e Resistência Específica Organização Defensiva	Posicionamento e trabalho defensivo dos atletas	

● Estafeta



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento;
Velocidade específica;
Promover a competitividade, de forma saudável dentro da equipa.

Descrição e Organização Metodológica

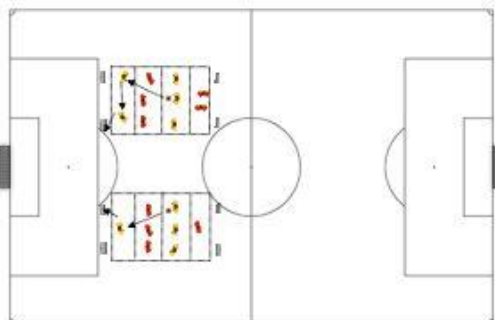
1º ex: o treinador coloca-se em frente dos jogadores com cones de várias cores e ao mostrar cada cor, os jogadores devem fazer condução de bola até ao cone da cor selecionada o mais rápido possível.
2º ex: jogo do galo - 2 filas de jogadores, com bola. devem realizar condução de bola até 2 cones, e deixar um colete no local onde querem, dentro do espaço de jogo. objetivo: fazer 3 em linha da mesma cor. depois, fazer passe para o colega que repete.
3º ex: devem sair em velocidade e contornar o cone, chegando o mais rapidamente possível à bola, devem finalizar numa das balizas.

15'
tempo

18
número

Campo
Inteiro
espaço

● Posse de Bola Setorial



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalho setorial
- Melhorar comportamento da equipa no passe de rutura.

Descrição e Organização Metodológica

Em dois campos distintos os jogadores irão estar divididos em dois grupos. No campo A, iremos ter 3+2 vs 3+2 e no campo B, iremos ter 3+1 vs 3+1. O objetivo é dividir o espaço do exercício por setores.
Por exemplo no campo A irão estar a circular a bola entre si 3 jogadores (pivô + interiores) com o intuito de, no momento certo, mediante a oportunidade, terão de fazer um passe de rutura para os dois jogadores (avanzado(s)+ofensivo) que estão a tentar criar linhas de passe. Se a bola entrar e conseguirmos progredir, os dois atletas com o máximo de três toques terão de finalizar na baliza antes que um dos três jogadores que estão a defender consigam interceptar a bola. Depois a situação inverte-se.
No campo B, a situação é exatamente a mesma apenas muda a configuração e o nº de atletas envolvidos no exercício.

15'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● 7x7 com bola controlada em 3 áreas



Objetivo(s) específico(s)

Defender espaço entre linha defensiva e do meio-campo
Posicionamento da linha defensiva
Resistência Específica

Descrição e Organização Metodológica

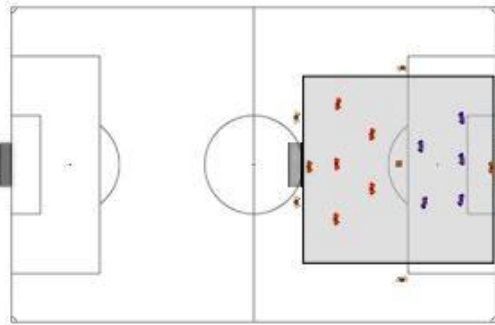
Exercício de 8x8 com o objetivo de passar com a bola controlada por uma das 3 áreas delimitada pelos cones. As equipas deverão posicionar-se com 4 defesas e 3 médios.

20'
tempo

18
número

Metade do
campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e jogo exterior através dos apoios frontais e laterais
- Procurar circulação de bola com chegada à zona de finalização
- Atrair a um lado para chegar ao lado contrário e criar desequilíbrios (lado desprotegido)
- Obter superioridade numérica na circulação de bola e nas chegadas à zona de finalização
- Trabalhar construção a 3

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por duas equipas de 7 jogadores que se encontram em ação dentro da área de jogo e por uma terceira equipa de 6 jogadores que irá servir como apoio (quatro frontais e dois laterais). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos e todas as equipas irão jogar entre si. O objetivo principal deste jogo reduzido é conseguir circular a bola com eficácia, procurando jogo interior através dos médios interiores que darão linha de passe ou através dos apoios em jogo exterior de forma a chegar com perigo a zonas de finalização onde estarão em superioridade numérica com o auxílio dos apoios frontais.

40'
tempo

18
número

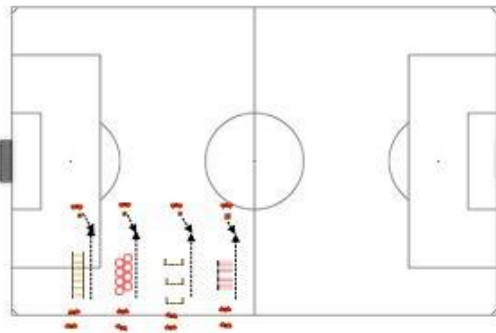
35x20
metros
espaço

Microciclo nº9 – UT25

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 9	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 21-10-2022, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Preparação do próximo jogo	Velocidade e Velocidade de reação Esquemas Táticos	

● Aquecimento/Ativação com Coordenação



Objetivo(s) específico(s)

- Preparar o sistema músculo-esquelético para a unidade de treino
- Melhorar a coordenação motora

Descrição e Organização Metodológica

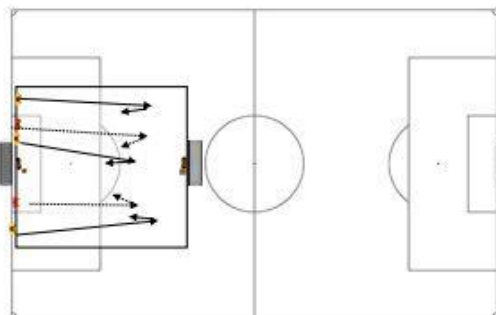
Os atletas divididos em várias estações irão realizar um trabalho de preparação e ativação para a unidade de treino. Na estação A, os atletas realizam trabalho com escadas; Na estação B trabalham com o auxílio dos arcos; na estação C trabalham barreiras e por fim na última estação (D) trabalham velocidade com mudança de direção com o auxílio das varas verticais. São 4 séries com duas repetições: 2 minutos de trabalho com 30' de recuperação.

20'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Transição Ofensiva e Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva
- Rápida decisão
- Procurar a superioridade

Descrição e Organização Metodológica

O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/avançados (amarelos). A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como avançados sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e fará situação de 3x2 em organização. A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.

15'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar posicionamento na linha defensiva
- Procurar progressão e espaço livre
- Procurar passe de ruptura nas costas da linha defensiva

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de ruptura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo.

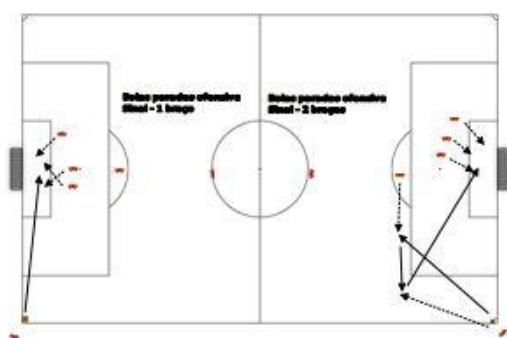
Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição.

A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.

18
número

Campo
Futebol 11
espaço

● Esquemas Táticos Ofensivos



Objetivo(s) específico(s)

Bolas paradas ofensivas.

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Movimentação e tempo de entrada da bola e ocupação do espaço nas bolas paradas ofensivas.

18
número

meio
campo
espaço

Microciclo nº10 – UT26

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 10	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 25-10-2022, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material

Bolas
Cones
Coletes

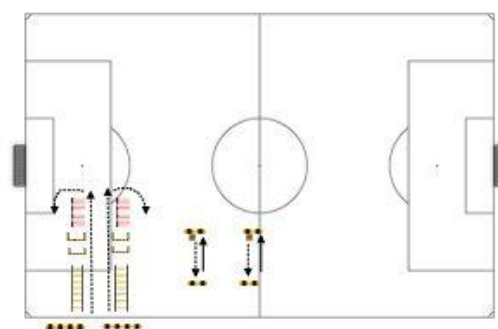
Objetivos Gerais

Recuperação Ativa
Força Específica

Objetivos Específicos

Organização Ofensiva

● Ativação + Jogo Lúdico



Objetivo(s) específico(s)

- Ativação do sistema músculo esquelético
- Passe e receção
- Coordenação
- Velocidade

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

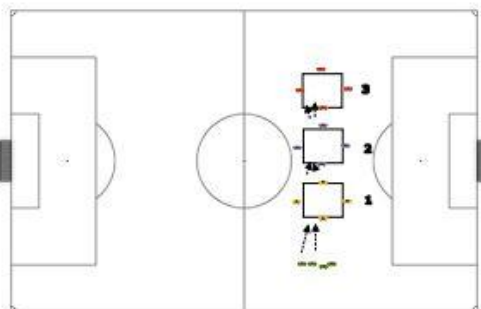
Num primeiro exercício os atletas dividem se em dois grupos e fazem um simples trabalho de passe e receção. Após fazer o passe deslocam-se para a fila oposta e realizam aquecimento geral do seu corpo com rotação dos membros superiores, skipping, entre outros.

No segundo exercício, iremos ter uma competição lúdica. O grupo é dividido em várias equipas. Primeira etapa coordenação. Depois velocidade com obstacuko, contorno da estaca e passa o testemunho.

número

espaço

● Meinhos de Pressão



Objetivo(s) específico(s)

- Pressão no portador da bola
- Rápida tomada de decisão

20'
tempo

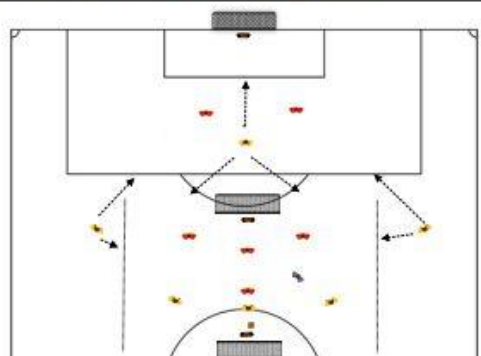
Descrição e Organização Metodológica

Estarão os atletas (sem GR que estarão a trabalhar à parte) divididos em grupos de 4. Cada meinho é constituído por 4 atletas. Uma equipa a cada 2 elementos irá fazer pressão aos diversos meinhos em escada. Só avançam para o próximo meio após recuperarem a bola num meio. Cada dupla de cada equipa faz 3 repetições. Duas séries para cada grupo. Na segunda volta (série) os meinhos estarão maiores mas há limite de 3 toques por jogador.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Finalização com progressão



Objetivo(s) específico(s)

- Capacidade de decisão

20'
tempo

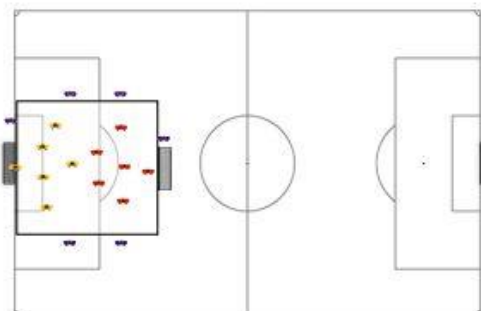
Descrição e Organização Metodológica

Exercício que começa com uma situação de 3 +joker com dois apoios vs 4. O objetivo é circular a bola de forma a ir aos dois apoios e conseguir finalizar. Se finalizarem vale 10 pontos. Se conseguirem ir aos dois apoios laterais e fizerem um passe para o apoio frontal (PL) que irá aparecer num dos lados da baliza colocada a meio do campo, o objetivo é atacar rapidamente a baliza do fundo numa situação de 4x2.

18
número

espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
- Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
- Obter superioridade em posse de bola

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá duração de 3 minutos ou dois golos.

18
número

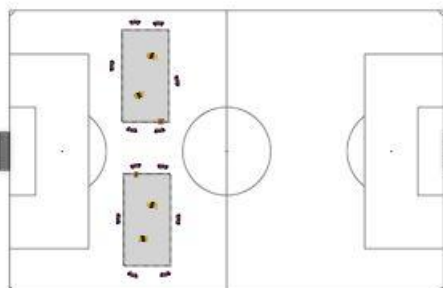
Meio-Campo
espaço

Microciclo nº10 – UT27

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 10	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 26-10-2022, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Resistência Específica	Ultimar detalhes ofensivos e defensivos da equipa	

● 6vs2 Meinho Retangular



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Desenvolver uma posse de bola eficaz com solicitação de jogo exterior
- Melhorar posicionamento para obter uma circulação mais eficaz
- Atrair a um lado para explorar lado contrário
- Trabalhar no ângulo cego dos defesas

Descrição e Organização Metodológica

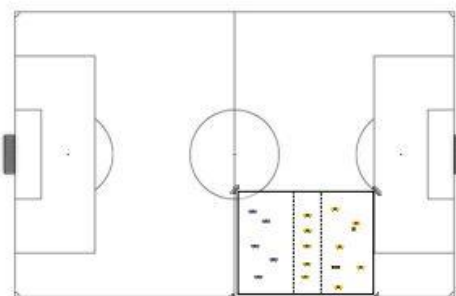
O exercício é constituído por uma equipa de 6 elementos que se encontra fora da área de jogo (retângulo) que procura manter a posse de bola com a oposição de dois elementos que se encontram no interior do retângulo. Na ação defensiva participam à vez duplas e o objetivo é roubar o maior número de vezes possível a bola num espaço de 1 minuto e 30 segundos. O objetivo dos jogadores que têm a posse de bola é efetuar 10 passes consecutivos de forma a pontuarem. Deve-se realçar que não pode haver dois passes consecutivos entre os jogadores que se encontram na mesma aresta. A dupla que permitir mais pontos terá de cumprir um "castigo"

15'
tempo

18
número

10x5
metros
espaço

● Posse de Bola



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de bola
- Atrair adversário e tirar zonas de pressão
- Procurar variar o jogo

Descrição e Organização Metodológica

3 Equipas de 5 + 1 Jóker
1) A equipa amarela faz posse no seu retângulo com oposição de dois verdes. Situação de 5x2. Se conseguirem fazer 8 passes têm de fazer chegar a bola com critério à equipa azul. O objetivo da equipa azul é o mesmo. Cada equipa irá pressionar durante 3 minutos.
2) Objetivo é o mesmo da primeira variante mas caso, a equipa verde recupere a bola à equipa amarela antes desta conseguir fazer os 8 passes, então a equipa verde tem de fazer um passe para a equipa azul e é a equipa amarela que tem de reagir e ir pressionar numa situação idêntica da variante anterior de 5x2, ficando os restantes atletas no espaço interior.
3) Na última e terceira variante voltamos um pouco à primeira variante, isto é, cada equipa irá pressionar 3 minutos e quando rouba a bola o objetivo é fazer golo numa das mini balizas do campo onde roubou a bola. Quem fizer mais golos vence e as outras duas fazem consequência.

25'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)

Aplicar o que foi adquirido ao longo da semana neste contexto de jogo.

Descrição e Organização Metodológica

Jogo vs Equipa Sénior

40'
tempo

22
número

Campo
Inteiro
espaço

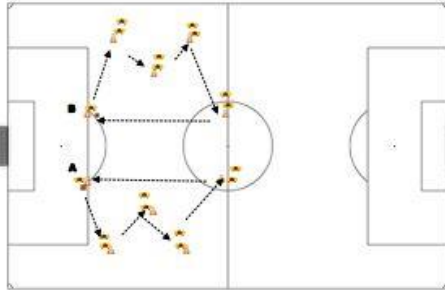
Microciclo nº10 – UT28

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 10	Mesociclo 3	Período Preparatório
Data 28-10-2022, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bola Coletes Cones	Transição Ofensiva e Defensiva	Esquemas Táticos Análise ao próximo adversário

● Passe W



Objetivo(s) específico(s)

- Ativação
- Passe e receção
- Circulação da bola

15'
tempo

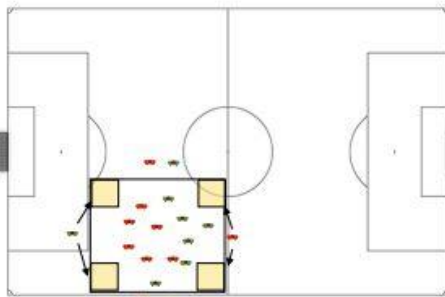
Descrição e Organização Metodológica

Exercício de passe e receção em W. Começa no ponto A e B e são dois grupos a trabalhar em separado. Faz o passe no sentido das setas e desloca-se para onde efetuou o passe. O último atleta não faz o passe para o ponto A, pois tem de conduzir a bola em velocidade e dar ele seguimento ao exercício. Segunda variante: tabela. Terceira variante: Todos os jogadores colocam-se atrás do Ponto A e B, respetivamente e fazem velocidade com contorno dos cones e têm de regressar ao ponto de partida sem serem apanhados pelo colega imediatamente atrás. Saem ao apito do treinador

18
número

Meio
Campo
espaço

● Posse de Bola



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de bola procurando o jogo interior e o jogo exterior
- Procurar a superioridade
- Atrair o adversário para encontrar espaço vazio

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Na área de jogo demarcada realiza-se uma posse de bola com diferenciados objetivos:
1) Situação de 6x6 com 3 apoios (laterais e frontal) as equipas sem disposição específica tentam manter a posse de bola. Sempre que um jogador passe a bola para um dos apoios respetivos das suas equipas tem de assumir a posição de apoio e o apoio conduz a bola para o interior da área de ação e segue o exercício. Esta dinâmica procura fazer com que os atletas procurem o espaço vazio e o jogo exterior, havendo permuta de posição e irreverência.
2) Num segundo momento, os apoios estarão fixos e serão lugares ocupados nos corredores pelos extremos/laterais e na posição frontal pelos nossos avançados. As equipas estarão em situação de 6x6 e o objetivo é ir a ambos os apoios laterais e para fazer ponto o apoio frontal da mesma equipa terá de receber a bola controlada dentro de um dos quadrados identificados e fazer um passe de volta à sua equipa para o jogo prosseguir.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Transição ofensiva e defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição ofensiva.
- Transição defensiva.

25'
tempo

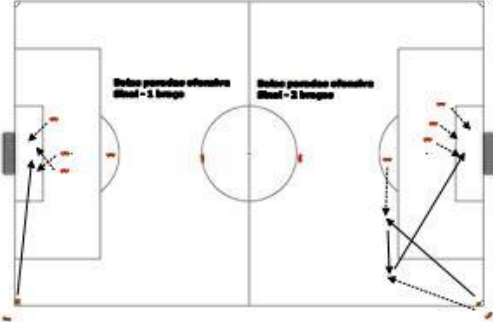
Descrição e Organização Metodológica

A bola começa sempre num dos corredores laterais, pertencendo sempre a uma equipa verde; o objetivo é fazer golo na baliza defendida pelos vermelhos desse corredor, mas caso percam a bola, os vermelhos têm de tentar colocar a bola, de imediato no PL vermelho, colocado no corredor central e a partir daí inicia-se a transição ofensiva da equipa vermelha e transição defensiva da equipa verde.

18
número

Meio
campo
espaço

● Esquemas Táticos Ofensivos

	Objetivo(s) específico(s) Bolas paradas ofensivas.	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Movimentação e tempo de entrada da bola e ocupação do espaço nas bolas paradas ofensivas.	18 número
	meio campo espaço	meio campo espaço

Microciclo nº11 – UT29

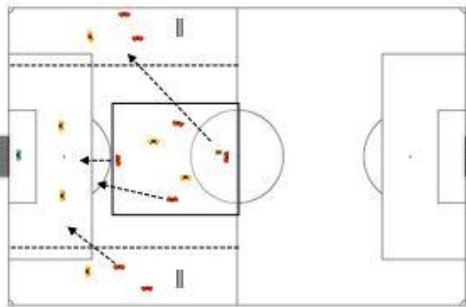
Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 11	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 04-11-2022, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Força Específica	Objetivos Específicos Análise ao adversário anterior Organização Ofensiva Circulação de bola Dinâmica nos corredores laterais	

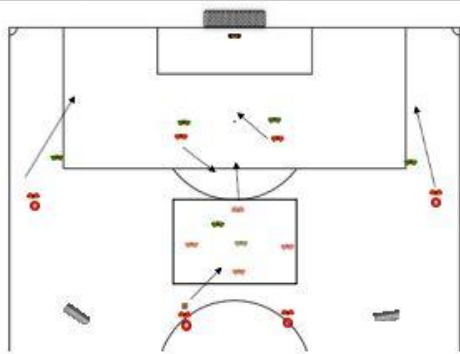
● Passe e Recepção

	Objetivo(s) específico(s) - Passe - Mudança de direção - Resistência Específica	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O plantel dividido em grupos de 3 irá posicionar-se nos cones que estão colocados no terreno. O jogador que está no meio é que irá trabalhar. Dirige-se até ao atleta A e devolve o passe, muda a direção e desloca-se até ao atleta C e devolve o passe. Repete a dinâmica em alta intensidade durante 90 segundos. Depois trocam de papéis com um dos colegas do grupo. Os três de cada grupo irão realizar o exercício. Na segunda série, o processo é o mesmo mas devolve com passe por alto de primeira. Na terceira série devolve de cabeça.	18 número
	Meio Campo espaço	Meio Campo espaço

● Posse de Bola c/ Sup. nos Corredores

	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar circulação de bola no setor intermédio - Procurar melhorar a dinâmica no corredor lateral - Criar superioridade numérica e obter benefícios para finalizar com sucesso	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Num primeiro momento, no setor intermédio iremos ter situação de 4x2. O primeiro objetivo é fazer 10 passes com sucesso consecutivos para depois entregar a bola aos jogadores que estão no corredor lateral em superioridade. Estes rapidamente terão de ultrapassar o defensor e tirar cruzamento para a finalização do ponta de lança que sai da posse no setor intermédio, de um dos médios que está também na posse e de um dos jogadores que se encontra no corredor lateral. Caso a defesa consiga roubar a bola neste processo ofensivo da equipa vermelha, o objetivo é fazer golo numa das mini balizas. Nota: apenas poderão defender os atletas que estão nos corredores laterais	18 número
	Meio Campo espaço	Meio Campo espaço

● Situações de finalização



Objetivo(s) específico(s)
Finalização

Descrição e Organização Metodológica

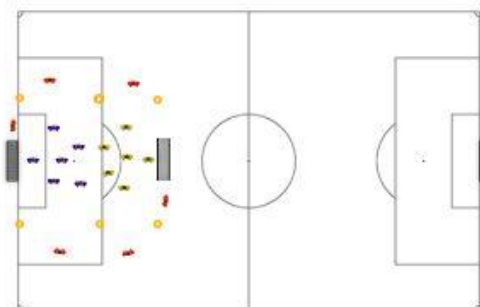
Existem várias formas de chegarmos à zona de finalização, tendo em conta padrões de jogo que queremos para a nossa equipa, como por exemplo, rutura dos PL na linha defensiva, médio ofensivo procura o espaço depois do apoio frontal do PL, ou através de jogo exterior com sobreposição do lateral ao médio/ala do seu lado.
Se a bola entrar no espaço delimitado no meio, o objetivo é criar superioridade num 4x2 e após 5 passes consecutivos continuamos para a fase de finalização.
Se os verdes recuperarem podem finalizar nas balizas pequenas.

25'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jokers

Descrição e Organização Metodológica

Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada.
Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jokers laterais e os apoios frontais dados pelos jokers ao lado das respetivas balizas.
3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jokers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

30'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

Microciclo nº12 – UT30

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 11	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 08-11-2022, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Força Específica	Objetivos Específicos Organização Defensiva Trabalho Específico Defensivo e Ofensivo Linha Defensiva Subida	

● Jogos de Ativação Lúdicos



Objetivo(s) específico(s)

- Promover o espírito de grupo e a união
- Procurar melhorar o jogo de cabeça
- Procurar a progressão com bola

Descrição e Organização Metodológica

Para iniciar o treino, os atletas são colocados em duas equipas de 9 jogadores cada. Num espaço de jogo representado por um campo de futebol 5, os atletas terão de jogar co a mão e só podem fazer golo de cabeça dentro da pequena área. Para impedir o golo também só poderão usar a cabeça.
É proibido correr com a bola na mão.
Para além desta tarefa os atletas irão realizar um exercício de 1 vs 2 de finalização em espaço reduzido. Um atleta sai com bola controlada para dentro do espaço de jogo e depois frente a 2 adversários que não podem invadir a sua zona de ação tem de os enganar e fazer golo numa das balizas. Após golo ou interceção termina e troca.

20'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Trabalho Defensivo e Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalho no jogo de cabeça
- Velocidade de reação

Descrição e Organização Metodológica

Os atletas que desempenham funções intermédias e de ataque irão trabalhar especificamente o remate, enquanto que os atletas da linha defensiva irão trabalhar corte em carrinho e jogo de cabeça.
Os atletas que estão em espera para realizarem o exercício irão fazer séries de flexões e abdominais.

20'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Organização Defensiva



Objetivo(s) específico(s)
Organização Defensiva

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Equipa em posse tenta manter a bola e ligar à referência em profundidade (médio, avançado). Equipa que defende tenta manter estrutura coesa de forma a não permitir espaços para passe de penetração ou conceber golos nas balizas pequenas. Treinador pode definir como estímulo de saída na pressão por exemplo o passe ao jogador mais exterior. Esse será então o momento para pressionar

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar posicionamento na linha defensiva
- Procurar progressão e espaço livre
- Procurar passe de rutura nas costas da linha defensiva

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de rutura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo. Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição. A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.

18
número

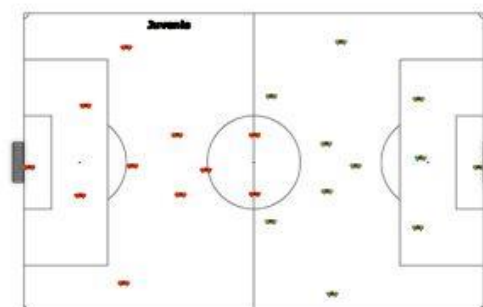
Campo
Futebol 11
espaço

Microciclo nº12 – UT31

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 11	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 09-11-2022, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Resistência Específica	Jogo Treino x Seniores Implementar em jogo dinâmicas trabalhadas no treino	

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)

Aplicar o que foi adquirido ao longo da semana neste contexto de jogo.

90'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Jogo vs Equipa Sénior

22
número

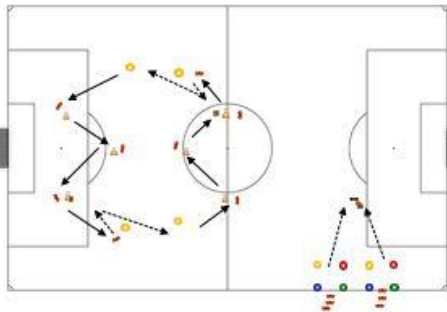
Campo
Inteiro
espaço

Microciclo nº12 – UT32

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 11	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 11-11-2022, sexta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Transição Ofensiva e Defensiva	Objetivos Específicos Análise ao próximo adversário	

● Aquecimento com bola e Velocidade Reação



Objetivo(s) específico(s)

Corrida de 10min (6min normal e 4min a acelerar no comprimento e descansar na largura).
Aquecimento com bola e com pequena finalização + Velocidade reação ao sinal do treinador que indicará uma cor.

Descrição e Organização Metodológica

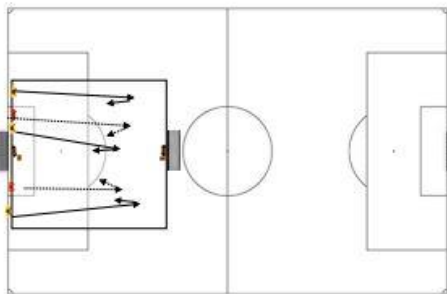
No primeiro exercício após a corrida inicial, os atletas são divididos pelos cones de forma a realizar-se uma circulação de bola. O Objetivo desta circulação é dar dinâmica de acordo com a situação de jogo trabalhando a 1ª fase de construção com o pivô defensivo e a ligação entre o setor intermédio e os avançados pelo médio ofensivo. Nas laterais simula-se o envolvimento entre os médios interiores e os laterais com passe e tabelinha sempre procurando o espaço e a progressão.
No segundo exercício de forma a terminar esta primeira fase do treino realiza-se um trabalho de duelo entre dois jogadores com o objetivo de reagir ao estímulo. O treinador diz uma cor e cada atleta no seu quadrado tem de reagir rapidamente, tocar na cor respetiva e sair em velocidade.

20'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● Transição Ofensiva e Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva
- Rápida decisão
- Procurar a superioridade

Descrição e Organização Metodológica

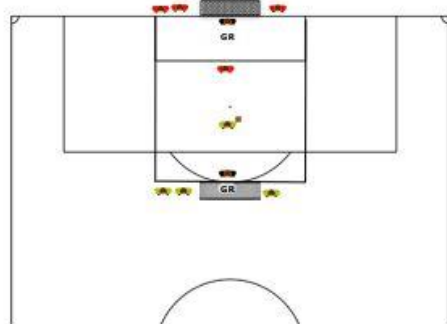
O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/avançados (amarelos).
A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como avançados sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e farão situação de 3x2 em organização.
A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.

15'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● Soma e Segue



Objetivo(s) específico(s)

Decisão com bola.

Descrição e Organização Metodológica

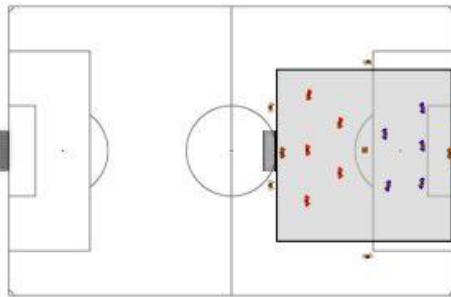
Este exercício começa com uma situação de GR+1x1+GR. A equipa que sofrer golo insere um elemento no exercício e assim sucessivamente.

20'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e jogo exterior através dos apoios frontais e laterais
- Procurar circulação de bola com chegada à zona de finalização
- Atrair a um lado para chegar ao lado contrário e criar desequilíbrios (lado desprotegido)
- Obter superioridade numérica na circulação de bola e nas chegadas à zona de finalização
- Trabalhar construção a 3

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por duas equipas de 7 jogadores que se encontram em ação dentro da área de jogo e por uma terceira equipa de 6 jogadores que irá servir como apoio (quatro frontais e dois laterais). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos e todas as equipas irão jogar entre si. O objetivo principal deste jogo reduzido é conseguir circular a bola com eficácia, procurando jogo interior através dos médios interiores que darão linha de passe ou através dos apoios em jogo exterior de forma a chegar com perigo a zonas de finalização onde estarão em superioridade numérica com o auxílio dos apoios frontais.

30'
tempo

18
número

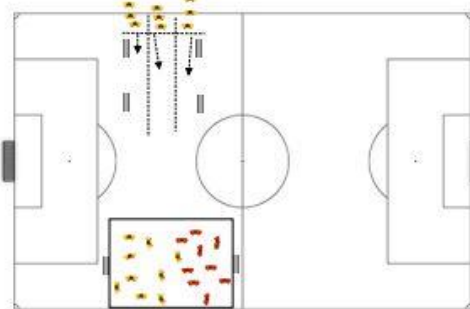
35x20
metros
espaço

Microciclo nº13 – UT33

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo	Mesociclo	Periodo
18	12	4	Competitivo
Data	15-11-2022, terça-feira	Hora	00:00
		Clima	
			Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Recuperação Ativa Força Específica	Análise ao Jogo Anterior Variação de Jogo Procura Espaço Livre Finalização	

● Jogos de Ativação Lúdicos



Objetivo(s) específico(s)

- Promover o espírito de grupo e a união
- Procurar melhorar o jogo de cabeça
- Procurar a progressão com bola

Descrição e Organização Metodológica

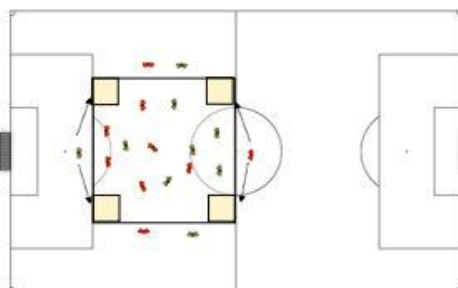
Para iniciar o treino, os atletas são colocados em duas equipas de 9 jogadores cada. Num espaço de jogo representado por um campo de futebol 5, os atletas terão de jogar co a mão e só podem fazer golo de cabeça dentro da pequena área. Para impedir o golo também só poderão usar a cabeça. É proibido correr com a bola na mão. Para além desta tarefa os atletas irão realizar um exercício de 1 vs 2 de finalização em espaço reduzido. Um atleta sai com bola controlada para dentro do espaço de jogo e depois frente a 2 adversários que não podem invadir a sua zona de ação tem de os enganar e fazer golo numa das balizas. Após golo ou interceção termina e troca.

20'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Posse de Bola



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de bola procurando o jogo interior e o jogo exterior
- Procurar a superioridade
- Atrair o adversário para encontrar espaço vazio

Descrição e Organização Metodológica

Na área de jogo demarcada realiza-se uma posse de bola com diferenciados objetivos:

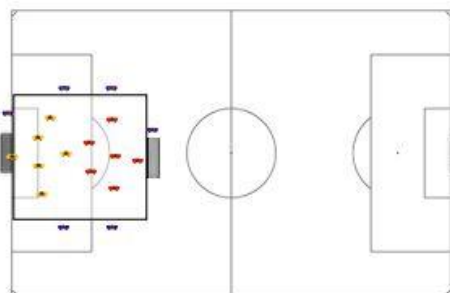
- 1) Situação de 6x6 com 3 apoios (laterais e frontal) as equipas sem disposição específica tentam manter a posse de bola. Sempre que um jogador passe a bola para um dos apoios respetivos das suas equipas tem de assumir a posição de apoio e o apoio conduz a bola para o interior da área de ação e segue o exercício. Esta dinâmica procura fazer com que os atletas procurem o espaço vazio e o jogo exterior, havendo permuta de posição e irreverência.
- 2) Num segundo momento, os apoios estarão fixos e serão lugares ocupados nos corredores pelos extremos/laterais e na posição frontal pelos nossos avançados. As equipas estarão em situação de 6x6 e o objetivo é ir a ambos os apoios laterais e para fazer ponto o apoio frontal da mesma equipa terá de receber a bola controlada dentro de um dos quadrados identificados e fazer um passe de volta à sua equipa para o jogo prosseguir.

25'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
- Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
- Obter superioridade em posse de bola

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.

40'
tempo

18
número

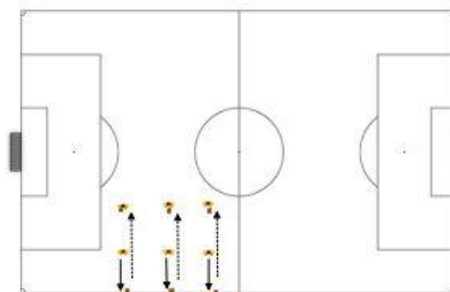
Meio-Campo
espaço

Microciclo nº13 – UT34

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 12	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 16-11-2022, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Resistência Específica	Jogo Treino x Equipa Sénior	

● Passe e Recepção



Objetivo(s) específico(s)

- Passe
- Mudança de direção
- Resistência Específica

Descrição e Organização Metodológica

O plantel dividido em grupos de 3 irá posicionar-se nos cones que estão colocados no terreno.
O jogador que está no meio é que irá trabalhar.
Dirige-se até ao atleta A e devolve o passe, muda a direção e desloca-se até ao atleta C e devolve o passe. Repete a dinâmica em alta intensidade durante 90 segundos.
Depois trocam de papéis com um dos colegas do grupo. Os três de cada grupo irão realizar o exercício.
Na segunda série, o processo é o mesmo mas devolve com passe por alto de primeira.
Na terceira série devolve de cabeça.

15'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)

Aplicar o que foi adquirido ao longo da semana neste contexto de jogo.

Descrição e Organização Metodológica

Jogo vs Equipa Sénior

60'
tempo

22
número

Campo Inteiro
espaço

Microciclo nº13 – UT35

Plano de Treino

Nº Jogadores	18	Microciclo	12	Mesociclo	4	Período	Competitivo
Data	18-11-2022, sexta-feira	Hora	19:45	Clima		Volume	
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos				
Bolas Cones Coletes	Velocidade instantânea e de reação		Análise ao Próximo Adversário e Esquemas Táticos Ofensivos				

● Coordenação



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação
Força
Agilidade

15"
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Trabalho por estações.

18
número

1/2 Campo
Fut11
espaço

● Meinhos com reação



Objetivo(s) específico(s)

Passe
Reação ao estímulo

15'
tempo

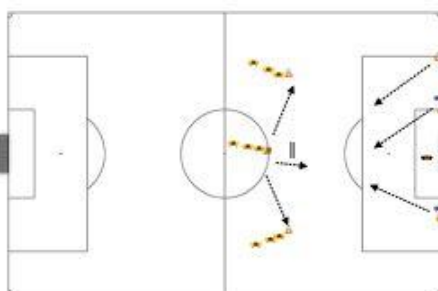
Descrição e Organização Metodológica

Os 2 grupos trabalham em forma de meinhos, estando um elemento a tentar roubar a bola. Ao sinal do treinador, estes vão sair para o cone indicado e o último a chegar de cada grupo fica no meio na volta.

18
número

Meio
Campo
espaço

● 3x3 Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva

20'
tempo

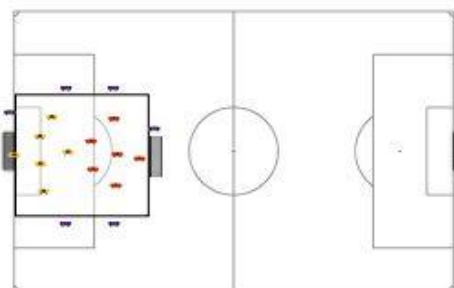
Descrição e Organização Metodológica

Exercício de intensidade máxima. Equipa que ataca e tem bola, após finalizar tem de rapidamente mudar de atitude e defender a sua mini-baliza. A meio do exercício trocam-se as funções

18
número

Meio
Campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
- Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
- Obter superioridade em posse de bola

30'
tempo

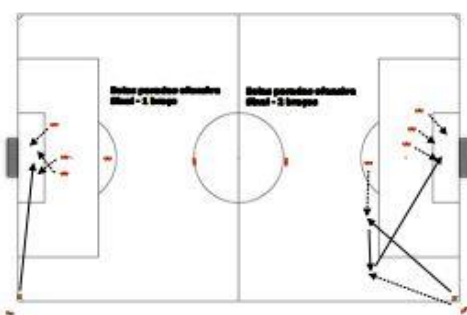
Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Esquemas Táticos Ofensivos



Objetivo(s) específico(s)
Bolas paradas ofensivas.

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
Movimentação e tempo de entrada da bola e ocupação do espaço nas bolas paradas ofensivas.

18
número

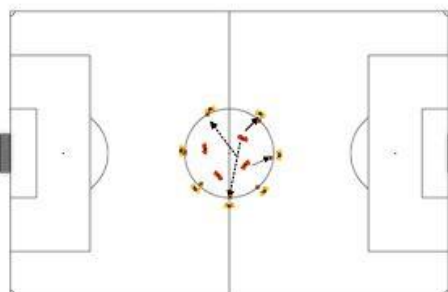
meio
campo
espaço

Microciclo nº14 – UT36

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 14	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 22-11-2022, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Força Específica	Objetivos Específicos Organização Ofensiva Finalização Chegada à área adversária	

● Ativação



Objetivo(s) específico(s)

- Estimular o primeiro contacto com a bola e ativar o sistema músculo esquelético para as provas físicas de início de temporada

15'
tempo

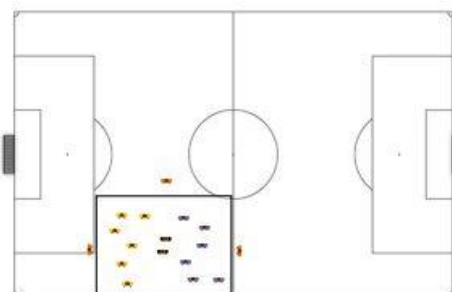
Descrição e Organização Metodológica

O plantel será dividido em dois. 9 elementos estarão colocados à volta em círculo no meio-campo com bola e os outro 9 estarão dentro do círculo sem bola. Na primeira série os atletas procuram colega com bola, este faz o passe e quem está dentro do círculo devolve. Após devolver tem de procurar outro colega e fazer o mesmo. Na segunda série, o procedimento é o mesmo mas o passe é feito com a mão pelo jogador fora do círculo e quem está dentro tem de dominar com coxa ou peito e devolver. Na terceira série o processo é idêntico só se altera a devolução que será feito com a cabeça.

18
número

Campo
Inteiro
espaço

● Posse de bola 6 (+2) x6 + 4



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de Bola
- Organização Ofensiva

20'
tempo

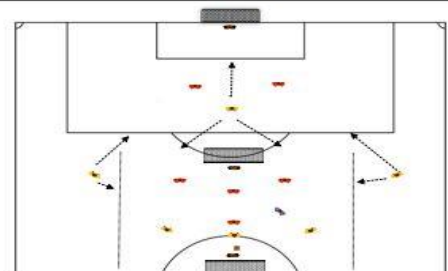
Descrição e Organização Metodológica

Grande superioridade numérica com vista à melhoria da circulação de bola. Apoios exteriores jogam sempre da equipa em posse e são colocados de acordo com objetivos posicionais de sistema. No final de cada período de 3', uma das equipas interiores vai para o lugar da equipa que estava a servir de apoio. Fase 1 (1.30') - Dois jokers (amarelos) jogam da equipa que tem bola; Fase 2 (1.30') - Jokers jogam da equipa que defende.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Finalização com progressão



Objetivo(s) específico(s)

Capacidade de decisão

20'
tempo

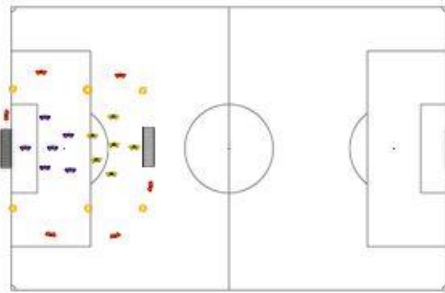
Descrição e Organização Metodológica

Exercício que começa com uma situação de 3 +jóker com dois apoios vs 4. O objetivo é circular a bola de forma a ir aos dois apoios e conseguir finalizar. Se finalizarem vale 10 pontos. Se conseguirem ir aos dois apoios laterais e fizerem um passe para o apoio frontal (PL) que irá aparecer num dos lados da baliza colocada a meio do campo, o objetivo é atacar rapidamente a baliza do fundo numa situação de 4x2.

18
número

espaço

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jokers

Descrição e Organização Metodológica

Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada. Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jokers laterais e os apoios frontais dados pelos jokers ao lado das respetivas balizas. 3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jokers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

30'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

Microciclo nº14 – UT37

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 14	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 23-11-2022, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material

Bolas
Cones
Coletes

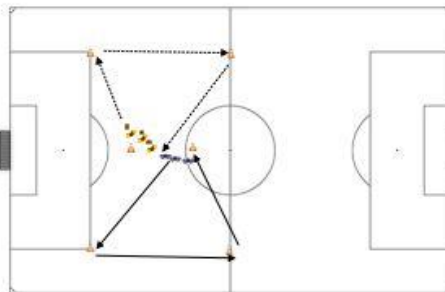
Objetivos Gerais

Resistência Específica
Organização Defensiva

Objetivos Específicos

Postura da equipa no momento defensivo
Fechar os espaços intra-setoriais

● Ativação



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar a capacidade cardiorrespiratória
- Melhorar a resistência

Descrição e Organização Metodológica

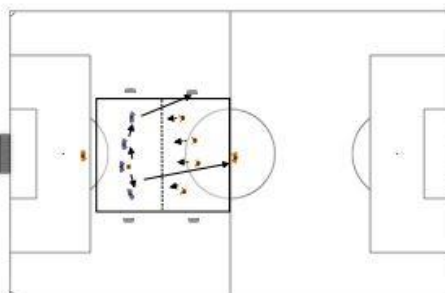
O grupo é dividido em dois. 9 Atletas iniciam o percurso com bola e os restantes 9 fazem o mesmo percurso mas no sentido inverso sem bola. Quando chegam ambos ao meio trocam a bola e o grupo que vinha com bola segue sem bola e quem tinha bola segue sem bola. Duas repetições de 3 minutos cada. Descanso 90s No final contar FCárdiaca. Para terminar irão fazer duas séries de velocidade em diagonal. Isto é, velocidade na diagonal, descanso na horizontal.

10'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● Organização Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

Organização Defensiva

Descrição e Organização Metodológica

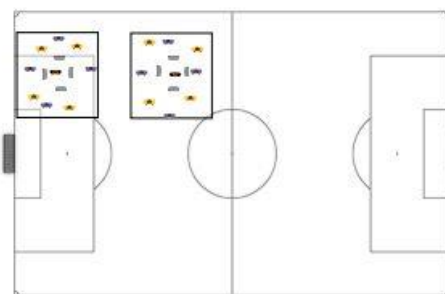
Equipa em posse tenta manter a bola e ligar à referência em profundidade (médio, avançado). Equipa que defende tenta manter estrutura coesa de forma a não permitir espaços para passe de penetração ou conceber golos nas balizas pequenas. Treinador pode definir como estímulo de saída na pressão por exemplo o passe ao jogador mais exterior. Esse será então o momento para pressionar

20'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● Posse de bola



Objetivo(s) específico(s)

- Manutenção da posse de bola
- Circular a bola com segurança
- Finalizar tendo mais do que uma opção para o fazer
- Procurar espaço vazio e o timing certo

Descrição e Organização Metodológica

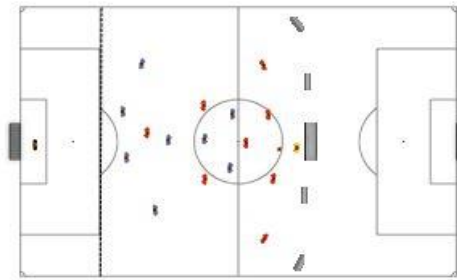
Plantel é dividido em quatro equipas. Dois campos em ação. 4x4 +1 e 4x4+1
Objetivo é manter a posse de bola e finalizar numas quatro balizas, procurando espaço livre, atraindo o adversário e jogando no espaço. Dois toques máximo por atleta.

20'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)
 - Melhorar posicionamento na linha defensiva
 - Procurar progressão e espaço livre
 - Procurar passe de ruptura nas costas da linha defensiva

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
 Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de ruptura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo.
 Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição.
 A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.

18
número

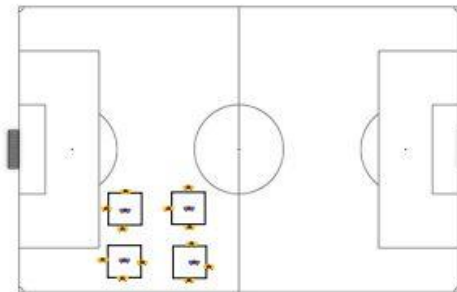
Campo Futebol 11
espaço

Microciclo nº14 – UT38

Plano de Treino

Nº jogadores 18	Microciclo 14	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 25-11-2022, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Transição Ofensiva e Defensiva	Objetivos Específicos Análise ao próximo adversário	

● Meinhos



Objetivo(s) específico(s)
 - Posse de bola
 - Rápida toma de decisão

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
 O grupo será dividido em meinhos de 4 elementos. Estarão 3x1 em cada meinho. O objetivo será sempre dar solução ao colega para manter a posse de bola e estando uma das faces do quadrado sempre liberta o objetivo é um dos atletas deslocar-se para essa face e dar solução. Todos os atletas de cada meinho irão ao meio.
 Séries de 90s com duas repetições.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Situação 3x2 + GR



Objetivo(s) específico(s)
 - Atacar o espaço
 - Reconhecer o momento para jogar em profundidade
 - Desmarcação dos jogadores sem bola

15"
tempo

Descrição e Organização Metodológica
 Situação de ataque de 3x2
 Azuis partem em superioridade contra os 2 defesas e devem rapidamente ocupando os 3 corredores, criar situação de golo. Devem atrair a marcação e procurar rapidamente o espaço.
 Os vermelhos devem ter os apoios colocados corretamente e condicionar os adversários a atacar por um lado, para depois pressionar para ganhar a bola nesse corredor.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Transição ofensiva e defensiva



Objetivo(s) específico(s)
 Transição ofensiva.
 Transição defensiva.

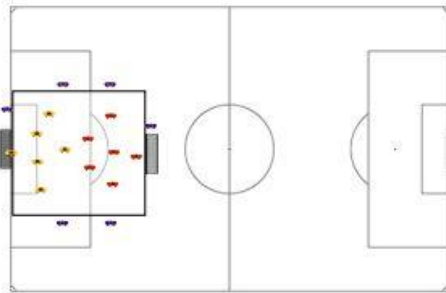
25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
 A bola começa sempre num dos corredores laterais, pertencendo sempre a uma equipa verde; o objetivo é fazer golo na baliza defendida pelos vermelhos desse corredor, mas caso percam a bola, os vermelhos têm de tentar colocar a bola, de imediato no PL vermelho, colocado no corredor central e a partir daí inicia-se a transição ofensiva da equipa vermelha e transição defensiva da equipa verde.

18
número

Meio-campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
- Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
- Obter superioridade em posse de bola

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá duração de 3 minutos ou dois golos.

30'
tempo

18
número

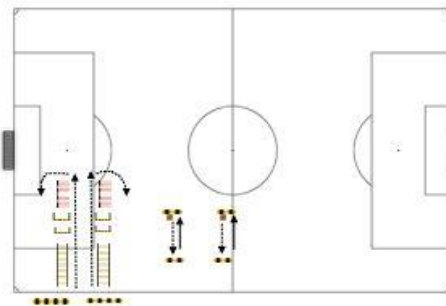
Meio-Campo
espaço

Microciclo nº15 – UT39

Plano de Treino

Nº Jogadores	18	Microciclo	15	Mesociclo	4	Periodo	Competitivo
Data	29-11-2022, terça-feira	Hora	19:45	Clima		Volume	
Material	Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais	Recuperação Ativa	Objetivos Específicos	Manutenção da posse de bola Jogo e dinâmica entre setores		

● Ativação + Jogo Lúdico



Objetivo(s) específico(s)

- Ativação do sistema músculo esquelético
- Passe e receção
- Coordenação
- Velocidade

Descrição e Organização Metodológica

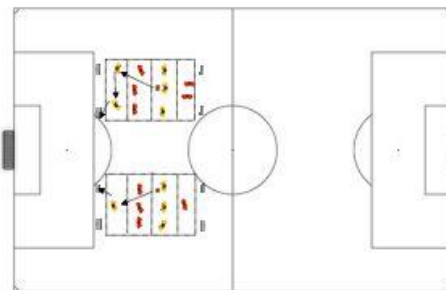
Num primeiro exercício os atletas dividem-se em dois grupos e fazem um simples trabalho de passe e receção. Após fazer o passe deslocam-se para a fila oposta e realizam aquecimento geral do seu corpo com rotação dos membros superiores, skipping, entre outros. No segundo exercício, iremos ter uma competição lúdica. O grupo é dividido em várias equipas. Primeira etapa coordenação. Depois velocidade com obstaculo, contorno da estaca e passa o testemunho.

20'
tempo

18
número

Meio-Campo
11
espaço

● Posse de Bola Setorial



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalho setorial
- Melhorar comportamento da equipa no passe de rutura.

Descrição e Organização Metodológica

Em dois campos distintos os jogadores irão estar divididos em dois grupos. No campo A, iremos ter 3+2 vs 3+2 e no campo B, iremos ter 3+1 vs 3+1. O objetivo é dividir o espaço do exercício por setores. Por exemplo no campo A irão estar a circular a bola entre si 3 jogadores (pivô + interiores) com o intuito de, no momento certo, mediante a oportunidade, terão de fazer um passe de rutura para os dois jogadores (avançado(s)+ofensivo) que estão a tentar criar linhas de passe. Se a bola entrar e conseguirmos progredir, os dois atletas com o máximo de três toques terão de finalizar na baliza antes que um dos três jogadores que estão a defender consigam interceptar a bola. Depois a situação inverte-se. No campo B, a situação é exatamente a mesma apenas muda a configuração e o nº de atletas envolvidos no exercício.

20'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● Jogo de setores GR + 8x8 + GR

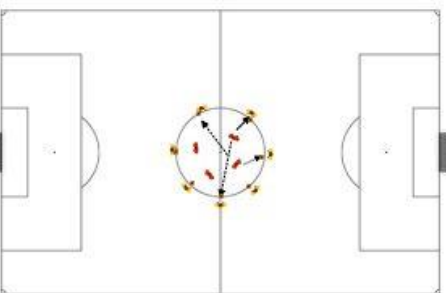
	Objetivo(s) específico(s) - Organização Ofensiva	40' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Espaço dividido em 3 setores que nenhum jogador pode ultrapassar. A progressão é feita ligando setores em jogo apoiado até ao setor 3 (finalização). Aí a equipa em posse tem superioridade numérica de forma a garantir maior taxa de sucesso. Regra: No setor 3 a pressão dos atacantes é passiva.	18 número
		Meio-Campo espaço

Microciclo nº15 – UT40

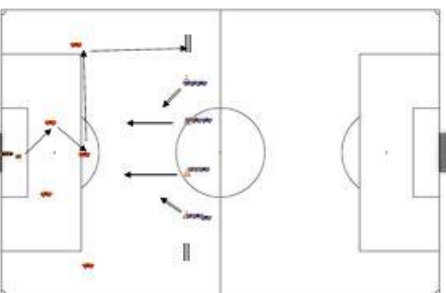
Plano de Treino

Nº Jogadores	18	Microciclo	15	Mesociclo	4	Período	Competitivo
Data	30-11-2022, quarta-feira	Hora	19:45	Clima		Volume	
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos				
Bolas Cones Coletes	Velocidade Reação		Análise próximo adversário Esquemas Táticos				

● Ativação

	Objetivo(s) específico(s) - Estimular o primeiro contacto com a bola e ativar o sistema músculo esquelético para as provas físicas de início de temporada	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O plantel será dividido em dois. 9 elementos estarão colocados à volta em círculo no meio-campo com bola e os outro 9 estarão dentro do círculo sem bola. Na primeira série os atletas procuram colega com bola, este faz o passe e quem está dentro do círculo devolve. Após devolver tem de procurar outro colega e fazer o mesmo. Na segunda série, o procedimento é o mesmo mas o passe é feito com a mão pelo jogador fora do círculo e quem está dentro tem de dominar com coxa ou peito e devolver. Na terceira série o processo é idêntico só se altera a devolução que será feito com a cabeça.	18 número
		Campo Inteiro espaço

● Finalização

	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar circulação de bola entre os jogadores da linha defensiva - Progressão com bola - Reação à perda e organização setorial	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Neste exercício a nossa linha defensiva irá estar posicionada como se de um jogo oficial se tratasse. O principal objetivo é através do GR e do pivô defensivo fazer circular a bola de um corredor ao outro procurando o momento ideal, numa situação de 5x2 fazer golo numa das mini-balizas. Após fazerem golo ou perderem a respetiva posse de bola,, a linha defensiva constituída por 5 elementos +GR terá de defender o ataque constituído por 4 jogadores. A rotação dos jogadores que atacam será feita para a esquerda.	18 número
		Meio-Campo espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios

	Objetivo(s) específico(s) - Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais - Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização - Obter superioridade em posse de bola	25' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.	18 número
		Meio-Campo espaço

● Esquemas Táticos Ofensivos

	Objetivo(s) específico(s) Bolas paradas ofensivas.	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Movimentação e tempo de entrada da bola e ocupação do espaço nas bolas paradas ofensivas.	18 número
	meio campo espaço	meio campo espaço

Microciclo nº15 – UT41

Plano de Treino

Nº jogadores	Microciclo 15	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 02-12-2022, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes Cones	Recuperação Ativa		

● Estafeta

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento; Velocidade específica; Promover a competitividade, de forma saudável dentro da equipa.	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1º ex: o treinador coloca-se em frente dos jogadores com cones de várias cores e ao mostrar cada cor, os jogadores devem fazer condução de bola até ao cone da cor selecionada o mais rápido possível. 2º ex: jogo do galo - 2 filas de jogadores, com bola. devem realizar condução de bola até 2 cones, e deixar um colete no local onde querem, dentro do espaço de jogo. objetivo: fazer 3 em linha da mesma cor. depois, fazer passe para o colega que repete. 3º ex: devem sair em velocidade e contornar o cone, chegando o mais rapidamente possível à bola, devem finalizar numa das balizas.	18 número
	Campo Inteiro espaço	Campo Inteiro espaço

● Jogo

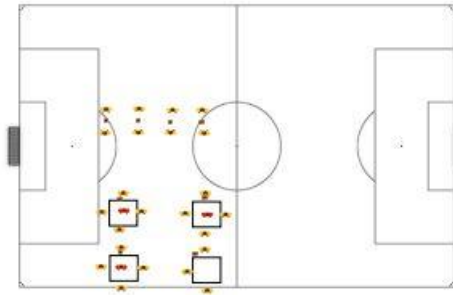
	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar posicionamento na linha defensiva - Procurar progressão e espaço livre - Procurar passe de rutura nas costas da linha defensiva	40' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de rutura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo. Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição. A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.	18 número
	Campo Futebol 11 espaço	Campo Futebol 11 espaço

Microciclo nº16 – UT42

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 16	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 06-12-2022, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Coletes Cones	Objetivos Gerais Força Específica	Objetivos Específicos Organização Ofensiva Circulação e manutenção da posse de bola	

● Meinhos Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de Bola
- Definição e decisão em espaço reduzido
- Rápida reação à perda

20'
tempo

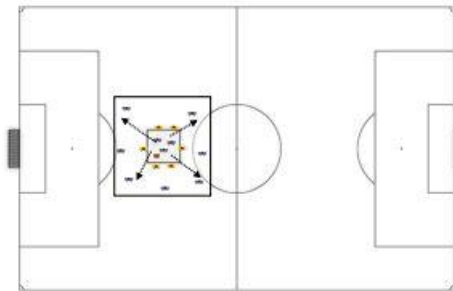
Descrição e Organização Metodológica

Irão estar em exercício quatro meinhos, em que três serão constituídos por 5 elementos (com um jogador no meio) e o restante será composto por três atletas sem jogador no meio. Num máximo de 2 toques o objetivo é manter a posse de bola em cada meinho e quando o atleta do meio do meinho interceptar um passe sai do meio e o jogador que falhou o passe tem de procurar outro meinho que esteja liberto. O segundo exercício para finalizar o aquecimento é trabalhado em duplas.. Cada dupla estará frente a frente com uma bola no chão no seu meio. O treinador vai dando estímulos, por exemplo:
1) Cabeça e os jogadores têm que reagir rápido e tocar na sua cabeça;
2) Joelho
3) Pé Direito
4) Braço
5) Bola, neste momento o atleta que agarrar primeiro a bola ganha 1 ponto e o outro cumpre castigo de 5 flexões

18
número

Meio
Campo
espaço

● Posse de Bola



Objetivo(s) específico(s)

- Dinâmica jogo interior e exterior
- Manutenção Posse de bola
- Ocupar bem os espaços e aproveitar a superioridade numérica

25'
tempo

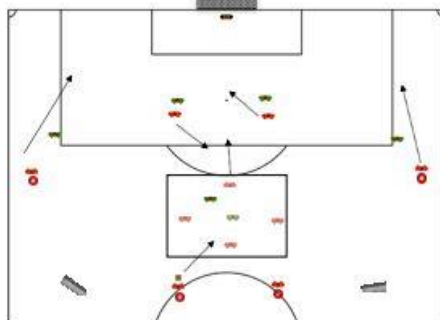
Descrição e Organização Metodológica

Estão dois quadrados colocados no exercício. Um de dimensões reduzidas estará no meio do maior. No mais pequeno ocorre situação de 6x3. O objetivo dos 6 jogadores é manterem durante o maior período de tempo possível a bola com máximo de dois toques. Caso conseguirem sucesso (20 passes consecutivos) o limite passa a 1 toque e fazem 1 ponto. Quando os 3 atletas recuperarem a bola têm de conseguir passar a bola ao grupo de 7 jogadores e fazem situação de 3+7 x 6 (têm de reagir à perda). Se conseguirem fazer 10 passes consecutivos fazem dois pontos.

16
número

Meio
Campo
espaço

● Situações de finalização



Objetivo(s) específico(s)

Finalização

20'
tempo

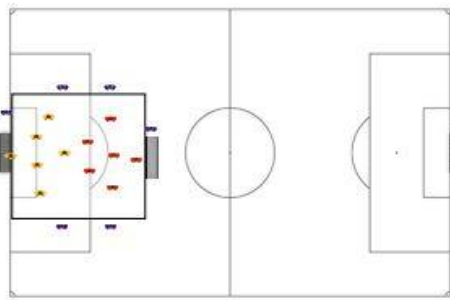
Descrição e Organização Metodológica

Existem várias formas de chegarmos à zona de finalização, tendo em conta padrões de jogo que queremos para a nossa equipa, como por exemplo, rutura dos PL na linha defensiva, médio ofensivo procura o espaço depois do apoio frontal do PL, ou através de jogo exterior com sobreposição do lateral ao médio/ala do seu lado. Se a bola entrar no espaço delimitado no meio, o objetivo é criar superioridade num 4x2 e após 5 passes consecutivos continuamos para a fase de finalização. Se os verdes recuperarem podem finalizar nas balizas pequenas.

18
número

Meio
Campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)
 - Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
 - Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
 - Obter superioridade em posse de bola

Descrição e Organização Metodológica
 Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.

30'
tempo

18
número

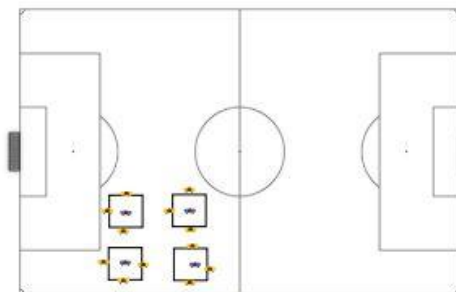
Meio-Campo
espaço

Microciclo nº16 – UT43

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 16	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 07-12-2022, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Coletes Cones	Objetivos Gerais Resistência Específica	Objetivos Específicos Colocar em prática no jogo treino frente à equipa sénior dinâmicas pretendidas	

● Meinhos



Objetivo(s) específico(s)
 - Posse de bola
 - Rápida toma de decisão

Descrição e Organização Metodológica
 O grupo será dividido em meinhos de 4 elementos. Estarão 3x1 em cada meinho. O objetivo será sempre dar solução ao colega para manter a posse de bola e estando uma das faces do quadrado sempre liberta o objetivo é um dos atletas deslocar-se para essa face e dar solução. Todos os atletas de cada meinho irão ao meio. Séries de 90s com duas repetições.

15'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)
 Aplicar o que foi adquirido ao longo da semana neste contexto de jogo.

Descrição e Organização Metodológica
 Jogo vs Equipa Sénior

60'
tempo

22
número

Campo Inteiro
espaço

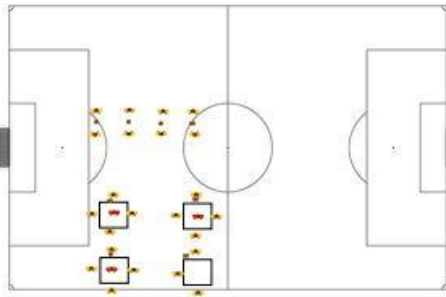
Microciclo nº16 – UT44

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 16	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 09-12-2022, sexta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Cones Coletes	Transição Ofensiva e Defensiva	Velocidade Reação

● Meinhos Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de Bola
- Definição e decisão em espaço reduzido
- Rápida reação à perda

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Irão estar em exercício quatro meinhos, em que três serão constituídos por 5 elementos (com um jogador no meio) e o restante será composto por três atletas sem jogador no meio. Num máximo de 2 toques o objetivo é manter a posse de bola em cada meinho e quando o atleta do meio do meinho interceptar um passe sai do meio e o jogador que falhou o passe tem de procurar outro meinho que esteja liberto.

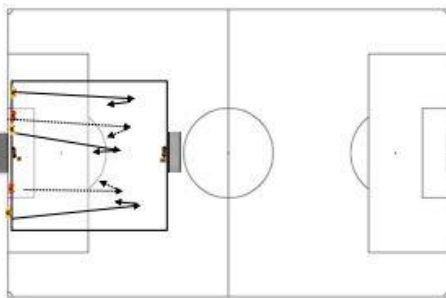
18
número

Meio
Campo
espaço

O segundo exercício para finalizar o aquecimento é trabalhado em duplas.. Cada dupla estará frente a frente com uma bola no chão no seu meio. O treinador vai dando estímulos, por exemplo:

- 1) Cabeça e os jogadores têm que reagir rápido e tocar na sua cabeça;
- 2) Joelho
- 3) Pé Direito
- 4) Braço
- 5) Bola, neste momento o atleta que agarrar primeiro a bola ganha 1 ponto e o outro cumpre castigo de 5 flexões

● Transição Ofensiva e Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva
- Rápida decisão
- Procurar a superioridade

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/avançados (amarelos). A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como avançados sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e farão situação de 3x2 em organização. A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo Reduzido 4x4 / 6x5 / 8x7



Objetivo(s) específico(s)

- Posicionamento da linha defensiva
- Defender espaço entre linha defensiva e do meio-campo
- Resistência Específica

30'
(5'rec.)
tempo

Descrição e Organização Metodológica

1º - Jogo reduzido de 4x4. A bola começa no treinador que a irá colocar na equipa azul. Estes atacam a baliza de 11 defendida por 4 defesas. Caso os defesas recuperem a bola devem tentar fazer golo numa das 4 balizas pequenas - simulando o passe para o MC.
2º - Jogo reduzido de 6x5. Igual ao exercício anterior mas com 6 atacantes (3 avançados e 3 médios) e um médio a juntar aos 4 defesas.
3º - Jogo reduzido de 8x7. Igual ao anteriormente mas com 8 atacantes (3 avançados, 3 médios e 2 defesas laterais) contra sete (4 defesas e 3 médios).

18
número

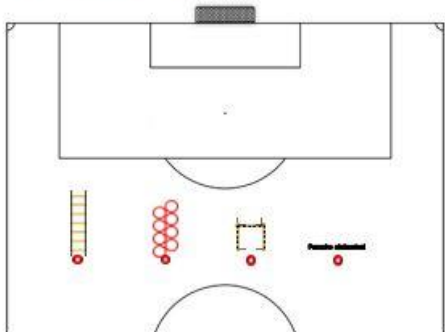
Metade do
Campo
espaço

Microciclo nº17 – UT45

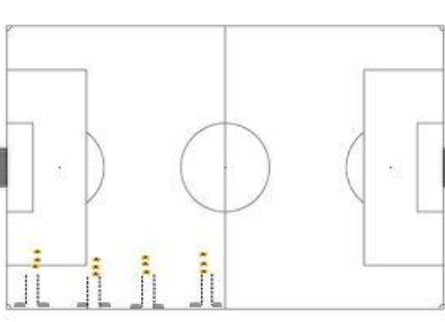
Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 17	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 13-12-2022, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Recuperação Ativa Força Específica	Objetivos Específicos Controlo de bola em progressão Dinâmicas último terço	

● Coordenação

	Objetivo(s) específico(s) Coordenação Força Agilidade	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Trabalho por estações.	18 número
		espaço

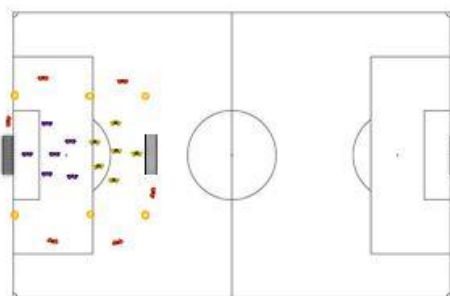
● Drible em Competição

	Objetivo(s) específico(s) - Drible em velocidade - Trabalho com pé direito e pé esquerdo	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Os atletas irão ser divididos em equipas. Cada equipa irá ficar num circuito com duas mini-balizas. O objetivo é cada atleta na máxima velocidade e com a bola controlada fazer o percurso até à linha lateral voltar com a bola controlada e marcar numa mini-baliza. Depois leva outra bola e faz exatamente o mesmo mas terá de marcar noutra mini-baliza. São quatro bolas para cada atleta. No final a equipa que vencer dá uma consequência para as outras. Os atletas em espera realizam trabalhos com bandas elásticas.	16 (GR trabalho esp) número
		Meio Campo espaço

● Posse de Bola

	Objetivo(s) específico(s) - Circulação de bola - Atrair adversário e tirar zonas de pressão - Procurar variar o jogo	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica 3 Equipas de 5 + 1 Jôker 1) A equipa amarela faz posse no seu retângulo com oposição de dois verdes. Situação de 5x2. Se conseguirem fazer 8 passes têm de fazer chegar a bola com critério à equipa azul. O objetivo da equipa azul é o mesmo. Cada equipa irá pressionar durante 3 minutos. 2) Objetivo é o mesmo da primeira variante mas caso, a equipa verde recupere a bola à equipa amarela antes desta conseguir fazer os 8 passes, então a equipa verde tem de fazer um passe para a equipa azul e é a equipa amarela que tem de reagir e ir pressionar numa situação idêntica da variante anterior de 5x2, ficando os restantes atletas no espaço interior. 3) Na última e terceira variante voltamos um pouco à primeira variante, isto é, cada equipa irá pressionar 3 minutos e quando rouba a bola o objetivo é fazer golo numa das mini balizas do campo onde roubou a bola. Quem fizer mais golos vence e as outras duas fazem consequência.	18 número
		Meio Campo espaço

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jokers

Descrição e Organização Metodológica

Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada. Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jokers laterais e os apoios frontais dados pelos jokers ao lado das respetivas balizas. 3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jokers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

30'
tempo

18
número

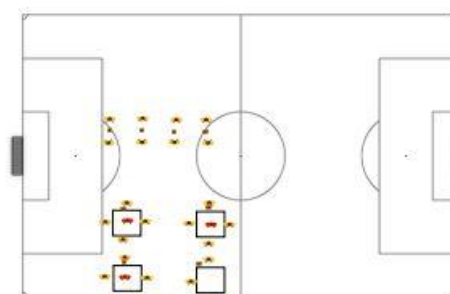
Meio-Campo
espaço

Microciclo nº17 – UT46

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 17	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 14-12-2022, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Resistência Específica	Objetivos Específicos Posicionamento da linha defensiva Trabalho nos corredores Posicionamento entre setores	

● Meinhos Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de Bola
- Definição e decisão em espaço reduzido
- Rápida reação à perda

Descrição e Organização Metodológica

Irão estar em exercício quatro meinhos, em que três serão constituídos por 5 elementos (com um jogador no meio) e o restante será composto por três atletas sem jogador no meio. Num máximo de 2 toques o objetivo é manter a posse de bola em cada meinho e quando o atleta do meio do meinho interceptar um passe sai do meio e o jogador que falhou o passe tem de procurar outro meinho que esteja liberto.

O segundo exercício para finalizar o aquecimento é trabalhado em duplas.. Cada dupla estará frente a frente com uma bola no chão no seu meio. O treinador vai dando estímulos, por exemplo:

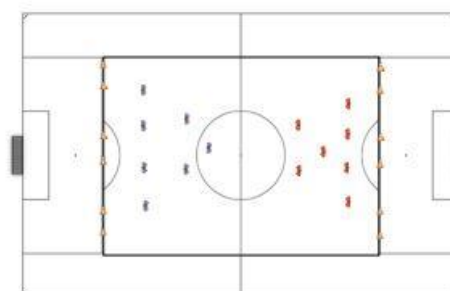
- 1) Cabeça e os jogadores têm que reagir rápido e tocar na sua cabeça;
- 2) Joelho
- 3) Pé Direito
- 4) Braço
- 5) Bola, neste momento o atleta que agarrar primeiro a bola ganha 1 ponto e o outro cumpre castigo de 5 flexões

20'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● 7x7 com bola controlada em 3 áreas



Objetivo(s) específico(s)

Defender espaço entre linha defensiva e do meio-campo
Posicionamento da linha defensiva
Resistência Específica

Descrição e Organização Metodológica

Exercício de 8x8 com o objetivo de passar com a bola controlada por uma das 3 áreas delimitada pelos cones. As equipas deverão posicionar-se com 4 defesas e 3 médios.

25'
tempo

18
número

Metade do campo
espaço

● Jogo com influência na dinâmica exterior



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Procurar atrair dentro pelos médios interiores e MCO, para libertar espaço fora
- Laterais a subir, para dar largura ao ataque
- Posicionamento ofensivo em momento de finalização

Descrição e Organização Metodológica

- Duas equipas com 11 jogadores, uma em 1-4-3-3 e outra em 1-4-1-2-1-2
O campo encontra-se dividido em 3 setores (defensivo, intermédio e avançado). A equipa com bola tem por objetivo colocar a bola jogável num extremo ou lateral no último terço num dos corredores laterais, representado pelos quadrados na figura. Assim que consigam colocar a bola nessa zona para um desses jogadores, a equipa recebe 1 ponto. A partir do momento que chegam ao último setor, a equipa pode atacar com 1 lateral/extremo com a bola na ala, o extremo/lateral a apoiar ao lado ou atrás, 3 atacantes na grande área posicionados para um possível centro (avançado centro, extremo do lado contrário e lateral do lado contrário no segundo poste) e um médio mais ofensivo à entrada da área. Por outro lado a equipa que defende pode defender com os 4 defesas mais um médio mais defensivo. Forma-se assim um 6x5 no último terço ofensivo que pode ser definido da maneira que os jogadores quiserem - cruzamento, combinação, etc.
Caso seja golo, a equipa que o marcou soma mais 2 pontos, fazendo 3 no total da jogada.

40'
tempo

22
jogadores
c/Sub15
número

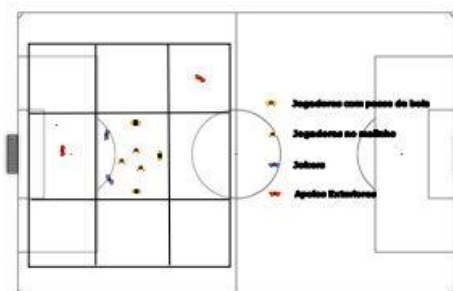
1/2 campo
espaço

Microciclo nº17 – UT47

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 17	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 16-12-2022, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Transição Ofensiva e Defensiva	Objetivos Específicos Análise ao próximo adversário	

● Jogo do Galo Humano



Objetivo(s) específico(s)

- Ativação e aquecimento
- Resistência Específica
- Promover uma "competição saudável" dentro da equipa

Descrição e Organização Metodológica

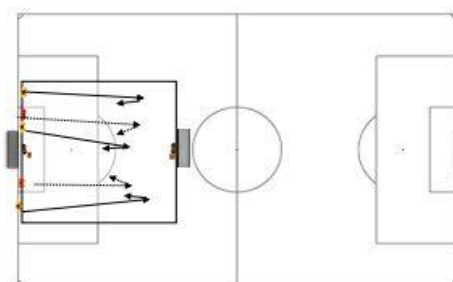
O espaço de jogo é dividido em 9 quadrados. O jogo começa num dos quadrados, onde a equipa com bola + 2 jokers fazem posse de bola num 5x3 em espaço reduzido. O objetivo é trocar 5 passes consecutivos e a partir daí efetuar a transição para um dos outros quadrados onde esteja um apoio exterior. Quando esta transição for bem efetuada os jogadores dessa equipa podem colocar um colete no espaço conquistado. Durante esta transição o jogador que serviu de apoio exterior troca de função com um dos jogadores da equipa que efetuou a transição. Ganha a equipa que conseguir conquistar três quadrados em linha.
Nota: Um espaço conquistado por uma equipa pode ser reconquistado pela outra.

20'
(3' rec.)
tempo

18
número

Metade do
Campo
espaço

● Transição Ofensiva e Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva
- Rápida decisão
- Procurar a superioridade

Descrição e Organização Metodológica

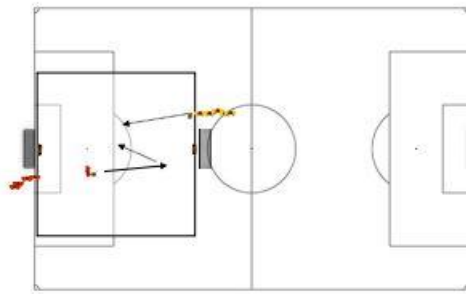
O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/avançados (amarelos). A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como avançados sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e farão situação de 3x2 em organização. A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.

20'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Rápida definição
- Finalizar num curto espaço de tempo e com pressão
- Reação à perda

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Os atletas estarão divididos em dois grupos. Cada grupo terá no máximo 8 atletas e estarão cada um ao lado do poste direito de cada baliza.

Primeiro sai um jogador da fila A e irá com bola controlada e em velocidade finalizar na baliza junto à fila B. Mal acabe de rematar, o jogador da fila B terá de na máxima velocidade ir finalizar na baliza junto à fila A. O atleta da fila A que tinha acabado de finalizar deve vir rapidamente em recuperação tentar impedir o remate. O exercício segue assim progressivamente.

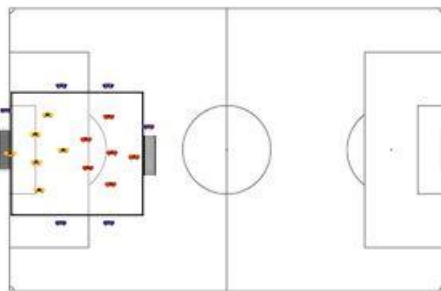
Na segunda dinâmica do exercício trabalha-se em 2x2. O processo é exatamente o mesmo. A única diferença é que o jogador que finalizou da dupla terá de ir dar a volta a um cone identificado antes de puder vir ajudar o colega. O que faz com que num determinado espaço de tempo se fique a jogar 2x1 e a equipa em superioridade tem de decidir rapidamente e aproveitar.

Por fim, na última dinâmica, inicia-se 1x0, depois 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4, 5x5, 6x5, e assim sucessivamente até estarem todos os atletas em ação em 8x8.

18
número

Meio-Campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
- Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
- Obter superioridade em posse de bola

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.

18
número

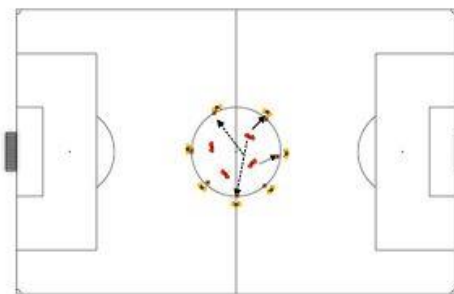
Meio-Campo
espaço

Microciclo nº18 – UT48

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 18	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 20-12-2022, terça-feira	Hora 00:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Recuperação Ativa	Análise ao jogo anterior Libertar pressão competitiva Breafing pré pausa natalícia	

● Ativação



Objetivo(s) específico(s)

- Estimular o primeiro contacto com a bola e ativar o sistema músculo esquelético para as provas físicas de início de temporada

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

O plantel será dividido em dois. 9 elementos estarão colocados à volta em círculo no meio-campo com bola e os outro 9 estarão dentro do círculo sem bola.

Na primeira série os atletas procuram colega com bola, este faz o passe e quem está dentro do círculo devolve. Após devolver tem de procurar outro colega e fazer o mesmo.

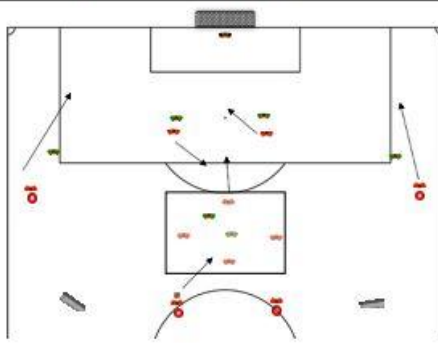
Na segunda série, o procedimento é o mesmo mas o passe é feito com a mão pelo jogador fora do círculo e quem está dentro tem de dominar com coxa ou peito e devolver.

Na terceira série o processo é idêntico só se altera a devolução que será feito com a cabeça.

18
número

Campo Interior
espaço

● Situações de finalização



Objetivo(s) específico(s)
Finalização

Descrição e Organização Metodológica

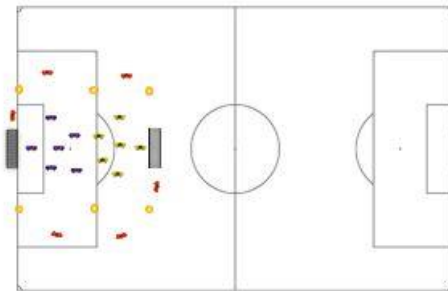
Existem várias formas de chegarmos à zona de finalização, tendo em conta padrões de jogo que queremos para a nossa equipa, como por exemplo, rutura dos PL na linha defensiva, médio ofensivo procura o espaço depois do apoio frontal do PL, ou através de jogo exterior com sobreposição do lateral ao médio/ala do seu lado.
Se a bola entrar no espaço delimitado no meio, o objetivo é criar superioridade num 4x2 e após 5 passes consecutivos continuamos para a fase de finalização.
Se os verdes recuperarem podem finalizar nas balizas pequenas.

25'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jokers

Descrição e Organização Metodológica

Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada.
Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jokers laterais e os apoios frontais dados pelos jokers ao lado das respetivas balizas.
3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jokers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

50'
tempo

18
número

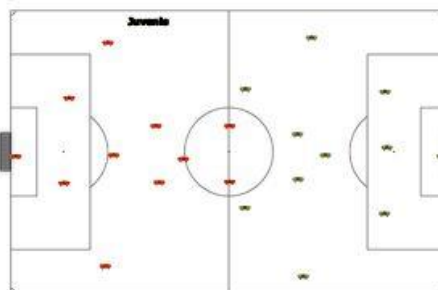
Meio-Campo
espaço

Microciclo nº18 – UT49

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 18	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 21-12-2022, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Resistência Específica		

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)

Aplicar o que foi adquirido ao longo dos últimos microciclos neste contexto de jogo.

Descrição e Organização Metodológica

Jogo vs Equipa Sénior - Festa Natalícia

60'
tempo

22
número

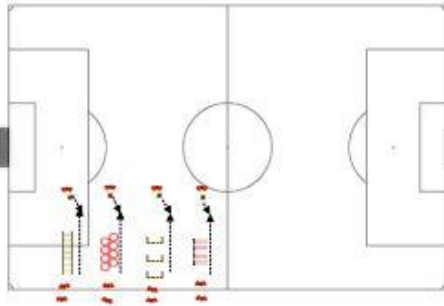
Campo Inteiro
espaço

Microciclo nº19 – UT50

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 19	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 27-12-2022, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Força Específica	Objetivos Específicos Manutenção Índices Físicos	

● Aquecimento/Ativação com Coordenação



Objetivo(s) específico(s)

- Preparar o sistema músculo-esquelético para a unidade de treino
- Melhorar a coordenação motora

20'
tempo

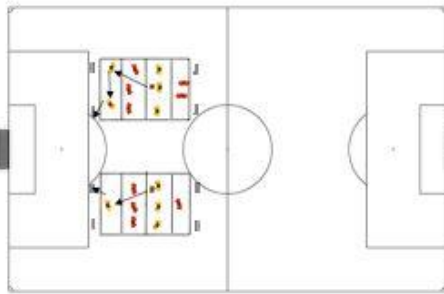
Descrição e Organização Metodológica

Os atletas divididos em várias estações irão realizar um trabalho de preparação e ativação para a unidade de treino. Na estação A, os atletas realizam trabalho com escadas; Na estação B trabalham com o auxílio dos arcos; na estação C trabalham barreiras e por fim na última estação (D) trabalham velocidade com mudança de direção com o auxílio das varas verticais. São 4 séries com duas repetições: 2 minutos de trabalho com 30' de recuperação.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Posse de Bola Setorial



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalho setorial
- Melhorar comportamento da equipa no passe de rutura.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Em dois campos distintos os jogadores irão estar divididos em dois grupos. No campo A, iremos ter 3+2 vs 3+2 e no campo B, iremos ter 3+1 vs 3+1. O objetivo é dividir o espaço do exercício por setores. Por exemplo no campo A irão estar a circular a bola entre si 3 jogadores (pivô + interiores) com o intuito de, no momento certo, mediante a oportunidade, terão de fazer um passe de rutura para os dois jogadores (avançado(s)+ofensivo) que estão a tentar criar linhas de passe. Se a bola entrar e conseguirmos progredir, os dois atletas com o máximo de três toques terão de finalizar na baliza antes que um dos três jogadores que estão a defender consigam interceptar a bola. Depois a situação inverte-se. No campo B, a situação é exatamente a mesma apenas muda a configuração e o nº de atletas envolvidos no exercício.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Jogo formal em Espaço Reduzido



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo reduzido com o intuito de colocar algumas dinâmicas em prática.
- Procurar a superioridade
- Progressão e procurar ruturas nas costas da linha defensiva

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Jogo reduzido em 8x8 com 2 jokers. Só é golo se todos os atletas estiverem à frente da linha marcada pelo treinador a meio do espaço onde o exercício decorre. O objetivo desta premissa faz com que a equipa esteja sempre agrupada e em bloco para rapidamente estar bem posicionada e recuperar a bola quando perde a mesma.

18
número

Meio-campo
espaço

Microciclo nº19 – UT51

Plano de Treino

Nº Jogadores	18	Microciclo	19	Mesociclo	5	Período	Competitivo
Data	30-12-2022, sexta-feira	Hora	19:45	Clima		Volume	
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos				
Bolas Coletes	Resistência Específica		Jogo entre atletas e encarregados de educação de final de ano				

● GR+10x10+GR


	Objetivo(s) específico(s) Resistência Específica	60' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogo 11x11 em campo inteiro.	22 número
	Campo inteiro espaço	

Microciclo nº20 – UT52


Plano de Treino

Nº Jogadores	18	Microciclo	20	Mesociclo	6	Período	Competitivo
Data	04-01-2023, quarta-feira	Hora	19:45	Clima		Volume	
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos				
Bolas Coletes Cones	Resistência Específica		Avaliação dos Índices Físicos após dois períodos festivos				

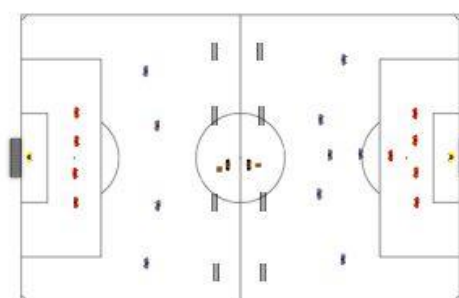
● Ativação

	Objetivo(s) específico(s) - Estimular o primeiro contacto com a bola e ativar o sistema músculo esquelético para as provas físicas de início de temporada	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O plantel será dividido em dois. 9 elementos estarão colocados à volta em círculo no meio-campo com bola e os outro 9 estarão dentro do círculo sem bola. Na primeira série os atletas procuram colega com bola, este faz o passe e quem está dentro do círculo devolve. Após devolver tem de procurar outro colega e fazer o mesmo. Na segunda série, o procedimento é o mesmo mas o passe é feito com a mão pelo jogador fora do círculo e quem está dentro tem de dominar com coxa ou peito e devolver. Na terceira série o processo é idêntico só se altera a devolução que será feito com a cabeça.	18 número
	Campo inteiro espaço	

● Testes Físicos

	Objetivo(s) específico(s) - Teste de Cooper - Aptidão Cardiorrespiratória - Agilidade e Velocidade	35' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Os atletas serão divididos em dois grupos. O primeiro grupo fará o teste de Cooper e o segundo grupo realizará o T teste. Depois invertem-se os papéis.	18 número
	Campo inteiro espaço	

● Jogo Reduzido 4x4 / 6x5 / 8x7



Objetivo(s) específico(s)

Posicionamento da linha defensiva
Defender espaço entre linha defensiva e do meio-campo
Resistência Específica

Descrição e Organização Metodológica

1º - Jogo reduzido de 4x4. A bola começa no treinador que a irá colocar na equipa azul. Estes atacam a baliza de 11 defendida por 4 defesas. Caso os defesas recuperem a bola devem tentar fazer golo numa das 4 balizas pequenas - simulando o passe para o MC.
2º - Jogo reduzido de 6x5. Igual ao exercício anterior mas com 6 atacantes (3 avançados e 3 médios) e um médio a juntar aos 4 defesas.
3º - Jogo reduzido de 8x7. Igual ao anteriormente mas com 8 atacantes (3 avançados, 3 médios e 2 defesas laterais) contra sete (4 defesas e 3 médios).

30'
(5' rec.)
tempo

18
número

Metade do
Campo
espaço

Microciclo nº20 – UT53

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 20	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 06-01-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material

Bolas
Cones
Coletes

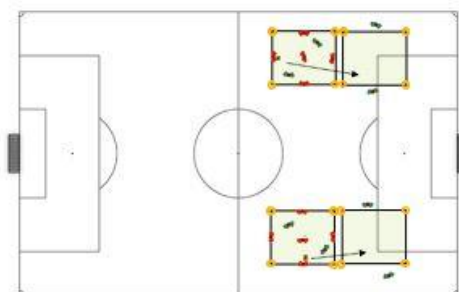
Objetivos Gerais

Velocidade reação

Objetivos Específicos

Preparação para retorno à competição

○ Meinhos com Transição de Espaço



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção;
- Desenvolver uma posse de bola eficaz com solicitação de jogo interior;
- Melhorar posicionamento ofensivo.

Descrição e Organização Metodológica

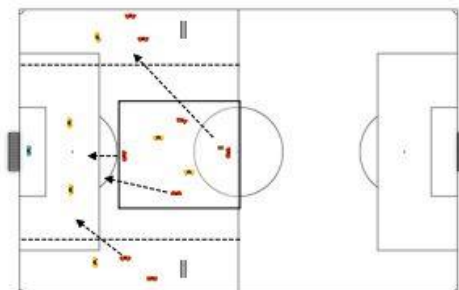
O exercício é constituído por duas equipas de 5 jogadores cada, em que cada equipa tem o seu quadrado de posse de bola. A equipa que começa com a bola (vermelha) pretende circular a bola até um número determinado de toques (10 passes). Se conseguirem efetuar esse número seguido de passes conta 1 ponto. Por oposição, a equipa que se encontra sem a mesma (azul) tenta recuperá-la procurando, de seguida, a ligação com o outro quadrado.
Nota: Os azuis que estão à espera estão fora do quadrado contrário e assim que a equipa recuperar a bola, dois dos atletas entram no quadrado para solicitar o jogo interior simulando, por exemplo, os extremos/médios alas a jogarem por dentro e o PL num movimento de aproximação.

4x2' com
3' de rec.
tempo

18
jogadores
número

Quadrados
de 20m
espaço

● Posse de Bola c/ Sup. nos Corredores



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar circulação de bola no setor intermédio
- Procurar melhorar a dinâmica no corredor lateral
- Criar superioridade numérica e obter benefícios para finalizar com sucesso

Descrição e Organização Metodológica


Num primeiro momento, no setor intermédio iremos ter situação de 4x2. O primeiro objetivo é fazer 10 passes com sucesso consecutivos para depois entregar a bola aos jogadores que estão no corredor lateral em superioridade. Estes rapidamente terão de ultrapassar o defensor e tirar cruzamento para a finalização do ponta de lança que sai da posse no setor intermédio, de um dos médios que está também na posse e de um dos jogadores que se encontra no corredor lateral. Caso a defesa consiga roubar a bola neste processo ofensivo da equipa vermelha, o objetivo é fazer golo numa das mini balizas. Nota: apenas poderão defender os atletas que estão nos corredores laterais

20'
tempo

18
número

Meio-
Campo
espaço

● Jogo

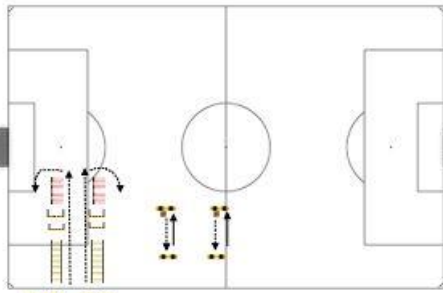
	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar posicionamento na linha defensiva - Procurar progressão e espaço livre - Procurar passe de ruptura nas costas da linha defensiva	40' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de ruptura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo. Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição. A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.	18 número
	Campo Futebol 11 espaço	

Microciclo nº21 – UT54


Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 21	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 10-01-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Recuperação Ativa Força Específica	Objetivos Específicos Balanço da primeira fase	

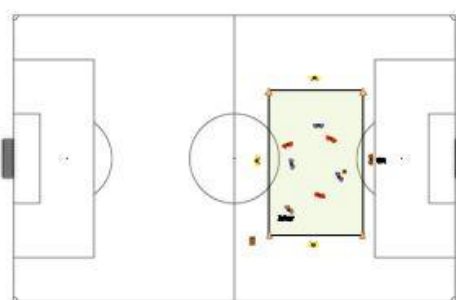
● Ativação + Jogo Lúdico

	Objetivo(s) específico(s) - Ativação do sistema músculo esquelético - Passe e receção - Coordenação - Velocidade	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Num primeiro exercício os atletas dividem-se em dois grupos e fazem um simples trabalho de passe e receção. Após fazer o passe deslocam-se para a fila oposta e realizam aquecimento geral do seu corpo com rotação dos membros superiores, skipping, entre outros. No segundo exercício, iremos ter uma competição lúdica. O grupo é dividido em várias equipas. Primeira etapa coordenação. Depois velocidade com obstaculo, contorno da estaca e passa o testemunho.	18 número
	Meio Campo 11 espaço	

○ JR's: 4 contra 4 com 2 apoios e dois GR

	Objetivo(s) específico(s) - Trabalhar a organização ofensiva e a circulação de bola com eficácia; -Procurar circular a bola de um corredor ao outro com o auxílio dos apoios; -Melhorar a chegada e a eficácia nas zonas de finalização;	4x3' com 3' de rec. tempo
	Descrição e Organização Metodológica Este exercício é composto por duas equipas de quatro jogadores, dois apoios e dois GR. Jogo entre duas equipas com a cooperação dos apoios que jogam em apoio lateral e a no máximo dois toques. A equipa que tem a posse de bola tem o objetivo de marcar golo mas para este ser válido, a bola tem de passar pelos dois apoios primeiro. Um golo vindo de um colega da mesma equipa vale um ponto, enquanto que um golo vindo de um passe feito pelo apoio vale dois pontos. Nota: no início do exercício fica definido a equipa a que pertence cada apoio e no fim de cada série os apoios trocam com um jogador da sua equipa e o apoio passa a jogador normal na área de jogo e esse jogador passa a apoio.	12 jogadores número
	Área de 25x15m espaço	

○ JR's: 3 contra 3 com 4 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalhar a 1ª fase de construção com a participação do GR;
- Manter a posse de bola procurando o jogo exterior dado pelos alas/laterais ou jogo frontal proporcionado pelo PL
- Sair em construção a partir do GR, passando pelos defesas com ligação aos médios e ao avançado

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por 10 jogadores e tem como objetivo a equipa que tem posse de bola, por exemplo (azul) manter a posse durante o maior tempo possível com a cooperação da equipa de amarelo mais o GR que joga em apoio a no máximo dois toques. A equipa vermelha quando recuperar tem exatamente o mesmo objetivo. Quando o tempo terminar a equipa que está nos apoios vai trocar com uma das equipas que está dentro da área de jogo. Nota: O apoio poderá realizar um passe diretamente para outro apoio mas após este passe a bola deverá ser orientada para o terreno de jogo. O joker jogará pela equipa que tem posse de bola e pode movimentar-se livremente pela área de jogo.

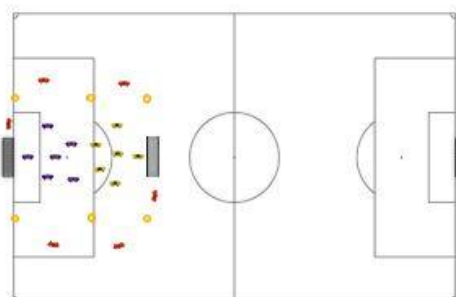
4x3' com 3' de rec.

tempo

11 jogadores número

Área de 15x10 m espaço

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jokers

Descrição e Organização Metodológica

Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada. Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jokers laterais e os apoios frontais dados pelos jokers ao lado das respetivas balizas. 3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jokers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

40' tempo

tempo

18 jogadores número

Meio-Campo espaço

Microciclo nº21 – UT55

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 21	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 11-01-2022, terça-feira	Hora 00:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes	Resistência Específica	Jogo Treino x Equipa sénior	

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)

Aplicar o que foi adquirido ao longo dos últimos microciclos neste contexto de jogo.

Descrição e Organização Metodológica

Jogo vs Equipa Sénior

90' tempo

tempo

22 jogadores número

Campo inteiro espaço

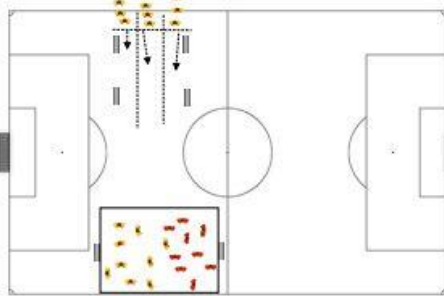
Microciclo nº21 – UT56

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 21	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 13-01-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Organização Ofensiva	Objetivos Específicos
--	---	------------------------------

● Jogos de Ativação Lúdicos



Objetivo(s) específico(s)

- Promover o espírito de grupo e a união
- Procurar melhorar o jogo de cabeça
- Procurar a progressão com bola

Descrição e Organização Metodológica

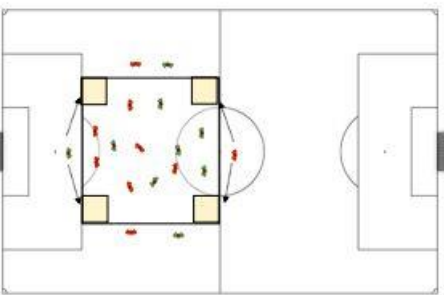
Para iniciar o treino, os atletas são colocados em duas equipas de 9 jogadores cada. Num espaço de jogo representado por um campo de futebol 5, os atletas terão de jogar co a mão e só podem fazer golo de cabeça dentro da pequena área. Para impedir o golo também só poderão usar a cabeça. É proibido correr com a bola na mão. Para além desta tarefa os atletas irão realizar um exercício de 1 vs 2 de finalização em espaço reduzido. Um atleta sai com bola controlada para dentro do espaço de jogo e depois frente a 2 adversários que não podem invadir a sua zona de ação tem de os enganar e fazer golo numa das balizas. Após golo ou interceção termina e troca.

20'
tempo

18
número

Meio-
Campo
espaço

● Posse de Bola



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de bola procurando o jogo interior e o jogo exterior
- Procurar a superioridade
- Atrair o adversário para encontrar espaço vazio

Descrição e Organização Metodológica

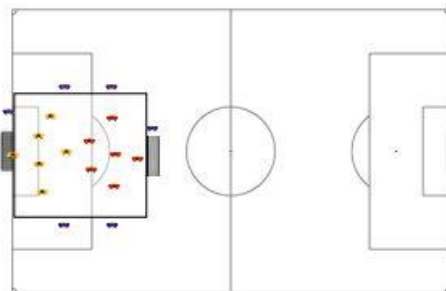
Na área de jogo demarcada realiza-se uma posse de bola com diferenciados objetivos:
1) Situação de 6x6 com 3 apoios (laterais e frontal) as equipas sem disposição específica tentam manter a posse de bola. Sempre que um jogador passe a bola para um dos apoios respetivos das suas equipas tem de assumir a posição de apoio e o apoio conduz a bola para o interior da área de ação e segue o exercício. Esta dinâmica procura fazer com que os atletas procurem o espaço vazio e o jogo exterior, havendo permuta de posição e irreverência.
2) Num segundo momento, os apoios estarão fixos e serão lugares ocupados nos corredores pelos extremos/laterais e na posição frontal pelos nossos avançados. As equipas estarão em situação de 6x6 e o objetivo é ir a ambos os apoios laterais e para fazer ponto o apoio frontal da mesma equipa terá de receber a bola controlada dentro de um dos quadrados identificados e fazer um passe de volta à sua equipa para o jogo prosseguir.

25'
tempo

18
número

Meio-
Campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
- Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
- Obter superioridade em posse de bola

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.

40'
tempo

18
número

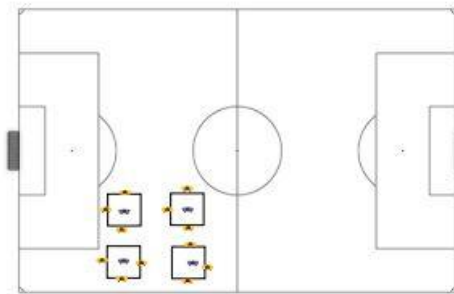
Meio-
Campo
espaço

Microciclo nº22 – UT57

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 22	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 17-01-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Força Específica	Objetivos Específicos Organização Defensiva Trabalho individual para defesas e atacantes	

● Meinhos



Objetivo(s) específico(s)

- Posse de bola
- Rápida toma de decisão

15'
tempo

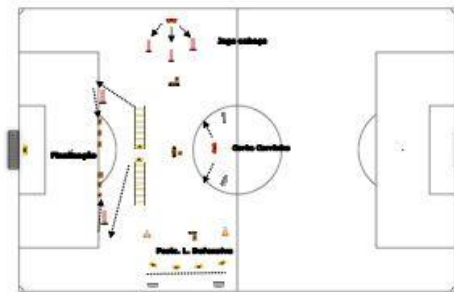
Descrição e Organização Metodológica

O grupo será dividido em meinhos de 4 elementos. Estarão 3x1 em cada meinho. O objetivo será sempre dar solução ao colega para manter a posse de bola e estando uma das faces do quadrado sempre liberta o objetivo é um dos atletas deslocar-se para essa face e dar solução. Todos os atletas de cada meinho irão ao meio. Séries de 90s com duas repetições.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Trabalho Defensivo e Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalho no jogo de cabeça
- Velocidade de reação

20'
tempo

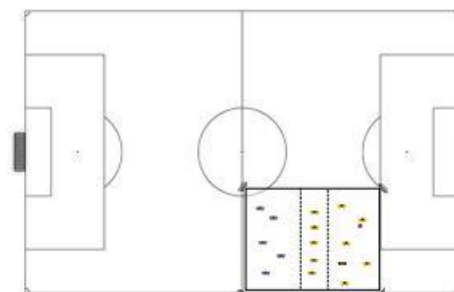
Descrição e Organização Metodológica

Os atletas que desempenham funções intermédias e de ataque irão trabalhar especificamente o remate, enquanto que os atletas da linha defensiva irão trabalhar corte em carrinho e jogo de cabeça. Os atletas que estão em espera para realizarem o exercício irão fazer séries de flexões e abdominais.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Posse de Bola



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de bola
- Atrair adversário e tirar zonas de pressão
- Procurar variar o jogo

20'
tempo

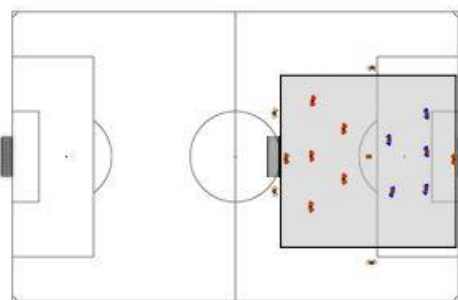
Descrição e Organização Metodológica

3 Equipas de 5 + 1 Jóker
1) A equipa amarela faz posse no seu retângulo com oposição de dois verdes. Situação de 5x2. Se conseguirem fazer 8 passes têm de fazer chegar a bola com critério à equipa azul. O objetivo da equipa azul é o mesmo. Cada equipa irá pressionar durante 3 minutos.
2) Objetivo é o mesmo da primeira variante mas caso, a equipa verde recupere a bola à equipa amarela antes desta conseguir fazer os 8 passes, então a equipa verde tem de fazer um passe para a equipa azul e é a equipa amarela que tem de reagir e ir pressionar numa situação idêntica da variante anterior de 5x2, ficando os restantes atletas no espaço interior.
3) Na última e terceira variante voltamos um pouco à primeira variante, isto é, cada equipa irá pressionar 3 minutos e quando rouba a bola o objetivo é fazer golo numa das mini balizas do campo onde roubou a bola. Quem fizer mais golos vence e as outras duas fazem consequência.

18
número

Meio
Campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e jogo exterior através dos apoios frontais e laterais
- Procurar circulação de bola com chegada à zona de finalização
- Atrair a um lado para chegar ao contrário e criar desequilíbrios (lado desprotegido)
- Obter superioridade numérica na circulação de bola e nas chegadas à zona de finalização
- Trabalhar construção a 3

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por duas equipas de 7 jogadores que se encontram em ação dentro da área de jogo e por uma terceira equipa de 6 jogadores que irá servir como apoio (quatro frontais e dois laterais). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos e todas as equipas irão jogar entre si. O objetivo principal deste jogo reduzido é conseguir circular a bola com eficácia, procurando jogo interior através dos médios interiores que darão linha de passe ou através dos apoios em jogo exterior de forma a chegar com perigo a zonas de finalização onde estarão em superioridade numérica com o auxílio dos apoios frontais.

30'
tempo

18
número

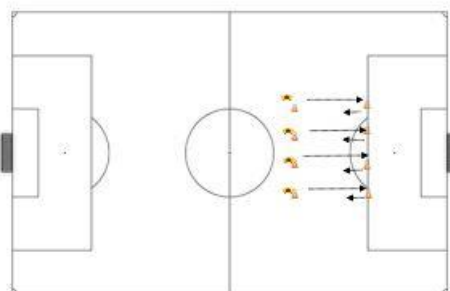
35x20
metros
espaço

Microciclo nº22 – UT58

Plano de Treino

Nº jogadores	18	Microciclo	22	Mesociclo	6	Período	Competitivo
Data	18-01-2023, quarta-feira	Hora	19:45	Clima		Volume	
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos				
Bolas Cones Coletes	Resistência Específica		Mini campeonato				

● Vaivém



Objetivo(s) específico(s)

- Avaliar capacidade cardiorrespiratória

Descrição e Organização Metodológica

30'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jokers

Descrição e Organização Metodológica

Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada. Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jokers laterais e os apoios frontais dados pelos jokers ao lado das respetivas balizas. 3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jokers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

50'
tempo

18
número

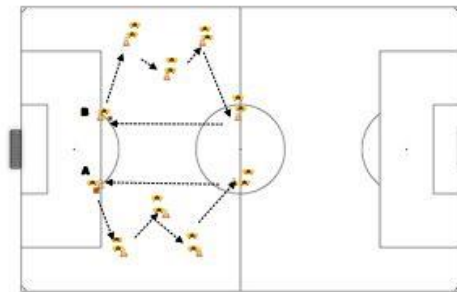
Meio
Campo
espaço

Microciclo nº22 – UT59

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 22	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 20-01-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Transição Ofensiva	Objetivos Específicos Velocidade específica Velocidade reação	

● Passe W



Objetivo(s) específico(s)

- Ativação
- Passe e recepção
- Circulação da bola

15'
tempo

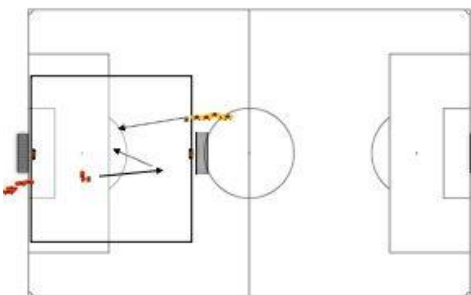
Descrição e Organização Metodológica

Exercício de passe e recepção em W. Começa no ponto A e B e são dois grupos a trabalhar em separado. Faz o passe no sentido das setas e desloca-se para onde efetuou o passe. O último atleta não faz o passe para o ponto A, pois tem de conduzir a bola em velocidade e dar ele seguimento ao exercício. Segunda variante: tabela. Terceira variante: Todos os jogadores colocam-se atrás do Ponto A e B, respetivamente e fazem velocidade com contorno dos cones e têm de regressar ao ponto de partida sem serem apanhados pelo colega imediatamente atrás. Saem ao apito do treinador

18
número

Meio
Campo
espaço

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Rápida definição
- Finalizar num curto espaço de tempo e com pressão
- Reação à perda

20'
tempo

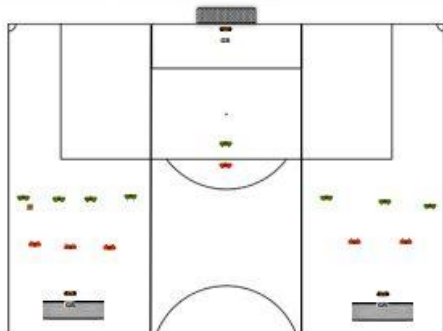
Descrição e Organização Metodológica

Os atletas estarão divididos em dois grupos. Cada grupo terá no máximo 8 atletas e estarão cada um ao lado do poste direito de cada baliza. Primeiro sai um jogador da fila A e irá com bola controlada e em velocidade finalizar na baliza junto à fila B. Mal acabe de rematar, o jogador da fila B terá de na máxima velocidade ir finalizar na baliza junto à fila A. O atleta da fila A que tinha acabado de finalizar deve vir rapidamente em recuperação tentar impedir o remate. O exercício segue assim progressivamente. Na segunda dinâmica do exercício trabalha-se em 2x2. O processo é exatamente o mesmo. A única diferença é que o jogador que finalizou da dupla terá de ir dar a volta a um cone identificado antes de puder vir ajudar o colega. O que faz com que num determinado espaço de tempo se fique a jogar 2x1 e a equipa em superioridade tem de decidir rapidamente e aproveitar. Por fim, na última dinâmica, inicia-se 1x0, depois 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4, 5x5, 6x5, e assim sucessivamente até estarem todos os atletas em ação em 8x8.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Transição ofensiva e defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição ofensiva.
- Transição defensiva.

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

A bola começa sempre num dos corredores laterais, pertencendo sempre a uma equipa verde; o objetivo é fazer golo na baliza defendida pelos vermelhos desse corredor, mas caso percam a bola, os vermelhos têm de tentar colocar a bola, de imediato no PL vermelho, colocado no corredor central e a partir daí inicia-se a transição ofensiva da equipa vermelha e transição defensiva da equipa verde.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar posicionamento na linha defensiva
- Procurar progressão e espaço livre
- Procurar passe de ruptura nas costas da linha defensiva

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de ruptura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo.

Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição.

A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.

18
número

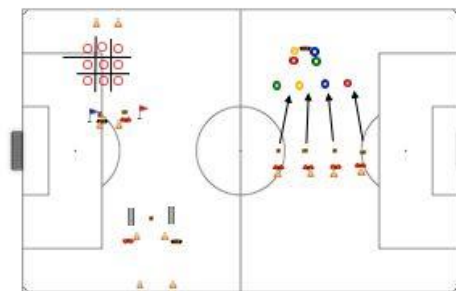
Campo
Futebol 11
espaço

Microciclo nº23 – UT60

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo	Mesociclo	Período
18	23	6	Competitivo
Data 24-01-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Recuperação Ativa Força Específica	Trabalho Individual e palestra acerca dos objetivos para nova fase Ligação Intersetorial	

● Estafeta



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento;
Velocidade específica;
Promover a competitividade, de forma saudável dentro da equipa.

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

1º ex: o treinador coloca-se em frente dos jogadores com cones de várias cores e ao mostrar cada cor, os jogadores devem fazer condução de bola até ao cone da cor selecionada o mais rápido possível.

2º ex: jogo do galo - 2 filas de jogadores, com bola. devem realizar condução de bola até 2 cones, e deixar um colete no local onde querem, dentro do espaço de jogo. objetivo: fazer 3 em linha da mesma cor. depois, fazer passe para o colega que repete.

3º ex: devem sair em velocidade e contornar o cone, chegando o mais rapidamente possível à bola, devem finalizar numa das balizas.

18
número

Campo
Inteiro
espaço

● Trabalho Defensivo e Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalho no jogo de cabeça
- Velocidade de reação

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

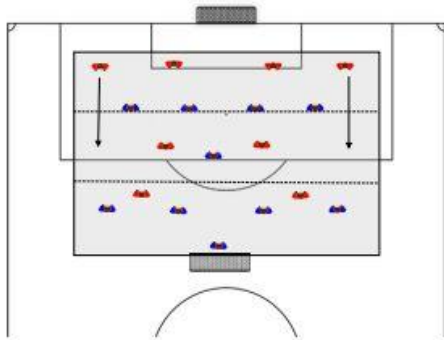
Os atletas que desempenham funções intermédias e de ataque irão trabalhar especificamente o remate, enquanto que os atletas da linha defensiva irão trabalhar corte em carrinho e jogo de cabeça.

Os atletas que estão em espera para realizarem o exercício irão fazer séries de flexões e abdominais.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo Reduzido com ligação intersetorial



Objetivo(s) específico(s)

- Avançados a procurar linha de passe para ligar jogo
- Laterais a subir, para dar largura ao ataque
- Extremos a jogar por dentro para atrair marcação e libertar espaço nos corredores laterais
- Ligação intersetorial entre o meio-campo e o ataque

Descrição e Organização Metodológica

- O jogo começa com 4 jogadores (2 laterais e 2 MC) a tentar fazer a ligação intersetorial com 2 avançados ou médio mais ofensivo que se encontram no setor mais à frente. Na primeira ligação intersetorial, a equipa com bola deve ultrapassar uma linha de 4 defesas, onde o defesa mais próxima da zona da bola pode sair da zona delimitada para fazer uma marcação passiva. Assim, devem conseguir ligar o jogo com um dos 2 jogadores no setor seguinte que encontram igualmente a oposição de defesa. Neste momento de ligação intersetorial, os laterais devem subir no terreno, criando uma situação de 6x5+GR.

30'
tempo

22
jogadores
número

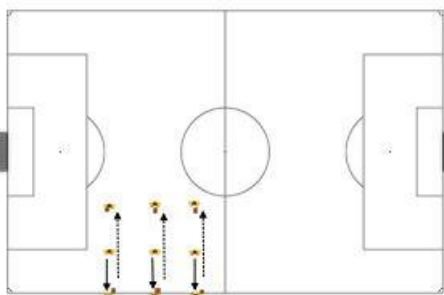
1/3 do
campo
espaço

Microciclo nº23 – UT61

Plano de Treino

Nº Jogadores	18	Microciclo	23	Mesociclo	6	Periodo	Competitivo
Data	25-01-2023, quarta-feira	Hora	19:45	Clima		Volume	
Material	Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais	Resistência Específica	Objetivos Específicos	Avaliação Condição Física Atletas Testes Físicos		

● Passe e Recepção



Objetivo(s) específico(s)

- Passe
- Mudança de direção
- Resistência Específica

Descrição e Organização Metodológica

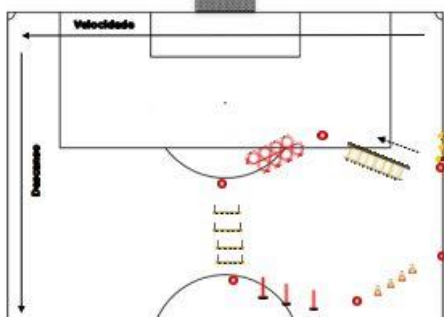
O plantel dividido em grupos de 3 irá posicionar-se nos cones que estão colocados no terreno. O jogador que está no meio é que irá trabalhar. Dirige-se até ao atleta A e devolve o passe, muda a direção e desloca-se até ao atleta C e devolve o passe. Repete a dinâmica em alta intensidade durante 90 segundos. Depois trocam de papéis com um dos colegas do grupo. Os três de cada grupo irão realizar o exercício. Na segunda série, o processo é o mesmo mas devolve com passe por alto de primeira. Na terceira série devolve de cabeça.

15'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Coordenação e força com bola



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação e força com bola.

Descrição e Organização Metodológica

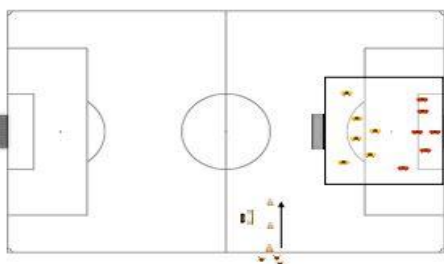
Os atletas irão realizar um circuito de força, coordenação e agilidade como forma de ativação do sistema músculo-esquelético para a unidade de treino que se segue. É um percurso com escadas, arcos, barreiras e varas que permitem um aquecimento completo. Duas séries com estímulos e exercícios diferentes em cada estação. Terminam esta fase com velocidade no comprimento do campo futebol 7, descanso na largura, depois volta velocidade e descanso. Duas séries.

20'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo e Triple Test



Objetivo(s) específico(s)

- Triple Hop Distance Test
- Jogo reduzido

Descrição e Organização Metodológica

O plantel dividido de novo em dois grupos. 6 elementos dirigem-se ao teste para avaliação de potência dos membros inferiores e os restantes fazem jogo reduzido 6x6 com balizas.

40'
tempo

18
número

Campo
Inteiro
espaço

Microciclo nº23 – UT62

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 23	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 27-01-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Resistência Específica	Objetivos Específicos Jogo Treino x Equipa Sénior por falta de provas oficiais
--	---	--

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)

Aplicar o que foi adquirido ao longo dos últimos microciclos neste contexto de jogo e atualizar dinâmicas para a 2ª fase oficial que se aproxima

Descrição e Organização Metodológica

Jogo vs Equipa Sénior

90'
tempo

22
número

Campo Inteiro
espaço

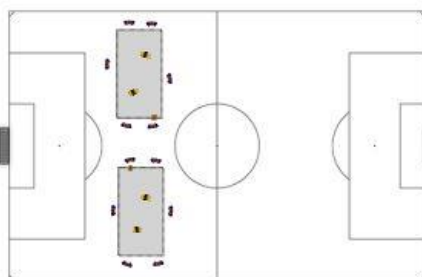
Microciclo nº24 – UT63

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 24	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 31-01-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Força Específica	Objetivos Específicos Organização Ofensiva Circulação de bola Trabalho intermédio e chegada a zona de finalização
--	---	---

● 6vs2 Meinho Retangular



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Desenvolver uma posse de bola eficaz com solicitação de jogo exterior
- Melhorar posicionamento para obter uma circulação mais eficaz
- Atrair a um lado para explorar lado contrário
- Trabalhar no ângulo cego dos defesas

Descrição e Organização Metodológica

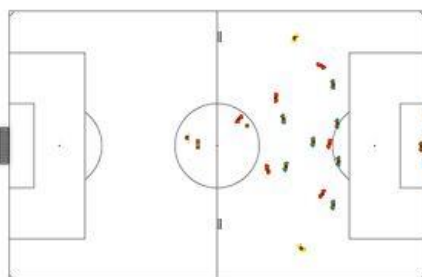
O exercício é constituído por uma equipa de 6 elementos que se encontra fora da área de jogo (retângulo) que procura manter a posse de bola com a oposição de dois elementos que se encontram no interior do retângulo. Na ação defensiva participam à vez duplas e o objetivo é roubar o maior número de vezes possível a bola num espaço de 1 minutos e 30 segundos. O objetivo dos jogadores que têm a posse de bola é efetuar 10 passes consecutivos de forma a pontuarem. Deve-se realçar que não pode haver dois passes consecutivos entre os jogadores que se encontram na mesma aresta. A dupla que permitir mais pontos terá de cumprir um "castigo"

15'
tempo

18
número

10x5 metros
espaço

● Organização Ofensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Organização ofensiva em superioridade numérica
- Procurar variar o jogo e circular a bola de um corredor ao outro
- Procurar finalizar com sucesso

Descrição e Organização Metodológica

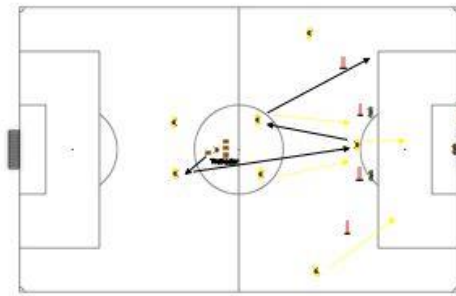
A equipa de vermelho com três médios e três avançados e em superioridade numérica e com a cooperação dos dois defesas laterais de amarelo, circula a bola entre si com o objetivo de marcar golo, com a oposição da equipa azul. Sempre que a equipa de vermelho marque golo, inicia-se nova ação através do treinador que se encontra no meio-campo. A equipa azul constituída por quatro defesas e três médios quando recupera a bola com a colaboração dos jogadores de amarelo circula-a com o objetivo de fazer golo nas minimalizas. Este é o último exercício do treino e é muito importante para criar as rotinas que pretendemos dado primazia à primeira fase de construção, com a bola a circular de um corredor ao outro, com o apoio frontal do PL e com as chegadas rápidas e eficazes às zonas de finalização.

20'
tempo

18 jogadores
número

Meio campo fut.11
espaço

● Finalização com oposição



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo frontal com PL (Entrelinhas)
- Apoio dos Interiores de forma a procurar rapidamente o lateral/extremo para o cruzamento;
- Procurar rápida chegada à zona de finalização por parte do PL, interiores e extremo do lado contrário
- Saltar a primeira linha de pressão da equipa adversária;

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício tem como objetivo a finalização com passe longo, frontal e diagonal, e cruzamento. Este exercício inicia-se com passe do treinador do meio-campo para o DC da direita que recebe orientado e realiza passe longo aéreo para o PL, que por sua vez passa para um dos interiores que recebe orientado, ou com um passe de primeira, procura o espaço criado pelo lateral/extremo que por sua vez irá receber e efetuar o cruzamento para o PL, os interiores que chegaram à zona de finalização e ao lateral/extremo do lado contrário que irá aparecer ao segundo poste. A partir do momento que a bola entra no lateral/extremo para cruzamento haverá oposição efetuada por dois defesas. Após o cruzamento e a jogada ser finalizada, o treinador junto à baliza faz um passe para o interior que ficou fora da área finalizar.

Inicia-se uma nova ação no lado oposto.

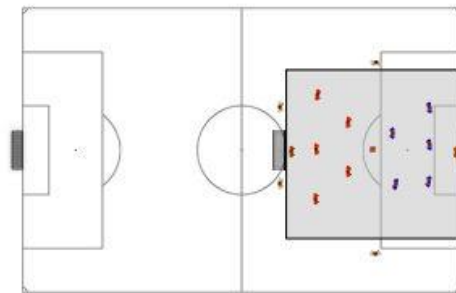
Este exercício de finalização proporciona para além da finalização após cruzamento, o aperfeiçoamento do passe longo, quer vertical para o avançado quer como em diagonal para o avançado.

20'
tempo

18
jogadores
número

1/3 campo
fut, 11
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e jogo exterior através dos apoios frontais e laterais
- Procurar circulação de bola com chegada à zona de finalização
- Atrair à um lado para chegar ao lado contrário e criar desequilíbrios (lado desprotegido)
- Obter superioridade numérica na circulação de bola e nas chegadas à zona de finalização
- Trabalhar construção a 3

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por duas equipas de 7 jogadores que se encontram em ação dentro da área de jogo e por uma terceira equipa de 6 jogadores que irá servir como apoio (quatro frontais e dois laterais). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos e todas as equipas irão jogar entre si.

O objetivo principal deste jogo reduzido é conseguir circular a bola com eficácia, procurando jogo interior através dos médios interiores que darão linha de passe ou através dos apoios em jogo exterior de forma a chegar com perigo a zonas de finalização onde estarão em superioridade numérica com o auxílio dos apoios frontais.

30'
tempo

18
jogadores
número

35x20
metros
espaço

Microciclo nº24 – UT64

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 24	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 01-02-2023, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Resistência Específica	Organização Defensiva Postura Linha Defensiva	

● Jogo do Galo Humano



Objetivo(s) específico(s)

- Ativação e aquecimento
- Resistência Específica
- Promover uma "competição saudável" dentro da equipa

Descrição e Organização Metodológica

O espaço de jogo é dividido em 9 quadrados. O jogo começa num dos quadrados, onde a equipa com bola + 2 jokers fazem posse de bola num 5x3 em espaço reduzido. O objetivo é trocar 5 passes consecutivos e a partir daí efetuar a transição para um dos outros quadrados onde esteja um apoio exterior. Quando esta transição for bem efetuada os jogadores dessa equipa podem colocar um colete no espaço conquistado.

Durante esta transição o jogador que serviu de apoio exterior troca de função com um dos jogadores da equipa que efetuou a transição. Ganha a equipa que conseguir conquistar três quadrados em linha.

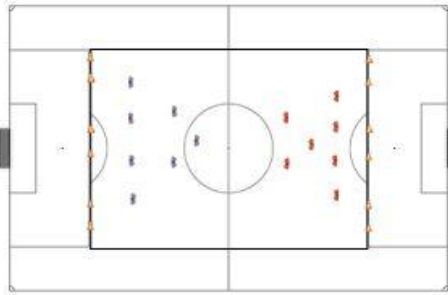
Nota: Um espaço conquistado por uma equipa pode ser reconquistado pela outra.

10'
(3' rec.)
tempo

18
jogadores
número

Metade do
Campo
espaço

● 7x7 com bola controlada em 3 áreas



Objetivo(s) específico(s)

Defender espaço entre linha defensiva e do meio-campo
 Posicionamento da linha defensiva
 Resistência Específica

20'
 (5' rec.)
 tempo

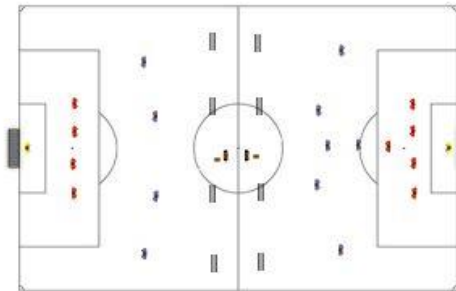
Descrição e Organização Metodológica

Exercício de 7x7 com o objetivo de passar com a bola controlada por uma das 3 áreas delimitada pelos cones. As equipas deverão posicionar-se com 4 defesas e 3 médios.

18
 número

Metade do campo
 espaço

● Jogo Reduzido 4x4 / 6x5 / 8x7



Objetivo(s) específico(s)

Posicionamento da linha defensiva
 Defender espaço entre linha defensiva e do meio-campo
 Resistência Específica

15'
 (5' rec.)
 tempo

Descrição e Organização Metodológica

1º - Jogo reduzido de 4x4. A bola começa no treinador que a irá colocar na equipa azul. Estes atacam a baliza de 11 defendida por 4 defesas. Caso os defesas recuperem a bola devem tentar fazer golo numa das 4 balizas pequenas - simulando o passe para o MC.
 2º - Jogo reduzido de 6x5. Igual ao exercício anterior mas com 6 atacantes (3 avançados e 3 médios) e um médio a juntar aos 4 defesas.
 3º - Jogo reduzido de 8x7. Igual ao anteriormente mas com 8 atacantes (3 avançados, 3 médios e 2 defesas laterais) contra sete (4 defesas e 3 médios).

18
 número

Metade do Campo
 espaço

● GR+10x10+GR



Objetivo(s) específico(s)

Resistência Específica
 Ver os princípios de treino trabalhados executados

20'
 tempo

Descrição e Organização Metodológica

Jogo 11x11 em campo inteiro.

23
 (c/ atletas sub15)
 número

Campo inteiro
 espaço

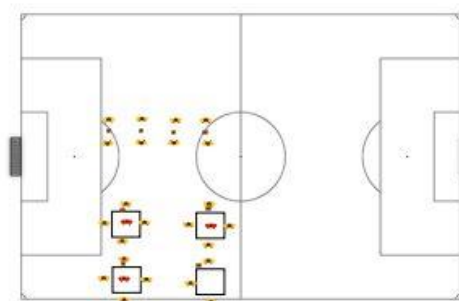
Microciclo nº24 – UT 65

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 24	Mesociclo 7	Período Competitivo
Data 03-02-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Cones Coletes	Velocidade reação Velocidade específica	Análise próximo adversário

● Meinhos Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de Bola
- Definição e decisão em espaço reduzido
- Rápida reação à perda

Descrição e Organização Metodológica

Irão estar em exercício quatro meinhos, em que três serão constituídos por 5 elementos (com um jogador no meio) e o restante será composto por três atletas sem jogador no meio. Num máximo de 2 toques o objetivo é manter a posse de bola em cada meinho e quando o atleta do meio do meinho interceptar um passe sai do meio e o jogador que falhou o passe tem de procurar outro meinho que esteja liberto.

O segundo exercício para finalizar o aquecimento é trabalhado em duplas.. Cada dupla estará frente a frente com uma bola no chão no seu meio. O treinador vai dando estímulos, por exemplo:

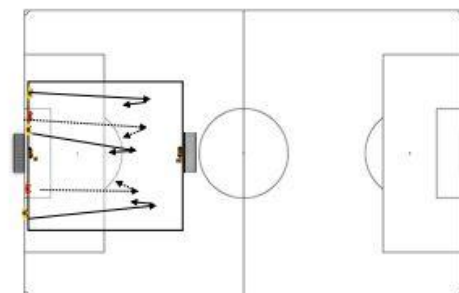
- 1) Cabeça e os jogadores têm que reagir rápido e tocar na sua cabeça;
- 2) Joelho
- 3) Pé Direito
- 4) Braço
- 5) Bola, neste momento o atleta que agarrar primeiro a bola ganha 1 ponto e o outro cumpre castigo de 5 flexões

15'
tempo

18
número

Meio.
Campo
espaço

● Transição Ofensiva e Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva
- Rápida decisão
- Procurar a superioridade

Descrição e Organização Metodológica

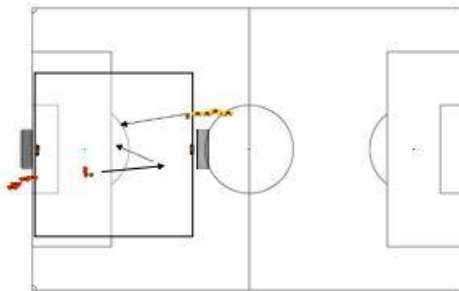
O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/avançados (amarelos). A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como avançados sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e farão situação de 3x2 em organização. A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.

15'
tempo

18
número

Meio.
Campo
espaço

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Rápida definição
- Finalizar num curto espaço de tempo e com pressão
- Reação à perda

Descrição e Organização Metodológica

Os atletas estarão divididos em dois grupos. Cada grupo terá no máximo 8 atletas e estarão cada um ao lado do poste direito de cada baliza.

Primeiro sai um jogador da fila A e irá com bola controlada e em velocidade finalizar na baliza junto à fila B. Mal acabe de rematar, o jogador da fila B terá de na máxima velocidade ir finalizar na baliza junto à fila A. O atleta da fila A que tinha acabado de finalizar deve vir rapidamente em recuperação tentar impedir o remate. O exercício segue assim progressivamente.

Na segunda dinâmica do exercício trabalha-se em 2x2. O processo é exatamente o mesmo. A única diferença é que o jogador que finalizou da dupla terá de ir dar a volta a um cone identificado antes de poder vir ajudar o colega. O que faz com que num determinado espaço de tempo se fique a jogar 2x1 e a equipa em superioridade tem de decidir rapidamente e aproveitar.

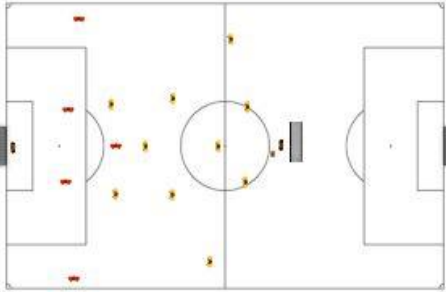
Por fim, na última dinâmica, inicia-se 1x0, depois 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4, 5x5, 6x5, e assim sucessivamente até estarem todos os atletas em ação em 8x8.

20'
tempo

18
número

Meio.
Campo
espaço

● Dinâmicas coletivas

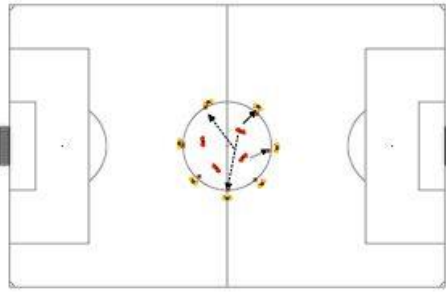
	Objetivo(s) específico(s) - Trabalhar dinâmicas coletivas - Iniciar 11x0 com o foco no jogo de domingo - Análise ao próximo adversário	30' tempo
	Descrição e Organização Metodológica No último exercício da unidade de treino à sexta-feira trabalhamos as dinâmicas que queremos que a equipa implemente ao domingo. Num primeiro momento em 11x0 procuramos consolidar os aspetos mais importantes do nosso modelo de jogo. Depois colocamos a nossa equipa em organização ofensiva com oposição de uma linha de 5 elementos. Terminamos o treino com um momento mais informal de jogo 8x8 ou 9x9. Paramos no momento de bolas paradas para trabalhar também os esquemas táticos.	18 número
		Meio-Campo espaço

Microciclo nº25 – UT 66

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 25	Mesociclo 7	Período Competitivo
Data 08-02-2023, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Resistência Específica	Objetivos Específicos Aprimorar dinâmicas para recomeço competição oficial	

● Ativação

	Objetivo(s) específico(s) - Estimular o primeiro contacto com a bola e ativar o sistema músculo esquelético para as provas físicas de início de temporada	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O plantel será dividido em dois. 9 elementos estarão colocados à volta em círculo no meio-campo com bola e os outro 9 estarão dentro do círculo sem bola. Na primeira série os atletas procuram colega com bola, este faz o passe e quem está dentro do círculo devolve. Após devolver tem de procurar outro colega e fazer o mesmo. Na segunda série, o procedimento é o mesmo mas o passe é feito com a mão pelo jogador fora do círculo e quem está dentro tem de dominar com coxa ou peito e devolver. Na terceira série o processo é idêntico só se altera a devolução que será feito com a cabeça.	18 número
		Campo Inteiro espaço

● Jogo formal

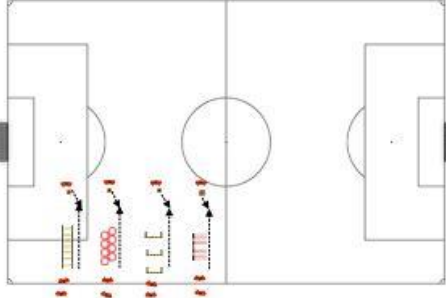
	Objetivo(s) específico(s) Aplicar o que foi adquirido ao longo dos últimos microciclos neste contexto de jogo e atualizar dinâmicas para a 2ª fase oficial que se aproxima	60' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogo vs Equipa Sénior	22 número
		Campo Inteiro espaço

Microciclo nº25 – UT 67

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 25	Mesociclo 7	Período Competitivo
Data 10-02-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Força Específica	Objetivos Específicos Organização Ofensiva	

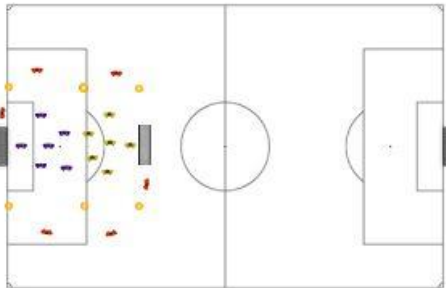
● Aquecimento/Ativação com Coordenação

	Objetivo(s) específico(s) - Preparar o sistema músculo-esquelético para a unidade de treino - Melhorar a coordenação motora	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Os atletas divididos em várias estações irão realizar um trabalho de preparação e ativação para a unidade de treino. Na estação A, os atletas realizam trabalho com escadas; Na estação B trabalham com o auxílio dos arcos; na estação C trabalham barreiras e por fim na última estação (D) trabalham velocidade com mudança de direção com o auxílio das varas verticais. São 4 séries com duas repetições: 2 minutos de trabalho com 30' de recuperação.	18 número
		Meio-Campo espaço

● 6vs6 (+2) com Jôker Interior

	Objetivo(s) específico(s) - Trabalhar a primeira fase de construção e a fase de criação de jogo-ligações - Procurar manter a posse de bola com jogo interior e jogo exterior sempre em superioridade numérica - Atrair a um lado para explorar lado contrário com extremo aberto e profundo - Dinâmica Homem Livre	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Este exercício é composto por duas equipas de 6 jogadores e quando têm a posse de bola terão o auxílio de um jôker que irá jogar dentro da área de jogo e de dois apoios exteriores. Sempre que a bola chegar a um dos apoios estes podem entrar com ela controlada para a área do exercício de forma a criar superioridade. O apoio do lado contrário terá de manter-se aberto e profundo fora da área de jogo. O objetivo deste exercício é trabalhar a primeira fase de construção, mantendo com segurança a posse de bola sempre em superioridade numérica e com jogador livre. Após atrair a equipa adversária a um dos lados da área de jogo com a entrada do apoio em ação procura-se circular rapidamente a bola para o apoio do lado contrário que irá estar aberto e profundo. Caso consigam efetuar uma variação de jogo através de passe longo vale dois pontos	18 número
		25x15 espaço

● Jogo Holandês

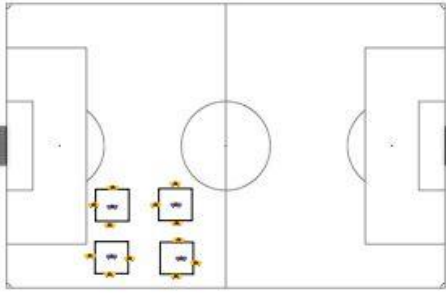
	Objetivo(s) específico(s) - Jogo em espaço reduzido - Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jôkers	40' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada. Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jôkers laterais e os apoios frontais dados pelos jôkers ao lado das respetivas balizas. 3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jôkers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.	18 número
		Meio-Campo espaço

Microciclo nº26 – UT 68

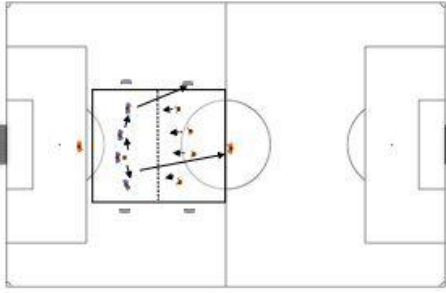
Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 26	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 14-02-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Força Específica	Objetivos Específicos Organização Defensiva	

● Meinhos

	Objetivo(s) específico(s) - Posse de bola - Rápida toma de decisão	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo será dividido em meinhos de 4 elementos. Estarão 3x1 em cada meinho. O objetivo será sempre dar solução ao colega para manter a posse de bola e estando uma das faces do quadrado sempre liberta o objetivo é um dos atletas deslocar-se para essa face e dar solução. Todos os atletas de cada meinho irão ao meio. Séries de 90s com duas repetições.	18 número
		Meio-Campo espaço

● Organização Defensiva

	Objetivo(s) específico(s) Organização Defensiva	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Equipa em posse tenta manter a bola e ligar à referência em profundidade (médio, avançado). Equipa que defende tenta manter estrutura coesa de forma a não permitir espaços para passe de penetração ou conceber golos nas balizas pequenas. Treinador pode definir como estímulo de saída na pressão por exemplo o passe ao jogador mais exterior. Esse será então o momento para pressionar	18 número
		Meio-Campo espaço

● Jogo

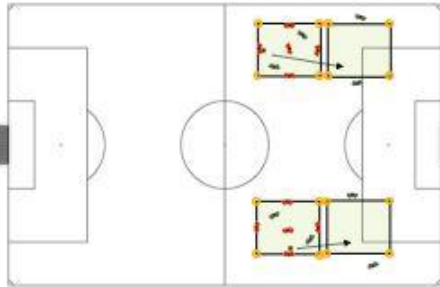
	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar posicionamento na linha defensiva - Procurar progressão e espaço livre - Procurar passe de rutura nas costas da linha defensiva	40' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de rutura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo. Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição. A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.	18 número
		Campo Futebol 11 espaço

Microciclo nº26 – UT 69

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 26	Mesociclo 7	Período Competitivo
Data 15-02-2023, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Resistência Específica	Objetivos Específicos Organização Ofensiva	

○ Meinhos com Transição de Espaço



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção;
- Desenvolver uma posse de bola eficaz com solicitação de jogo interior;
- Melhorar posicionamento ofensivo.

Descrição e Organização Metodológica

O exercício é constituído por duas equipas de 5 jogadores cada, em que cada equipa tem o seu quadrado de posse de bola. A equipa que começa com a bola (vermelha) pretende circular a bola até um número determinado de toques (10 passes). Se conseguirem efetuar esse número seguido de passes conta 1 ponto. Por oposição, a equipa que se encontra sem a mesma (azul) tenta recuperá-la procurando, de seguida, a ligação com o outro quadrado.

Nota: Os azuis que estão à espera estão fora do quadrado contrário e assim que a equipa recuperar a bola, dois dos atletas entram no quadrado para solicitar o jogo interior simulando, por exemplo, os extremos/médios alas a jogarem por dentro e o PL num movimento de aproximação.

4x2' com
3'de rec.
tempo

18
jogadores
número

Quadrados
de 20m
espaço

● Posse de Bola c/ Sup. nos Corredores



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar circulação de bola no setor intermédio
- Procurar melhorar a dinâmica no corredor lateral
- Criar superioridade numérica e obter benefícios para finalizar com sucesso

Descrição e Organização Metodológica

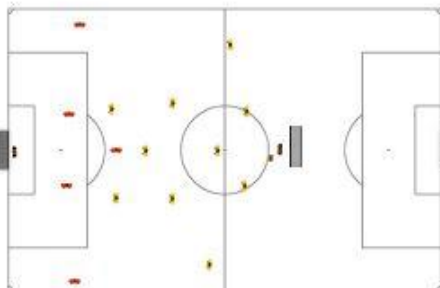
Num primeiro momento, no setor intermédio iremos ter situação de 4x2. O primeiro objetivo é fazer 10 passes com sucesso consecutivos para depois entregar a bola aos jogadores que estão no corredor lateral em superioridade. Estes rapidamente terão de ultrapassar o defensor e tirar cruzamento para a finalização do ponta de lança que sai da posse no setor intermédio, de um dos médios que está também na posse e de um dos jogadores que se encontra no corredor lateral. Caso a defesa consiga roubar a bola neste processo ofensivo da equipa vermelha, o objetivo é fazer golo numa das mini balizas. Nota: apenas poderão defender os atletas que estão nos corredores laterais

25'
tempo

18
jogadores
número

Meio-
Campo
espaço

● Dinâmicas coletivas



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalhar dinâmicas coletivas
- Iniciar 11x0 com o foco no jogo de domingo
- Análise ao próximo adversário

Descrição e Organização Metodológica

No último exercício da unidade de treino à sexta-feira trabalhamos as dinâmicas que queremos que a equipa implemente ao domingo. Num primeiro momento em 11x0 procuramos consolidar os aspetos mais importantes do nosso modelo de jogo. Depois colocamos a nossa equipa em organização ofensiva com oposição de uma linha de 5 elementos. Terminamos o treino com um momento mais informal de jogo 8x8 ou 9x9. Paramos no momento de bolas paradas para trabalhar também os esquemas táticos.

40'
tempo

18
jogadores
número

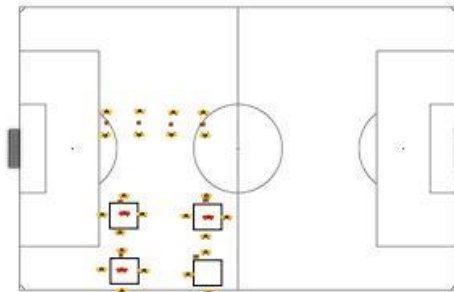
Meio-
Campo
espaço

Microciclo nº26 – UT 70

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 26	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 17-02-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Velocidade reação Transição Ofensiva e Defensiva	Objetivos Específicos Análise ao próximo adversário Início 2ª fase provas oficiais	

● Meinhos Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de Bola
- Definição e decisão em espaço reduzido
- Rápida reação à perda

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Irão estar em exercício quatro meinhos, em que três serão constituídos por 5 elementos (com um jogador no meio) e o restante será composto por três atletas sem jogador no meio. Num máximo de 2 toques o objetivo é manter a posse de bola em cada meinho e quando o atleta do meio do meinho intercetar um passe sai do meio e o jogador que falhou o passe tem de procurar outro meinho que esteja liberto.

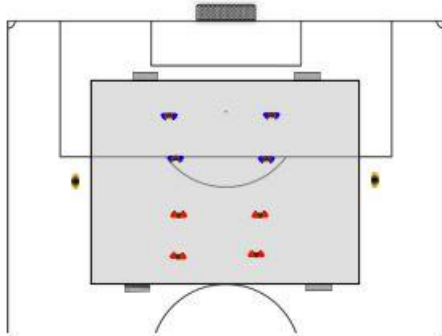
18
número

Meio
Campo
espaço

O segundo exercício para finalizar o aquecimento é trabalhado em duplas.. Cada dupla estará frente a frente com uma bola no chão no seu meio. O treinador vai dando estímulos, por exemplo:

- 1) Cabeça e os jogadores têm que reagir rápido e tocar na sua cabeça;
- 2) Joelho
- 3) Pé Direito
- 4) Braço
- 5) Bola, neste momento o atleta que agarrar primeiro a bola ganha 1 ponto e o outro cumpre castigo de 5 flexões

● 4x4+2 Jokers



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Procurar atrair a marcação interior, para libertar espaço exterior
- Laterais a ajustarem o seu posicionamento em função da zona da bola
- Procurar ligar o jogo entre-linhas ("ligar com a baliza")

20'
tempo

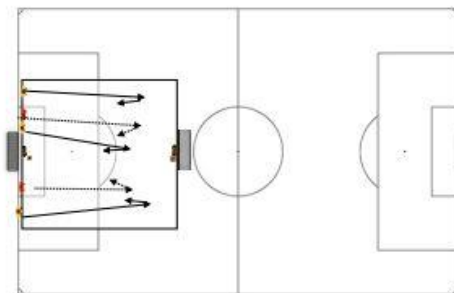
Descrição e Organização Metodológica

- Jogo de 4x4 com 2 Jokers na ala e duas balizas pequenas. Cada equipa joga com 2 defesas e dois médios a construir jogo
Para ser golo, ambas as equipas têm de passar pelo menos por um defesa lateral representado pelos jokers. Esta regra ilustra a dependência do jogo exterior, em especial dos defesas laterais no momento da organização ofensiva. A existência de balizas simula a aproximação de um atacante no espaço entre-linhas para "ligar jogo".
2 campos montados.

22
jogadores
número

1/8 do
campo
espaço

● Transição Ofensiva e Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva
- Rápida decisão
- Procurar a superioridade

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/avançados (amarelos).
A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como avançados sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e farão situação de 3x2 em organização.
A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar posicionamento na linha defensiva
- Procurar progressão e espaço livre
- Procurar passe de ruptura nas costas da linha defensiva

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de ruptura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo.

Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição. A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.

18
número

Campo
Futebol 11
espaço

Microciclo nº30 – UT 80

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 30	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 14-03-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material

Bolas
Cones
Coletes

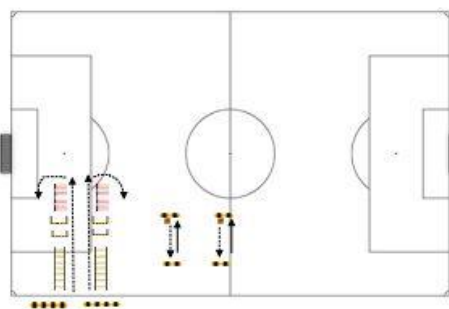
Objetivos Gerais

Recuperação Ativa
Força Específica

Objetivos Específicos

Organização Ofensiva

● Ativação + Jogo Lúdico



Objetivo(s) específico(s)

- Ativação do sistema músculo esquelético
- Passe e recepção
- Coordenação
- Velocidade

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Num primeiro exercício os atletas dividem-se em dois grupos e fazem um simples trabalho de passe e recepção. Após fazer o passe deslocam-se para a fila oposta e realizam aquecimento geral do seu corpo com rotação dos membros superiores, skipping, entre outros.

No segundo exercício, iremos ter uma competição lúdica. O grupo é dividido em várias equipas. Primeira etapa coordenação. Depois velocidade com obstáculo, contorno da estaca e passa o testemunho.

18
número

Meio-
Campo 11
espaço

● Jogos reduzidos



Objetivo(s) específico(s)

- Decisão com pouco espaço
- Mobilidade
- Reação à perda da posse de bola

20'
tempo

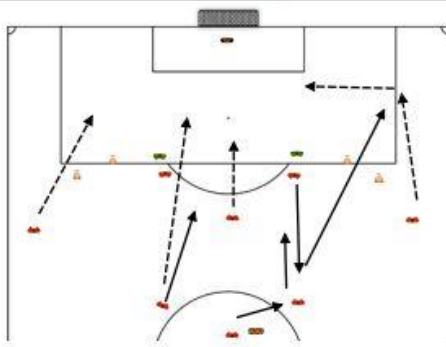
Descrição e Organização Metodológica

Existem 2 campos de jogo: um onde existem balizas de 11 com GR; outro, com dimensões mais reduzidas com mini-balizas. Em ambos os campos irão ser jogos de 2x2+3jokers.

18
número

Meio-
campo
espaço

● Saídas para finalização



Objetivo(s) específico(s)
Finalização com e sem oposição
Movimentações no meio-campo adversário

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
Neste exercício o objetivo é os jogadores entenderem quais as opções que podem tomar em contexto de jogo, no momento ofensivo da equipa, tendo em conta as dinâmicas pretendidas.

18
número

- 1) Pivô defensivo assume 1ª fase de construção
- 2) Médios interiores ajudam e assumem um papel importante na zona intermédia
- 3) Projeção dos laterais de forma a criar superioridade numérica nos corredores
- 4) Avançados jogam em apoio frontal com o médio ofensivo a procurar as costas da linha defensiva

Meio-campo
espaço

Situação A: Pivô-Médio interior-Médio Ofensivo-Lateral-área
Situação B: Pivô-Médio Ofensivo-Médio interior-Avançado (rutura)
Situação C: Pivô- lateral-avançado-Médio interior-Médio ofensivo-Área

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)
- Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jokers

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada.
Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jokers laterais e os apoios frontais dados pelos jokers ao lado das respectivas balizas.
3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jokers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

18
número

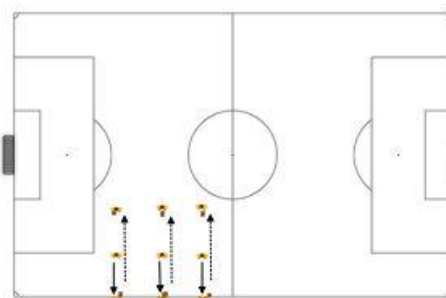
Meio-Campo
espaço

Microciclo nº30 – UT 81

Plano de Treino

Nº jogadores 18	Microciclo 30	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 15-03-2023, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Resistência Específica	Organização Ofensiva	

● Passe e Recepção



Objetivo(s) específico(s)
- Passe
- Mudança de direção
- Resistência Específica

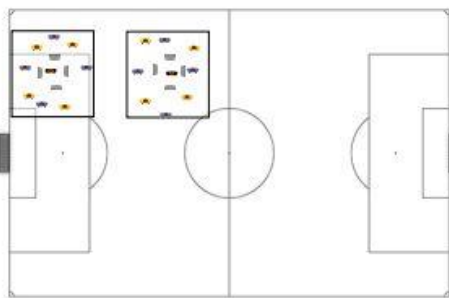
15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
O plantel dividido em grupos de 3 irá posicionar-se nos cones que estão colocados no terreno.
O jogador que está no meio é que irá trabalhar.
Dirige-se até ao atleta A e devolve o passe, muda a direção e desloca-se até ao atleta C e devolve o passe. Repete a dinâmica em alta intensidade durante 90 segundos.
Depois trocam de papéis com um dos colegas do grupo. Os três de cada grupo irão realizar o exercício.
Na segunda série, o processo é o mesmo mas devolve com passe por alto de primeira.
Na terceira série devolve de cabeça.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Posse de bola



Objetivo(s) específico(s)

- Manutenção da posse de bola
- Circular a bola com segurança
- Finalizar tendo mais do que uma opção para o fazer
- Procurar espaço vazio e o timing certo

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Plantel é dividido em quatro equipas.
Dois campos em ação.
4x4 +1 e 4x4+1
Objetivo é manter a posse de bola e finalizar numa das quatro balizas, procurando espaço livre, atraindo o adversário e jogando no espaço. Dois toques máximo por atleta.

18
número

Meio-campo
espaço

● Jogo formal em Espaço Reduzido



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo reduzido com o intuito de colocar algumas dinâmicas em prática.
- Procurar a superioridade
- Progressão e procurar ruturas nas costas da linha defensiva

40'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Jogo reduzido em 8x8 com 2 jokers.
Só é golo se todos os atletas estiverem à frente da linha marcada pelo treinador a meio do espaço onde o exercício decorre. O objetivo desta premissa faz com que a equipa esteja sempre agrupada e em bloco para rapidamente estar bem posicionada e recuperar a bola quando perde a mesma.

18
número

Meio-campo
espaço

Microciclo nº30 – UT 82

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 30	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 17-03-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material

Bolas
Cones
Coletes

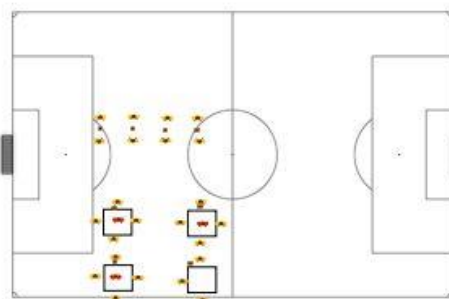
Objetivos Gerais

Transição Ofensiva e Defensiva

Objetivos Específicos

Análise ao próximo adversário

● Meinhos Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de Bola
- Definição e decisão em espaço reduzido
- Rápida reação à perda

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Irão estar em exercício quatro meinhos, em que três serão constituídos por 5 elementos (com um jogador no meio) e o restante será composto por três atletas sem jogador no meio. Num máximo de 2 toques o objetivo é manter a posse de bola em cada meinho e quando o atleta do meio do meinho intercepar um passe sai do meio e o jogador que falhou o passe tem de procurar outro meinho que esteja liberto.

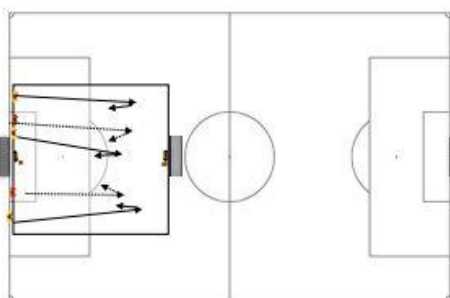
18
número

Meio-campo
espaço

O segundo exercício para finalizar o aquecimento é trabalhado em duplas.. Cada dupla estará frente a frente com uma bola no chão no seu meio. O treinador vai dando estímulos, por exemplo:

- 1) Cabeça e os jogadores têm que reagir rápido e tocar na sua cabeça;
- 2) Joelho
- 3) Pé Direito
- 4) Braço
- 5) Bola, neste momento o atleta que agarrar primeiro a bola ganha 1 ponto e o outro cumpre castigo de 5 flexões

● Transição Ofensiva e Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva
- Rápida decisão
- Procurar a superioridade

15'
tempo

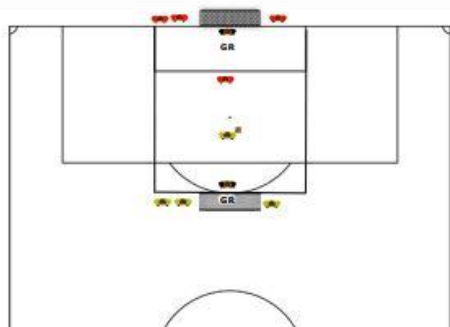
Descrição e Organização Metodológica

O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/avançados (amarelos). A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como avançados sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e farão situação de 3x2 em organização. A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Decisão com bola



Objetivo(s) específico(s)

- Decisão com bola.

25
tempo

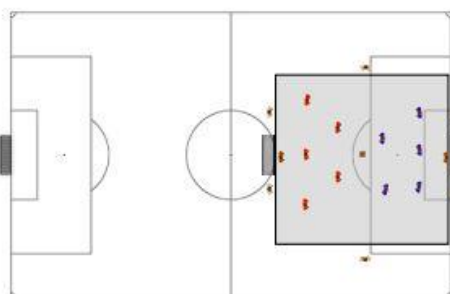
Descrição e Organização Metodológica

Este exercício começa com uma situação de GR+1x1+GR. A equipa que sofrer golo insere um elemento no exercício e assim sucessivamente.

11
número

espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e jogo exterior através dos apoios frontais e laterais
- Procurar circulação de bola com chegada à zona de finalização
- Atrair à um lado para chegar ao lado contrário e criar desequilíbrios (lado desprotegido)
- Obter superioridade numérica na circulação de bola e nas chegadas à zona de finalização
- Trabalhar construção a 3

30'
tempo

18
número

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por duas equipas de 7 jogadores que se encontram em ação dentro da área de jogo e por uma terceira equipa de 6 jogadores que irá servir como apoio (quatro frontais e dois laterais). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos e todas as equipas irão jogar entre si. O objetivo principal deste jogo reduzido é conseguir circular a bola com eficácia, procurando jogo interior através dos apoios em jogo exterior de forma a chegar com perigo a zonas de finalização onde estarão em superioridade numérica com o auxílio dos apoios frontais.

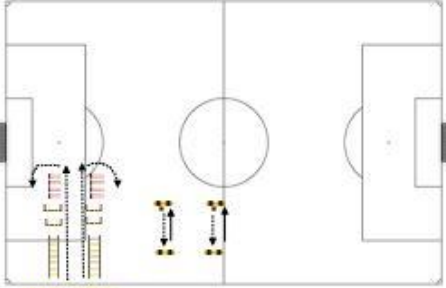
35x20
metros
espaço

Microciclo nº31 – UT 83

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 31	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 21-03-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Recuperação Ativa	Objetivos Específicos Org. Ofensiva	

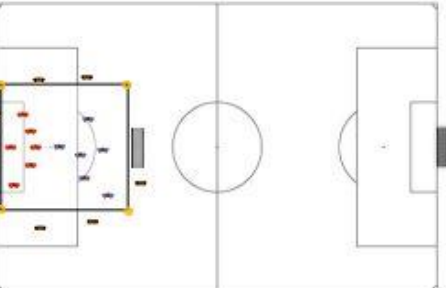
● Ativação + Jogo Lúdico

	Objetivo(s) específico(s) - Ativação do sistema músculo esquelético - Passe e receção - Coordenação - Velocidade	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Num primeiro exercício os atletas dividem-se em dois grupos e fazem um simples trabalho de passe e receção. Após fazer o passe deslocam-se para a fila oposta e realizam aquecimento geral do seu corpo com rotação dos membros superiores, skipping, entre outros. No segundo exercício, iremos ter uma competição lúdica. O grupo é dividido em várias equipas. Primeira etapa coordenação. Depois velocidade com obstaculo, contorno da estaca e passa o testemunho.	18 número
		Meio Campo 11 espaço

● Posse de Bola

	Objetivo(s) específico(s) - Circulação de bola - Atrair adversário e tirar zonas de pressão - Procurar variar o jogo	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica 3 Equipas de 5 + 1 Jôker 1) A equipa amarela faz posse no seu retângulo com oposição de dois verdes. Situação de 5x2. Se conseguirem fazer 8 passes têm de fazer chegar a bola com critério à equipa azul. O objetivo da equipa azul é o mesmo. Cada equipa irá pressionar durante 3 minutos.	18 número
	2) Objetivo é o mesmo da primeira variante mas caso, a equipa verde recupere a bola à equipa amarela antes desta conseguir fazer os 8 passes, então a equipa verde tem de fazer um passe para a equipa azul e é a equipa amarela que tem de reagir e ir pressionar numa situação idêntica da variante anterior de 5x2, ficando os restantes atletas no espaço interior. 3) Na última e terceira variante voltamos um pouco à primeira variante, isto é, cada equipa irá pressionar 3 minutos e quando rouba a bola o objetivo é fazer golos numa das mini balizas do campo onde roubou a bola. Quem fizer mais golos vence e as outras duas fazem consequência.	Meio Campo espaço

● Jogo Holandês

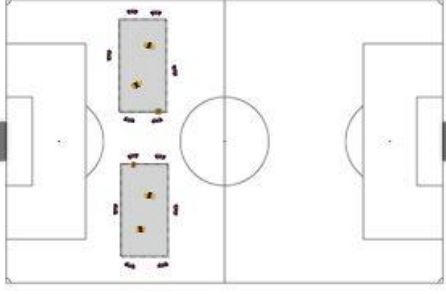
	Objetivo(s) específico(s) Jogo em espaço reduzido - Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jôkers	40' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada. Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jôkers laterais e os apoios frontais dados pelos jôkers ao lado das respetivas balizas. 3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jôkers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.	18 número
		Meio Campo espaço

Microciclo nº31 – UT 84


Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 31	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 22-03-2023, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Resistência Específica	Objetivos Específicos Melhorar dinâmicas defensivas em jogo treino x Equipa Sénior	

● 6vs2 Meinho Retangular

	Objetivo(s) específico(s) - Desenvolver a primeira fase de construção - Desenvolver uma posse de bola eficaz com solicitação de jogo exterior - Melhorar posicionamento para obter uma circulação mais eficaz - Atrair a um lado para explorar lado contrário - Trabalhar no ângulo cego dos defesas	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O exercício é constituído por uma equipa de 6 elementos que se encontra fora da área de jogo (retângulo) que procura manter a posse de bola com a oposição de dois elementos que se encontram no interior do retângulo. Na ação defensiva participam à vez duplas e o objetivo é roubar o maior número de vezes possível a bola num espaço de 1 minutos e 30 segundos. O objetivo dos jogadores que têm a posse de bola é efetuar 10 passes consecutivos de forma a pontuarem. Deve-se realçar que não pode haver dois passes consecutivos entre os jogadores que se encontram na mesma aresta. A dupla que permitir mais pontos terá de cumprir um "castigo"	18 número 10x5 metros espaço

● Jogo formal


	Objetivo(s) específico(s) Aplicar o que foi adquirido ao longo dos últimos microciclos neste contexto de jogo e reforçar dinâmicas implementadas defensivas	60' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogo vs Equipa Sénior	22 número Campo inteiro espaço

Microciclo nº31 – UT 85

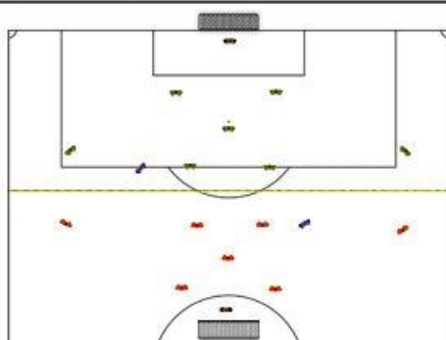
Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 31	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 24-03-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Transição Ofensiva Reação à perda	Objetivos Específicos Análise próximo adversário	

● Transição ofensiva

	Objetivo(s) específico(s) Transição ofensiva - comportamentos com bola Objetividade para a baliza Decisão rápida com bola Verticalidade	25' tempo
	Descrição e Organização Metodológica A bola começa sempre da equipa verde, que joga por fora do retângulo. A equipa vermelha, quando recuperar a bola vai jogar num dos três avançados e iniciar uma transição ofensiva; de referir, que um MC (estão 3 no meio a roubar a bola) pode acompanhar a jogada até à finalização.	13 número Meio-campo espaço

● Jogo formal em Espaço Reduzido



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo reduzido com o intuito de colocar algumas dinâmicas em prática.
- Procurar a superioridade
- Progressão e procurar ruturas nas costas da linha defensiva

Descrição e Organização Metodológica

Jogo reduzido em 8x8 com 2 jokers. Só é golo se todos os atletas estiverem à frente da linha marcada pelo treinador a meio do espaço onde o exercício decorre. O objetivo desta premissa faz com que a equipa esteja sempre agrupada e em bloco para rapidamente estar bem posicionada e recuperar a bola quando perde a mesma.

40'
tempo

18
número

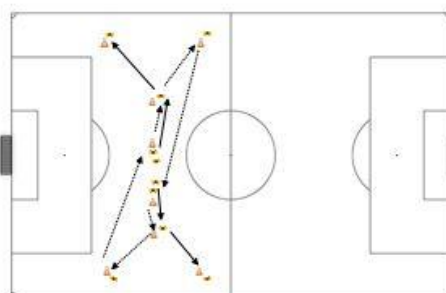
Meio-Campo
espaço

Microciclo nº32 – UT 86

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 32	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 28-03-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Recuperação Ativa Força Específica	Objetivos Específicos Procurar melhorar a dinâmica no corredor lateral Desenvolver a primeira fase de construção	

● Passe Y



Objetivo(s) específico(s)

- Passe e receção
- Receção orientada
- Circulação de bola

Descrição e Organização Metodológica

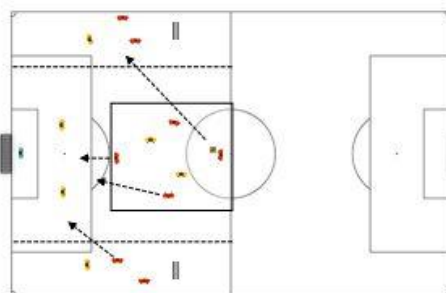
Cada atleta faz o passe e desloca-se para a posição seguinte. Os dois grupos estão interligados. Ativação para a unidade de treino que se segue. Segunda variante com tabela curta nas pontas do "Y". O pinto inicial são os cones interiores do exercício.

15'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● Posse de Bola c/ Sup. nos Corredores



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar circulação de bola no setor intermédio
- Procurar melhorar a dinâmica no corredor lateral
- Criar superioridade numérica e obter benefícios para finalizar com sucesso

Descrição e Organização Metodológica

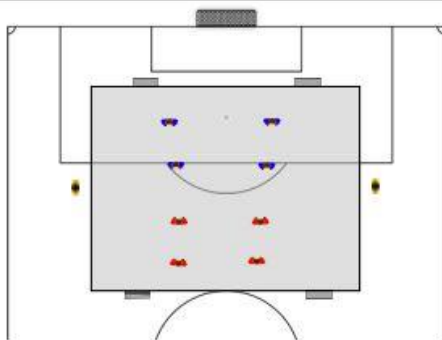
Num primeiro momento, no setor intermédio iremos ter situação de 4x2. O primeiro objetivo é fazer 10 passes com sucesso consecutivos para depois entregar a bola aos jogadores que estão no corredor lateral em superioridade. Estes rapidamente terão de ultrapassar o defensor e tirar cruzamento para a finalização do ponta de lança que sai da posse no setor intermédio, de um dos médios que está também na posse e de um dos jogadores que se encontra no corredor lateral. Caso a defesa consiga roubar a bola neste processo ofensivo da equipa vermelha, o objetivo é fazer golo numa das mini balizas. Nota: apenas poderão defender os atletas que estão nos corredores laterais

20'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● 4x4+2 Jokers



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Procurar atrair a marcação interior, para libertar espaço exterior
- Laterais a ajustarem o seu posicionamento em função da zona da bola
- Procurar ligar o jogo entre-linhas ("ligar com a baliza")

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo de 4x4 com 2 Jokers na ala e duas balizas pequenas. Cada equipa joga com 2 defesas e dois médios a construir jogo. Para ser golo, ambas as equipas têm de passar pelo menos por um defesa lateral representado pelos jokers. Esta regra ilustra a dependência do jogo exterior, em especial dos defesas laterais no momento da organização ofensiva. A existência de balizas simula a aproximação de um atacante no espaço entre-linhas para "ligar jogo". 2 campos montados.

40'
tempo

22
jogadores
csub15
número

1/8 do
campo
espaço

Microciclo nº32 – UT 87

Plano de Treino

Nº Jogadores	18	Microciclo	32	Mesociclo	8	Período	Competitivo
Data	29-03-2023, quarta-feira	Hora	19:45	Clima		Volume	
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos				
Bolas Cones Coletes	Resistência Específica		Trabalhar a primeira fase de construção e a fase de criação de jogo-ligações Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização				

● Ativação



Objetivo(s) específico(s)

- Estimular o primeiro contacto com a bola e ativar o sistema músculo esquelético para as provas físicas de início de temporada

Descrição e Organização Metodológica

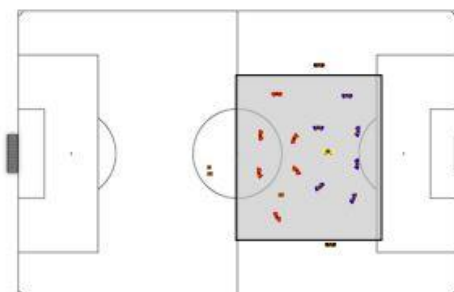
O plantel será dividido em dois. 9 elementos estarão colocados à volta em círculo no meio-campo com bola e os outro 9 estarão dentro do círculo sem bola. Na primeira série os atletas procuram colega com bola, este faz o passe e quem está dentro do círculo devolve. Após devolver tem de procurar outro colega e fazer o mesmo. Na segunda série, o procedimento é o mesmo mas o passe é feito com a mão pelo jogador fora do círculo e quem está dentro tem de dominar com coxa ou peito e devolver. Na terceira série o processo é idêntico só se altera a devolução que será feito com a cabeça.

15'
tempo

18
jogadores
número

Campo
Inteiro
espaço

● 6vs6 (+2) com Jôker Interior



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalhar a primeira fase de construção e a fase de criação de jogo-ligações
- Procurar manter a posse de bola com jogo interior e jogo exterior sempre em superioridade numérica
- Atrair a um lado para explorar lado contrário com extremo aberto e profundo
- Dinâmica Homem Livre

Descrição e Organização Metodológica

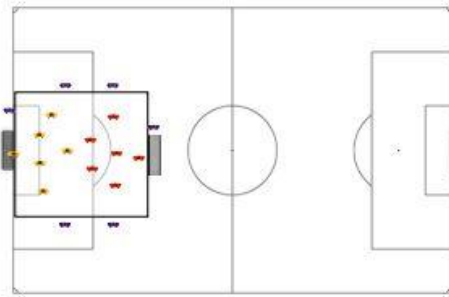
Este exercício é composto por duas equipas de 6 jogadores e quando têm a posse de bola terão o auxílio de um jôker que irá jogar dentro da área de jogo e de dois apoios exteriores. Sempre que a bola chegar a um dos apoios estes podem entrar com ela controlada para a área do exercício de forma a criar superioridade. O apoio do lado contrário terá de manter-se aberto e profundo fora da área de jogo. O objetivo deste exercício é trabalhar a primeira fase de construção, mantendo com segurança a posse de bola sempre em superioridade numérica e com jogador livre. Após atrair a equipa adversária a um dos lados da área de jogo com a entrada do apoio em ação procura-se circular rapidamente a bola para o apoio do lado contrário que irá estar aberto e profundo. Caso consigam efetuar uma variação de jogo através de passe longo vale dois pontos

20'
tempo

18
jogadores
número

25x15
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
- Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
- Obter superioridade em posse de bola

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.

40'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

Microciclo nº32 – UT 88

Plano de Treino

Nº jogadores 18	Microciclo 32	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 31-03-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Coletes Cones	Objetivos Gerais Velocidade reação Finalização	Objetivos Específicos Posicionamento linha defensiva	

● Aquecimento com bola e Velocidade Reação



Objetivo(s) específico(s)

Corrida de 10min (6min normal e 4min a acelerar no comprimento e descansar na largura). Aquecimento com bola e com pequena finalização + Velocidade reação ao sinal do treinador que indicará uma cor

Descrição e Organização Metodológica

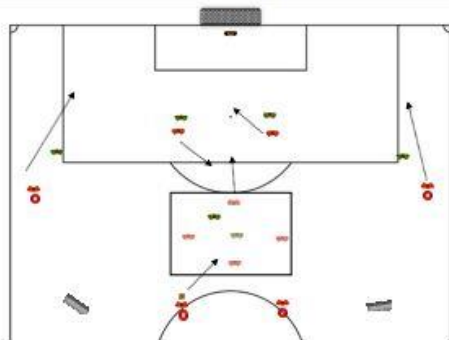
No primeiro exercício após a corrida inicial, os atletas são divididos pelos cones de forma a realizar-se uma circulação de bola. O Objetivo desta circulação é dar dinâmica de acordo com a situação de jogo trabalhando a 1ª fase de construção com o pivô defensivo e a ligação entre o setor intermédio e os avançados pelo médio ofensivo. Nas laterais simula-se o envolvimento entre os médios interiores e os laterais com passe e tabelinha sempre procurando o espaço e a progressão. No segundo exercício de forma a terminar esta primeira fase do treino realiza-se um trabalho de duelo entre dois jogadores com o objetivo de reagir ao estímulo. O treinador diz uma cor e cada atleta no seu quadrado tem de reagir rapidamente, tocar na cor respetiva e sair em velocidade.

20'
tempo

18
número

Meio-campo
espaço

● Situações de finalização



Objetivo(s) específico(s)

Finalização

Descrição e Organização Metodológica

Existem várias formas de chegarmos à zona de finalização, tendo em conta padrões de jogo que queremos para a nossa equipa, como por exemplo, rutura dos PL na linha defensiva, médio ofensivo procura o espaço depois do apoio frontal do PL, ou através de jogo exterior com sobreposição do lateral ao médio/ala do seu lado. Se a bola entrar no espaço delimitado no meio, o objetivo é criar superioridade num 4x2 e após 5 passes consecutivos continuamos para a fase de finalização. Se os verdes recuperarem podem finalizar nas balizas pequenas.

25'
tempo

18
número

Meio-Campo
espaço

● **Jogo**



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar posicionamento na linha defensiva
- Procurar progressão e espaço livre
- Procurar passe de ruptura nas costas da linha defensiva

40'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada em campo conforme pretendemos apresentarmos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de ruptura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo.

Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição. A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.

18
número

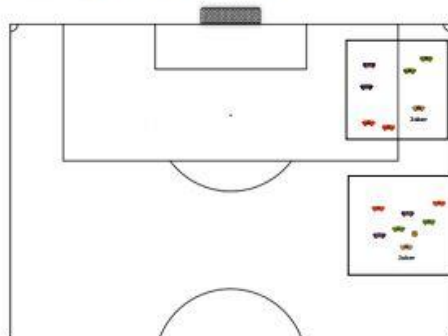
Campo
Futebol 11
espaço

Microciclo nº33 – UT 89

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 33	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 04-04-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Recuperação Ativa Força Específica	Objetivos Específicos Análise ao jogo anterior Espaço entre setores	

● **Meinhos em equipa**



Objetivo(s) específico(s)

- Reação à perda
- Capacidade de decidir rápido em espaço reduzido

15'
tempo

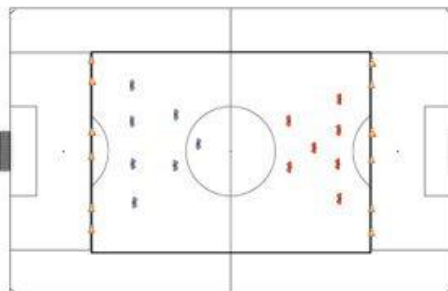
Descrição e Organização Metodológica

Este meinho tem o objetivo de inserir mais mobilidade e liberdade dos jogadores, visto que é uma situação de Joker+4x2 (2equipas de 2 vs 1 equipa de 2), ou seja, 6 jogadores por meio.

18
número

Quadrados
de 8mx8m
espaço

● **7x7 com bola controlada em 3 áreas**



Objetivo(s) específico(s)

- Defender espaço entre linha defensiva e do meio-campo
- Posicionamento da linha defensiva
- Resistência Específica

25'
tempo

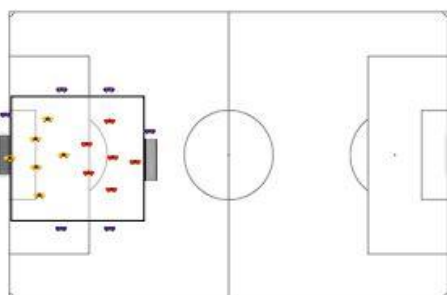
Descrição e Organização Metodológica

Exercício de 8x8 com o objetivo de passar com a bola controlada por uma das 3 áreas delimitada pelos cones. As equipas deverão posicionar-se com 4 defesas e 3 médios.

18
número

Metade do
campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
- Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
- Obter superioridade em posse de bola

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.

40'



18



número

Meio-Campo

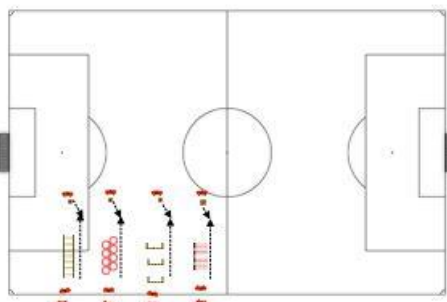
espaço

Microciclo nº33 – UT 90

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 33	Mesociclo 9	Período Competitivo
Data 05-04-2023, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Resistência Específica	Objetivos Específicos Circulação de bola e chegada a zonas de finalização Pivô defensivo importante na saída de pressão Laterais dão largura e participam no jogo ofensivo	

● Aquecimento/Ativação com Coordenação



Objetivo(s) específico(s)

- Preparar o sistema músculo-esquelético para a unidade de treino
- Melhorar a coordenação motora

Descrição e Organização Metodológica

Os atletas divididos em várias estações irão realizar um trabalho de preparação e ativação para a unidade de treino. Na estação A, os atletas realizam trabalho com escadas; Na estação B trabalham com o auxílio dos arcos; na estação C trabalham barreiras e por fim na última estação (D) trabalham velocidade com mudança de direção com o auxílio das varas verticais. São 4 séries com duas repetições: 2 minutos de trabalho com 30' de recuperação.

20'



18

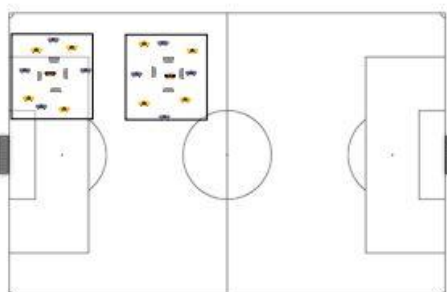


número

Meio-Campo

espaço

● Posse de bola



Objetivo(s) específico(s)

- Manutenção da posse de bola
- Circular a bola com segurança
- Finalizar tendo mais do que uma opção para o fazer
- Procurar espaço vazio e o timing certo

Descrição e Organização Metodológica

Plantel é dividido em quatro equipas. Dois campos em ação. 4x4 +1 e 4x4+1
Objetivo é manter a posse de bola e finalizar numa quatro balizas, procurando espaço livre, atraindo o adversário e jogando no espaço. Dois toques máximo por atleta.

20'



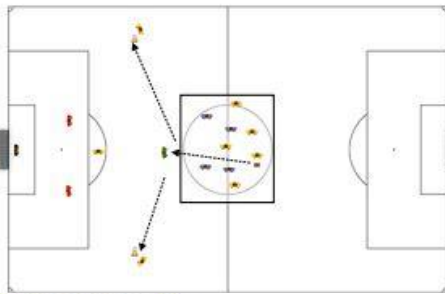
18



número

espaço

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalhar a primeira fase de construção que queremos ver implementada na equipa
- Circulação de bola e chegada a zonas de finalização
- Pivô defensivo importante na saída de pressão
- Laterais dão largura e participam no jogo ofensivo

Descrição e Organização Metodológica

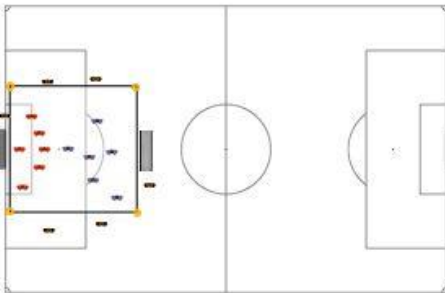
Num primeiro momento do exercício ocorre posse de bola 5 + 1x4. Se a equipa em superioridade realizar 5 passes consecutivos tem de sair da zona de pressão através do apoio frontal (pivô defensivo/ Médio interior) ou através dos laterais/extremos. Segue-se a finalização com oposição de 2 defesas. Atacam Atleta que sai da posse + Pivô + 2 extremos + Ponta de lança
Os atletas são distribuídos consoante a sua posição

20'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jokers

Descrição e Organização Metodológica

Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada. Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jokers laterais e os apoios frontais dados pelos jokers ao lado das respetivas balizas. 3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jokers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

30'
tempo

18
número

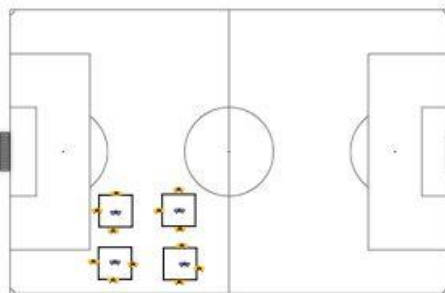
Meio
Campo
espaço

Microciclo nº33 – UT 91

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 33	Mesociclo 9	Período Competitivo
Data 07-04-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Transição Ofensiva	Objetivos Específicos Análise ao Próximo adversário	

● Meinhos



Objetivo(s) específico(s)

- Posse de bola
- Rápida toma de decisão

Descrição e Organização Metodológica

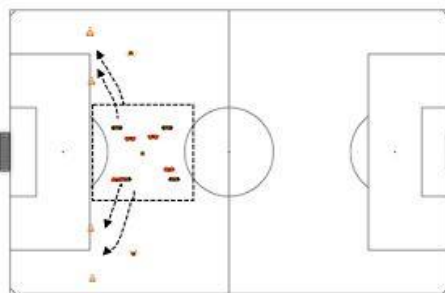
O grupo será dividido em meinhos de 4 elementos. Estarão 3x1 em cada meinho. O objetivo será sempre dar solução ao colega para manter a posse de bola e estando uma das faces do quadrado sempre liberta o objetivo é um dos atletas deslocar-se para essa face e dar solução. Todos os atletas de cada meinho irão ao meio. Séries de 90s com duas repetições.

15'
tempo

18
número

Meio
Campo
espaço

● MTO | Posse com 2x1



Objetivo(s) específico(s)

- Velocidade;
- Momento de Transição Ofensiva (MTO);
- Reação rápida à perda de bola;
- Fase de finalização em 2x1 s/GR.

Descrição e Organização Metodológica

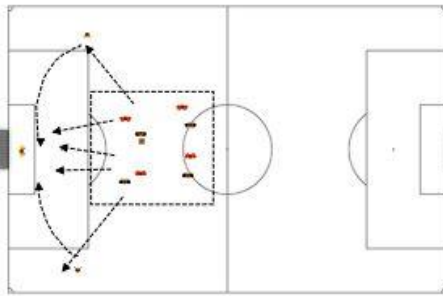
Uma posse de bola em jogo reduzido 4x4 as equipas devem realizar um determinado número de passes entre si e conseqüentemente efetuar um passe de rotura para o extremo. Deve sair um jogador da equipa com posse bola para atacar juntamente com o extremo e sair um jogador da equipa sem posse de bola para defender. Ambas equipas atacam e defendem.

20'
tempo

18
número

1/2-Campo
espaço

● Processo Ofensivo



Objetivo(s) específico(s)

Velocidade;
Reação à perda de bola;
Processo Ofensivo;
Fase de Recuperação Defensiva.
Reorganização defensiva rápida em situação de fase de finalização adversária.

Descrição e Organização Metodológica

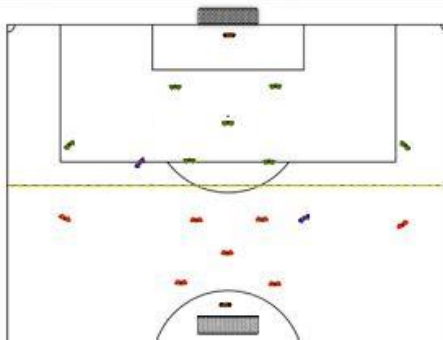
Uma posse de bola em jogo reduzido 4x4
O objetivo de quem não tem bola é recuperar e fazer ligação com os extremos e mover rapidamente para a área para atacar a baliza. Todos os elementos de quem recupera a bola podem atacar, incluindo o extremo do lado contrário. Na equipa que defende, apenas podem entrar na área 2 jogadores que podem recuperar, criando assim, uma situação de superioridade numérica de 6 vs 2 + GR.

20'
tempo

18
número

1/2 Campo
espaço

● Jogo formal em Espaço Reduzido



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo reduzido com o intuito de colocar algumas dinâmicas em prática.
- Procurar a superioridade
- Progressão e procurar ruturas nas costas da linha defensiva

Descrição e Organização Metodológica

Jogo reduzido em 8x8 com 2 jokers.
Só é golo se todos os atletas estiverem à frente da linha marcada pelo treinador a meio do espaço onde o exercício decorre. O objetivo desta premissa faz com que a equipa esteja sempre agrupada e em bloco para rapidamente estar bem posicionada e recuperar a bola quando perde a mesma.

30'
tempo

18
número

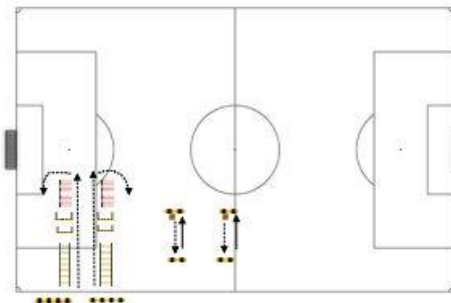
Meio-campo
espaço

Microciclo nº34 – UT 92

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 34	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 11-04-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes Cones	Recuperação Ativa Força Específica	Trabalho setorial	

● Ativação + Jogo Lúdico



Objetivo(s) específico(s)

- Ativação do sistema músculo esquelético
- Passe e receção
- Coordenação
- Velocidade

Descrição e Organização Metodológica

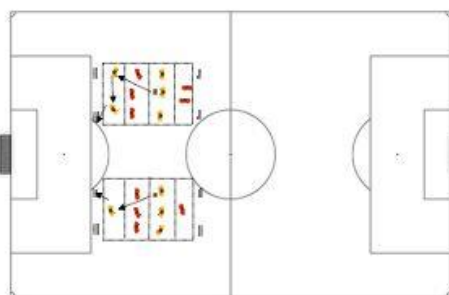
Num primeiro exercício os atletas dividem-se em dois grupos e fazem um simples trabalho de passe e receção. Após fazer o passe deslocam-se para a fila oposta e realizam aquecimento geral do seu corpo com rotação dos membros superiores, skipping, entre outros.
No segundo exercício, iremos ter uma competição lúdica. O grupo é dividido em várias equipas. Primeira etapa coordenação. Depois velocidade com obstaculo, contorno da estaca e passa o testemunho.

20'
tempo

18
número

Meio-campo
espaço

● Posse de Bola Setorial



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalho setorial
- Melhorar comportamento da equipa no passe de rutura.

20'
tempo

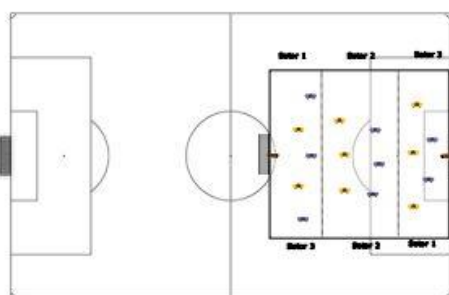
Descrição e Organização Metodológica

Em dois campos distintos os jogadores irão estar divididos em dois grupos. No campo A, iremos ter 3+2 vs 3+2 e no campo B, iremos ter 3+1 vs 3+1. O objetivo é dividir o espaço do exercício por setores. Por exemplo no campo A irão estar a circular a bola entre si 3 jogadores (pivô + interiores) com o intuito de, no momento certo, mediante a oportunidade, terão de fazer um passe de rutura para os dois jogadores (avançado(s)+ofensivo) que estão a tentar criar linhas de passe. Se a bola entrar e conseguirmos progredir, os dois atletas com o máximo de três toques terão de finalizar na baliza antes que um dos três jogadores que estão a defender consigam interceptar a bola. Depois a situação inverte-se. No campo B, a situação é exatamente a mesma apenas muda a configuração e o nº de atletas envolvidos no exercício.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo de setores GR + 8x8 + GR



Objetivo(s) específico(s)

- Organização Ofensiva

40'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Espaço dividido em 3 setores que nenhum jogador pode ultrapassar. A progressão é feita ligando setores em jogo apoiado até ao setor 3 (finalização). Aí a equipa em posse tem superioridade numérica de forma a garantir maior taxa de sucesso. Regra: No setor 3 a pressão dos atacantes é passiva.

18
número

Meio
Campo
espaço

Microciclo nº34 – UT 93

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 34	Mesociclo 9	Periodo Competitivo
Data 12-04-2023, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Resistência Específica		

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)

Aplicar o que foi adquirido ao longo dos últimos microciclos neste contexto de jogo e reforçar dinâmicas implementadas defensivas

90'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Jogo vs Equipa Sénior

22
número

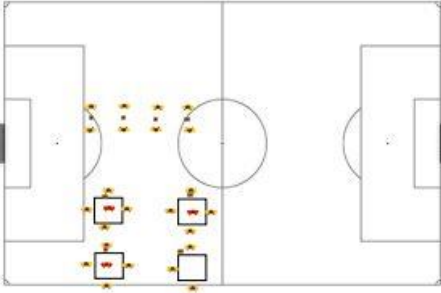
Campo
Inteiro
espaço

Microciclo nº34 – UT 94

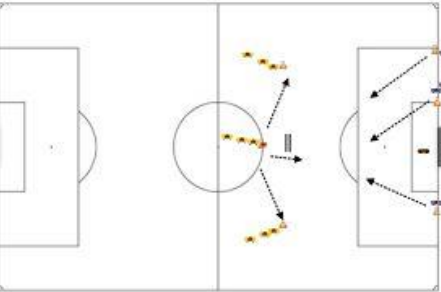
Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 34	Mesociclo 9	Período Competitivo
Data 14-04-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Transição Ofensiva e Defensiva	Objetivos Específicos Velocidade reação	


● Meinhos Transição

	Objetivo(s) específico(s) - Circulação de Bola - Definição e decisão em espaço reduzido - Rápida reação à perda	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Irão estar em exercício quatro meinhos, em que três serão constituídos por 5 elementos (com um jogador no meio) e o restante será composto por três atletas sem jogador no meio. Num máximo de 2 toques o objetivo é manter a posse de bola em cada meinho e quando o atleta do meio do meinho interceptar um passe sai do meio e o jogador que falhou o passe tem de procurar outro meinho que esteja liberto. O segundo exercício para finalizar o aquecimento é trabalhado em duplas.. Cada dupla estará frente a frente com uma bola no chão no seu meio. O treinador vai dando estímulos, por exemplo: 1) Cabeça e os jogadores têm que reagir rápido e tocar na sua cabeça; 2) Joelho 3) Pé Direito 4) Braço 5) Bola, neste momento o atleta que agarrar primeiro a bola ganha 1 ponto e o outro cumpre castigo de 5 flexões	18 número
		Meio-Campo espaço

● 3x3 Transição

	Objetivo(s) específico(s) - Transição Ofensiva e Defensiva	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Exercício de intensidade máxima. Equipa que ataca e tem bola, após finalizar tem de rapidamente mudar de atitude e defender a sua mini-baliza. A meio do exercício trocam-se as funções	18 número
		Meio-Campo espaço

● Jogo

	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar posicionamento na linha defensiva - Procurar progressão e espaço livre - Procurar passe de rutura nas costas da linha defensiva	40' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Neste exercício, a equipa que veste vermelho terá posicionada no campo conforme pretendemos apresentarmo-nos ao domingo, isto é, com linha defensiva de 4 elementos+1 pivô defensivo+ 2 médios interiores +1 médio ofensivo. O objetivo desta equipa é defender as 5 balizas e para isso terão de estar sempre bem agrupados e compactos não dando espaço intra setorial, procurando melhorar o posicionamento entre os defesas centrais e laterais de forma a não dar oportunidade ao adversário de criar perigo e fazer golo. No processo ofensivo, esta equipa tem o objetivo de fazer um passe de rutura nas costas da defesa que veste de azul e fazer golo. Por sua vez, a linha defensiva dos azuis não pode entrar na sua grande área estando o limite de jogo marcado. O seu objetivo é defender num bloco alto e fazer golo nas várias balizas que têm à sua disposição. A meio do tempo do exercício inverte-se os papéis.	18 número
		Campo Futebol 11 espaço

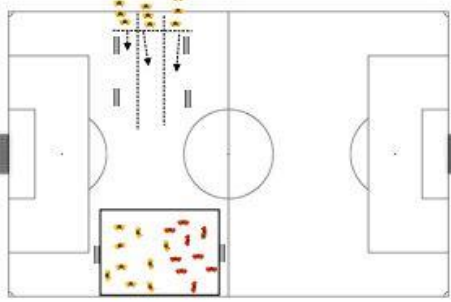
Microciclo nº35 – UT 95

Plano de Treino

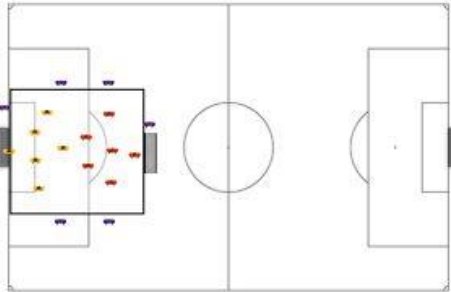
Nº Jogadores 18	Microciclo 35	Mesociclo 9	Período Preparatório
Data 19-04-2023, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Recuperação Ativa	Objetivos Específicos Libertar de alguma sobrecarga existente
--	--	---

● Jogos de Ativação Lúdicos

	Objetivo(s) específico(s) - Promover o espírito de grupo e a união - Procurar melhorar o jogo de cabeça - Procurar a progressão com bola	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Para iniciar o treino, os atletas são colocados em duas equipas de 9 jogadores cada. Num espaço de jogo representado por um campo de futebol 5, os atletas terão de jogar co a mão e só podem fazer golo de cabeça dentro da pequena área. Para impedir o golo também só poderão usar a cabeça. É proibido correr com a bola na mão. Para além desta tarefa os atletas irão realizar um exercício de 1 vs 2 de finalização em espaço reduzido. Um atleta sai com bola controlada para dentro do espaço de jogo e depois frente a 2 adversários que não podem invadir a sua zona de ação tem de os enganar e fazer golo numa das balizas. Após golo ou interceção termina e troca.	18 número Meio-Campo espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios

	Objetivo(s) específico(s) - Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais - Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização - Obter superioridade em posse de bola	40' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.	18 número Meio-Campo espaço

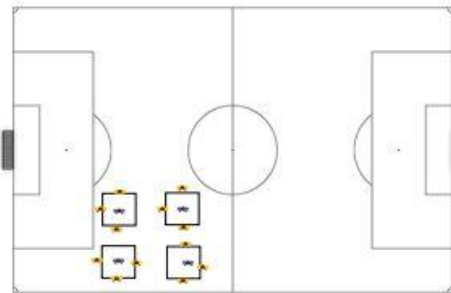
Microciclo nº35 – UT 96

Plano de Treino

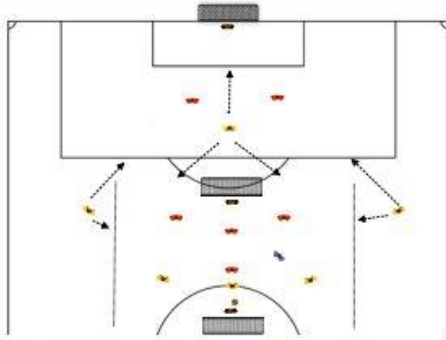
Nº Jogadores 18	Microciclo 35	Mesociclo 9	Período Competitivo
Data 21-04-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Preparar jogo dia seguinte	Objetivos Específicos Esquemas Táticos
--	---	--

● Meinhos

	Objetivo(s) específico(s) - Posse de bola - Rápida toma de decisão	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo será dividido em meinhos de 4 elementos. Estarão 3x1 em cada meinho. O objetivo será sempre dar solução ao colega para manter a posse de bola e estando uma das faces do quadrado sempre liberta o objetivo é um dos atletas deslocar-se para essa face e dar solução. Todos os atletas de cada meinho irão ao meio. Séries de 90s com duas repetições.	18 número Meio-Campo espaço

● Finalização com progressão



Objetivo(s) específico(s)
Capacidade de decisão

25'
tempo

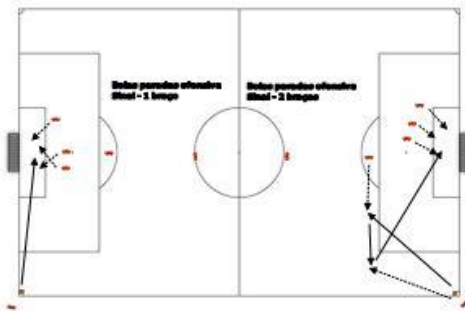
Descrição e Organização Metodológica

Exercício que começa com uma situação de 3 +jôker com dois apoios vs 4. O objetivo é circular a bola de forma a ir aos dois apoios e conseguir finalizar. Se finalizarem vale 10 pontos. Se conseguirem ir aos dois apoios laterais e fizerem um passe para o apoio frontal (PL) que irá aparecer num dos lados da baliza colocada a meio do campo, o objetivo é atacar rapidamente a baliza do fundo numa situação de 4x2.

18
número

espaço

● Esquemas Táticos Ofensivos



Objetivo(s) específico(s)
Bolas paradas ofensivas.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Movimentação e tempo de entrada da bola e ocupação do espaço nas bolas paradas ofensivas.

18
número

meio-campo
espaço

Microciclo nº36 – UT 97

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 36	Mesociclo 9	Periodo
Data 28-04-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Competitivo
			Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Recuperação Ativa Velocidade reação	Preparação próximo jogo Transição ofensiva e defensiva	

● Aquecimento com bola e Velocidade Reação



Objetivo(s) específico(s)

Corrida de 10min (6min normal e 4min a acelerar no comprimento e descansar na largura).
Aquecimento com bola e com pequena finalização +
Velocidade reação ao sinal do treinador que indicará uma cor

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

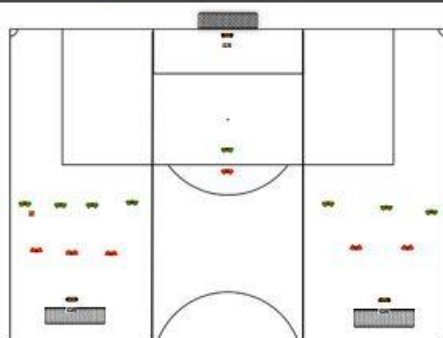
No primeiro exercício após a corrida inicial, os atletas são divididos pelos cones de forma a realizar-se uma circulação de bola. O Objetivo desta circulação é dar dinâmica de acordo com a situação de jogo trabalhando a 1ª fase de construção com o pivô defensivo e a ligação entre o setor intermédio e os avançados pelo médio ofensivo. Nas laterais simula-se o envolvimento entre os médios interiores e os laterais com passe e tabelinha sempre procurando o espaço e a progressão.

No segundo exercício de forma a terminar esta primeira fase do treino realiza-se um trabalho de duelo entre dois jogadores com o objetivo de reagir ao estímulo. O treinador diz uma cor e cada atleta no seu quadrado tem de reagir rapidamente, tocar na cor respetiva e sair em velocidade.

18
número

Meio-campo
espaço

● Transição ofensiva e defensiva



Objetivo(s) específico(s)

Transição ofensiva.
Transição defensiva.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

A bola começa sempre num dos corredores laterais, pertencendo sempre a uma equipa verde; o objetivo é fazer golo na baliza defendida pelos vermelhos desse corredor, mas caso percam a bola, os vermelhos têm de tentar colocar a bola, de imediato no PL vermelho, colocado no corredor central e a partir daí inicia-se a transição ofensiva da equipa vermelha e transição defensiva da equipa verde.

18
número

Melo-
campo
espaço

● Jogo com influência na dinâmica exterior



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Procurar atrair dentro pelos médios interiores e MCO, para libertar espaço fora
- Laterais a subir, para dar largura ao ataque
- Posicionamento ofensivo em momento de finalização

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

- Duas equipas com 11 jogadores, uma em 1-4-3-3 e outra em 1-4-1-2-1-2

O campo encontra-se dividido em 3 setores (defensivo, intermédio e avançado). A equipa com bola tem por objetivo colocar a bola jogável num extremo ou lateral no último terço num dos corredores laterais, representado pelos quadrados na figura. Assim que consigam colocar a bola nessa zona para um desses jogadores, a equipa recebe 1 ponto. A partir do momento que chegam ao último setor, a equipa pode atacar com 1 lateral/extremo com a bola na ala, o extremo/lateral a apoiar ao lado ou atrás, 3 atacantes na grande área posicionados para um possível centro (avançado centro, extremo do lado contrário e lateral do lado contrário no segundo poste) e um médio mais ofensivo à entrada da área. Por outro lado a equipa que defende pode defender com os 4 defesas mais um médio mais defensivo. Forma-se assim um 6x5 no último terço ofensivo que pode ser definido da maneira que os jogadores quiserem - cruzamento, combinação, etc.

Caso seja golo, a equipa que o marcou soma mais 2 pontos, fazendo 3 no total da jogada.

22
jogadores
c/Sub15
número

1/2 campo
espaço

Microciclo nº37 – UT 98

Plano de Treino

Nº jogadores	Microciclo	Mesociclo	Período
18	37	10	Competitivo
Data	02-05-2023, terça-feira	Hora	19:45
		Clima	
			Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Recuperação Ativa	Trabalho setorial Melhorar comportamento da equipa no passe de rutura.	

● Estafeta



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento;
Velocidade específica;
Promover a competitividade, de forma saudável dentro da equipa.

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

1º ex: o treinador coloca-se em frente dos jogadores com cones de várias cores e ao mostrar cada cor, os jogadores devem fazer condução de bola até ao cone da cor selecionada o mais rápido possível.

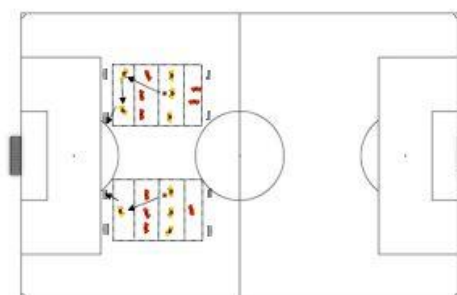
2º ex: jogo do galo - 2 filas de jogadores, com bola. devem realizar condução de bola até 2 cones, e deixar um colete no local onde querem, dentro do espaço de jogo. objetivo: fazer 3 em linha da mesma cor. depois, fazer passe para o colega que repete.

3º ex: devem sair em velocidade e contornar o cone, chegando o mais rapidamente possível à bola, devem finalizar numa das balizas.

18
número

Campo
interio
espaço

● Posse de Bola Setorial



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalho setorial
- Melhorar comportamento da equipa no passe de rutura.

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Em dois campos distintos os jogadores irão estar divididos em dois grupos. No campo A, iremos ter 3+2 vs 3+2 e no campo B, iremos ter 3+1 vs 3+1. O objetivo é dividir o espaço do exercício por setores.

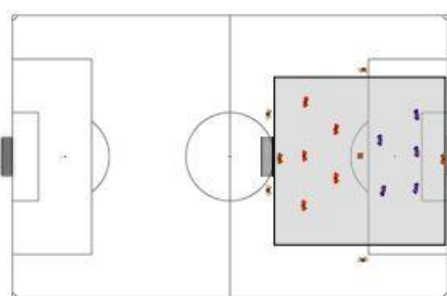
Por exemplo no campo A irão estar a circular a bola entre si 3 jogadores (pivô + interiores) com o intuito de, no momento certo, mediante a oportunidade, terão de fazer um passe de rutura para os dois jogadores (avançado(s)+ofensivo) que estão a tentar criar linhas de passe. Se a bola entrar e conseguirmos progredir, os dois atletas com o máximo de três toques terão de finalizar na baliza antes que um dos três jogadores que estão a defender consigam interceptar a bola. Depois a situação inverte-se.

No campo B, a situação é exatamente a mesma apenas muda a configuração e o nº de atletas envolvidos no exercício.

18
número

Meio
Campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e jogo exterior através dos apoios frontais e laterais
- Procurar circulação de bola com chegada à zona de finalização
- Atrair à um lado para chegar ao lado contrário e criar desequilíbrios (lado desprotegido)
- Obter superioridade numérica na circulação de bola e nas chegadas à zona de finalização
- Trabalhar construção a 3

40'
tempo

18
número

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por duas equipas de 7 jogadores que se encontram em ação dentro da área de jogo e por uma terceira equipa de 6 jogadores que irá servir como apoio (quatro frontais e dois laterais).

Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos e todas as equipas irão jogar entre si.

O objetivo principal deste jogo reduzido é conseguir circular a bola com eficácia, procurando jogo interior através dos médios interiores que darão linha de passe ou através dos apoios em jogo exterior de forma a chegar com perigo a zonas de finalização onde estarão em superioridade numérica com o auxílio dos apoios frontais.

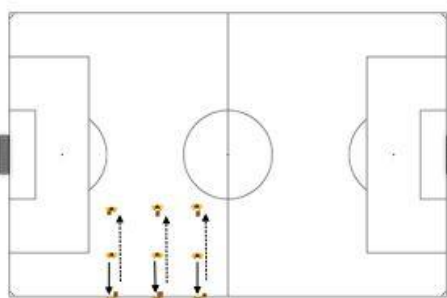
35x20
metros
espaço

Microciclo nº37 – UT 99

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 37	Mesociclo 10	Periodo Competitivo
Data 05-05-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Cones Coletes	Velocidade Reação	Análise próximo adversário	

● Passe e Recepção



Objetivo(s) específico(s)

- Passe
- Mudança de direção
- Resistência Específica

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

O plantel dividido em grupos de 3 irá posicionar-se nos cones que estão colocados no terreno.

O jogador que está no meio é que irá trabalhar. Dirige-se até ao atleta A e devolve o passe, muda a direção e desloca-se até ao atleta C e devolve o passe. Repete a dinâmica em alta intensidade durante 90 segundos.

Depois trocam de papéis com um dos colegas do grupo. Os três de cada grupo irão realizar o exercício.

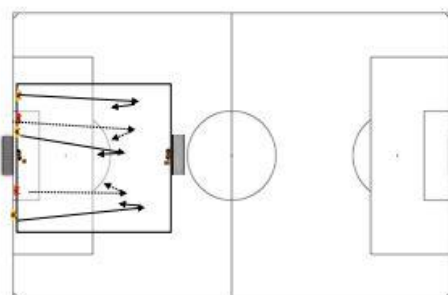
Na segunda série, o processo é o mesmo mas devolve com passe por alto de primeira.

Na terceira série devolve de cabeça.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Transição Ofensiva e Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva
- Rápida decisão
- Procurar a superioridade

15'
tempo

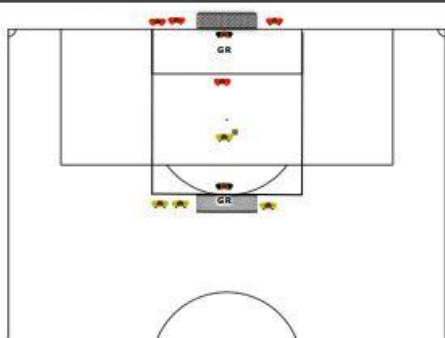
Descrição e Organização Metodológica

O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/avançados (amarelos). A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como avançados sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e farão situação de 3x2 em organização. A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Soma e Segue



Objetivo(s) específico(s)

Decisão com bola.

20'
tempo

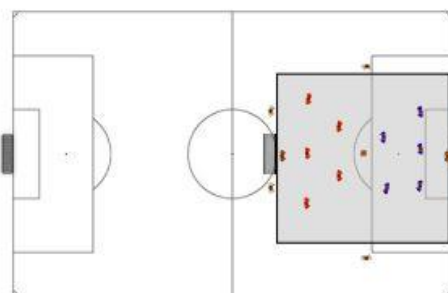
Descrição e Organização Metodológica

Este exercício começa com uma situação de GR+1x1+GR. A equipa que sofrer golo insere um elemento no exercício e assim sucessivamente.

18
número

Meio
Campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e jogo exterior através dos apoios frontais e laterais
- Procurar circulação de bola com chegada à zona de finalização
- Atrair a um lado para chegar ao lado contrário e criar desequilíbrios (lado desprotegido)
- Obter superioridade numérica na circulação de bola e nas chegadas à zona de finalização
- Trabalhar construção a 3

30'
tempo

18
número

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por duas equipas de 7 jogadores que se encontram em ação dentro da área de jogo e por uma terceira equipa de 6 jogadores que irá servir como apoio (quatro frontais e dois laterais). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos e todas as equipas irão jogar entre si. O objetivo principal deste jogo reduzido é conseguir circular a bola com eficácia, procurando jogo interior através dos médios interiores que darão linha de passe ou através dos apoios em jogo exterior de forma a chegar com perigo a zonas de finalização onde estarão em superioridade numérica com o auxílio dos apoios frontais.

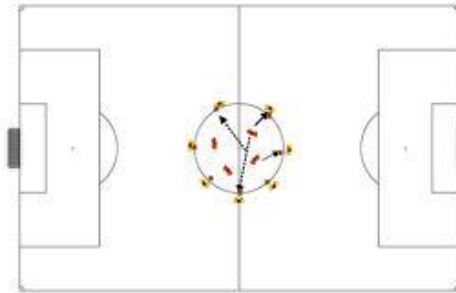
35x20
metros
espaço

Microciclo nº38 – UT 100

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 38	Mesociclo 10	Periodo Competitivo
Data 09-05-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Recuperação Ativa Força Específica	Objetivos Específicos Trabalhar os 4 momentos de jogo	

● Ativação



Objetivo(s) específico(s)

- Estimular o primeiro contacto com a bola e ativar o sistema músculo esquelético

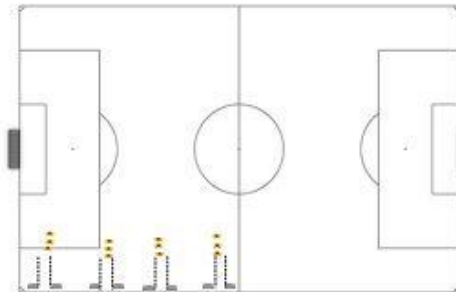
15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

O plantel será dividido em dois. 9 elementos estarão colocados à volta em círculo no meio-campo com bola e os outro 9 estarão dentro do círculo sem bola.
Na primeira série os atletas procuram colega com bola, este faz o passe e quem está dentro do círculo devolve. Após devolver tem de procurar outro colega e fazer o mesmo.
Na segunda série, o procedimento é o mesmo mas o passe é feito com a mão pelo jogador fora do círculo e quem está dentro tem de dominar com coxa ou peito e devolver.
Na terceira série o processo é idêntico só se altera a devolução que será feito com a cabeça.

18
número
Meio-Campo
espaço

● Drible em Competição



Objetivo(s) específico(s)

- Drible em velocidade
- Trabalho com pé direito e pé esquerdo

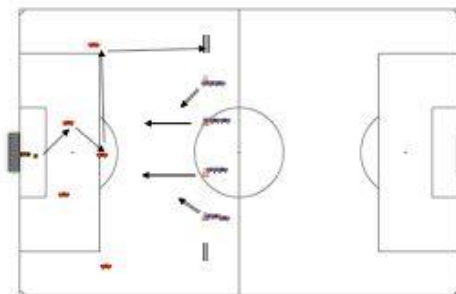
15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Os atletas irão ser divididos em equipas. Cada equipa irá ficar num circuito com duas mini-balizas. O objetivo é cada atleta na máxima velocidade e com a bola controlada fazer o percurso até à linha lateral voltar com a bola controlada e marcar numa mini-baliza. Depois leva outra bola e faz exatamente o mesmo mas terá de marcar noutra mini-baliza. São quatro bolas para cada atleta. No final a equipa que vencer dá uma consequência para as outras. Os atletas em espera realizam trabalho com bandas elásticas.

16 (GR trabalho esp)
número
Meio-Campo
espaço

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Melhorar circulação de bola entre os jogadores da linha defensiva
- Progressão com bola
- Reação à perda e organização setorial

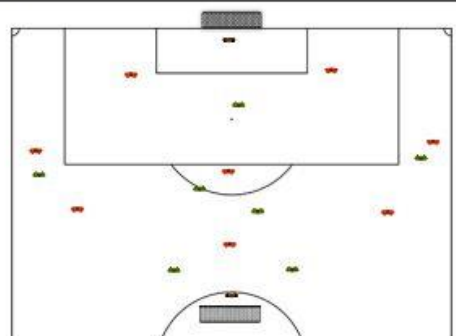
20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Neste exercício a nossa linha defensiva irá estar posicionada como se de um jogo oficial se tratasse. O principal objetivo é através do GR e do pivô defensivo fazer circular a bola de um corredor ao outro procurando o momento ideal, numa situação de 5x2 fazer gol numa das mini-balizas. Após fazerem gol ou perderem a respetiva posse de bola,, a linha defensiva constituída por 5 elementos +GR terá de defender o ataque constituído por 4 jogadores.
A rotação dos jogadores que atacam será feita para a esquerda.

18
número
Meio-Campo
espaço

● Jogo



Objetivo(s) específico(s)

Trabalhar os 4 momentos de jogo, num contexto mais próximo ao da competição.
Tentar trabalhar o que foi feito durante a semana de treinos, essencialmente a nível tático.

40'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Saída a 3 com pivô defensivo com papel importante
GR sempre a dar solução
Laterais projetados
Médios interiores a dar apoio
Médio ofensivo entre linhas
PL sempre a dar apoio na lado da bola para criar espaço a possíveis ruturas e movimentos no espaço de colegas

18
número
Meio-campo
espaço

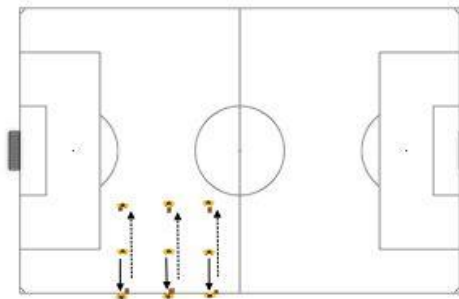
Microciclo nº39 – UT 101

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 39	Mesociclo 10	Período Competitivo
Data 16-05-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Cones Coletes	Força Específica	Org. Ofensiva

● Passe e Recepção



Objetivo(s) específico(s)

- Passe
- Mudança de direção
- Resistência Específica

15'
tempo

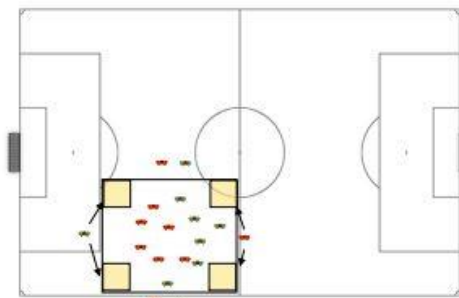
Descrição e Organização Metodológica

O plantel dividido em grupos de 3 irá posicionar-se nos cones que estão colocados no terreno.
O jogador que está no meio é que irá trabalhar.
Dirige-se até ao atleta A e devolve o passe, muda a direção e desloca-se até ao atleta C e devolve o passe. Repete a dinâmica em alta intensidade durante 90 segundos.
Depois trocam de papéis com um dos colegas do grupo. Os três de cada grupo irão realizar o exercício.
Na segunda série, o processo é o mesmo mas devolve com passe por alto de primeira.
Na terceira série devolve de cabeça.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Posse de Bola



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de bola procurando o jogo interior e o jogo exterior
- Procurar a superioridade
- Atrair o adversário para encontrar espaço vazio

25'
tempo

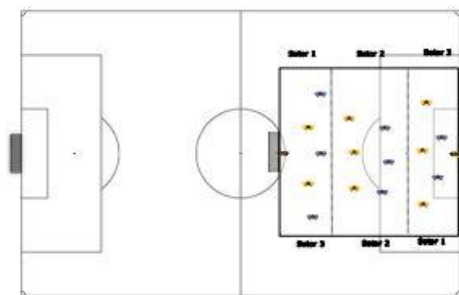
Descrição e Organização Metodológica

Na área de jogo demarcada realiza-se uma posse de bola com diferenciados objetivos:
1) Situação de 6x6 com 3 apoios (laterais e frontal) as equipas sem disposição específica tentam manter a posse de bola. Sempre que um jogador passe a bola para um dos apoios respetivos das suas equipas tem de assumir a posição de apoio e o apoio conduz a bola para o interior da área de ação e segue o exercício. Esta dinâmica procura fazer com que os atletas procurem o espaço vazio e o jogo exterior, havendo permuta de posição e irreverência.
2) Num segundo momento, os apoios estarão fixos e serão lugares ocupados nos corredores pelos extremos/laterais e na posição frontal pelos nossos avançados. As equipas estarão em situação de 6x6 e o objetivo é ir a ambos os apoios laterais e para fazer ponto o apoio frontal da mesma equipa terá de receber a bola controlada dentro de um dos quadrados identificados e fazer um passe de volta à sua equipa para o jogo prosseguir.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Jogo de setores GR + 8x8 + GR



Objetivo(s) específico(s)

- Organização Ofensiva

40'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Espaço dividido em 3 setores que nenhum jogador pode ultrapassar.
A progressão é feita ligando setores em jogo apoiado até ao setor 3 (finalização). Aí a equipa em posse tem superioridade numérica de forma a garantir maior taxa de sucesso.
Regra: No setor 3 a pressão dos atacantes é passiva.

18
número

Meio
Campo
espaço

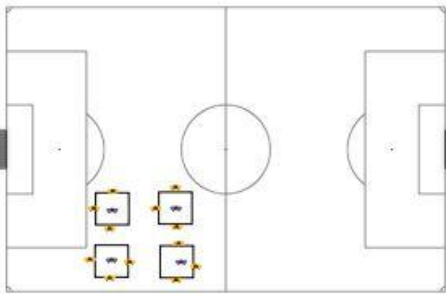
Microciclo nº39 – UT 102

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 39	Mesociclo 10	Período Competitivo
Data 19-05-2023, sexta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Cones Coletes	Velocidade Específica Velocidade reação Transição ofensiva e defensiva	análise ao próximo adversário

● Meinhos

	Objetivo(s) específico(s) - Posse de bola - Rápida toma de decisão	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo será dividido em meinhos de 4 elementos. Estarão 3x1 em cada meinho. O objetivo será sempre dar solução ao colega para manter a posse de bola e estando uma das faces do quadrado sempre liberta o objetivo é um dos atletas deslocar-se para essa face e dar solução. Todos os atletas de cada meinho irão ao meio. Séries de 90s com duas repetições.	18 número
		Meio Campo espaço

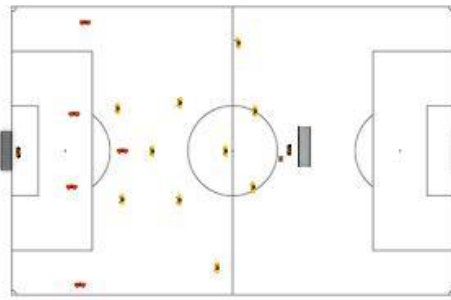
● Transição Ofensiva e Defensiva

	Objetivo(s) específico(s) - Transição Ofensiva e Defensiva - Rápida decisão - Procurar a superioridade	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/avançados (amarelos). A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como avançados sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e farão situação de 3x2 em organização. A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.	18 número
		Meio Campo espaço

● Finalização

	Objetivo(s) específico(s) - Rápida definição - Finalizar num curto espaço de tempo e com pressão - Reação à perda	20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Os atletas estarão divididos em dois grupos. Cada grupo terá no máximo 8 atletas e estarão cada um ao lado do poste direito de cada baliza. Primeiro sai um jogador da fila A e irá com bola controlada e em velocidade finalizar na baliza junto à fila B. Mal acabe de rematar, o jogador da fila B terá de na máxima velocidade ir finalizar na baliza junto à fila A. O atleta da fila A que tinha acabado de finalizar deve vir rapidamente em recuperação tentar impedir o remate. O exercício segue assim progressivamente. Na segunda dinâmica do exercício trabalha-se em 2x2. O processo é exatamente o mesmo. A única diferença é que o jogador que finalizou da dupla terá de ir dar a volta a um cone identificado antes de poder vir ajudar o colega. O que faz com que num determinado espaço de tempo se fique a jogar 2x1 e a equipa em superioridade tem de decidir rapidamente e aproveitar. Por fim, na última dinâmica, inicia-se 1x0, depois 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4, 5x5, 6x5, e assim sucessivamente até estarem todos os atletas em ação em 8x8.	18 número
		Meio Campo espaço

● Dinâmicas coletivas



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalhar dinâmicas coletivas
- Iniciar 11x0 com o foco no jogo de domingo
- Análise ao próximo adversário

25'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

No último exercício da unidade de treino à sexta-feira trabalhamos as dinâmicas que queremos que a equipa implemente ao domingo. Num primeiro momento em 11x0 procuramos consolidar os aspetos mais importantes do nosso modelo de jogo. Depois colocamos a nossa equipa em organização ofensiva com oposição de uma linha de 5 elementos. Terminamos o treino com um momento mais informal de jogo 8x8 ou 9x9. Paramos no momento de bolas paradas para trabalhar também os esquemas táticos.

18
número

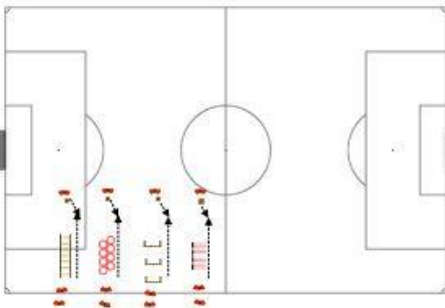
Meio
Campo
espaço

Microciclo nº40 – UT 103

Plano de Treino

Nº Jogadores	18	Microciclo	40	Mesociclo	10	Período	Competitivo
Data	23-05-2023, terça-feira	Hora	19:45	Clima		Volume	
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos				
Bolas Cones Coletes	Recuperação Ativa		Trabalhar a primeira fase de construção Finalização				

● Aquecimento/Ativação com Coordenação



Objetivo(s) específico(s)

- Preparar o sistema músculo-esquelético para a unidade de treino
- Melhorar a coordenação motora

20'
tempo

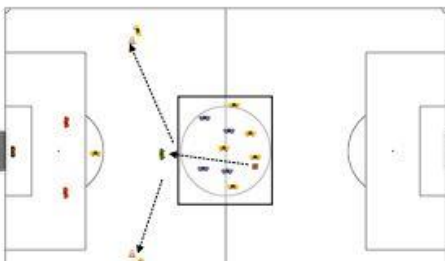
Descrição e Organização Metodológica

Os atletas divididos em várias estações irão realizar um trabalho de preparação e ativação para a unidade de treino. Na estação A, os atletas realizam trabalho com escadas; Na estação B trabalham com o auxílio dos arcos; na estação C trabalham barreiras e por fim na última estação (D) trabalham velocidade com mudança de direção com o auxílio das varas verticais. São 4 séries com duas repetições: 2 minutos de trabalho com 30' de recuperação.

18
número

Meio
Campo
espaço

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Trabalhar a primeira fase de construção que queremos ver implementada na equipa
- Circulação de bola e chegada a zonas de finalização
- Pivô defensivo importante na saída de pressão
- Laterais dão largura e participam no jogo ofensivo

20'
tempo

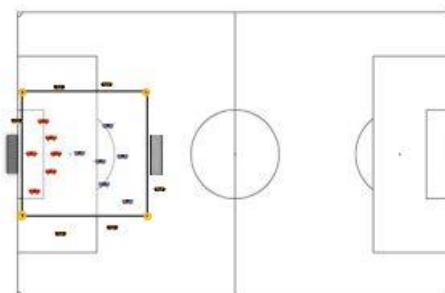
Descrição e Organização Metodológica

Num primeiro momento do exercício ocorre posse de bola 5 + 1x4. Se a equipa em superioridade realizar 5 passes consecutivos tem de sair da zona de pressão através do apoio frontal (pivô defensivo/ Médio interior) ou através dos laterais/extremos. Segue-se a finalização com oposição de 2 defesas. Atacam Atleta que sai da posse + Pivô + 2 extremos + Ponta de lança

18
número

Meio
Campo

● Jogo Holandês



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo em espaço reduzido
- Implementar dinâmicas pretendidas e trabalhar envolvimento dos corredores laterais e do apoio frontal com o trabalho dos jokers

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Numa situação de jogo, o grupo está dividido em três equipas de 6 elementos cada. Sem uma organização rígida, o objetivo principal passa por tentar colocar em situação de jogo algumas das dinâmicas trabalhadas no exercício anterior com a largura e profundidade dada pelos jokers laterais e os apoios frontais dados pelos jokers ao lado das respetivas balizas. 3 minutos ou 2 golos e troca a equipa que perde para jokers ou empatando sai quem está há mais tempo em ação.

18
número

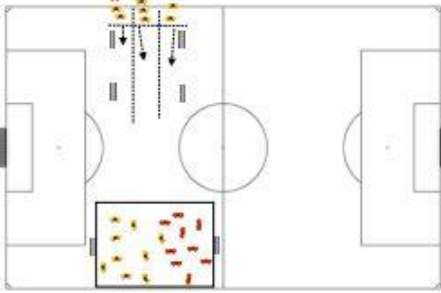



Meio
Campo
espaço

Microciclo nº40 – UT 104

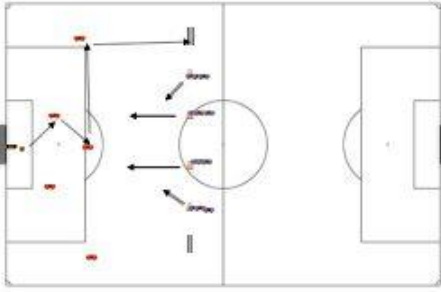



Plano de Treino

Nº jogadores 18	Microciclo 40	Mesociclo 10	Periodo Competitivo
Data 26-05-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Velocidade reação Dinâmicas coletivas	Objetivos Específicos Análise ao próximo adversário	

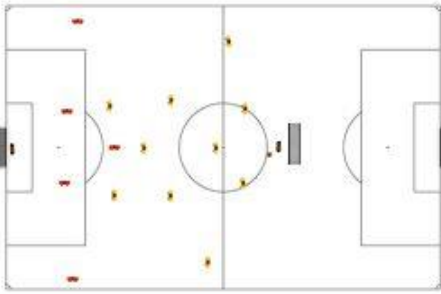



● Jogos de Ativação Lúdicos

	Objetivo(s) específico(s) - Promover o espírito de grupo e a união - Procurar melhorar o jogo de cabeça - Procurar a progressão com bola	 20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Para iniciar o treino, os atletas são colocados em duas equipas de 9 jogadores cada. Num espaço de jogo representado por um campo de futebol 5, os atletas terão de jogar co a mão e só podem fazer golo de cabeça dentro da pequena área. Para impedir o golo também só poderão usar a cabeça. É proibido correr com a bola na mão. Para além desta tarefa os atletas irão realizar um exercício de 1 vs 2 de finalização em espaço reduzido. Um atleta sai com bola controlada para dentro do espaço de jogo e depois frente a 2 adversários que não podem invadir a sua zona de ação tem de os enganar e fazer golo numa das balizas. Após golo ou interceção termina e troca.	 18 número  Meio Campo espaço

● Finalização

	Objetivo(s) específico(s) - Melhorar circulação de bola entre os jogadores da linha defensiva - Progressão com bola - Reação à perda e organização setorial	 20' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Neste exercício a nossa linha defensiva irá estar posicionada como se de um jogo oficial se tratasse. O principal objetivo é através do GR e do pivô defensivo fazer circular a bola de um corredor ao outro procurando o momento ideal, numa situação de 5x2 fazer golo numa das mini-balizas. Após fazerem golo ou perderem a respetiva posse de bola,, a linha defensiva constituída por 5 elementos +GR terá de defender o ataque constituído por 4 jogadores. A rotação dos jogadores que atacam será feita para a esquerda.	 18 número  Meio Campo espaço

● Dinâmicas coletivas

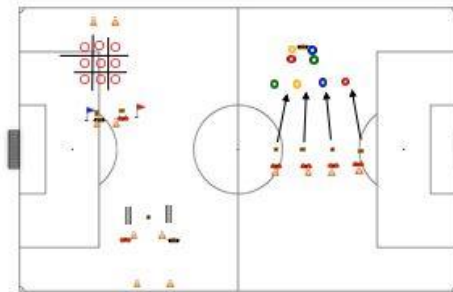
	Objetivo(s) específico(s) - Trabalhar dinâmicas coletivas - Iniciar 11x0 com o foco no jogo de domingo - Análise ao próximo adversário	 30' tempo
	Descrição e Organização Metodológica No último exercício da unidade de treino à sexta-feira trabalhamos as dinâmicas que queremos que a equipa implemente ao domingo. Num primeiro momento em 11x0 procuramos consolidar os aspetos mais importantes do nosso modelo de jogo. Depois colocamos a nossa equipa em organização ofensiva com oposição de uma linha de 5 elementos. Terminamos o treino com um momento mais informal de jogo 8x8 ou 9x9. Paramos no momento de bolas paradas para trabalhar também os esquemas táticos.	 18 número  Meio Campo espaço

Microciclo nº41 – UT 105

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 41	Mesociclo 10	Periodo Competitivo
Data 31-05-2023, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Recuperação ativa	Objetivos Específicos Reunião Equipa acerca do final de época oficial competitivo Preparação dos torneios de verão e redefinição de objetivos	

● Estafeta



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento;
Velocidade específica;
Promover a competitividade, de forma saudável dentro da equipa.

Descrição e Organização Metodológica

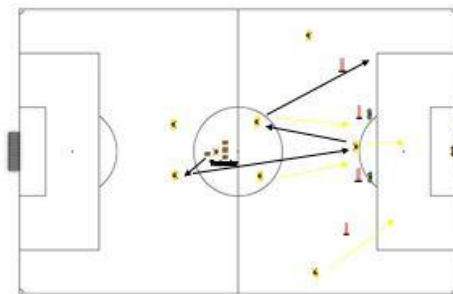
1º ex: o treinador coloca-se em frente dos jogadores com cones de várias cores e ao mostrar cada cor, os jogadores devem fazer condução de bola até ao cone da cor selecionada o mais rápido possível.
2º ex: jogo do galo - 2 filas de jogadores, com bola. devem realizar condução de bola até 2 cones, e deixar um colete no local onde querem, dentro do espaço de jogo. objetivo: fazer 3 em linha da mesma cor. depois, fazer passe para o colega que repete.
3º ex: devem sair em velocidade e contornar o cone, chegando o mais rapidamente possível à bola, devem finalizar numa das balizas.

15'
tempo

18
número

Campo inteiro
espaço

● Finalização com oposição



Objetivo(s) específico(s)

- Jogo frontal com PL (Entrelinhas)
- Apoio dos interiores de forma a procurar rapidamente o lateral/extremo para o cruzamento;
- Procurar rápida chegada à zona de finalização por parte do PL, interiores e extremo do lado contrário
- Saltar a primeira linha de pressão da equipa adversária;

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício tem como objetivo a finalização com passe longo, frontal e diagonal, e cruzamento. Este exercício inicia-se com passe do treinador do meio-campo para o DC da direita que recebe orientado e realiza passe longo aéreo para o PL, que por sua vez passa para um dos interiores que recebe orientado, ou com um passe de primeira, procura o espaço criado pelo lateral/extremo que por sua vez irá receber e efetuar o cruzamento para o PL, os interiores que chegaram à zona de finalização e ao lateral/extremo do lado contrário que irá aparecer ao segundo poste. A partir do momento que a bola entra no lateral/extremo para cruzamento haverá oposição efetuada por dois defesas. Após o cruzamento e a jogada ser finalizada, o treinador junto à baliza faz um passe para o interior que ficou fora da área finalizar.

20'
tempo

18
jogadores
número

1/3 campo
fut.11
espaço

● Jogo com influência na dinâmica exterior



Objetivo(s) específico(s)

- Desenvolver a primeira fase de construção
- Procurar atrair dentro pelos médios interiores e MCO, para libertar espaço fora
- Laterais a subir, para dar largura ao ataque
- Posicionamento ofensivo em momento de finalização

Descrição e Organização Metodológica

- Duas equipas com 11 jogadores, uma em 1-4-3-3 e outra em 1-4-1-2-1-2
O campo encontra-se dividido em 3 setores (defensivo, intermédio e avançado). A equipa com bola tem por objetivo colocar a bola jogável num extremo ou lateral no último terço num dos corredores laterais, representado pelos quadrados na figura. Assim que consigam colocar a bola nessa zona para um desses jogadores, a equipa recebe 1 ponto. A partir do momento que chegam ao último setor, a equipa pode atacar com 1 lateral/extremo com a bola na ala, o extremo/lateral a apoiar ao lado ou atrás, 3 atacantes na grande área posicionados para um possível centro (avançado centro, extremo do lado contrário e lateral do lado contrário no segundo poste) e um médio mais ofensivo à entrada da área. Por outro lado a equipa que defende pode defender com os 4 defesas mais um médio mais defensivo. Forma-se assim um 6x5 no último terço ofensivo que pode ser definido da maneira que os jogadores quiserem - cruzamento, combinação, etc.
Caso seja golo, a equipa que o marcou soma mais 2 pontos, fazendo 3 no total da jogada.

40'
tempo

22
jogadores
c/Sub15
número

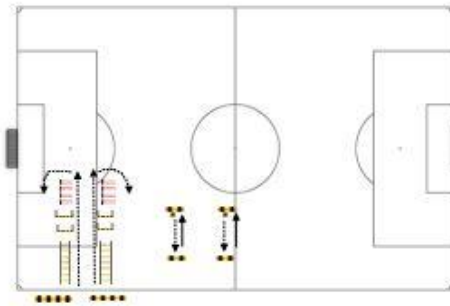
1/2 campo
espaço

Microciclo nº41 – UT 106

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 41	Mesociclo 11	Periodo Competitivo
Data 02-06-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Força específica	Objetivos Específicos Trabalho setorial Melhorar comportamento da equipa no passe de rutura.	

● Ativação + jogo Lúdico



Objetivo(s) específico(s)
 - Ativação do sistema músculo esquelético
 - Passe e receção
 - Coordenação
 - Velocidade

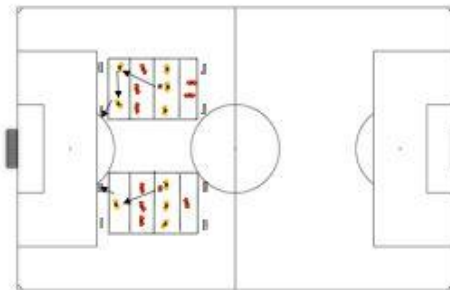
20'
 tempo

Descrição e Organização Metodológica
 Num primeiro exercício os atletas dividem-se em dois grupos e fazem um simples trabalho de passe e receção. Após fazer o passe deslocam-se para a fila oposta e realizam aquecimento geral do seu corpo com rotação dos membros superiores, skipping, entre outros.
 No segundo exercício, iremos ter uma competição lúdica. O grupo é dividido em várias equipas. Primeira etapa coordenação. Depois velocidade com obstaculo, contorno da estaca e passa o testemunho.

18
 número

Meio
 Campo 1
 espaço

● Posse de Bola Setorial



Objetivo(s) específico(s)
 - Trabalho setorial
 - Melhorar comportamento da equipa no passe de rutura.

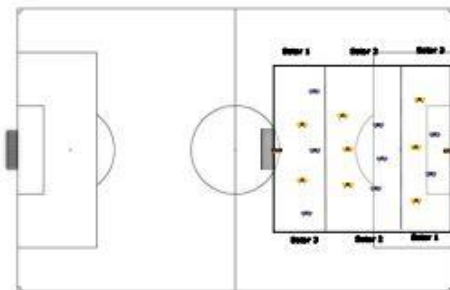
20'
 tempo

Descrição e Organização Metodológica
 Em dois campos distintos os jogadores irão estar divididos em dois grupos. No campo A, iremos ter 3+2 vs 3+2 e no campo B, iremos ter 3+1 vs 3+1. O objetivo é dividir o espaço do exercício por setores.
 Por exemplo no campo A irão estar a circular a bola entre si 3 jogadores (pivô + interiores) com o intuito de, no momento certo, mediante a oportunidade, terão de fazer um passe de rutura para os dois jogadores (avançado(s)+ofensivo) que estão a tentar criar linhas de passe. Se a bola entrar e conseguirmos progredir, os dois atletas com o máximo de três toques terão de finalizar na baliza antes que um dos três jogadores que estão a defender consigam interceptar a bola. Depois a situação inverte-se.
 No campo B, a situação é exatamente a mesma apenas muda a configuração e o nº de atletas envolvidos no exercício.

18
 número

Meio
 Campo
 espaço

● Jogo de setores GR + 8x8 + GR



Objetivo(s) específico(s)
 - Organização Ofensiva

40'
 tempo

Descrição e Organização Metodológica
 Espaço dividido em 3 setores que nenhum jogador pode ultrapassar.
 A progressão é feita ligando setores em jogo apoiado até ao setor 3 (finalização). Aí a equipa em posse tem superioridade numérica de forma a garantir maior taxa de sucesso.
 Regra: No setor 3 a pressão dos atacantes é passiva.

18
 número

Meio
 Campo
 espaço

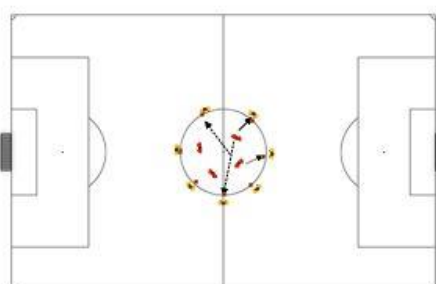
Microciclo nº43 – UT 107

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 43	Mesociclo 11	Periodo Competitivo
Data 13-06-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Resistência específica	Objetivos Específicos Jogo treino x seniores
--	---	--

● Ativação



Objetivo(s) específico(s)

- Estimular o primeiro contacto com a bola e ativar o sistema músculo esquelético para as provas físicas de início de temporada

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

O plantel será dividido em dois. 9 elementos estarão colocados à volta em círculo no meio-campo com bola e os outro 9 estarão dentro do círculo sem bola. Na primeira série os atletas procuram colega com bola, este faz o passe e quem está dentro do círculo devolve. Após devolver tem de procurar outro colega e fazer o mesmo. Na segunda série, o procedimento é o mesmo mas o passe é feito com a mão pelo jogador fora do círculo e quem está dentro tem de dominar com coxa ou peito e devolver. Na terceira série o processo é idêntico só se altera a devolução que será feito com a cabeça.

18
número

Campo Inteiro
espaço

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)

Aplicar o que foi adquirido ao longo da época.

60'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Jogo vs Equipa Sénior

22
número

Campo Inteiro
espaço

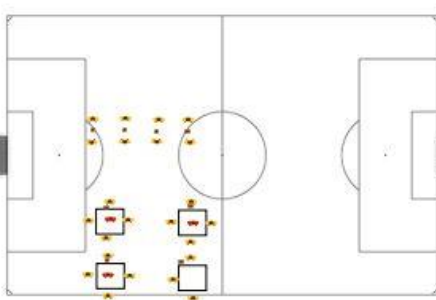
Microciclo nº43 – UT 108

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 43	Mesociclo 11	Periodo Competitivo
Data 16-06-2023, sexta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Transição Ofensiva e Defensiva Velocidade reação	Objetivos Específicos Preparação Torneio ACM CUP
--	--	--

● Meinhos Transição



Objetivo(s) específico(s)

- Circulação de Bola
- Definição e decisão em espaço reduzido
- Rápida reação à perda

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Irão estar em exercício quatro meinhos, em que três serão constituídos por 5 elementos (com um jogador no meio) e o restante será composto por três atletas sem jogador no meio. Num máximo de 2 toques o objetivo é manter a posse de bola em cada meinho e quando o atleta do meio do meinho interceptar um passe sai do meio e o jogador que falhou o passe tem de procurar outro meinho que esteja liberto.

18
número

Meio Campo
espaço

O segundo exercício para finalizar o aquecimento é trabalhado em duplas.. Cada dupla estará frente a frente com uma bola no chão no seu meio. O treinador vai dando estímulos, por exemplo:
1) Cabeça e os jogadores têm que reagir rápido e tocar na sua cabeça;
2) Joelho
3) Pé Direito
4) Braço
5) Bola, neste momento o atleta que agarrar primeiro a bola ganha 1 ponto e o outro cumpre castigo de 5 flexões

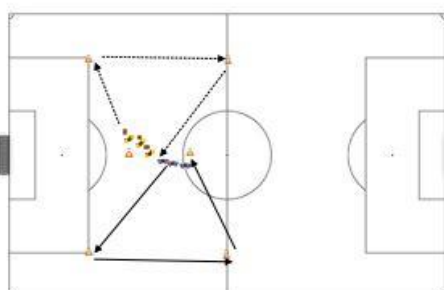
Microciclo nº44 – UT 109

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 44	Mesociclo 11	Período Competitivo
Data 21-06-2023, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Cones Coletes	Resistência	Começar a preparar a próxima época desportiva de Juniores

● Ativação



Objetivo(s) específico(s)
- Melhorar a capacidade cardiorrespiratória
- Melhorar a resistência

10'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

O grupo é dividido em dois. 9 Atletas iniciam o percurso com bola e os restantes 9 fazem o mesmo percurso mas no sentido inverso sem bola. Quando chegam ambos ao meio trocam a bola e o grupo que vinha com bola segue sem bola e quem tinha bola segue sem bola. Duas repetições de 3 minutos cada. Descanso 90s No final contar FCárdiaca. Para terminar irão fazer duas séries de velocidade em diagonal. Isto é, velocidade na diagonal, descanso na horizontal.

18
número

Melo-Campo
espaço

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)
Aplicar o que foi adquirido ao longo da época com a introdução de alguns novos atletas que irão fazer parte da equipa de juniores da próxima época

60'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Jogo vs Equipa Sénior

22
número

Campo Inteiro
espaço

Microciclo nº45 – UT 110

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 45	Mesociclo 11	Período Competitivo
Data 27-06-2023, terça-feira	Hora 19:45	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Cones Coletes	Velocidade reação Velocidade específica	Preparação Idanha CUP

● Jogo do Galo Humano



Objetivo(s) específico(s)
Ativação e aquecimento
Resistência Específica
Promover uma "competição saudável" dentro da equipa

20'
tempo

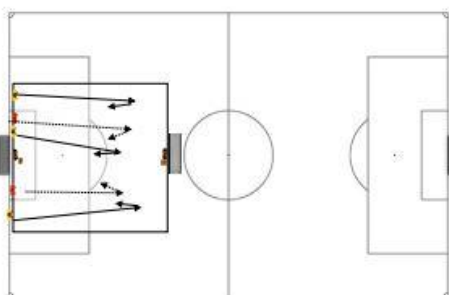
Descrição e Organização Metodológica

O espaço de jogo é dividido em 9 quadrados. O jogo começa num dos quadrados, onde a equipa com bola + 2 jokers fazem posse de bola num 5x3 em espaço reduzido. O objetivo é trocar 5 passes consecutivos e a partir daí efetuar a transição para um dos outros quadrados onde esteja um apoio exterior. Quando esta transição for bem efetuada os jogadores dessa equipa podem colocar um colete no espaço conquistado. Durante esta transição o jogador que serviu de apoio exterior troca de função com um dos jogadores da equipa que efetuou a transição. Ganha a equipa que conseguir conquistar três quadrados em linha. Nota: Um espaço conquistado por uma equipa pode ser reconquistado pela outra.

18
número

Metade do Campo
espaço

● Transição Ofensiva e Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Ofensiva e Defensiva
- Rápida decisão
- Procurar a superioridade

20'
tempo

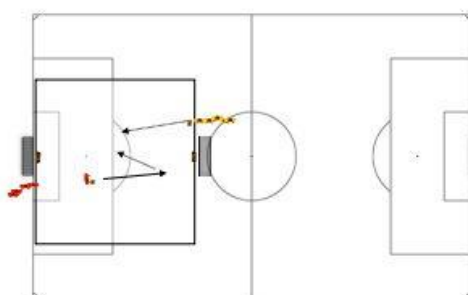
Descrição e Organização Metodológica

O grupo de trabalho estará dividido em defesas (vermelhos) e médios/atacantes (amarelos). A bola sairá das mãos do GR de uma das balizas. Todos os jogadores, tanto defesas como atacantes sairão dos postes da baliza do GR que irá iniciar o exercício. O GR terá a função de colocar a bola favorável de forma a iniciar a transição ofensiva de três atacantes e dois defesas terão de recuperar rapidamente posição e realizar transição defensiva. O objetivo dos atacantes é fazer golo rapidamente antes que os defesas recuperem posição. Depois de finalizarem, o outro GR da baliza que acabou de ser atacada irá colocar uma bola no pé de um desses atacantes e farão situação de 3x2 em organização. A meio do exercício trocam de funções os grupos de trabalho.

18
número

Meio-Campo
espaço

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)

- Rápida definição
- Finalizar num curto espaço de tempo e com pressão
- Reação à perda

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Os atletas estarão divididos em dois grupos. Cada grupo terá no máximo 8 atletas e estarão cada um ao lado do poste direito de cada baliza.

Primeiro sai um jogador da fila A e irá com bola controlada e em velocidade finalizar na baliza junto à fila B. Mal acabe de rematar, o jogador da fila B terá de na máxima velocidade ir finalizar na baliza junto à fila A. O atleta da fila A que tinha acabado de finalizar deve vir rapidamente em recuperação tentar impedir o remate. O exercício segue assim progressivamente.

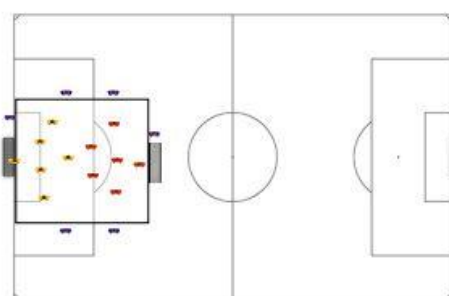
Na segunda dinâmica do exercício trabalha-se em 2x2. O processo é exatamente o mesmo. A única diferença é que o jogador que finalizou da dupla terá de ir dar a volta a um cone identificado antes de puder vir ajudar o colega. O que faz com que num determinado espaço de tempo se fique a jogar 2x1 e a equipa em superioridade tem de decidir rapidamente e aproveitar.

Por fim, na última dinâmica, inicia-se 1x0, depois 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4, 5x5, 6x5, e assim sucessivamente até estarem todos os atletas em ação em 8x8.

18
número

Meio-Campo
espaço

● GR+5 vs GR+5 com 6 apoios



Objetivo(s) específico(s)

- Procurar jogo interior e exterior através dos apoios laterais e frontais
- Circulação de bola com rápida chegada a zonas de finalização
- Obter superioridade em posse de bola

30'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Este exercício é composto por três equipas de 6 jogadores cada. Duas equipas encontram-se em ação dentro da área de jogo e a terceira servirá de apoio (joker). Cada mini-jogo terá a duração de 3 minutos ou dois golos.

18
número

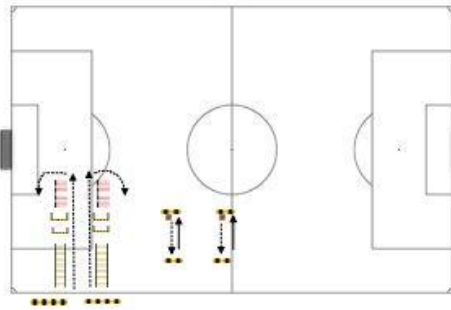
Meio-Campo
espaço

Microciclo nº46 – UT 111

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 46	Mesociclo 12	Periodo Transição
Data 05-07-2023, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Preparação da nova época Fase transição de atletas que irão constituir a equipa de juniores do clube	Objetivos Específicos Observação e análise de novos atletas para abertura de novo escalão na formação	

● Ativação + Jogo Lúdico



Objetivo(s) específico(s)

- Ativação do sistema músculo esquelético
- Passe e receção
- Coordenação
- Velocidade

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Num primeiro exercício os atletas dividem-se em dois grupos e fazem um simples trabalho de passe e receção. Após fazer o passe deslocam-se para a fila oposta e realizam aquecimento geral do seu corpo com rotação dos membros superiores, skípung, entre outros. No segundo exercício, iremos ter uma competição lúdica. O grupo é dividido em várias equipas. Primeira etapa coordenação. Depois velocidade com obstaculo, contorno da estaca e passa o testemunho.

18
número

Meio
Campo 11
espaço

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)

Introdução de alguns novos atletas que irão fazer parte da equipa de juniores da próxima época

60'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Jogo entre Juvenis e Juniores nova época

22
número

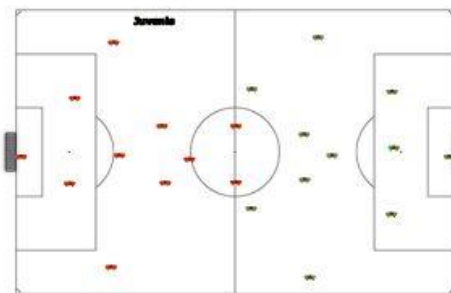
Campo
Inteiro
espaço

Microciclo nº47 – UT 112

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 47	Mesociclo 12	Periodo Transição
Data 12-07-2023, quarta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume
Material Bolas Cones Coletes	Objetivos Gerais Último treino da época	Objetivos Específicos Semelhantes à última unidade de treino	

● Jogo formal



Objetivo(s) específico(s)

Introdução de alguns novos atletas que irão fazer parte da equipa de juniores da próxima época

60'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Jogo entre Juvenis e Juniores nova época

22
número

Campo
Inteiro
espaço

Anexos 5 - Estatísticas Plantel Sub-17 Atlético Clube Montemoreense

Jogadores	Minutos	Jogos	Média Minutos	Golos	Média/ Jogo	Amar	A.A	Verm
Atleta 1	367	8	45,88	10	1,25			
Atleta 2	1752	22	79,64	55	2,50	1		
Atleta 3	1722	21	82,00	5	0,24	6		1
Atleta 4	645	21	30,71	1	0,05	1		
Atleta 5	1636	22	74,36	1	0,05	4		
Atleta 6	357	5	71,40		0,00	2		1
Atleta 7	1708	21	81,33		0,00	9		1
Atleta 8	1848	24	77,00		0,00	6		
Atleta 9	402	18	22,33		0,00			
Atleta 10	1770	22	80,45		0,00	3		
Atleta 11	415	11	37,73		0,00			
Atleta 12	1900	23	82,61	7	0,30	7		
Atleta 13	2060	25	82,40	6	0,24			
Atleta 14	1052	19	55,37	5	0,26	2		
Atleta 15	1347	20	67,35	6	0,30	5		2
Atleta 16	1101	21	52,43	2	0,10			
Atleta 17	380	16	23,75	2	0,13			
Atleta 18	2070	25	82,80	13	0,52	1		
Atleta 19 (Iniciado)	156	7	22,29		0,00			
Atleta 20 (Iniciado)	293	4	73,25		0,00			
Atleta 21 (Iniciado)	22	3	7,33		0,00			
Atleta 22 (Iniciado)	183	3	61,00		0,00	1		
AG (Auto-golo)				2				
Total	-----	-----	-----	50		48	0	5
Média	1054	-	59	2,00		1,92	0	0,2

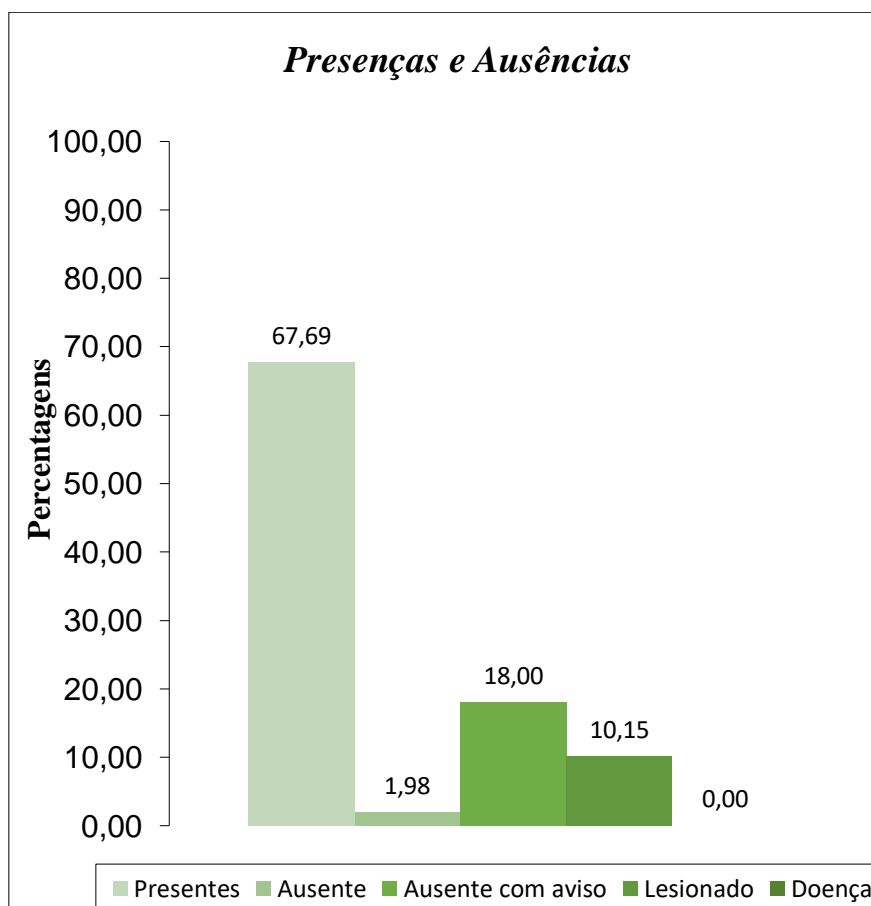
Golos	Sofridos	Marcados	Amarelos	Vermelhos
1ª P	31	20	10	0
2ª P	34	30	38	5
% 1ª P	47,69%	40,00%	20,83%	0,00%
% 2ª P	52,31%	60,00%	79,17%	100,00%
Total	65	50	48	5

Anexos 6 – Mapa Presença aos Treinos

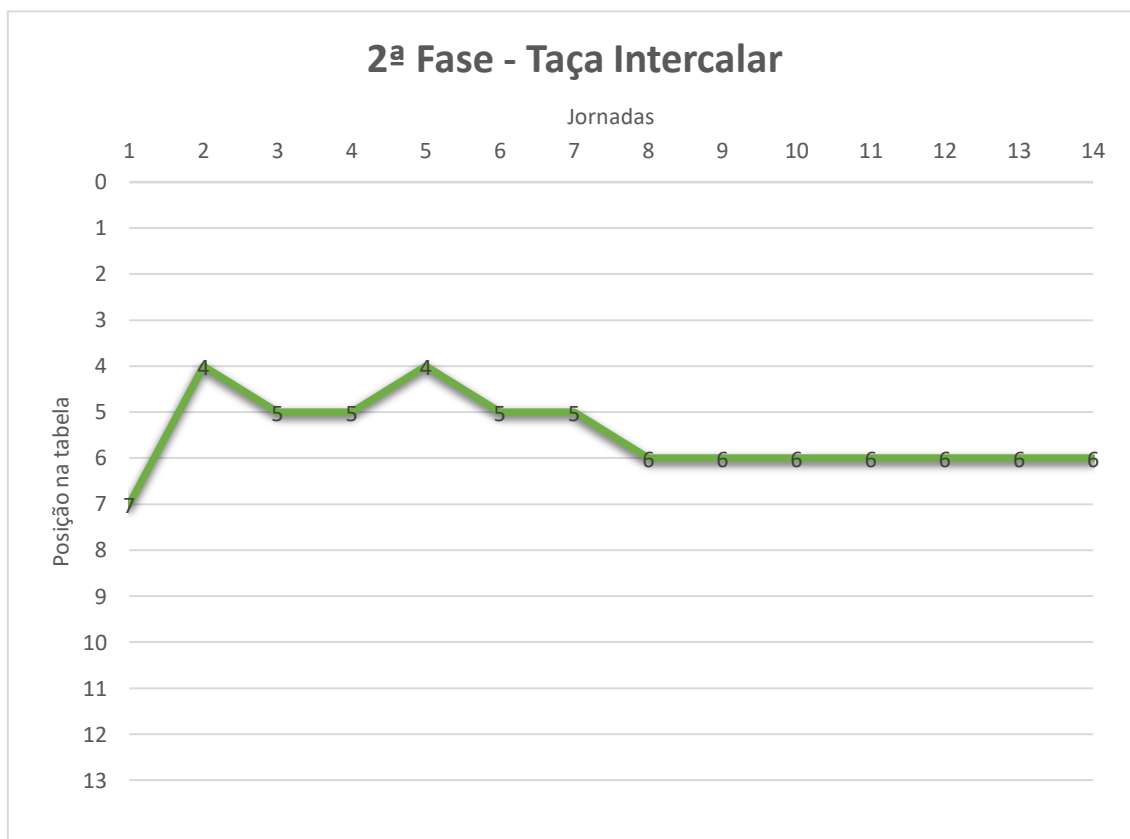
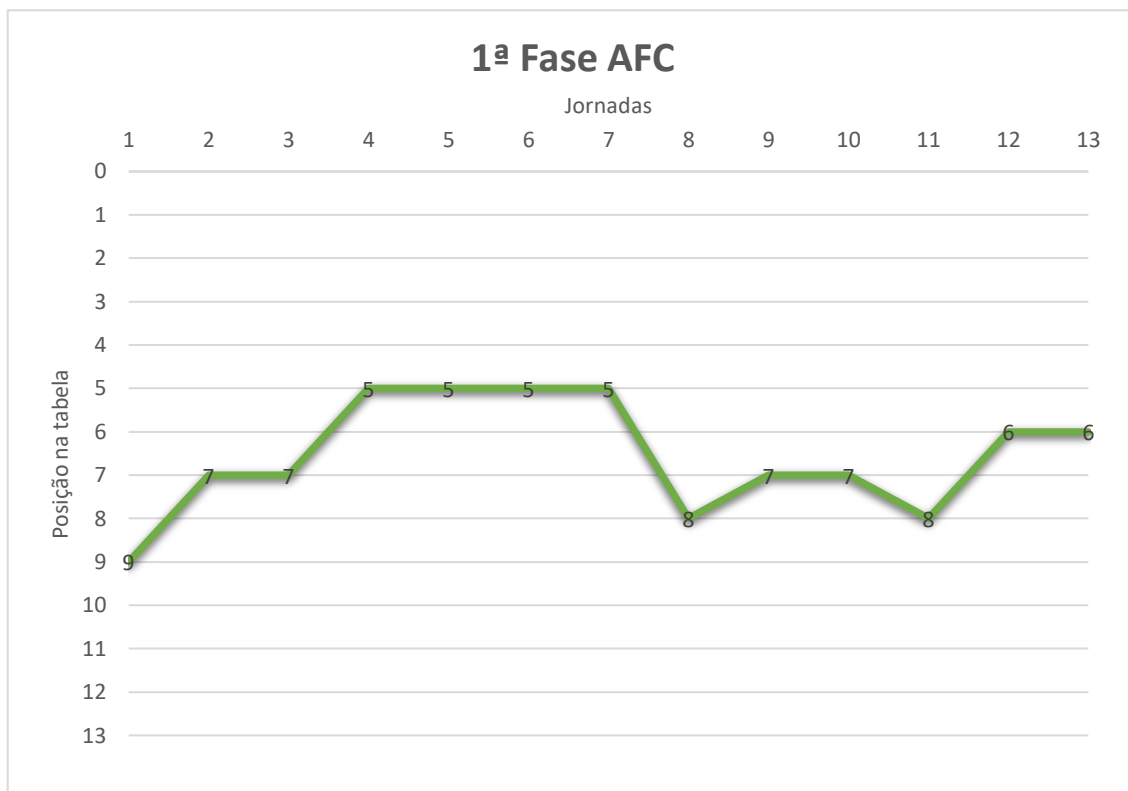
<i>Jogador</i>	<i>Total</i>	<i>%</i>	<i>A</i>	<i>%</i>	<i>TD</i>	<i>%</i>	<i>L</i>	<i>%</i>	<i>DI</i>	<i>%</i>	<i>J</i>	<i>DJ</i>	<i>V</i>	<i>AA</i>	<i>AO</i>	<i>D</i>
Atleta 1	43	43,88	15	15,31	0	0,00	4	4,08	9	9,18	17	0	0	30	8	0
Atleta 2	69	70,41	0	0,00	0	0,00	10	10,20	4	4,08	27	0	0	16	0	0
Atleta 3	82	83,67	2	2,04	0	0,00	3	3,06	0	0,00	25	0	0	12	2	0
Atleta 4	82	83,67	0	0,00	0	0,00	5	5,10	5	5,10	26	0	0	8	0	0
Atleta 5	63	64,29	5	5,10	0	0,00	10	10,20	0	0,00	25	0	0	23	0	0
Atleta 6	29	29,59	0	0,00	0	0,00	60	61,22	0	0,00	5	0	0	24	8	0
Atleta 7	80	81,63	0	0,00	0	0,00	2	2,04	0	0,00	24	0	0	17	3	0
Atleta 8	75	76,53	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	27	0	0	24	0	0
Atleta 9	78	79,59	0	0,00	0	0,00	26	26,53	0	0,00	21	0	0	1	0	0
Atleta 10	65	66,33	0	0,00	26	26,53	21	21,43	0	0,00	14	0	0	27	4	0
Atleta 11	29	29,59	0	0,00	0	0,00	15	15,31	0	0,00	24	0	0	11	1	0
Atleta 12	84	85,71	3	3,06	0	0,00	2	2,04	3	3,06	27	0	0	15	1	0
Atleta 13	77	78,57	0	0,00	0	0,00	13	13,27	1	1,02	23	0	0	13	1	0
Atleta 14	68	69,39	1	1,02	0	0,00	8	8,16	3	3,06	21	0	0	23	4	0
Atleta 15	70	71,43	0	0,00	0	0,00	0	0,00	18	18,37	24	0	0	21	0	0
Atleta 16	69	70,41	7	7,14	0	0,00	0	0,00	2	2,04	20	0	0	42	3	0
Atleta 17	42	42,86	1	1,02	0	0,00	0	0,00	3	3,06	26	0	0	11	2	0
Atleta 18	89	90,82	1	1,02	0	0,00	0	0,00	0	0,00	11	0	0	6	1	0
Média	66,33	67,69	1,94	1,98	1,44	1,47	9,94	10,15	2,67	2,72	21,50	0,00	0,00	18,00	2,11	0,00

Referenciais:

- 1 = Presente
- A = Ausente
- TD = Treino Diferenciado
- L = Lesionado
- DI = Doente
- J = Jogo
- DJ = Descanso Pós-Jogo
- V = Viagem
- AA = Ausente com aviso
- AO = Ausente, Outros
- D = Descanso



Anexos 7 – Evolução na Tabela Classificativa no Período Competitivo



Anexos 8 – Ficha de Convocatória do Atlético Clube Montemorense



Convocatória

AFC - Coimbra			
Futebol de Formação VS		Jornada :	
Nº	NOME - CONVOCADO	ASSINATURA	OBSERVAÇÕES
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
Informações Equipa Adversária		Protocolo de Jogo	
Adversario Classificação Golos Marcados Golos Sofridos.		Hora Saida / Concentração :	
		Local:	
		Dia:	
		Hora:	
Informações Equipa Arbitragem		Protocolo de Jogo	
		Hora de Entrada Balneário:	
		Palestra	
		Equipar	
		Hora Saida Aquecimento GR	
		Hora Saida Aquecimento PL	

TREINADOR

CAPITÃO

Anexos 9 – Ficha Registo de Ocorrências



Anexos 10 - Planta do Complexo das Lages, Montemor-o-Velho



Anexos 11 - Logótipo Entidade Formadora Certificada pela FPF (Época 2022-2023)

