Rúben Filipe Barros da Silva

Nº 29294

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestrado em Ciências de Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo nos termos do decreto de lei nº 74/ 2016, de 24 de março, republicado pelo decreto de lei Nº 63/ 2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sobre orientação institucional do professor Doutor Nuno Frederico da Costa Ferreira Teixeira do Instituto Universitário da Maia

Resumo

O seguinte relatório foi realizado no âmbito do estágio do 2º ano de mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, no ano letivo 2018/2019, no Instituto Universitário da Maia (ISMAI), no que é evidenciado todo o percurso desta época desportiva na equipa sénior do Desportivo de Leça do Balio.

Esta época foi passada por várias fases, a primeira em que estava incluído na observação e filmagem da equipa adversária, onde a equipa técnica era liderada pelo mister João Rosas. Na segunda reintegrei na equipa técnica como primeiro adjunto do mister Paulo Silva, onde participei na construção de cada treino e em cada tomada de decisão. Numa terceira assumi o papel de treinador principal juntamente com o mister Júlio.

Os treinos eram sempre trabalhados e discutidos pela equipa técnica (mister Paulo, eu e Bruno. A posteriori também com o Júlio).

A forma de trabalhar destes misteres fez com que aprendesse e evoluísse como treinador e como ser humano, onde comecei a perceber algumas situações para além das questões táticas, mas sim algumas adversidades deste mundo futebolístico.

Este documento tem como objetivo descrever todo o trabalho realizado e o trajeto que foi percorrido ao longo desta época desportiva.

Abstract

The following report was made as part of the 2nd year master's degree course in Physical Education and Sport Sciences - Specialization in Sports Training, in the academic year 2018/2019, at Institute University of Maia (ISMAI), in which the whole course of this sporting season of the senior team of Desportivo de Leça do Balio.

This season was followed by several phases, the first in which was included in the observation and filming of the opposing team, where the technical team was led by Mr. João Rosas. In the second, I rejoined the technical team as the first assistant to Mr. Paulo Silva, where I participated in the construction of each training and in each decision making.

The trainings were always worked and discussed by the technical team (mister Paulo, me, Bruno and Júlio).

> The way of working of these coaches made me learn and evolve as a coach and as a human being, where I began to perceive some situations beyond the tactical issues, but rather some adversities of this world football.

This document aims to describe all the work done and the route that has been traveled throughout this sporting season.

Índice

1. Introdução 1
2. Politica e ambição 3
   2.1. Missão: 3
   2.2. Visão: 3
   2.3. Valores: 3
   2.4. Caraterização do plantel: 4
   2.5. Enquadramento competitivo: 9
3. Objetivos de Estágio: 14
4. Intervenção profissional 16
   4.1.1. Funções e responsabilidades: 16
   4.1.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas: 16
   4.1.3. Operacionalização do treino 16
   4.1.4. Realização da convocatória 17
   4.1.5. Desenvolvimento profissional 18
5. Microciclo 19

Sistema tático atual (Fim de época): 29
Sistema tático secundário: 29
Sistema tático inicio de época: 29
Organização defensiva: 29
Organização do setor intermédio: 30
Organização ofensiva: 30
Transição Defesa/Ataque: 30
Transição Ataque/Defesa: 30

Índice de figuras e tabela

Figura 1- Desportivo Leça do Balio 2
Figura 2-Torneio de Páscoa 6
Figura 3- Instalações do Complexo Desportivo 6
Figura 4- Instalações do Complexo Desportivo 6
Figura 5- Instalações do Complexo Desportivo 6
Figura 6- Boletim Clinico 12
Figura 7- Volume Competitivo 13
Figura 8- Convocatória 17
Figura 9- Manutenção garantida 31

Tabela 1- Instalações internas 6
Tabela 2- Materiais do clube 7
Tabela 3- Recursos Humanos do clube 8
Tabela 4- Calendário e resultados 10
Tabela 5- Classificação 11

1. Introdução

Como último ano de formação académica, mais precisamente do Mestrado em Treino Desportivo, no ano letivo 2018/2019, no ISMAI, foi proposto a realização de um estágio, no 2º ano para a finalização do mesmo. A procura do local deste estágio baseou-se em dois fatores, em primeiro, um escalão sénior, onde pudesse ter uma participação ativa, devido a ser a realidade procurada num futuro próximo, segundo, mas não menos importante, a procura de um treinador com experiência a nível de formação e séniores.

O estágio foi realizado no escalão sénior do Desportivo de Leça do Balio, instituição que me abriu as portas e recebeu de forma extraordinária, fornecendo todo o apoio necessário para a realização do mesmo. A integração na equipa técnica foi através do contacto de telemóvel, havendo depois uma reunião.

Após a primeira reunião, foi-me atribuído um papel que não era o que estava a pensar, mas que também serviu de aprendizagem, a observação e análise de algumas equipas do campeonato.

Por último, estive presente nos treinos e em tomadas de decisão no início da época, papel fulcral na equipa tive quando há uma mudança de treinador e foi-me atribuído o papel de treinador adjunto. Nas últimas jornadas tomei posse da equipa juntamente com o mister Júlio que já tinha sido meu treinador na formação.

Desportivo de Leça do Balio

Figura 1- Desportivo Leça do Balio

História do clube

Quando em 1964, um grupo de Balienses que integravam o Grupo Desportivo da Custió, sentiu a necessidade de implantar na freguesia uma agremiação desportiva, que representasse melhor Leça do Balio. Pondo então em prática uma ideia, que consistia em arranjar um parque desportivo e uma sede social, capazes de darem espírito e corpo às suas ideias de desenvolvimento. Decidiram então, que o Grupo Desportivo da Custió, passaria a designar-se por DESPORTIVO DE LEÇA DO BALIO e que as cores do clube seriam o AMARELO e PRETO, sendo Mosteiro de Leça do Balio escolhido como o símbolo por aquilo que representa para a freguesia.

Ao mesmo tempo foram efetuados os contactos necessários para a obtenção de um parque de jogos e uma sede social, no qual foram bem-sucedidos. Assim sendo, e depois de terem alugado uma sede na rua do Araújo e um terreno na Custió, lançaram mãos à obra na conclusão do parque desportivo, que viria a designar-se por "Campo Anabela" em homenagem à filha do proprietário do terreno já falecido.

Quanto à sede social, que embora fosse de reduzidas dimensões, manteve-se assim até sensivelmente ao ano de 1974, sendo então demolida pelo proprietário que no seu lugar construiu o imóvel onde se encontra a atual sede social. Em 1992 adquiriu-se um autocarro para garantir o transporte dos seus atletas para treinos e jogos.

Na época de 2003/04, o Desportivo de Leça do Balio alcança o seu maior êxito desportivo até então: conquista o título da 2ª Divisão da AF do Porto.

Em termos de infraestruturas, deu-se a 1 de abril de 2007 a inauguração do novo Complexo Desportivo de Leça do Balio. Tratando-se de um complexo moderno, com excelentes condições para a prática de modalidades desportivas, este Complexo permite uma viragem na vida do clube e na sua imagem.

2. Politica e ambição

No seguimento da política de ambição do clube, em 2008 deu-se um enorme passo com a aquisição de um novo autocarro que para além do serviço desportivo tem utilidade pública.

2.1. Missão:

- Ser um clube de referência na formação;

2.2. Visão:

- Criar hábitos desportivos;
- Interação social em grupo;
- Cumprimento e seguimento de regras;

2.3. Valores:

- Desenvolvimento interpessoal dos atletas;
- Criação/habituação ao ambiente competitivo saudável;
- Evolução individual em prol de um objetivo comum;

2.4. Caraterização do plantel:

GR:

- João Santos (pé direito);
- Chico (júnior), (pé direito);
- Alex (pé direito), (transferido no mercado de inverno).

Defesas:

- Lucas (pé direito);
- Nélson Gomes (pé esquerdo);
- Fradinho (pé direito);
- Hugo Santos (pé direito);
- Magalhães (pé direito/esquerdo);
- Joel (júnior), (pé esquerdo);
- Cardoso (pé direito), (abandono, motivos profissionais);
- Batista (pé esquerdo), (transferido no mercado de inverno).

Médios:

- Amaral (pé direito), (transferido no mercado de inverno);
- Francisco Salgado (pé direito);
- João Santos (Madeirense), (pé direito);
- Diogo Rosas (pé direito);
- Rafael Brandão (pé esquerdo);
- João Branco (pé direito);
- Félix (pé direito/esquerdo);
- Resende (pé direito);
- Marco (júnior), (pé esquerdo)
- Dani (júnior), (pé direito);
- Simeão (pé direito/esquerdo);
- Fábio (pé direito).

Avançados:

- Hugo Ferreira (pé direito);
- Nélson (pé direito);
- Casaca (pé direito);
- Fabinho (pé esquerdo/direito);

Contexto interno:

- Compromisso com o clube;
- Objetivo de ficar nos lugares cimeiros;

Contexto externo:

- Lesões;
- Expulsões;
- Internet;

Atividades realizadas:

- Jantares de convívio;
- Rifas e sorteio de Natal;
- Jogos de convívio;
- Torneio interno da Páscoa;
- Comemoração de aniversários com atletas e direção;

Figura 2-Torneio de Páscoa

Instalações do clube:

Instalações do complexo Desportivo de Leça do Balio	Quantidade
Secretaria	1
Escritório	1
Balneário para treinadores	2
Balneário para atletas	4
Posto de assistência médica	2
Bar	1
Casa das máquinas	1
Ginásio	1
Campo futebol 11 sintético	1
Sala de reuniões	1
WC.	1

Tabela 1- Instalações internas

Figura 5- Instalações do Complexo Desportivo

Figura 4- Instalações do Complexo Desportivo

Figura 3- Instalações do Complexo Desportivo

Materiais disponibilizados:

Recursos necessários e disponíveis	Quantidade
Bolas	18
Sacos das bolas	2
Sinalizadores	30
Coletes	24
Escadas de coordenação	4
Balizas	2
Mini balizas	6
Arcos	14
Cones	16
Balizas amovíveis	3
Bidões de água	18
Equipamento de jogo/treino	4

Tabela 2- Materiais do clube

Recursos Humanos disponíveis:

Recursos	Quantidade
Dirigentes	4
Coordenadores	2
Treinadores	28
Diretores	12
Equipa médica	4
Roupeiro	1
Motorista	2
Guarda de Campo	1

Tabela 3- Recursos Humanos do clube

Circulação de informação:

- Convocatória;
- Horário de funcionamento;
- Publicidades;
- Página de Facebook.

Conclusão sobre os objetivos definidos:

O nosso objetivo principal passava pela manutenção na divisão de Honra da distrital, contudo, o início de época não correu da melhor forma, sendo que à passagem da oitava jornada o treinador desvinculou-se, entrando assim para liderar e assumir a equipa técnica o mister Paulo Silva, onde me levou com ele como adjunto, pois já estava no clube e porque tínhamos trabalhado juntos na época anterior (juniores) onde pela primeira vez o Leça do Balio se tornou campeão de série nesse escalão. Época essa que a partir daí começou a correr de melhor feição, conseguindo 7 pontos nos primeiros 3 jogos. Devido a nível profissional, existiu uma nova mudança na equipa técnica, onde assumi a equipa com o mister Júlio que também nos veio ajudar pela sua experiência.

Não foi de todo uma época fácil, contudo nunca desistimos e com muito trabalho apesar das adversidades conseguimos o objetivo maior desta temporada, a manutenção.

2.5. Enquadramento competitivo:

➢ Análise da atividade/Competição oficial:

- Campeonato distrital Séniores Divisão de Honra série 1 da AF Porto;
- Competição disputada por 16 participantes;
- Cada equipa exerce 30 jogos;
- O primeiro classificado atinge o patamar de campeão;
- O segundo classificado sobe de divisão, contudo disputa entre 4 equipas o apuramento de campeão assegura;
- Os dois últimos classificados são despromovidos à 1 divisão distrital.

➢ Calendário competitivo:

V	2019-05-05	17:00	(F)	Serzedo	0-2	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J30
E	2019-04-28	16:00	(C)	Arcozelo	2-2	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J29
V	2019-04-14	16:00	(F)	Águas Santas	1-2	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J28
D	2019-04-07	16:00	(C)	Nogueirense FC	1-2	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J27
D	2019-03-31	16:00	(F)	Gulpilhares FC	2-0	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J26
V	2019-03-24	15:00	(F)	Perafita	0-5	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J25
V	2019-03-17	15:00	(C)	Castêlo da Maia	1-0	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J24
D	2019-03-10	15:00	(F)	FC Pedroso	1-0	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J23
D	2019-03-03	15:00	(C)	Dragões Sandinenses	0-2	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J22
D	2019-02-24	15:00	(F)	AC Milheirós	3-0	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J21
D	2019-02-17	15:00	(C)	Gondim-Maia	1-2	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J20
D	2019-02-10	15:00	(F)	Perosinho	2-0	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J19
V	2019-02-03	15:00	(C)	Balasar	2-1	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J18
E	2019-01-27	15:00	(F)	CD Candal	2-2	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J17
V	2019-01-20	15:00	(C)	Custóias FC	2-1	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J16
D	2019-01-13	15:00	(C)	Serzedo	1-4	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J15
D	2019-01-06	15:00	(F)	Arcozelo	3-0	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J14
E	2018-12-16	15:00	(C)	Águas Santas	1-1	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J13
D	2018-12-09	15:00	(F)	Nogueirense FC	4-1	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J12
V	2018-11-25	15:00	(C)	Gulpilhares FC	1-0	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J11
V	2018-11-18	15:00	(C)	Perafita	2-0	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J10
E	2018-11-11	15:00	(F)	Castêlo da Maia	1-1	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J9
D	2018-11-04	15:00	(C)	FC Pedroso	1-2	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J8
D	2018-10-28	15:00	(F)	Dragões Sandinenses	2-1	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J7
E	2018-10-21	15:00	(C)	AC Milheirós	2-2	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J6
D	2018-10-14	16:00	(F)	Gondim-Maia	1-0	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J5
D	2018-10-07	15:00	(F)	Penamaior	3-2	AF Porto Taça 18/19	2E
D	2018-09-30	16:00	(C)	Perosinho	0-1	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J4
D	2018-09-23	16:00	(F)	Balasar	5-1	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J3
D	2018-09-16	16:00	(C)	CD Candal	0-2	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J2
E	2018-09-09	17:00	(F)	Custóias FC	0-0	AF Porto Divisão Honra Série 1 18/19	J1

Tabela 4- Calendário e resultados

- Classificação:

CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Pedroso	**67**	30	19	10	1	54	23	+31	+
2	Nogueirense FC	**60**	30	19	3	8	66	37	+29	+
3	Dragões Sandinenses	**57**	30	16	9	5	46	23	+23	+
4	CD Candal	**52**	30	14	10	6	51	37	+14	+
5	Gulpilhares FC	**50**	30	14	8	8	43	30	+13	+
6	Gondim-Maia	**49**	30	14	7	9	41	39	+2	+
7	Perosinho	**47**	30	13	8	9	42	28	+14	+
8	Balasar	**43**	30	12	7	11	45	44	+1	+
9	AC Milheirós	**34**	30	8	10	12	45	46	-1	+
10	Serzedo	**34**	30	9	7	14	30	44	-14	+
11	Castêlo da Maia	**33**	30	10	3	17	34	42	-8	+
12	▲ Custóias FC	**31**	30	6	13	11	28	33	-5	+
13	▲ Leça do Balio	**30**	30	8	6	16	32	49	-17	+
14	▼ Arcozelo	**28**	30	7	7	16	47	70	-23	+
15	▼ Perafita	**28**	30	8	4	18	28	55	-27	+
16	Águas Santas	**18**	30	4	6	20	38	70	-32	+

Tabela 5- Classificação

➢ Lesões:

Durante toda a época felizmente as lesões foram poucas, tendo havido só 8 jogadores condicionados dentro da equipa.

João Santos (GR) – Tendinite no ombro

Fradinho – Micro rotura na zona do isquiotibial (2 semanas)

Nélson - Rotura de ligamentos (6 meses)

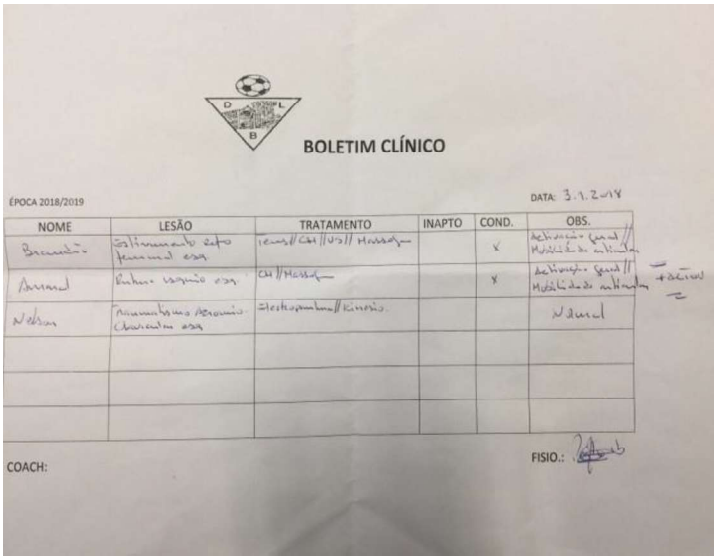
Casaca - Rotura de ligamentos (6 meses)

Hugo - Concussão craniana (2 semanas)

Fabinho - Laceração pubálgica (1 mês)

João Branco - Pubalgia (2 semanas)

João Santos (Médio) - Entorse (2 semanas)



BOLETIM CLÍNICO

ÉPOCA 2018/2019 DATA: 3.1.2-18

NOME	LESÃO	TRATAMENTO	INAPTO	COND.	OBS.

COACH: FISIO.:

Figura 6- Boletim Clinico

➢ Disciplina:

Relativamente à equipa, esta comportou-se de forma disciplinada, tendo havido poucos vermelhos durante toda a época, ainda assim há um jogador em destaque neste contexto, o nosso jogador mais vezes expulso. Em suma, amarelos foi o que mais se registou durante toda a temporada, o que é normal, devido a lances casuais ou até mesmo faltas a nível tático.

➢ Análise individual competitiva:

Equipa que começou mal a época, que em 8 jogos só tinha 2 pontos, começando assim haver um progresso constante, mas onde não conseguíamos sair da zona de despromoção, no final, conseguimos a manutenção na última jornada, acabando por ficar na 13ª posição.

- Época:
  - 35 Golos marcados;
  - 57 Golos sofridos;
  - 8 Vitórias
  - 7 Empates
  - 18 Derrotas

- Volume Competitivo

Figura 7- Volume Competitivo

3. Objetivos de Estágio:

3.1. Fase de operacionalização

Entrei como treinador adjunto no plantel sénior do Desportivo de Leça do Balio, na corrente época, sendo também participante no planeamento dos treinos, participação direta no treino, como também responsável pela elaboração de relatórios de jogo e algumas análises de adversários.

3.2. Fase de Integração

Nesta fase, tivemos uma reunião para saber quais os principais objetivos para esta época desportiva, onde fiquei também a conhecer quem iria ser o treinador principal e seus adjuntos para o começo da temporada. Da minha parte ficou destinado que iria filmar e tirar informações das equipas adversários, ponto esse só feito nas nove primeiras jornadas do campeonato.

3.3. Fase de Intervenção

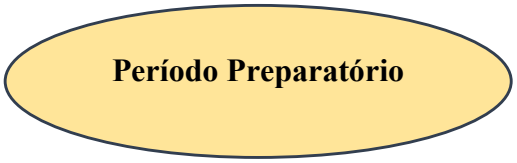
A minha intervenção é/foi feita pré treinos, em treinos e pós treinos. Tenho intervenção direta em todas as tomadas de decisão juntamente com os outros treinadores, visto que estou como segundo treinador (adjunto), passado até para principal na parte final da época.

3.4. Fase de Avaliação

Fase esta feita no decorrer da época pelo meu treinador principal, onde me dizia o que tinha que melhorar. Melhor fase, pois é a de conclusão e conseguida com os objetivos conseguidos.

3.5. Calendarização

Início do Estágio	07 de agosto de 2018
Fase de Integração e Planeamento	09 de agosto de 2018 a 14 de agosto de 2018
Fase de Intervenção	16 de agosto de 2018 a 30 de maio de 2019
Fase de Avaliação	08 de janeiro de 2019 a 31 de maio de 2019
Fim de Estágio	14 de junho de 2019



09 de agosto a 09 de setembro de 2018

09 de setembro de 2018 a 05 de maio de 2019

05 de maio a 14 de junho de 2019

Observação do horário dos treinos e jogos:

- Terças, quintas e sextas. (17:30 às 19:00 horas)
- Jogo ao domingo

Nota:

- Em dias de feriado treinávamos mais cedo ou à mesma hora, consoante a disponibilidade dos atletas.
- Época natalícia treinamos somente duas vezes por semana, pois o campeonato encontrava-se parado, retornamos às três vezes por semana no dia 2 de janeiro.

4. Intervenção profissional

4.1.1. Funções e responsabilidades:

Durante o estágio na época desportiva de 2018/2019 no Desportivo de Leça do Balio no plantel sénior, desempenhei vários papeis, inicialmente comecei por estar enquadrado com os treinos, mas também pela observação de equipas adversárias até à 9ª jornada. Com troca de treinador assumi o papel de treinador adjunto, onde planeava e operacionalizava os treinos. Nas seis jornadas finais assumi como treinador principal no terreno, visto que o mister foi embora.

Relativamente à responsabilidade, esta era total desde o primeiro dia, pois estando num plantel sénior e com o objetivo claro, todos os momentos de treino são cruciais.

4.1.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas:

Planeamento do treino

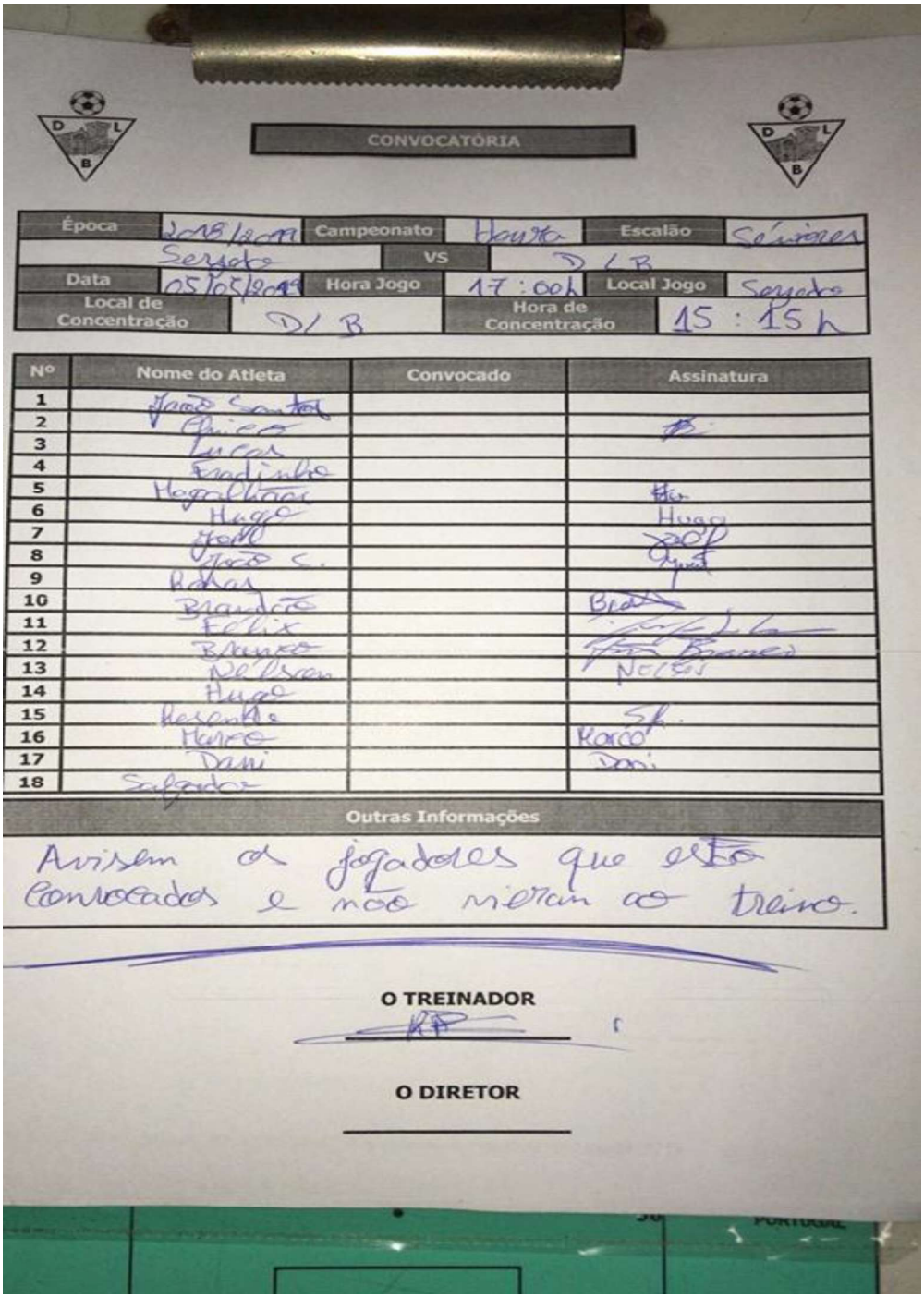
Todos os dias antes de cada treino, discutíamos dentro da equipa técnica o que seria melhor para o melhor e maior rendimento da equipa tanto a nível dos treinos como de jogos.

4.1.3. Operacionalização do treino

O treino consistia no plano previamente definido pela equipa técnica, no treino explicava e dava feedbacks ao longo da sessão.

4.1.4. Realização da convocatória

A convocatória era sempre feita depois do último treino da semana com todos os elementos da equipa técnica, onde cada um dava a sua opinião e caso necessário dava uma explicação de querer convocar aquele jogador e não outro.



CONVOCATÓRIA

Época		Campeonato		Escalão	
		VS			
Data		Hora Jogo		Local Jogo	
Local de Concentração		Hora de Concentração			

Nº	Nome do Atleta	Convocado	Assinatura
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Outras Informações

O TREINADOR

O DIRETOR

Figura 8- Convocatória

4.1.5. Desenvolvimento profissional

A nível de desenvolvimento profissional, sinto que neste espaço de dois anos como treinador com curso estou a progredir bastante, e os resultados e objetivos de época têm ditado esse aspeto.

A época passada (minha primeira época como treinador encartado) subimos de divisão tendo assim no meu curriculum uma subida nos juniores da segunda distrital, feito histórico no clube e agora no plantel sénior consegui atingir o objetivo proposto pela direção que passava por assegurar a manutenção na Divisão de Honra da AFPorto.

Observação das equipas adversárias:

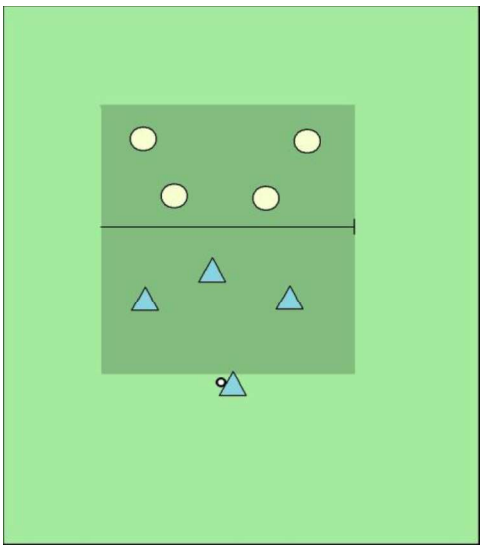
Iniciei a época no Desportivo de Leça do Balio a fazer observação das equipas adversárias, observação esta que só foi feita nas nove primeiras jornadas, onde gravei e apresentei ao plantel e treinadores em questão.

5. Microciclo

Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos:

Tempo total de treino: 90min		Mesociclo: 5/6		Microciclo: 22		
Data: 31 a 06/01/19	Local: DLB (relvado sintético)		Hora: 17:30/19:00h		Escalão: Séniores	
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
ANO NOVO	ANO NOVO	Futvolei; Circuito de velocidade; Posse de bola;	Jogo de apoios; Organização defensiva; Jogo reduzido;	Técnica individual; Jogo de 4 balizas; Bolas paradas;	Folga	Arcozelo vs Leça do Balio (DLB)

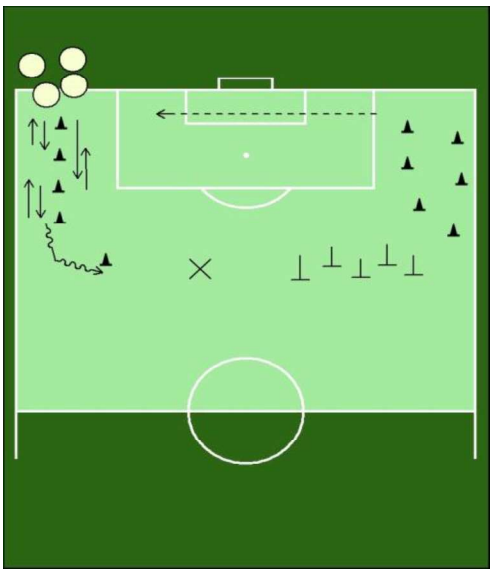
Quarta-feira:



Futvolei: 40 min.

Iniciamos o treino com um "torneio" de Futvolei, para descomprimir após a passagem de ano.

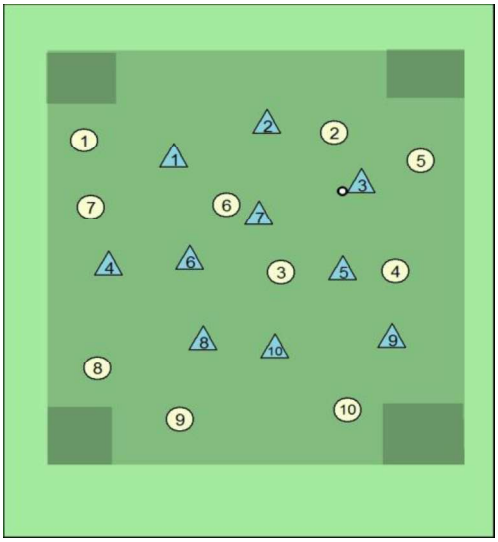
Fizemos 3 campos, cada equipa de 4 elementos, quem perdesse descia um campo, quem ganhasse subia um, a equipa que no final tivesse no campo superior era a campeã.



Circuito de Velocidade: 4 séries cada um

Exercício montado tal e qual como na imagem, cada jogador faz 4 séries cada um, 30 segundos de descanso nas duas primeiras séries e 40 segundos nas duas últimas.

Intensidade alta.



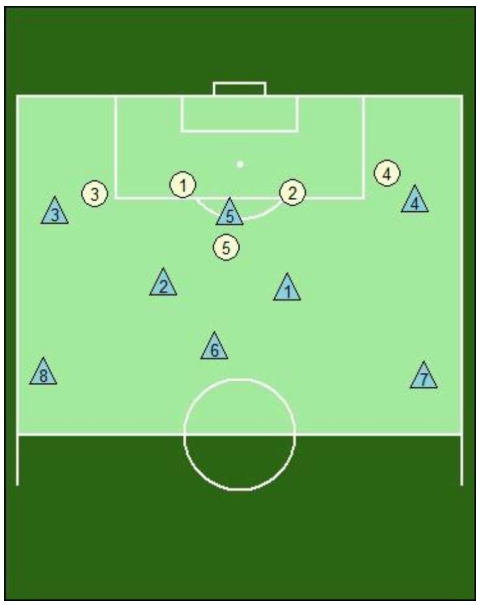
Posse de bola: resto de tempo de treino, cerca de 30 min.

10x10 dentro do meio campo, onde nas pontas tem quadrados.

Os quadrados servem de variantes, inicialmente jogamos a três toques sem entrar nos quadrados (encurta espaço). Numa segunda fase, a equipa que conseguir meter duas pessoas da mesma equipa dentro do quadrado ganha um ponto, quem tiver mais pontos ganha esta posse. Vamos alternando os três toques, sempre a diminuir até ficarmos a jogar a um toque.

<u>Quinta-feira:</u>

10 min. de ativação geral com bola, só trocar bola e vão mexendo braços e pernas.

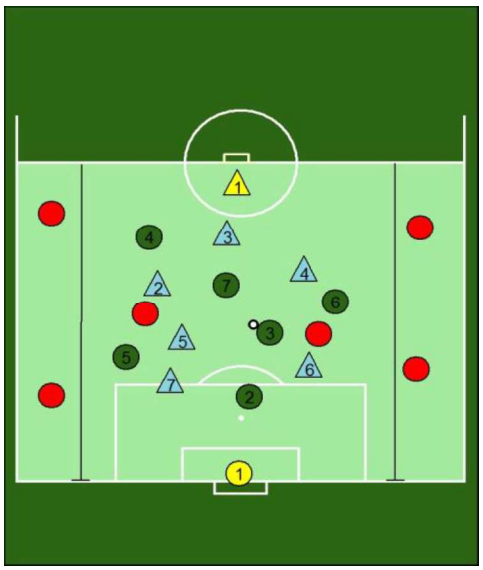


20min.

Organização defensiva 8x5

Objetivo é manter sempre a equipa coesa a defender, os defesas não podem sofrer pois acumula como um golo, a equipa dos defesas para marcar um "golo" tem de conseguir dar dez passes entre si ou passar a bola pelo meio campo.

Intensidade média/alta



30 min.

Jogo de apoios onde há 3 equipas de 6 elementos mais 2 GR, uma contra uma, contudo a que está a servir de apoios, estão 4 na lateral, mas 2 ficam a apoiar dentro do jogo como "jóquer".

Troca a equipa que está fora após três minutos ou 2 golos.

Ritmo médio/alto.

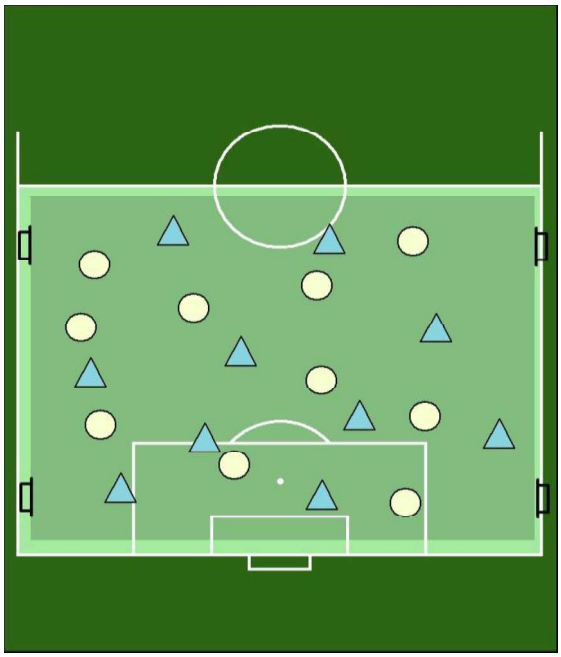
Jogo reduzido → 30 min.

Três equipas as mesmas do exercício anterior, mas agora com 6 apoios fora das linhas, 4 nas laterias e dois nas linhas finais, aqui com uma ligeira diferença. Entra a equipa que se encontra fora quando passar dois minutos ou um golo, o que transmite um ritmo muito alto, dado à competitividade.

Sexta-feira:

Técnica individual → Estes vão aquecendo à sua vontade durante 10 minutos, nos outros 15 trabalhar pé direito, esquerdo, bola de cabeça, domínios, entre outros, ao critério deles, também para sentirem logo a bola mal chegam ao treino.

Tempo total de 25 min.



Jogo de 4 balizas 25 minutos, 11 cada parte e o intervalo para beber água.

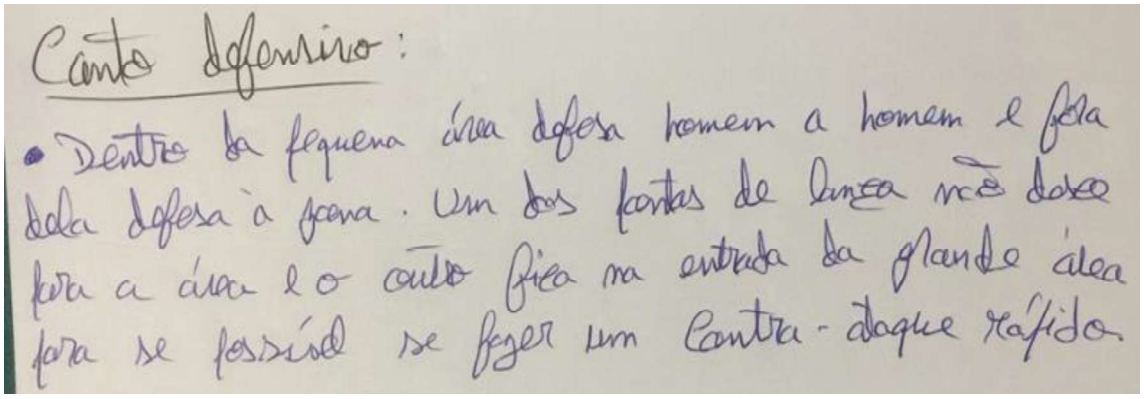
Meio campo com 4 balizas nas pontas, as equipas atacam somente duas balizas e na diagonal.

10x10 ritmo médio/alto

Objetivo fazer o máximo de golos possíveis, mas mais importante é não sofrer e a ocupação dos espaços.

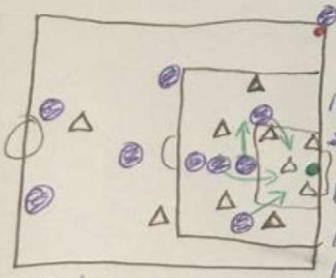
Bolas Paradas

Resto de tempo de treino com marcação também de grandes penalidades.



Cantos ofensivos:

1º Canto



→ O canto será marcado pelo ala do lado que sai a bola;
→ Quando o ala for a cruzar teremos os movimentos dos PL para o 1º e 2º poste;
→ Atrás da linha da pequena área estará uma fila de 3 homens (ala, lateral e médio canto ofensivo), em que o ala se move no sentido do canto, o lateral vai para a zona de penálti e o MC fica mais recuado para o caso de ressalto;

2º Canto

→ A organização será a mesma, podendo ter vezes ocorrer algumas pequenas alterações, mas será utilizado o lateral que está na entrada da área para se fazer canto curto, tentando rematar à baliza, cruzar ou passar ao MC que por ventura irá decidir no momento qual a melhor opção;

Livre ofensivo:

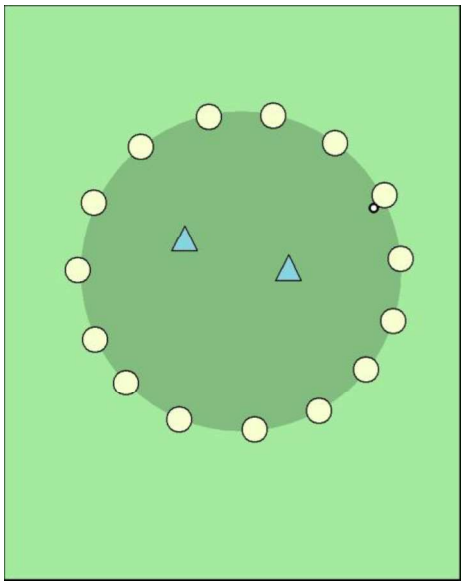
- Se estiver em boa posição e distância para a baliza o jogador irá tentar o remate direto;
- Se isso não for possível, os movimentos para os postes e para a marca de penálti irão ser iguais ao canto, o que difere é que os jogadores que no canto faziam uma linha horizontal, aqui irão fazer uma linha vertical.

Livre defensivo:

- Por norma 3 homens ou 4 na barreira (dependendo do que o GR vê) e marcação homem a homem, defesa em linha;

Tempo total de treino: 90min		Mesociclo: 9		Microciclo: 35		
Data: 01 a 07/04/19	Local: DLB (relvado sintético)		Hora: 17:30/19:00h		Escalão: Séniores	
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Meinho; Jogos lúdicos; Reação à perda; Posse de bola;	Folga	Transições; Treino Holandês; Pelada;	Posse de bola; Jogo de apoios; Finalização;	Folga	Leça do Balio (DLB) vs Nogueirense

Terça-feira:



10 minutos

Primeiro exercício para aquecer e descomprimir.

Dois ao meio, um toque, meio fechado para aumentar o nível de dificuldade.

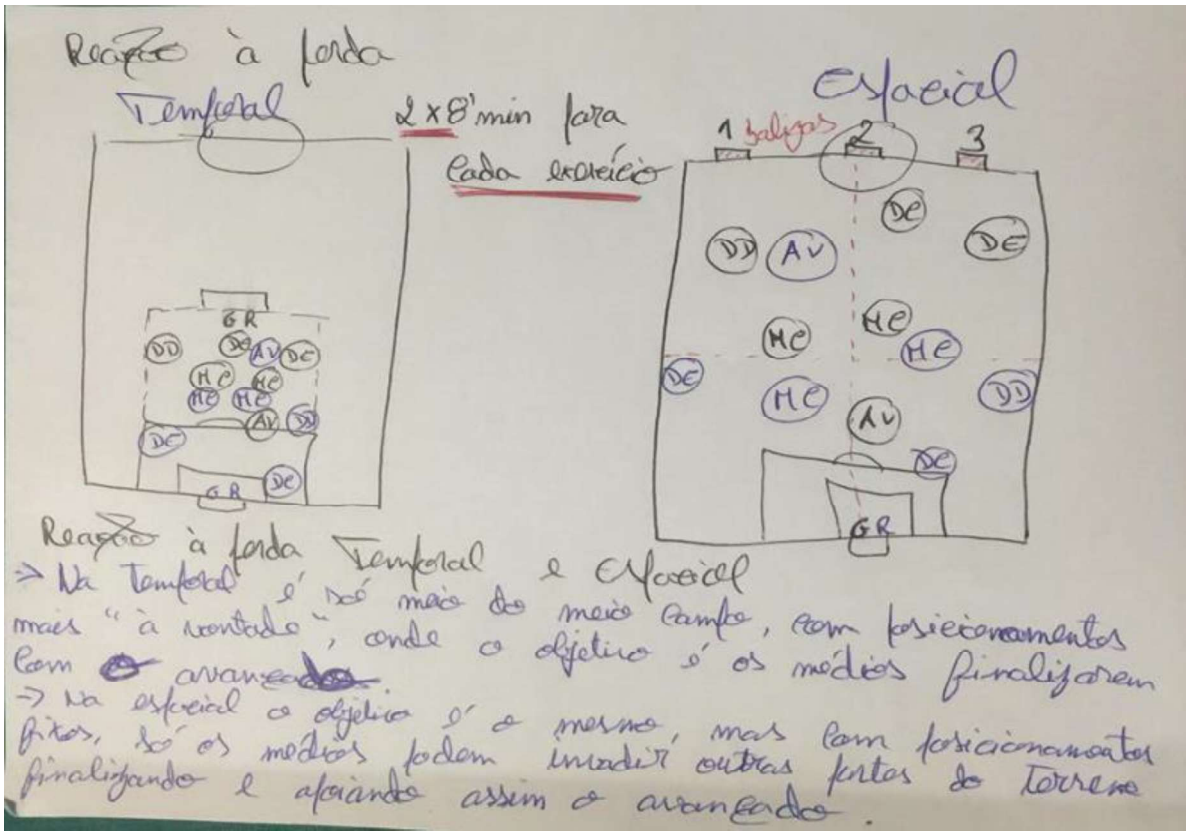
Só tocar na bola, mas sai do meio quem está lá a mais tempo.

Aos 15 toques seguidos sem os que estão no meio tocarem na bola levam um "cachaço" de todos os colegas.

Jogos lúdicos → Aqui fizemos o típico "cola-descola" da infância de todos nós durante 10min.

Três apanhar, quando apanharem os colegas só podem descolar por baixo das pernas ou com um salto ao eixo. Se apanharem todos são outros três apanhar.

Reação à perda:

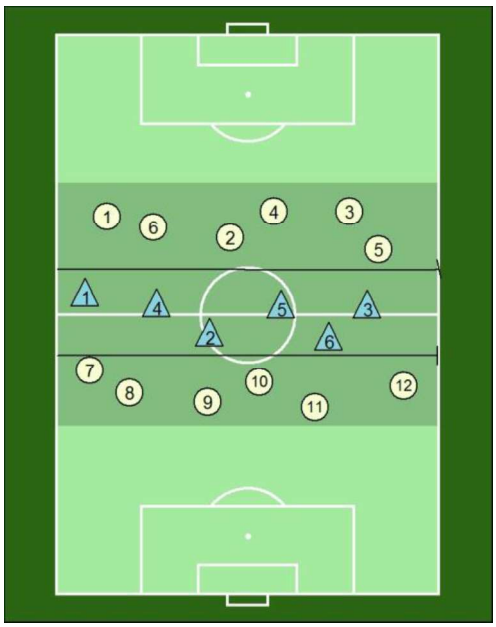


Posse de bola:

Posse somente em meio campo, duas balizas, um GR em cada uma, três equipas, duas contra uma (depende da equipa que tem bola), quem esta a defender se ganhar a bola ataca com a outra equipa e defende quem a perdeu. Os GR são necessários aqui, pois os pontas (jogadores mais fixos neste exercício) vão andar a marcá-los e eles não podem dar mais que dois toques na bola. O objetivo é a bola circular pelo GR para virarem rapidamente jogo e trabalharem e melhorarem o jogo de pés.

Quinta-feira:

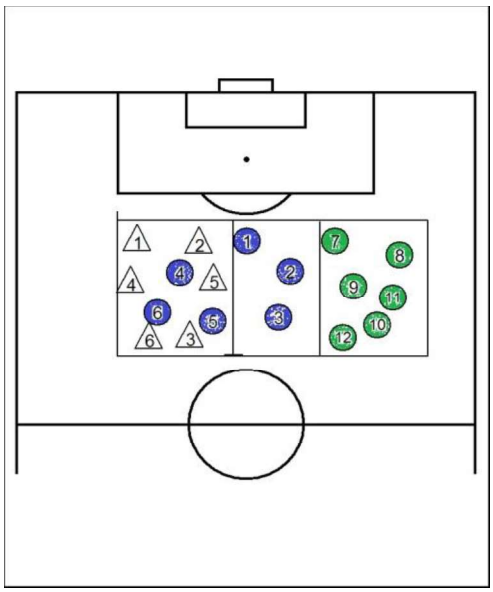
➔ Aquecimento com bola 10min.



Transições 20 min.

12x6 linha de meio campo estão os defensores, objetivo para quem ataca fazer com que a bola passe a linha defensiva para o outro lado, esperar pelo momento certo para não perder bola.

Objetivo de quem defende é recuperá-la, assim que recuperada a equipa que a perdeu vai para dentro e fica a defender.



Holandês 15 min. / Intensidade máxima

3 equipas de 5, a equipa que ficar no meio é quem defende, saem três na pressão, recuperando a bola a equipa que a perdeu vai defender. Se não a recuperar, ao fim de oito passes vira-se jogo, mas cuidado para que os dois no meio não a cortem. Se conseguirem virar descansam até a outra equipa fazer o mesmo.

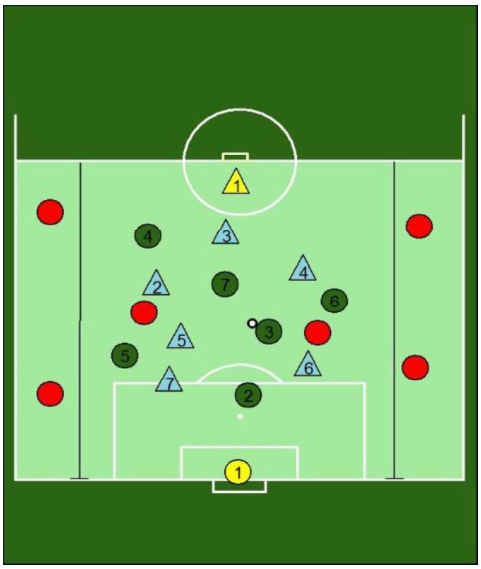
Pelada o resto tempo de treino. Intensidade moderada.

Sexta-feira:

Corrida 5 minutos.

Aquecimento com bola, 10 minutos.

Posse de bola → 2 equipas num meio campo com duas mini balizas em cada lado do meio campo. Objetivo fazer golos com a condicionante de serem só dois toques e não poder passar a bola ao mesmo de quem recebemos. Intensidade média 20 minutos.



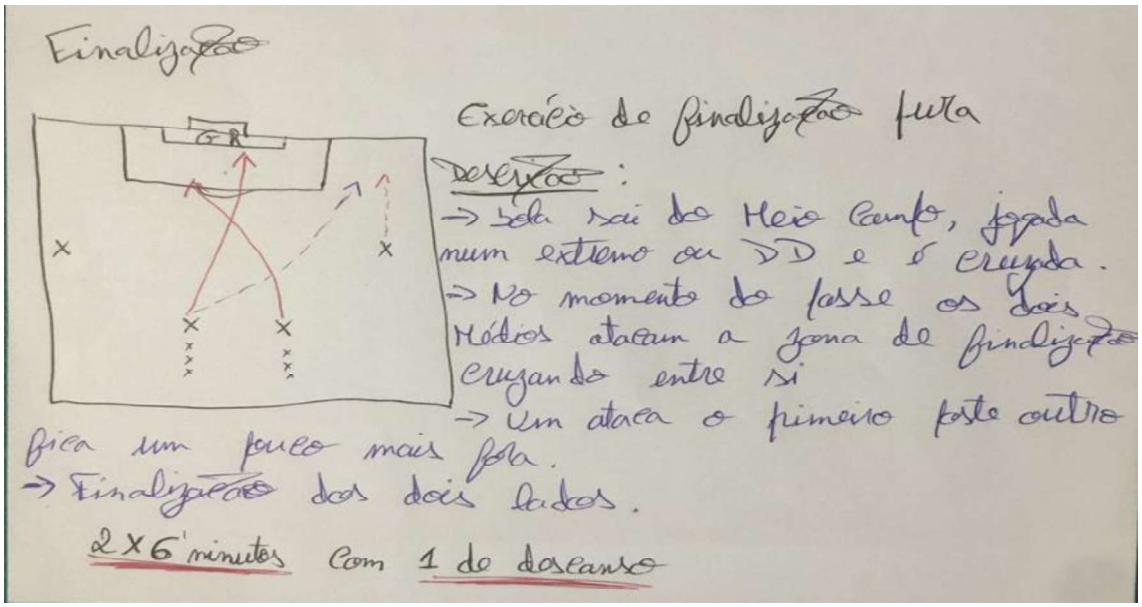
30 min.

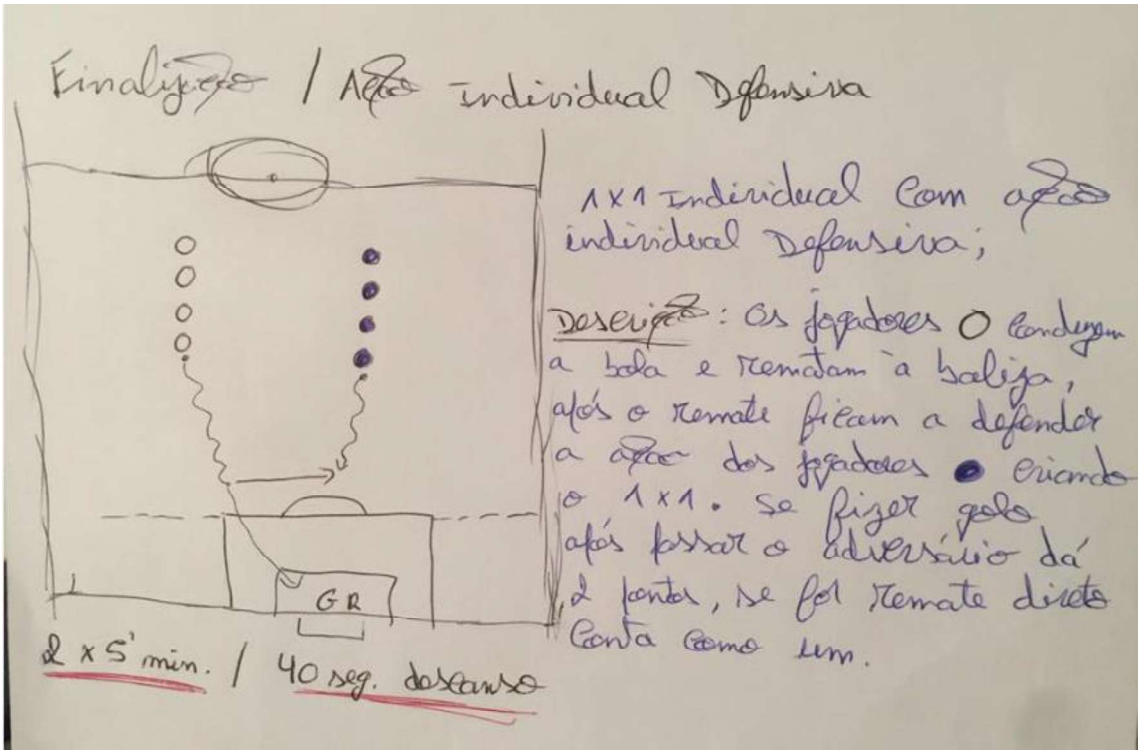
Jogo de apoios onde há 3 equipas de 6 elementos mais 2 GR, uma contra uma, contudo a que está a servir de apoios, estão 4 na lateral, mas 2 ficam a apoiar dentro do jogo como "jóquer".

Troca a equipa que está fora após três minutos ou 2 golos.

Ritmo médio/alto.

Finalização → Resto do tempo de treino.





Competição VS Processo de treino

- Prática de jogo:

Sistema tático atual (Fim de época):

- 1+4-1-3-2
- Alteramos ao longo da época, pois tivemos várias condicionantes e este era o modelo ideal consoante as caraterísticas dos nossos jogadores.

Sistema tático secundário:

- 1+4-4-2

Sistema tático inicio de época:

- 1+4-3-3

Organização defensiva:

Objetivo:

- Evitar a criação de tentativa de finalização do adversário.
- Fechar espaços entre jogadores, pressionar o portador da bola;
- Saída rápida da bola da zona defensiva;
- Criar linha de fora-de-jogo;
- Privilegiar a defesa à zona;

Organização do setor intermédio:

Objetivo:

- Fechar espaços, pressionar o portador da bola e evitar a progressão do adversário;
- Passes em rotura, passes rápidos;
- Rápida desmarcação;

Organização ofensiva:

Objetivo:

- No nosso meio-campo, construção lenta de jogo em posse de bola de modo a existir baixa probabilidade de passes errados;
- Utilizar o trinco como elemento de ligação, ou seja, preferencialmente a bola passar por ele para ir para a zona de ataque;
- No meio-campo adversário passes rápidos e em rotura com desmarcação dos colegas sem a bola;
- Extremos bem abertos;
- Preferência na entrada pelas alas a originar cruzamento;

Transição Defesa/Ataque:

Objetivo:

- Tirar a bola da zona de pressão;
- Passes rápidos;
- Colocar a bola rápido no trinco ou extremos para um contra-ataque rápido;
- Se possíveis passes em profundidade;

Transição Ataque/Defesa:

Objetivo:

- Reação rápida á perda;
- Condicionar o mais rápido possível o portador da bola;
- Faltas táticas caso necessário para parar o contra-ataque;

Conclusão

Com a conclusão desta época desportiva resta analisar e refletir sobre este percurso, a nível de objetivos pessoais, todos eles foram alcançados, consegui trabalhar com treinadores com experiência no terreno tanto a nível de formação como a nível sénior, o que me ajudou a fazer a transição da teoria para a prática.

Foi para mim gratificante poder ser recebido num clube como o Desportivo de Leça do Balio, sendo este um clube humilde que luta sempre até ao fim pelos objetivos proposto no começo de cada época desportiva. Clube este que todos os elementos que constituem esta instituição zelam primeiramente pelo bem-estar dos seus atletas, treinadores e funcionários, mostrando o seu apoio incondicional tanto nos jogos menos conseguidos como nas vitórias.

Em suma, esta experiência fez-me crescer a nível pessoal como também a nível profissional, os momentos difíceis fizeram-me acreditar que nunca se deve desistir mesmo quando os resultados não estão a aparecer. Esta época fez-me denotar bastante esse aspeto, pois não foi uma caminhada fácil desde início, ainda assim conseguindo a manutenção na última jornada, objetivo este proposto no início da época desportiva de 2018/2019 para a equipa sénior. Com isto quero dizer que termino esta época de "cabeça erguida" e com o objetivo conseguido, o que é realmente importante e relevante para todos os Balienses, sócios, adeptos e simpatizantes desta magnifica instituição.

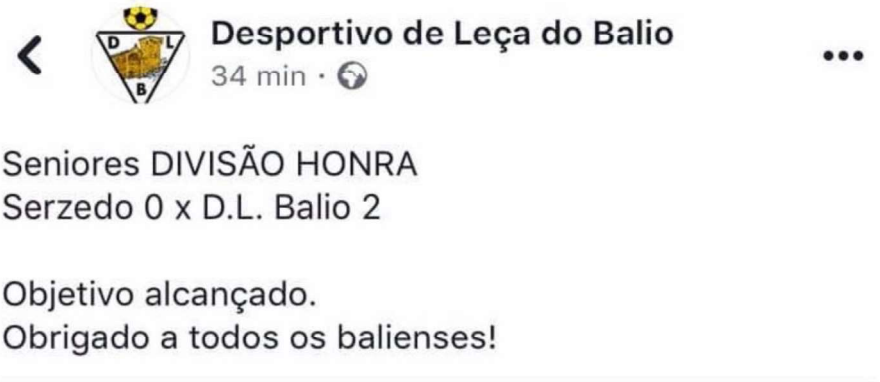


Figura 9- Manutenção garantida

Bibliografia

http://dlbalio.pt/

https://www.zerozero.pt/

https://www.futebol365.pt/equipa/5801/jogos/