

Lucas José da Penha Rebelo

Nº26683

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo (2º ciclo) nos termos do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de Março, republicado pelo Decreto-Lei nº63/2006 de 13 de Setembro.

Orientação institucional do Professor Doutor Nuno Teixeira e Orientador de Estágio
Professor Miguel Brito

Maio 2019

Dedicatória

Dedico este trabalho primeiramente aos meus pais por serem essenciais na minha vida e me terem proporcionado este percurso desde a Licenciatura até ao término do mestrado. Pais, irmãos e toda a minha família, que com muito carinho e apoio nunca mediram esforços para que eu pudesse chegar até a esta etapa de estudante.

Agradecimentos

Com a finalização deste Relatório de Estágio não posso de deixar de agradecer a algumas pessoas que, direta ou indiretamente, me ajudaram nesta caminhada tão importante da minha vida profissional e pessoal.

Em primeiro lugar, agradeço a orientação do professor Nuno Teixeira, que se disponibilizou sempre durante a elaboração do presente Relatório de Estágio.

Aqui presto também o meu forte agradecimento ao professor Jorge Batista por se mostrar disponíveis para me ajudar, não apenas nesta fase final, mas também durante a Licenciatura e Mestrado. Obrigado por todas as ideias e todos os conselhos.

Gostaria de agradecer ao Instituto Universitário da Maia e aos seus docentes pela partilha de conhecimento e pela oportunidade de aumentar o mesmo quer a nível geral quer a nível mais específico, permitindo com que os seus discentes possam melhorar a sua atividade profissional, mais propriamente na área do treino desportivo de alto rendimento.

Um agradecimento muito especial ao Atlético Clube Alfenense que me permitiu realizar este estágio.

Ao treinador Fábio Costa, gostaria de agradecer pelo apoio e transmissão de conhecimentos nas diversas áreas do treino, permitindo a minha evolução pessoal e profissional. Aos jogadores do Atlético Clube Alfenense que me receberam de braços abertos e que me ajudaram na minha evolução.

Em especial queria agradecer ao geral a equipa, pelo apoio e amizade demonstrada nesta caminhada longa, onde felicidades e tristezas foram partilhadas e objetivos foram traçados. Apoio este que serve para fortalecer e alcançar objetivos.

Um agradecimento a todos os demais que tiveram uma influência direta ou indireta na realização deste relatório...

Índice

Índice de Figura	vi
Abreviaturas	viii
Resumo	ix
Abstract	x
Introdução	11
Descrição do contexto	13
Caracterização da organização – Alfenense	13
Caracterização dos recursos materiais, Físicos e Temporais - Alfenense	16
Caracterização da equipa – Alfenense	17
Objetivos do Estágio	41
Operacionalização	41
Fase de Integração	41
Fase de Intervenção	41
Fase de Avaliação / Reflexão	41
Calendarização	42
Definição dos Conteúdos Táticos-Técnicos	42
Quadro Competitivo - Classificação	43
Calendário Competitivo - Alfenense	44
Macroциclo – Planeamento Anual	46
Mesociclo de Agosto – 15/08/2018 a 02/09/2018	49
Mesociclo de 12/09/2018 a 30/09/2018	49
Microциclo de 12/09/2018 a 15/09/2018	49
Intervenção profissional	50
Funções e responsabilidades do estudante estagiário	50
Descrição das principais tarefas desenvolvidas	50
Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microциclos com as respetivas análises e reflexões diárias	51
Unidade de Treino 15	51
Unidade de Treino 16	53

Unidade de Treino 20	55
Unidade de Treino 21	58
Unidade de Treino 22	60
Modelo de Jogo	62
Organização Ofensiva.....	63
Transição Ataque-Defesa.....	65
Organização Defensiva	66
Transição Defesa-Ataque.....	67
Esquemas Táticos	68
Desenvolvimento Profissional.....	70
Conclusão	71
Revisão e Suporte Teórico	72
Perfil do jogador	72
Perfil do treinador	73
Bibliografia.....	75
Anexos.....	77

Índice de Figura

Figura 1 - Emblemas - EAS e ACA	13
Figura 2 - Estádio - Relva Sintética.....	14
Figura 3 - Campo de Treino - Outdoor e Indoor	14
Figura 4 - Campo de Treino - Futebol de 11	15
Figura 5 - Ginásio.....	15
Figura 6 - Recursos - Físicos, Materiais e Temporais	16
Figura 7 - Rafael Barros	18
Figura 8 - Diogo Moreira	19
Figura 9 - Marco Bandeira.....	20
Figura 10 - Gonçalo Serôdio	21
Figura 11 - Cláudio.....	22
Figura 12 - José Luís	23
Figura 13 - Pedro Silva.....	24
Figura 14 - Leonardo Sousa.....	25
Figura 15 - Gonçalo Carvalho	26
Figura 16 - Diogo Oliveira	27
Figura 17 - Jorge Pinto	28
Figura 18 - Jorginho	29
Figura 19 - Filipe Mateus	30
Figura 20 - Gonçalo Possacos	31
Figura 21 - Carlos Rodrigues.....	32
Figura 22 - Tiago Vaz.....	33
Figura 23 - Henrique Salgado.....	34
Figura 24 - Miguel Santos	35
Figura 25 - Luís Alfena	36
Figura 26 - Francisco Cruz	37
Figura 27 - Josemar Liwema	38
Figura 28 - Jalder Juniro.....	39
Figura 29 - Eduardo Machado.....	40
Figura 30 - Fases de Estágio - ACA.....	41
Figura 31 - Planeamento Anual - Conteúdos Tático/Técnicos.....	42
Figura 32 - Classificação - ACA	43
Figura 33 - Resultados - ACA	44
Figura 34 - Planificação Anual	46
Figura 35 - Mesociclo 1 - Mês de Agosto	49
Figura 36 - Mesociclo 2 - Mês de Agosto	49
Figura 37 - Microciclo 5.....	49
Figura 38 - UT 15	52
Figura 39 - UT 16.....	54
Figura 40 - Microciclo 7.....	55
Figura 41 - UT 20	57
Figura 42 - UT 21	59
Figura 43 - UT 22	61

Figura 44 - 3ª Fase - Fase de Finalização	65
Figura 45 - 1ª Fase de Construção	66
Figura 46 - Canto Ofensivo 1	68
Figura 47 - Canto Ofensivo 2	68
Figura 48 - Canto Defensivo	69

Abreviaturas

- ACA - Atlético Clube Alfenense
- CET - Curso de Especialização Tecnológica
- ISMAI - Instituto Superior da Maia
- PE - Pré-época
- UT - Unidade de treino

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio do Mestrado em Treino Desportivo do Instituto Universitário da Maia, realizado na equipa de Juvenis B do Atlético Clube Alfenense, que disputou o AF Porto 2ª Divisão Série 6 Jun.B S.16 2018/2019. Com este relatório pretende-se descrever de uma forma mais aprofundada a vivência, na equipa de formação (ACA – Atlético Clube Alfenense), onde tive um maior contacto direto com os atletas, tanto em contexto pessoal, como de campo. Pode-se destacar que no modelo de treino as grandes diferenças referem-se, sobretudo, ao tipo de exercícios utilizados e a maneira como transmitimos as nossas ideias. Importante referir que na experiência por que passei, consegui entender de uma forma mais clara, que nem todos os treinadores desenvolvem o seu processo de planeamento e de concretização dos planos de preparação semanal (microciclos), de acordo com o nível do adversário que iriam defrontar em cada jogo.

Numa grande fase deste trabalho obtive um contato direto com os jogadores no treino e nos exercícios realizados, principalmente na parte inicial dos treinos e nos jogos (responsável pelo aquecimento). O meu estágio foi feito de forma autónoma, mas sempre com orientação assegurada por parte do treinador principal.

Concluo que foi uma aprendizagem indispensável ao meu desenvolvimento profissional, pois permitiu-me vivenciar diversas realidades com atletas de maior idade.

Palavras-Chave: Formação; Modelo de treino; Processo de planeamento.

Abstract

This report was prepared within the scope of the internship of the Master's Degree in Sport's Training from the Instituto Universitário da Maia undertaken in the Youth B team of Atlético Clube Alfenense, who played in the AF Porto 2ª Divisão Série 6 Jun.B S.16 2018/2019. With this report I intend to describe in detail my experience within the Football Academy (ACA – Atlético Clube Alfenense) in which I had a direct contact with the athletes, both in a personal level and on the pitch. We can highlight that in the training model, the great differences are due mainly to the type of exercises used and the way that we transmit our ideas. It is important to mention that through this experience, I was able to understand in a better way that not all the managers develop their planning process and the implementation of the weekly preparation plans (microcycles) according to the level of the opponent that they would face in each match.

In a considerable part of this work, I experienced direct contact with the players during the training activities and during the exercises, especially during the initial part of the training activities and during the matches (I was responsible for the warm-up). My internship was carried out independently however, always under the supervision of the main coach.

I can conclude that my internship was a crucial learning experience for my professional development as it allowed me to be in contact with adult athletes during several situations.

Keywords: Football Academy; Training Methods; planning process.

Introdução

A sociedade na qual se está inserido está diretamente relacionada com o desporto que nela é praticado, ou seja, o desporto representa a sociedade onde se vive. Estando a sociedade cada vez mais competitiva, onde cada pessoa tem que ganhar o seu espaço não perdendo para a pessoa ao lado, no desporto passa-se a mesma coisa, estando o futebol também inserido. Torna-se assim fundamental adquirir o maior conhecimento possível ao mesmo tempo que se procura operacionalizá-lo da melhor forma. Segundo Castelo (2009), qualquer organização só poderá existir, desenvolver-se e aperfeiçoar-se se conter dentro de si própria um conjunto de valores e finalidades partilhados por todos os seus membros, sendo no futebol igual, onde o jogador tem que aderir a uma visão comum de forma a direcionar efetivamente as suas decisões, atitudes e comportamentos para o mesmo objetivo. Assim sendo é fundamental o treinador criar uma visão que englobe tudo o que se espera ver no futuro, mais propriamente na competição. Mas para que apareçam os resultados esperados na competição, entenda-se por resultados como comportamentos e ações dos jogadores desejados, o treinador tem que ter a capacidade de planear e organizar o processo de treino de forma a potencializar esses mesmos comportamentos. Tal como refere Proença (1986), a organização e planeamento do processo de treino torna-se assim fundamental pois permite retirar o carácter casuístico ao jogo, substituindo-o por uma sistematização e ordenamento prévio; ao planearmos, estamos a definir objetivos, programar a intervenção provável, inventariar e mobilizar os meios necessários e estabelecer formas de regulação ou mecanismos de controlo, dando forma e transmitindo conteúdo à organização. Com o aumento do número de jogos nas competições, os treinadores veem-se obrigados a ter uma maior eficácia no reduzido tempo que tem para preparação de um jogo. É por isso que segundo Meinberg (2002), o treinador deve evidenciar a “competência do tempo” permitindo o seu uso através de uma gestão eficiente. Neste sentido importa, portanto, escolher e adotar os meios e métodos mais eficazes e mais estimulantes que correspondam às necessidades específicas da equipa e dos seus praticantes dentro do seu contexto de atuação, sabendo-se que são diversos e diversificados os fatores que determinam o sucesso desportivo. Existindo assim a relação direta entre modelo de jogo e o modelo de treino, existe a preocupação por parte do treinador criar métodos e estratégias de treino que irão provocar uma aprendizagem e desenvolvimento do modelo de jogo para que este possa ser aplicado na competição.

Sobre esta relação Castelo (2009), afirma que um aspecto fundamental e característico da criação dos processos de treino é a reprodução sistemática do modelo de jogo a atingir pela equipa no futuro, devendo reproduzir a atividade competitiva na qual a equipa está inserida. Assim sendo, escolhem-se meios, métodos e condições de treino que coloquem o organismo dos jogadores perante estímulos eficazes com vista resolução de problemas sendo eles individuais como coletivos. As concepções e características do modelo de jogo adotado, devem condicionar o processo de treino para que este seja congruente com os objetivos estruturais e funcionais pretendidos. A construção de um modelo de jogo irá tornar inteligível um fenómeno complexo, assegurando as referências que orientam a conceptualização dos exercícios, bem como, a potenciação de determinadas decisões e intervenções motoras em detrimento de outras. Partindo desta perspetiva, uma metodologia específica de treino deverá elaborar ferramentas operacionais que forneçam e desenvolvam representações contextuais e conjunturais, direcionadas para o modelo de jogo que se pretende adotar (Castelo, 2009).

O Atlético Clube Alfenense passou por algumas alterações a nível técnico onde o treinador foi alterado 1 vez na pré-época. Este relatório de estágio apenas se refere ao momento da época em que estivemos no comando da equipa. Apenas se realizará uma análise da época completa no momento da caracterização da competição e as funções que exerci como treinador adjunto.

Descrição do contexto

Caracterização da organização – Alfenense



O Atlético Clube Alfenense (ACA) é um dos cinco clubes da freguesia de Valongo (SC Campo, Ermesinde 1936, CD Sobrado e UD Valonguense), sendo que existe uma grande rivalidade com o Ermesinde 1936, por estes se encontrarem bastante próximos.

O Atlético Clube Alfenense foi fundado em 22 de dezembro de 1967, estando a sua equipa de futebol sénior a competir na Divisão de Honra na Associação de Futebol do Porto. Tendo no seu palmarés a vitória em 2009/2010 e o título da 1ª Divisão Distrital. Apesar de ser um clube com 51 anos não têm história no expoente máximo do futebol português, contudo é um clube formador de atletas e, com o protocolo que tem com o Sporting Clube de Portugal, já forneceu dezenas de atletas para a academia de Alcochete, continuando ainda a ser a porta do Norte para chegar a uma das maiores academias do mundo. Tem neste momento bastantes miúdos protegidos com a bolsa sporting (apoio fornecido pelo clube de Alvalade a todos os atletas que têm potencial para chegarem um dia ao expoente máximo do futebol português, e quem sabe mundial), tendo neste momento 200 a 300 atletas na sua formação.

É um clube eclético com várias modalidades, desde o basquetebol, futsal feminino e masculino, xadrez, ténis, atletismo e ginásio onde são dadas aulas de karaté e zumba.



Figura 1 - Emblemas - EAS e ACA

O estádio em que todos os escalões de formação e equipa sénior disputam os jogos em casa, situa-se na morada Rua das Passarias nº 616, 4475-171 Alfena, e foi fundado no mesmo ano que a formação do clube, em 1967, e inicialmente, como a maior parte dos campos existentes na época, este era pelado, passando a ter relvado sintético no ano de 2007. Este projeto de mudança do relvado foi financiado pelo Sporting Clube de Portugal quando estes assinaram o protocolo da Academia Sporting Alfena, onde esteve presente um dos vice-presidente do Sporting, Diogo Matos.



Figura 2 - Estádio - Relva Sintética

Sem contar com o estádio, o clube encontra-se dotado de um campo de treinos de futebol de 11, tendo as linhas de futebol de 7 e 2 campos de futebol de 5, um outdoor e a outra indoor. Apesar de ser um clube pequeno, contém infraestruturas suficientes para a prática do futebol, e principalmente para a formação de atletas.



Figura 3 - Campo de Treino - Outdoor e Indoor

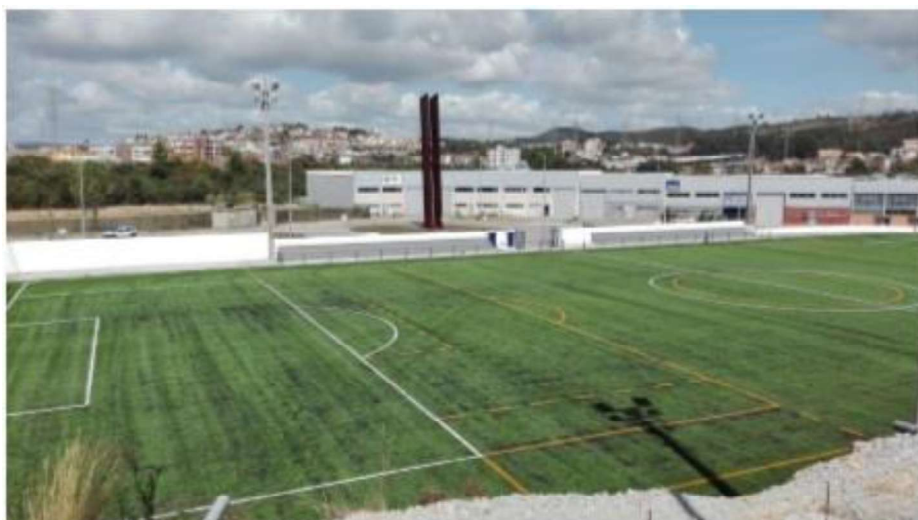


Figura 4 - Campo de Treino - Futebol de 11

O ginásio encontra-se ao lado do campo indoor de futebol de 5, mas acontece que para se utilizar com fim futebolístico temos que passar algumas burocracias uma vez que, este encontra-se várias vezes com aulas. Contudo, encontra-se equipado com alguns materiais que podemos utilizar para dar treino no âmbito do futebol.



Figura 5 - Ginásio

Caracterização dos recursos materiais, Físicos e Temporais - Alfenense

O Clube possui uma grande variedade nas diversas áreas, para que os seus atletas tenham as melhores condições para desenvolver o melhor trabalho possível.

Recursos		
Físicos	Materiais	Temporais
Estádio Alfenense	Bolas	3 Treinos semanais + jogo
Campo de treinos (Relva sintética)	Sinalizadores	
Campo de treino indoor	Coletes	
Campo de treino futebol de 5	Balizas	
Ginásio	Mini-Balizas	
Balneários	Carrinha	
	Cones	
	Arcos	
	Escadas	

Figura 6 - Recursos - Físicos, Materiais e Temporais

Caracterização da equipa – Alfenense

No escalão de Juvenis B no nosso clube não existe a pressão dos resultados. Existe sim a exigência na preparação de atletas para chegarem ao escalão de Juvenis A na época atual ou na época seguinte.

O grupo é formado por 24 atletas, 3 deles guarda-redes. Existe ainda um atleta que não se encontra inscrito porque veio do Brasil e os papéis que permitem a sua inscrição ainda não foram conseguidos. Este jovem chegou a Portugal em busca de uma vida melhor, mas não prescindiu de continuar a jogar futebol.

Chegando aos juniores, os jogadores depararam-se com escolhas que podem pôr em causa a permanência na modalidade, pois a transição para sénior é a mais difícil do seu percurso formativo. O período entre os dezanove e os vinte e dois anos é tido como o período onde se verifica uma maior percentagem de abandono no Desporto devido, entre outros fatores, a mudanças de vida e de reorganização social (Cruz, 2011).

O escalão de Juvenis é, no meu ponto de vista, um dos mais importantes na formação do atleta. A competitividade aumenta e a passagem para juniores é tão difícil como para a passagem para séniores. Nesta fase, a maior parte dos atletas que competem, ou ficam porque querem realmente chegar a profissionais ou então porque querem tentar ainda atingir algo com o futebol (por exemplo, um hobby que lhes dê algum rendimento) o que leva a um jogo ainda mais intenso.

O jogador começa a perder as esperanças de conseguir singrar no futebol sénior por causa do número de estrangeiros que compõem os nossos campeonatos. Pelos estudos realizados pelo sindicato dos jogadores na época de 2016/2017 na 1ª Divisão Nacional existiu uma maior aposta no jogador estrangeiro do que jogador nacional (54% contra 46%). E a aposta no jogador jovem até aos 23 anos também se encontra numa percentagem baixa, apenas de 32%.

Já na 2ª Divisão Nacional, a aposta é maior no jogador nacional, sendo 58% contra os 42% dos jogadores estrangeiros. Também nos jovens jogadores até 23 anos de idade a aposta é maior, sendo de 51%.

A qualidade do jogador jovem português nos escalões de juvenis e juniores está à vista de todos após ganharmos os europeus de sub 17 e de sub 19. Nesse sentido devemos continuar a motivar os nossos jogadores e fazer com que não pensem que apenas os

jogadores estrangeiros é que conseguem triunfar e que nós também conseguimos lançar novos talentos nacionais.



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador
Nome: Rafael Barros
Data de Nascimento: 2002
Nacionalidade: Portuguesa
Habilitações Literárias:

Características do Jogador
Altura (m): 1,78
Peso (kg): 70
Posição: Guarda-Redes
Pé dominante: Direito

Observações (técnico, tático, psicológico, físicos)
Jogador bastante ágil; Psicológico fraco quando comete erros consecutivos; Tecnicamente controla bem a bola com os pés;

Pontos Fortes
Jogo em profundidade (fora da grande área); Bolas aéreas 1vs1
Aspectos a melhorar
Queda para o lado direito

História de lesões

Figura 7 - Rafael Barros



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Diogo Moreira

Data de Nascimento: 2002

Nacionalidade: Portuguesa

Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,75

Peso (kg): 65

Posição: Guarda-Redes

Pé dominante: Direito

Observações (técnico,tático,psicológico,físicas)

Jogador com um psicológico bastante fragil, necessitava de um acompanhamento profissional para conseguir mudar a sua atitude nos jogos com um grau elevado.

Pontos Fortes

Foco total nos treinos, jogador com vontade impressionante de aprender para conseguir desenvolver os seus pontos fracos.
Bastante forte entre os postes

Aspectos a melhorar

Jogo de pés e controlo da profundidade

História de lesões

Figura 8 - Diogo Moreira



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador
Nome: Marco Bandeira
Data de Nascimento: 2003
Nacionalidade: Portuguesa
Habilitações literárias:

Características do Jogador
Altura (m): 1,67
Peso (kg): 69
Posição: Guarda-Redes
Pé dominante: Direito

Observações (técnico, tático, psicológico, físicas)
Jogador empenhado mas com pouca aptidão para o jogo, sabia que não iria ter hipóteses de jogar, contudo quis continuar a treinar para aprender e melhorar.

Pontos Fortes

Aspectos a melhorar
Demasiado peso, não tem agilidade, jogo de pés fraco, e mal sabe ler o jogo.

Histórico de lesões

Figura 9 - Marco Bandeira



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Gonçalo Seródio
Data de Nascimento: 27/05/2003
Nacionalidade: Portuguesa
Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,68
Peso (kg): 57,8
Posição: Defesa-Central/ Lateral direito
Pé dominante: Direito

Observações (técnico, tático, psicológico, físicos)

Capitão de equipa, consegue ter uma voz de comando dentro do balneário, a nível psicológico é capaz de recuperar dos piores problemas, neste caso das lesões que lhe tem acontecido todas as épocas. Dá o máximo nos treinos e nos jogos, mostra uma vontade enorme de aprendizagem e está totalmente comprometido com o clube e com a equipa.

Pontos Fortes

Forte no jogo de pé, com uma qualidade elevada a variar o jogo com bolas aéreas.
1 vs 1
Agressividade na organização defensiva

Aspectos a melhorar

Antecipação ao jogador
Pé esquerdo

Historial de lesões

Tem tido algumas lesões graves nos últimos 3 anos a nível ósseo, contudo nunca é no mesmo local.

Figura 10 - Gonçalo Seródio



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador
Nome: Claudio
Data de Nascimento: 01/08/2003
Nacionalidade: Portuguesa
Habilitações literárias:

Características do Jogador
Altura (m): 1,72
Peso (kg): 56
Posição: Defesa Central
Pé dominante: direito

Observações (técnico,tático,psicológico,físicas)
Jogador adaptado a defesa central, inteligente nas bolas paradas e bastante forte psicologicamente, tecnicamente sai muito bem na 1ª fase de organização ofensiva, mas tem algumas fragilidades quando corta a bola e não consegue ainda decidir da melhor maneira a forma de jogar.

Pontos Fortes
Jogador forte na antecipação ao jogador Boas coberturas aos companheiros Jogo aéreo
Aspectos a melhorar
Mais calma a decidir o lance quando ganha a bola Precisa de ganhar um bocado mais de fivelco para a posição que frequenta

Historial de lesões

Figura 11 - Cláudio



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: José Luís

Data de Nascimento: 30/09/2003

Nacionalidade: Luso-Angolano

Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,72

Peso (kg): 60

Posição: Lateral direito / Extremo

Pé dominante: Direito

Observações (técnico,tático,psicológico,físicas)

Jogador bastante evoluído na técnica individual, consegue ter uma leitura do jogo bastante inteligente, comportamento exemplar dentro e fora do campo.

Trabalhador, tendo um personal trainer para o acompanhar fora dos treinos, notando-se com isso um desenvolvimento muito grande a nível físico.

Jogador bastante regular nas suas prestações

Pontos Fortes

Jogador muito rápido

1 vs 1

Tecnicieta

Empenhado no treino

Aspectos a melhorar

Recuperação defensiva

Realizar a contenção

Historial de lesões

Figura 12 - José Luís



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Pedro Silva

Data de Nascimento: 2002

Nacionalidade: Portuguesa

Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,74

Peso (kg): 61

Posição: Lateral Direito

Pé dominante: Direito

Observações (técnico,tático,psicológico,físicas)

Atleta que veio do futsal mas com uma vontade enorme de aprendizagem . Começa a ter noção do campo e sabe as suas fragilidades, trabalha de uma forma bastante regular

Pontos Fortes

Bastante rápido

Cruzamentos bem colocados

Aspectos a melhorar

Receção da bola

História de lesões

Figura 13 - Pedro Silva



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador
Nome: Leonardo Sousa
Data de Nascimento: 1/12/2003
Nacionalidade: Portuguesa
Habilitações literárias:

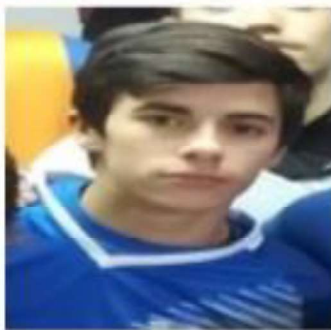
Características do Jogador
Altura (m): 1,63
Peso (kg): 51,9
Posição: Lateral Esquerdo
Pé dominante: Esquerdo

Observações (técnico,tático,psicológico,físicas)
Jogador bastante dotado a nível de resistência, aguentando facilmente o jogo completo.

Pontos Fortes
Rápido Forte no 1vs1, tanto no momento ofensivo como defensivo Bom remate Bolas paradas longas
Aspectos a melhorar
Leitura de jogo Saber os momentos que pode ou não avançar com a bola Começar a jogar mais com a cabeça do que com o coração

História de lesões

Figura 14 - Leonardo Sousa



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Gonçalo Carvalho
Data de Nascimento: 02/05/2003
Nacionalidade: Portuguesa
Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,68
Peso (kg): 47,7
Posição: Lateral Esquerdo
Pé dominante: Esquerdo

Observações (técnico,tático,psicológico,fisico)

Jogador trabalhador, mas com bastantes dificuldades a conseguir acompanhar a dinâmica da equipa, precisa de evoluir fisicamente e mentalmente. Tem uma técnica bastante apurada, mas não consegue utilizá-la muitas vezes.

Pontos Fortes

Drible
1 vs 1

Aspectos a melhorar

Reação à perda
Mais agressivo na disputa da bola

História de lesões

Figura 15 - Gonçalo Carvalho



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Diogo Oliveira

Data de Nascimento: 28/04/2003

Nacionalidade: Portuguesa

Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,68

Peso (kg): 55,1

Posição: Médio defensivo

Pé dominante: Direito

Observações (técnico,tático,psicológico,físico)

Jogador com uma inteligência acima da média, mas a necessitar de perda de peso, cria um ambiente contagiante ao resto do grupo. Com o trabalho certo pode ser uma peça fundamental do plantel.

Pontos Fortes

Leitura de jogo

Passo eficaz

Aspectos a melhorar

Peso

Velocidade

Historial de lesões

Figura 16 - Diogo Oliveira



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Jorge Pinto

Data de Nascimento:

Nacionalidade: Portuguesa

Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,63

Peso (kg): 57,8

Posição: Médio defensivo

Pé dominante: Direito

Observações (técnico,táctico,psicológico,físicas)

Atleta trabalhador que tenta sempre dar o seu máximo tendo sempre uma performance regular nos jogos. Pergunta sempre o que têm que melhorar, mas têm dificuldades em deixar o vício de por vezes ser demasiado individualista.

Pontos Fortes

Jogador agressivo na reacção a perda

Técnicamente evoluído

Remate colocado

Aspectos a melhorar

Saber o momento que têm que efectuar o passe

Cobertura a zona

Por vezes demasiado individualista

História de lesões

Ainda têm dores de crescimento, o que lhe afetou o joelho tendo uma tendinite rotuliana e pouca massa muscular no quadríceps na perna esquerda.

Figura 17 - Jorge Pinto



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Jorginho
 Data de Nascimento:
 Nacionalidade: Luso-Brasileiro
 Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,75
 Peso (kg): 63
 Posição: Médio defensivo
 Pé dominante: Direito

Observações (técnico, tático, psicológico, físicas)

Teve para desistir do futebol, pois o seu psicológico vem abaixo bastante rápido quando alguma coisa lhe corre mal. Não fala muito, mas consegue ter outro género de comunicação com os colegas de equipa, muito inteligente nas coberturas a zona e qualidade técnica a sair a jogar.

Pontos Fortes

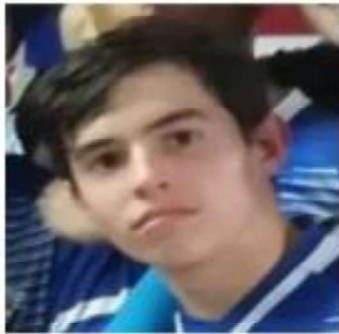
Passo longo
 Coberturas
 Remate colocado
 Leitura do jogo

Aspectos a melhorar

Reacção a perda
 Velocidade

Historial de lesões

Figura 18 - Jorginho



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Filipe Mateus

Data de Nascimento:

Nacionalidade: Portuguesa

Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,63

Peso (kg): 55,7

Posição: Médio centro

Pé dominante: Direito

Observações (técnico,tático,psicológico,físico)

Jogador com uma qualidade superior aos restantes jogadores, bastante rápido, forte reacção a perda, jogador com um drible que desequilibra as equipas adversárias e coberturas bastante eficazes aos colegas.

Pontos Fortes

Reacção a perda

Organização de jogo

Drible

1vs1

Visão de jogo

Aspectos a melhorar

Ocupar melhor o seu espaço, e não procurar ter sempre a bola

História de lesões

Teve quase 1 ano parado devido a uma lesão nos adutores da coxa.

Figura 19 - Filipe Mateus



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Gonçalo Possacos
Data de Nascimento: 22/06/2003
Nacionalidade: Portuguesa
Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,63
Peso (kg): 59,2
Posição: Médio Ofensivo
Pé dominante: Direito

Observações (técnico,tático,psicológico,físicas)

Jogador com visão de jogo no último terço do campo, com uma facilidade de remate fora de área, contudo precisa de trabalhar o psicológico para conseguir atingir voos maiores do que as divisões distritais. Não sabe jogar quando têm um companheiro ao lado no meio campo, sendo o ponto forte quando joga como organizador de jogo e dois médios defensivos.

Pontos Fortes

Finalização
Passe em profundidade
Condução
Remate com o pé contrário

Aspectos a melhorar

Reação a perda
Velocidade
Psicológico

Histórico de lesões

Figura 20 - Gonçalo Possacos



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Carlos Rodrigues
Data de Nascimento: 4/02/2003
Nacionalidade: Portuguesa
Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,73
Peso (kg): 59
Posição: Extremo/2º Avançado
Pé dominante: Direito

Observações (técnico, tático, psicológico, físicos)

Jogador desequilibrado e com boa finalização, precisa de aprender que o coletivo é o mais importante, não tem capacidade mental para compreender que ele não é o mais importante, mas sim a equipa. Tecnicamente é o jogador mais dotado da equipa, conseguindo criar momentos de golo quando menos se espera. Taticamente precisa de aprender a ocupar melhor os espaços.

Pontos Fortes

Drible
Finalização
1vs1
Explosivo
Reacção a perda

Aspectos a melhorar

Leitura do jogo quando não tem a bola

Historial de lesões

Figura 21 - Carlos Rodrigues



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Tiago Vaz
Data de Nascimento:
Nacionalidade: Portuguesa
Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,61
Peso (kg): 51,1
Posição: Extremo
Pé dominante: Esquerdo (direito para certos lances)

Observações (técnico,tático,psicológico,talcos)

Jogador regular, com bastante empenho nos treinos.
Precisa de algum melhoramento a nível técnico, mas compensa bastante com a sua inteligência na ocupação dos espaços e com a ajuda que dá a nível defensivo.

Pontos Fortes

Rápido
Reacção a perda
Coberturas defensivas
Inteligência na ocupação do espaço livre

Aspectos a melhorar

Recepção
Relação com bola por vezes confusa
Finalização

Historial de lesões

Figura 22 - Tiago Vaz



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019
JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Henrique Salgado
Data de Nascimento: 3/04/2003
Nacionalidade: Portuguesa
Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,72
Peso (kg): 60
Posição: Extremo
Pé dominante: Esquerdo

Observações (técnico, tático, psicológico, física)

Jogador com algumas debilidades defensivas. Mas com um forte empenho nos treinos para tentar melhorar as suas dificuldades.
Remate fácil, encontrando espaços com facilidade para a realizar.

Pontos Fortes

1vs1
Drible
Bolas Paradas

Aspectos a melhorar

Transição defensiva
Reacção a perda

Historial de lesões

Teve meio ano parado na última época devido a uma lesão muscular.

Figura 23 - Henrique Salgado



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Miguel Santos
 Data de Nascimento:
 Nacionalidade: Portuguesa
 Habilitações Literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,71
 Peso (kg): 66
 Posição: Extremo
 Pé dominante: direito

Observações (técnico,tático,psicológico,físicas)

Jogador com bastantes dificuldades em jogar em coletivo, jogador forte no confronto direito com jogadores agressivos. Precisa de um maior empenho nos treinos para corrigir as suas dificuldades.

Pontos Fortes

1vs1
 Explosivo
 Forte fisicamente
 Jogo aéreo

Aspectos a melhorar

Pouco Colectivo

História de lesões

Figura 24 - Miguel Santos



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Luís Alfena

Data de Nascimento: 25/01/2003

Nacionalidade: Portuguesa

Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,82

Peso (kg): 64,2

Posição: Avançado

Pé dominante: Esquerdo

Observações (técnico,tático,psicológico,físicas)

Incansável nos treinos e nos jogos, jogador lento mas que consegue guardar bem a bola para entregar aos colegas, só consegue rematar ou passar com o pé esquerdo, sendo que mesmo nos treinos não consegue utilizar o direito para o treinar.

Pontos Fortes

Remate

Jogo de costas para a baliza

Cabeceamento

Guardar a bola do adversário

Aspectos a melhorar

Pé direito

Reação a perda

História de lesões

Figura 25 - Luís Alfena



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Francisco Cruz

Data de Nascimento: 21/05/2003

Nacionalidade: Luso-Angolano

Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,72

Peso (kg): 56

Posição: Avançado

Pé dominante: Direito

Observações (técnico, tático, psicológico, físicas)

Jogador dotado a nível técnico, mas com bastantes dificuldades no momento da finalização.

Precisa de ter mais foco na aprendizagem, não leva o treino sempre da mesma forma.

Pontos Fortes

1vs1

Drible

Reacção a perda

Aspectos a melhorar

Finalização

Leitura do jogo

Historial de lesões

Figura 26 - Francisco Cruz



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Josemar Liwema

Data de Nascimento: 25/01/2002

Nacionalidade: Angolana

Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,63

Peso (kg): 52

Posição: Avançado

Pé dominante: Direito

Observações (técnico,tático,psicológico,físico)

Jogador com debilidades técnicas e não gosta de treinar

Pontos Fortes

Aparece bem nas zonas de finalização

Aspectos a melhorar

Finalização

Técnica de corrida

Passo

Historial de lesões

Figura 27 - Josemar Liwema



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Figura 28 - Jaider Junio

Informações do Jogador

Nome: Jaider Junio (Balano)
Data de Nascimento: 01/03 2002
Nacionalidade: Brasileiro
Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,86
Peso (kg): 72
Posição: Avançado
Pé dominante: Direito

Observações (técnico,tactico,psicológico,físico)

Jogador com uma aprendizagem rápida e com o treino sempre no limite, enorme margem de progressão

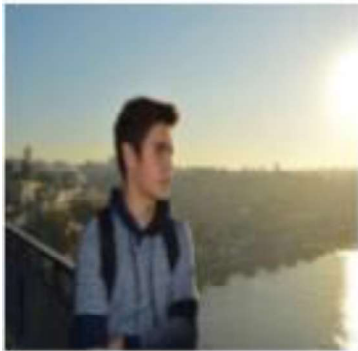
Pontos Fortes

Remate
Velocidade
Reacção a perda
Físico

Aspectos a melhorar

Cobertura a zona
Visão de jogo

Historial de lesões



Pé dominante



ÉPOCA 2018/2019

JUVENIS B

Informações do Jogador

Nome: Eduardo Machado
Data de Nascimento: 2002
Nacionalidade: Portuguesa
Habilitações literárias:

Características do Jogador

Altura (m): 1,73
Peso (kg): 64,1
Posição: Defesa Central / Lateral direito
Pé dominante: Direito

Observações (técnico,tático,psicológico,físicas)

Jogador com algumas debilidades técnicas, empenhado nos treinos e nos jogos, precisa de uma maior adaptação a equipa.

Pontos Fortes

Forte fisicamente
Coberturas
Jogo aéreo

Aspectos a melhorar

1vs1

Historial de lesões

Figura 29 - Eduardo Machado

Objetivos do Estágio

Operacionalização

Fase	Mês	Descrição
Integração	Setembro	Início Estágio 16-9-18
Operacionalização	Setembro - Maio	Tarefas Diárias
Conclusão	Junho	Final da Época Desportiva

Figura 30 - Fases de Estágio - ACA

Fase de Integração

Neste primeiro dia de treinos fui recebido pelo coordenador da formação do

AC Alfenense numa sala em particular para conhecer os elementos da equipa técnica.

(Apresentação). No dia seguinte iniciei o nosso primeiro treino/apresentação aos atletas.

Fase de Intervenção

Treinador Adjunto AC Alfenense

equipa Sub16 B – 2018/2019 – Lucas Rebelo

- Responsável por a implementação e orientação dos conteúdos e exercícios realizados no
- Início do treino – Recuperação, Relação com bola, Técnica individual, Coordenação motora e etc.
- Colaboração na operacionalização do processo de treino.

Fase de Avaliação Reflexão

Elaboração de um dossier de treinador e um relatório de estágio que servirá como

avaliação e ao mesmo tempo como reflexão de todas as tarefas desenvolvidas até a data de

hoje.

Calendarização - Alfenense

Definição dos conteúdos táticos-técnicos

PLANEAMENTO ANUAL	Avaliação Inicial	Aprendizagem e Desenvolvimento				Consolidação		Avaliação		
		1ª ETAPA Mesociclo		2ª ETAPA Mesociclo		3ª ETAPA Mesociclo		4ª ETAPA Mesociclo		
DATA	16 a 31 de Agosto	Até 23 de Setembro		Até Janeiro		Abril		Maio		Junho
Nº Semanas	2 Semanas	Semanas		Semanas		Semanas		Semanas		Semanas
Ações T-T suporte	Todos - (Jogo Formal)	DEFENSIVOS: - Apoios defensivos - Desarme - Bolas paradas - Trabalho físico	OFENSIVOS: - Bolas paradas - Remate - Drible - Recepção/Passo - desmarcação - Lançamentos	DEFENSIVOS: - Bolas nas costas - Interceção - Movimentação em bloco - bloco médio-alto - Bolas paradas	OFENSIVOS: - Condução - Drible - Recepção/Passo - remate - finalização - desmarcação - Bolas paradas	DEFENSIVOS: Bolas paradas ?	OFENSIVOS: Bolas paradas ?	DEFENSIVOS: Todos os anteriores	OFENSIVOS: - todos os anteriores	Todos
Princípios de Jogo	Todos - (Jogo Formal)	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos
Forma Jogada	Todas - (Jogo Formal e Reduzidos)	Jogos reduzidos conforme a dinâmica e os momentos de jogo que queremos implantar. Modelo de jogo 1-4-2-3-1 E 1-3-5-2		3x2 4x3 2+2x2+2, Gr+2x2+Gr Gr+3x3+Gr 3x2+GR, 4x4 (chabalizas peq. c/ ou s/ Gr) Gr+4x4+GR Gr + 10 vs 10 + gr Gr + 10 vs 7 + gr	3x2 4x3 2+2x2+2, Gr+2x2+Gr Gr+3x3+Gr 3x2+GR, 4x4 (chabalizas peq. c/ ou s/ Gr) Gr+4x4+GR Gr + 10 vs 10 + gr Gr + 10 vs 7 + gr	3x2 4x3 2+2x2+2, Gr+2x2+Gr Gr+3x3+Gr 3x2+GR, 4x4 (chabalizas peq. c/ ou s/ Gr) Gr+4x4+GR Gr + 10 vs 10 + gr Gr + 10 vs 7 + gr	Jogo Formal 11x11			
Organização Coletiva	3 Corredores e 3 Sectores - (Jogo Formal)	- 3 Corredores (dir/lesq/centro) - 3 Sectores (defesa/ataque/meio)		- 3 Corredores (dir/lesq/centro) - 3 Sectores (defesa/ataque/meio)		- 3 Corredores (dir/lesq/centro) - 3 Sectores (defesa/ataque/meio)		- 3 Corredores (dir/lesq/centro) - 3 Sectores (defesa/ataque/meio)		3 Corredores e 3 Sectores - (Jogo Formal)
Guarda-redes	Todas - (Jogo Formal e Reduzidos)	Treino específico de guarda-redes		Treino específico de guarda-redes		Treino específico de guarda-redes		Treino específico de guarda-redes		Todas

Figura 31 - Planeamento Anual - Conteúdos Tático/Técnicos

Quadro Competitivo

2ª Divisão Distrital AFP – Série 6

CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Gondomar B	76	26	25	1	0	132	14	+118	+
2	S. Pedro da Cova	63	26	21	0	5	139	38	+101	+
3	Sousense B	56	26	18	2	6	91	31	+60	+
4	Alfenense B	52	26	17	1	8	92	34	+58	+
5	Ermesinde 1936	49	26	15	4	7	81	30	+51	+
6	UD Valonguense	45	26	14	3	9	85	48	+37	+
7	CD Sobrado	38	26	12	2	12	53	39	+14	+
8	Trofense B	38	26	12	2	12	48	61	-13	+
9	Gens SC	36	26	10	6	10	71	56	+15	+
10	Estrelas de Fânzeres B	35	26	11	2	13	63	97	-34	+
11	▲ Bougadense	15	26	5	0	21	23	117	-94	+
12	▼ Ataense	14	26	4	2	20	38	138	-100	+
13	Leões Valboenses	7	26	1	4	21	28	147	-119	+
14	SC Campo	5	26	0	5	21	24	118	-94	+

Figura 32 - Classificação - ACA

Calendário Competitivo - Alfenense

JOGOS

	DATE	HORA	CASA		FORA	FASE
V	2018-09-30		Alfenense B	3-0	Bougadense	J1
V	2018-10-07		Ataense	1-5	Alfenense B	J2
V	2018-10-13		Alfenense B	4-1	Gens SC	J3
E	2018-10-21		Ermesinde 1936	1-1	Alfenense B	J4
D	2018-10-28	09:00	Alfenense B	1-2	Sousense B	J5
D	2018-11-04		Estrelas de Fânzeres B	3-1	Alfenense B	J6
D	2018-11-11	09:00	Alfenense B	3-5	S. Pedro da Cova	J7
V	2018-11-18		CD Sobrado	1-2	Alfenense B	J8
D	2018-11-25		Alfenense B	0-3	Gondomar B	J9
V	2018-12-02		Leões Valboenses	0-11	Alfenense B	J10
V	2018-12-09		Alfenense B	2-0	Trofense B	J11
V	2018-12-16		SC Campo	0-9	Alfenense B	J12
V	2018-12-30		Alfenense B	1-0	UD Valonguense	J13
V	2019-01-06		Bougadense	0-0	Alfenense B	J14
V	2019-01-13		Alfenense B	4-0	Ataense	J15
V	2019-01-20		Gens SC	0-2	Alfenense B	J16
V	2019-01-27		Alfenense B	1-0	Ermesinde 1936	J17
V	2019-02-03	10:00	Sousense B	1-2	Alfenense B	J18
V	2019-02-10		Alfenense B	4-1	Estrelas de Fânzeres B	J19
D	2019-02-17		S. Pedro da Cova	4-3	Alfenense B	J20
V	2019-02-24		Alfenense B	3-0	CD Sobrado	J21
D	2019-03-03		Gondomar B	5-3	Alfenense B	J22
V	2019-03-10		Alfenense B	11-1	Leões Valboenses	J23
D	2019-03-17		Trofense B	2-1	Alfenense B	J24
V	2019-03-24		Alfenense B	4-0	SC Campo	J25
D	2019-03-31		UD Valonguense	3-2	Alfenense B	J26

Figura 33 - Resultados - ACA

Calendário estrutural da pré-época - Alfenense

Todos os treinadores têm a sua própria forma de trabalhar e esquematizar o seu programa de treino. O treino, com as exigências colocadas pela atual competição, vai muito para além da sua execução. A programação e avaliação têm tanta ou mais importância que o treino propriamente dito (Mourinho, 2002). O planeamento do treino é a fase fulcral de toda a organização do processo de treino (Silva, 1998b). A problemática do planeamento e periodização do processo de treino é uma preocupação central de qualquer treinador, tendo este que se debater com uma diversidade de problemas de natureza metodológica. O desporto de rendimento caracteriza um mundo extremamente exigente, onde as inovações técnicas e tecnológicas são constantes (Tani, 2001).

A Pré-época (PE) antecede um período de férias e é nesta altura que inicialmente se deve programar e preparar as unidades de treino dos primeiros microciclos. Deve trabalhar-se sempre de forma gradual com o objetivo de atingir algo, seja físico, técnico ou tático. Na duração da mesma deve ter-se em conta aspetos como a competição, nível dos jogadores, infraestruturas e condições do clube. A pré-época é essencial para conhecer os jogadores novos e ter uma primeira apreciação de forma a preparar o primeiro jogo do campeonato. Na pré-época devem definir-se regras, metas e objetivos para que todos em conjunto possam remar para o mesmo lado. Não existindo hierarquia nas fases de uma época desportiva, elas complementam-se e completam-se. É na pré-época que tudo começa e muitas vezes é no começo que está o ganho.

Macroциclo – Planificação Anual

	Planificação anual 2018/2019 - Juvenis B																							
	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho													
2ªfeira			1						1															
3ªfeira			2	Treino			3	Ano Novo		2	Treino													
4ªfeira	1		3	Treino			2	Treino		3	Treino	1	Treino											
5ªfeira	2		4		1		3			4		2												
6ªfeira	3		5	Treino	2	Treino	4	Treino	1	Treino	1	Treino	5	Treino	3	Treino								
Sábado	4		1	J.Treino	6		3		1		2		6		4		1							
Domingo	5		2	J.Treino	7	Camp	4	Camp	2	Camp	3	Camp	3	Camp	7		5		2					
2ªfeira	6		3		8		5		3		7		4		4		8		6		3			
3ªfeira	7		4	Treino	9	Treino	6	Treino	4	Treino	8	Treino	5	Treino	5	Treino	9	Treino	9	Treino	7	Treino	4	Treino
4ªfeira	8		5	Treino	10	Treino	7	Treino	5	Treino	9	Treino	6	Treino	6	Treino	10	Treino	10	Treino	8	Treino	5	Treino
5ªfeira	9		6		11		8		6		10		7		7		11		9		9		6	
6ªfeira	10		7	Treino	12	Treino	9	Treino	7	Treino	11	Treino	8	Treino	8	Treino	12	Treino	10	Treino	10	Treino	7	Treino
Sábado	11		8		13		10		8		12		9		9		13		11		11		8	
Domingo	12		9	J.Treino	14	Camp	11	Camp	9	Camp	13	Camp	10	Camp	10	Camp	14		12		12		9	
2ªfeira	13		10		15		12		10		14		11		11		15		13		13		10	
3ªfeira	14		11	Treino	16	Treino	13	Treino	11	Treino	15	Treino	12	Treino	12	Treino	16	Treino	14	Treino	14	Treino	11	Treino
4ªfeira	15	Treino	12	Treino	17	Treino	14	Treino	12	Treino	16	Treino	13	Treino	13	Treino	17	Treino	15	Treino	15	Treino	12	Treino
5ªfeira	16		13		18		15		13		17		14		14		18		16		16		13	
6ªfeira	17	Treino	14	Treino	19	Treino	16	Treino	14	Treino	18	Treino	15	Treino	15	Treino	19	Treino	17	Treino	17	Treino	14	Treino
Sábado	18		15	J.Treino	20		17		15		19		16		16		20		18		18		15	
Domingo	19		16		21	Camp	18	Camp	16	Camp	20	Camp	17	Camp	17	Camp	21		19		19		16	
2ªfeira	20		17		22		19		17		21		18		18		22		20		20		17	
3ªfeira	21	Treino	18	Treino	23	Treino	20	Treino	18	Treino	22	Treino	19	Treino	19	Treino	23	Treino	21	Treino	21	Treino	18	Treino
4ªfeira	22	Treino	19	Treino	24	Treino	21	Treino	19	Treino	23	Treino	20	Treino	20	Treino	24	Treino	22	Treino	22	Treino	19	Treino
5ªfeira	23		20		25		22		20		24		21		21		25		23		23		20	
6ªfeira	24	Treino	21	Treino	26	Treino	23	Treino	21	Treino	25	Treino	22	Treino	22	Treino	26	Treino	24	Treino	24	Treino	21	Treino
Sábado	25		22		27		24		22		26		23		23		27		25		25		22	
Domingo	26		23	J.Treino	28	Camp	25	Camp	23		27	Camp	24	Camp	24	Camp	28		26		26		23	
2ªfeira	27		24		29		26		24	V. Naza	28		25		25		29		27		27		24	
3ªfeira	28	Treino	25	Treino	30	Treino	27	Treino	25	V. Naza	29	Treino	26	Treino	26	Treino	30	Treino	28	Treino	28	Treino	25	Treino
4ªfeira	29	Treino	26	Treino	31	Treino	28	Treino	26	Treino	30	Treino	27	Treino	27	Treino			29	Treino	29	Treino	26	Treino
5ªfeira	30		27				29		27		31		28		28				30				27	
6ªfeira	31	Treino	28	Treino			30	Treino	28	Treino			29	Treino					31	Treino		28	Treino	
Sábado			29				29						30										29	
Domingo			30	Camp			30	Camp					31										30	
2ªfeira							31	Ano Novo															31	

Figura 34 - Planificação Anual

Planeamento Anual

A análise sistemática da estrutura do processo de treino desportivo, permite diferenciar 6 unidades lógicas de programação: períodos plurianuais de treino, períodos anuais de treino (macroциclos), períodos de treino médios (mesociclos), períodos de treino pequenos (microциclos), sessões de treino e exercícios de treino (Castelo, 2002). Dentro da lógica utilizada no clube onde foi efetuado o estágio, o tipo de estruturas do processo de treino que adquiriram preponderância foram o microциclo semanal, sessões de treino e exercícios de treino, mediante as constantes alterações promovidas, norteadas pelo processo de evolução da própria equipa, circunstâncias do calendário competitivo etc. O microциclo é constituído por um conjunto de sessões de treino, repartidos por diferentes dias, destinados a abordar na sua globalidade um problema correspondente a uma etapa

de preparação do praticante ou equipa (Castelo, 2002). Existem vários tipos de microciclos: graduais (que se caracterizam pelo baixo nível de exigência nas componentes e condicionantes dos exercícios de treino, tendo por objetivo a preparação do organismo para um trabalho intenso, enquadrando-se no período preparatório); de choque (são caracterizados pela execução dos comportamentos técnico - táticos específicos da modalidade, cujo volume global de treino e o nível de solicitação são elevados, sendo parte importante do trabalho de preparação do praticante ou da equipa, sendo utilizados no período competitivo); de aproximação (têm por objetivo preparar o praticante ou equipa para as condições de competição, reproduzindo situações específicas da competição ou a resolução dum problema particular desta, pelo que, o seu conteúdo poderá ser muito ou pouco variado, em função da lógica interna da modalidade e do estado de preparação dos atletas), de recuperação (são utilizados no final duma série de microciclos de choque ou no final dum período de competição - período 3 transitório. Têm por objetivo assegurar uma adequada recuperação que devolve ao organismo a capacidade de adaptação, sendo que, este tipo de microciclos, têm um diminuto grau de solicitação e repouso ativo.), de competição (estão de acordo com calendário competitivo, levando em linha de conta, o número de competições e a duração dos intervalos que as separam. Para levar o praticante ou a equipa a um estado ideal, estes microciclos podem ser limitados, por um lado, ao trabalho específico de dominante técnica e tática com baixo volume e uma elevada velocidade de execução, e por outro, aos processos de recuperação ativa) (Castelo, 2002). As sessões de treino são constituídas pelo conjunto de exercícios de treino devidamente sistematizados e coordenados de forma a constituírem um processo unitário e global. O exercício insurge-se como elemento determinante do processo de treino, sendo fundamental a relação que estabelece com o mesmo na medida em que é responsável pela elevação, manutenção e redução do rendimento (Castelo, 2002). Para que os exercícios de treino determinem adaptações funcionais constantes, permanentes e duradouras, que se manifestem na elevação do rendimento desportivo dos praticantes ou das equipas, estes deverão ser caracterizados pela sua especificidade (Castelo, 2002). À disposição do treinador para que possa preparar e elevar o rendimento da equipa existem diferentes tipos de exercícios: exercícios de treino descontextualizados, exercícios para a manutenção da posse de bola, exercícios organizados em circuito, exercícios lúdico - recreativos, exercícios para concretizar o objetivo de jogo, exercícios meta especializados, exercícios padronizados, exercícios para os sectores de jogo, exercícios para as partes fixas do jogo e exercícios competitivos (Castelo, 2009). Os exercícios de

treino descontextualizados são meios específicos de preparação geral dos jogadores e das equipas, que não tem em conta as diferentes realidades que o jogo de futebol desenvolve, promovendo o isolamento do ou dos comportamentos técnico/táticos a executar comparativamente ao contexto competitivo (ex: exercício de passe analítico) (Castelo, 2009). Os exercícios para a manutenção da posse de bola são caracterizados pela criação de condições que objetivem resoluções táticas das diferentes situações de jogo, em que a posse de bola é o objetivo principal (Castelo, 2009). Os exercícios de treino organizados em circuito são meios constituídos por um conjunto mais ou menos alargado de estações metodológicas e estrategicamente colocadas no espaço do treino, diferenciado pela execução de ações motoras de carácter específico ou não específico, sendo que, as tarefas que os constituem fazem derivar as suas classificações em técnicos, técnico/táticos ou técnico/físicos (Castelo, 4 2009). Os exercícios de treino lúdicos/recreativos contribuem para o aperfeiçoamento técnico, para o fortalecimento do espírito de equipa e para a criação de condições que minimizem as tensões de situações pré ou pós - competitivas (ex: futvolei) (Castelo, 2009). Os exercícios de treino para a concretização do objetivo de jogo são meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, que procuram potenciar o comportamento técnico-tático de remate em momentos sucessivos, de forma a desenvolver simultaneamente aspetos como a iniciativa, a espontaneidade, a improvisação e a destreza na execução desta Ação (Castelo, 2009). O exercício de treino meta especializados são construídos na base de diferentes contextos situacionais do jogo, especificando e potenciando as missões táticas de certos jogadores, as quais derivam do seu estatuto dentro da organização da equipa (Castelo, 2009). Exercícios de treino padronizados são construídos tendo por base 2 aspetos: o modelo de jogo da equipa e as condições em que as situações se desenvolvem em competição (ex: circulações táticas) (Castelo, 2009). Quanto aos exercícios por sectores referem-se à sincronização de ações do guarda-redes com os jogadores pertencentes ao sector defensivo, ou destes com os jogadores pertencentes ao sector médio, ou destes com os jogadores pertencentes ao sector avançado (Castelo, 2009). Relativamente aos exercícios de treino para as situações fixas do jogo (bolas paradas), visam a criação de situações estereotipadas que viabilizam a criação de situações de finalização com elevadas possibilidades de êxito (Castelo, 2009). Por último, os exercícios de treino competitivo, em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol, logo são os que se aproximam mais das suas condições reais (Castelo, 2009).

Mesociclo de Agosto – 15/08/2018 a 02/09/2018


	Mesociclo do mês de Agosto						
	Período Preparatório						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Microciclo 1			Treino		Treino		
Microciclo 2		Treino	Treino		Treino	Jogo	
Microciclo 3		Treino	Treino		Treino		Jogo

Figura 35 - Mesociclo 1 - Mês de Agosto

Microciclos das semanas de 15/08/2018 a 11/09/2018

Sem informações porque era outro treinador que estava ao comando da equipa.

Mesociclo de 12/09/2018 a 30/09/2018


	Mesociclo do mês de Agosto e Setembro						
	Período Preparatório e Competitivo						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Microciclo 4	Treino	Treino	Treino		Treino		Jogo
Microciclo 5		Treino	Mudança		Treino	Jogo	
Microciclo 6		Treino	Treino		Treino		
Microciclo 7		Treino	Treino		Treino		1ªJ

Figura 36 - Mesociclo 2 - Mês de Agosto

Microciclo de 12/09/2018 a 15/09/2018

Até ao treino de terça-feira do microciclo 5 não tenho informações dos treinos.

	Microciclo 5						
	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Juvenis B	Treino	Treino	Mudança		Treino	Jogo	

Figura 37 - Microciclo 5

Intervenção profissional

Funções e responsabilidades do estudante estagiário – Alfenense

Neste clube estive encarregue das seguintes funções:

- Responsável por a implementação e orientação dos conteúdos e exercícios realizados na parte inicial do treino – Recuperação, Relação com bola, Técnica individual, Coordenação motora e etc.
- Colaboração na operacionalização do processo de treino.

Descrição das principais tarefas desenvolvidas

Desde o início do estágio tive a felicidade de estar inserido na formação do ACA, consegui estar presente em todas as unidades de treino, jogos de preparação e de competição, algumas reuniões com a coordenação. No que toca aos jogos de preparação/competição, estava encarregue do aquecimento dos atletas. O trabalho de aquecimento foi extremamente importante para começar a ganhar confiança com os atletas. Relativamente ao aquecimento, fazíamos três exercícios – começávamos com 2 à 2, receção e passe (longo e curto), alternando com exercícios analíticos sem bola. Na segunda fase, fazíamos uma posse de bola 5x5 num quadrado dividido a meio e posteriormente, finalização. No que diz respeito às unidades de treino, o treinador Fábio Costa deu-me um conjunto de trabalhos planificados que queria que aplicasse nos atletas no início do treino, passando todas as rotinas por mim. Todos estes trabalhos foram sempre controlados, observados e aconselhados por ele. Fui responsável por todas as partes iniciais do treino, técnica individual, Coordenação, Propriocetivo, etc. Graças a alguma experiência que já tinha adquirido devido ao meu trabalho quotidiano profissional, inclusive, no mesmo clube como treinador dos sub10/11 e sub13 B, todo este processo foi relativamente mais acessível, tanto em vocabulário utilizado como em prescrição de exercícios no treino. A minha integração foi sempre feita de forma simples e humilde. Com o decorrer das semanas o treinador Fábio Costa começou a ter cada vez mais confiança em mim e no meu trabalho e, com este ganho de confiança por parte do treinador, comecei também a integrar alguns exercícios em campo.

Planeamento e elaboração pormenorizada de dois planos de treino com as respetivas análises e reflexões diárias

Estes planos de treino foram usados durante a época desportiva, variando um pouco nos exercícios iniciais, dependendo do dia da semana e do objetivo semanal.

publicarei com mais pormenor 3 unidades de treino diferentes, dia de aquecimento sub dinâmica resistência e outra de um dia mais ligado a recuperação física.

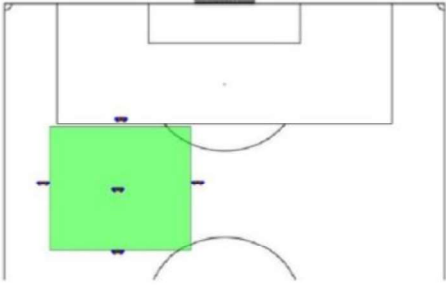
Unidade de Treino 15

Contexto: 1º dia de treino (semana preparatória), após a mudança de treinador. Nosso primeiro jogo (amigável), contra o Maia Lidador no sábado.

Jogo treino contra o FC Maia, que deu para conhecer melhor a equipa e analisar o melhor onze para a semana seguinte que iria ser o primeiro jogo oficial para o campeonato da 2ª Divisão distrital.

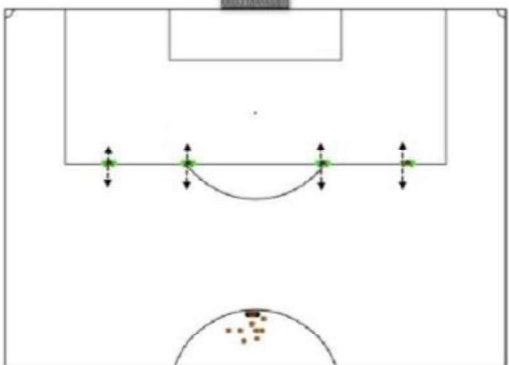
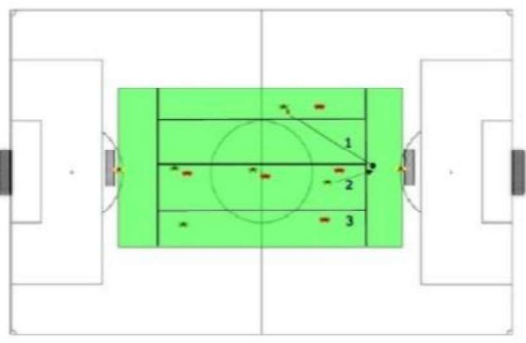
Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 5	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 12-09-2018, quarta-feira	Hora 20:30	Clima Quente sem chuva	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
- 9 Coletes - Bolas - Sinalizadores	- Sub-dinâmica Resistente - Organização ofensiva e defensiva - Tomada de decisão	- Passe em desmarcação - Controlo da profundidade	
<input checked="" type="radio"/> aquecimento analítico	<input type="radio"/> Aquecimento Resistência 1		
5 tempo	6 número	6min tempo	15x20 espaço
Objetivo(s) específico(s) Aquecimento analítico	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento sub dinâmica resistência - melhoria da resistência		
Descrição e Organização Metodológica	Descrição e Organização Metodológica - Sinalizador vermelho velocidade máxima - Sinalizador azul velocidade lenta		

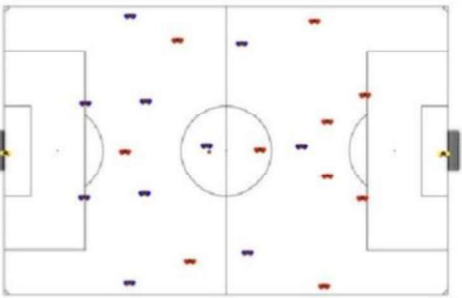
	Objetivo(s) específico(s) -Recepção e passe -Tomada de decisão	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica -Jogo a 2 toques -Receber com o pé contrário -A bola não pode parar senão vai ao meio	5 número
		espaço

Organização Defensiva - Setorial

Organização ofensiva - Intersetorial

					
15/20 tempo	4 número	espaço	20 tempo	Gr + 5 vs Gr + 5 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Controlo da profundidade			Objetivo(s) específico(s) - Passe em profundidade - Tomada de decisão		
Descrição e Organização Metodológica - Manter a defesa em linha - Quando o jogador atacar a bola os outros fazem cobertura defensiva -Defesas centrais responsáveis pela linha			Descrição e Organização Metodológica - Passe para a zona de finalização - Defensores não podem entrar na zona de finalização -1 ponto, no caso de o passe for efetuado em que o jogador da desmarcação sai da zona ao lado da zona do passe; -2 pontos, no caso de o jogador da desmarcação sair de duas zonas ao lado da zona onde foi efetuado o passe (1 zona entre zona de passe e zona de desmarcação); -3 pontos, no caso de o passe ser efetuado numa das zonas laterais e o jogador que se desmarca na zona de finalização sair da zona lateral oposta;		

Jogo Formal

	Objetivo(s) específico(s)	30 tempo
	Descrição e Organização Metodológica	número
		espaço

Observações/balanco

Organização Ofensiva - Moreira,Jorginho,Salgado,De Lazzari,Chico,Josemar; -Rafa,Oliveira,Tiago,Zé Luis,Guca,Luís.
 Jogo Formal - Rafa,Seródio, Zé Luis,Tiago,Oliveira,Leo,Luis,Guca (8) - Moreira,Baiano,Miguel,Gonçalinho,Jorginho,Chico,Salgado,De lazzari,Josemar

Figura 38 - UT 15

Unidade de Treino 16

Plano de Treino

Nº Jogadores 21	Microciclo 5	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 14-09-2018, sexta-feira	Hora 20:30	Clima Quente sem chuva	Volume 70

Material

12 cones
11 +6 coletes
bolas
1 baliza de 7

Objetivos Gerais

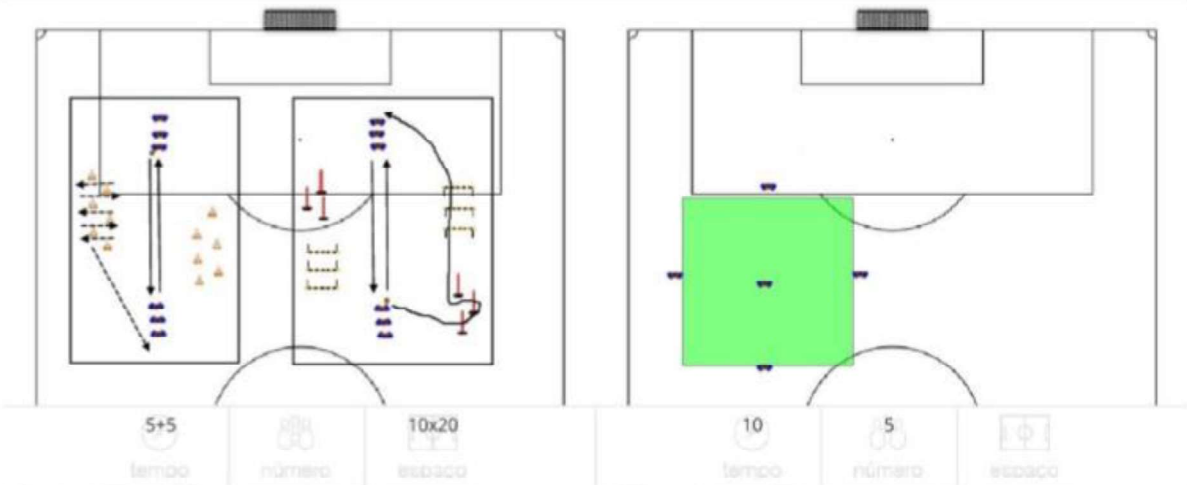
- Sub-dinâmica velocidade
- Organização defensiva/ofensiva

Objetivos Específicos

- Mobilidade, basculação, passe, recepção.
- 1ª e 2ª fase

Aquecimento Velocidade

Meio



Objetivo(s) específico(s)
Velocidade máxima

Objetivo(s) específico(s)
-Recepção e passe
-Tomada de decisão

Descrição e Organização Metodológica

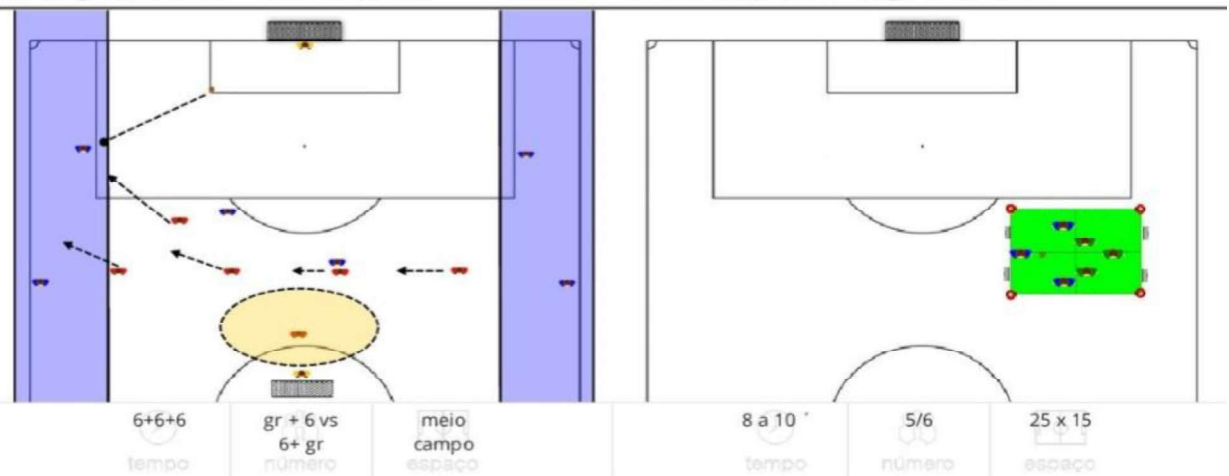
- Jogadores realizam passe contínuo e realizam velocidade máxima até chegar ao local do colega.
- Distância entre jogadores 20m.

Descrição e Organização Metodológica

-Jogo a 2 toques
-Receber com o pé contrário
-A bola não pode parar senão vai ao meio

Org defensiva - Inter setorial

3x3 Mapeado - Jogo reduzido



Objetivo(s) específico(s) +++Organização defensiva - linha de 4 + MD equilíbrio +++Organização defensiva -2ª fase jogadores + ofensivos +Organização ofensiva -1ª Fase de construção	Objetivo(s) específico(s) ++ contenção, coberturas defensivas + penetração, cobertura ofensiva.
Descrição e Organização Metodológica Jogo 6vs6 -Só entra na linhas os extremos e os laterais	Descrição e Organização Metodológica Jogo de 3x3 com o campo mapeado. Jogador mais recuado pode invadir o corredor direito e corredor esquerdo. Jogadores das alas só podem jogar no seu corredor, tanto atacar como defender. O foco é essencialmente defensivo, corrigindo as zonas da contenção e coberturas defensivas. (utilizado como estação)

● jogo organização





	Objetivo(s) específico(s)	 tempo
	Descrição e Organização Metodológica	 número  espaço
Observações/balanço		
Equipa 1: Leo,Baiano,Seródio,Zê Luis,Oliveira,Jorginho Equipa 2: Jorge,Francisco,Guca,DeLazzari,Tiago,Luis Equipa 3: Gonçalves,Cláudio,Miguel,"sobrado",Salgado,Josemar Jogo Formal Equipa 1: Moreira,Leo,Baiano,Seródio,Zê Luis,Oliveira,Jorginho,Guca,Salgado,Josemar - 1-4-2-3		

Figura 39 - UT 16

Microciclo 7 - 3ª feira

	Microciclo 7						
	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Juvenis B		Treino	Treino		Treino		1ª)

Figura 40 - Microciclo 7

Unidade de Treino 20

Contexto: 1ª semana competitiva. Jogo contra o Bougadense.

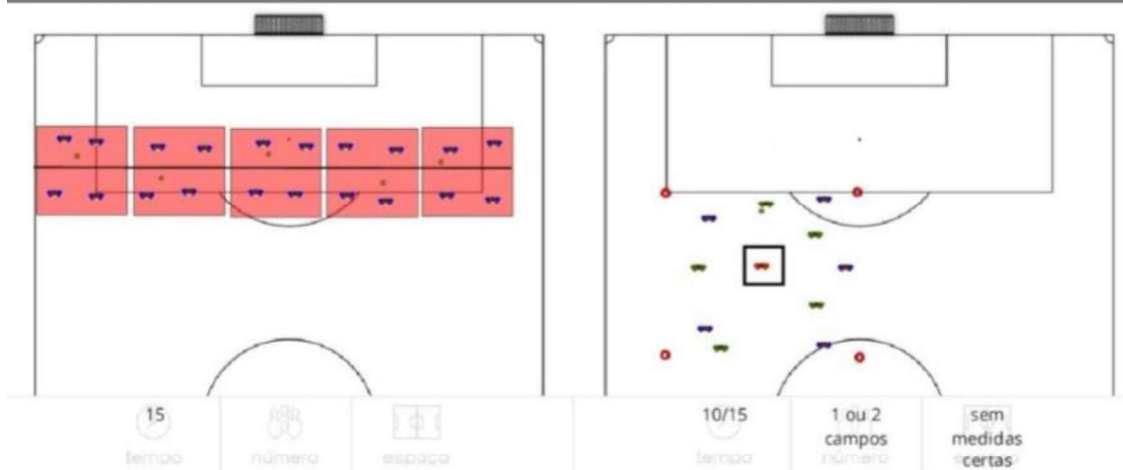
Reflexão: Primeiro jogo como treinador adjunto. Uma pressão diferente do que estava habituado. Uma experiência com várias emoções, desde o nervosismo à ansiedade para a bola rolar. Apesar de ter apenas 2 semanas como treinador da equipa, ao treinador principal aceitou bem as minhas ideias e conseguimos chegar a um consenso naquilo que se devia de mudar para adaptar melhor as características dos jogadores. Primeira jornada num campeonato maioritariamente de segundo ano, e nós sendo uma equipa de primeiro, entramos com uma vontade enorme de ganhar e foi isso que aconteceu. O jogo ficou 3 bolas a 0. Jogo complicado para conseguirmos marcar o primeiro golo, as dinâmicas da equipa ainda não estavam afinadas, mas o que fica para a história deste jogo foi ser a minha primeira experiência como treinado adjunto num escalão mais velho. E se tudo correu bem só tenho que agradecer a todos os meus atletas e a restante equipa técnica.

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 7	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 25-09-2018, terça-feira	Hora 20:30	Clima Quente sem chuva	Volume 70
Material - Coletes 6+6+1 - bolas - Sinalizadores	Objetivos Gerais - Recuperação - Sub princípios	Objetivos Específicos - Penetração, tomada de decisão, passe, finalização	

Fut-Volei

meio manutenção da bola



Objetivo(s) específico(s)
- Recuperação física

Objetivo(s) específico(s)

Equipa em posse
- movimentação conforme o centro de jogo
- procurar linhas de passe até chegar ao joker
- jogar em largura
Equipa s/ bola
- proteger o joker
- fechar as linhas de passe
- jogar mais fechado

Descrição e Organização Metodológica

- Seródio; Baiano - Oliveira; Jorginho
- Leo; Zé Luis - Tiago, Salgado, Claudio
- Chico, Guca - Filipe, Jorge
- Luis, Delazzari, Josemar - Gonçalinho, Miguel, Gondomar

Descrição e Organização Metodológica

Jogadores em posse de bola devem conseguir encontrarem-se sempre em movimento, até conseguirem atingir o objectivo que é jogar no joker para conseguir ponto, a equipa sem bola tem que conseguir roubar a bola e após isso jogarem em largura. Respeitar todas as variâncias que os treinadores acharem.

Apoios em profundidade

Bolas Paradas



30" tempo	14 a 20 número	30 x 17 espaço	tempo	número	espaço
Objetivo(s) específico(s) - Situação de jogo condicionada ++ Procura da profundidade ++ Agressividade ofensiva e defensiva			Objetivo(s) específico(s)		
Descrição e Organização Metodológica 3 equipas de 5 elementos , 2 equipas defrontam-se. A 3a equipa serve de apoio ofensivo. É golo se a bola vier do apoio colocado em profundidade. Após 1 golo sai, rapidamente, a equipa que perder. Condicionantes : Jogar a 3 toques, jogar a 2 toques e finalizar de 1a (acelerar a tomada de decisão)			Descrição e Organização Metodológica		
Observações/balanço					
exercício 2: serôdio,Baiano,Oliveira,claudio vs leo,zé,tiago,algado joker: jorginho chico,guka,filipe,jorge vs luis.gonçalinho,gondomar,miguel,josemar joker: De Lazzari exercício 3: equipa1: serôdio,claudio,zé,tiago,chico,luis . Equipa2: baiano,oli,gonçalinho,algado,DeLazzari,Jorge. Equipa 3: "Gondomar",Leo,Miguel,Jorginho,Filipe,Josemar Joker: Guca					

Figura 41 - UT 20

Unidade de treino 21

Plano de Treino

Nº Jogadores 17	Microciclo 7	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 26-09-2018, quarta-feira	Hora 20:30	Clima Quente sem chuva	Volume

Material

- Coletes (9)
- Bolas
- Sinalizadores
- 6 Mini balizas

Objetivos Gerais

- Tomada de decisão
- Sub princípios
- subsubprincípios

Objetivos Específicos

- Tomada de decisão, passe/recepção, reação a perda.
- Penetração, Contenção, Coberturas

● Meio

○ Intersectorial defensivo



Objetivo(s) específico(s)

- Recepção e passe
- Tomada de decisão

Objetivo(s) específico(s)

- ++ Organização Defensiva intersectorial
- Saída de bola

Descrição e Organização Metodológica

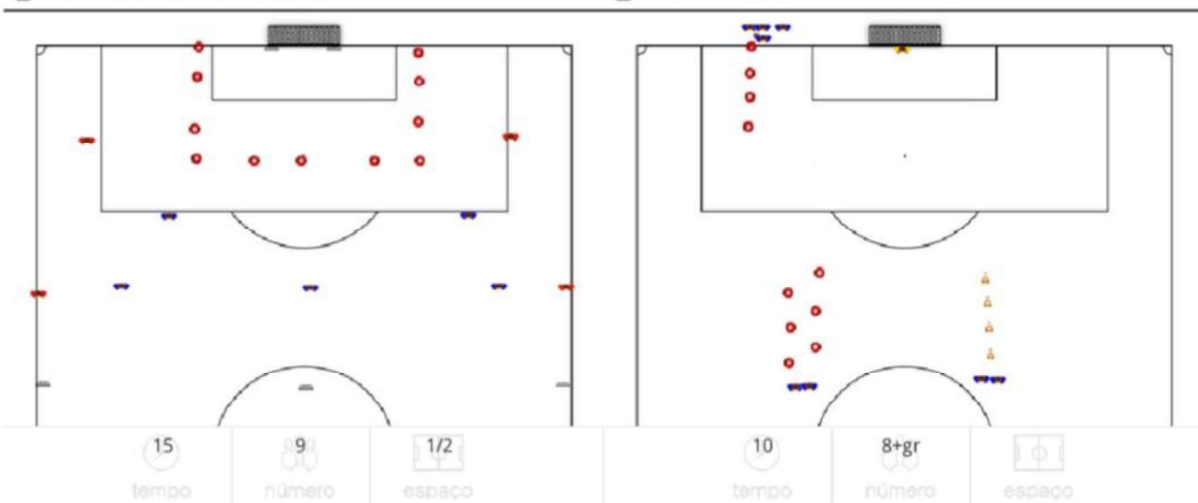
- Jogo a 2 toques
- Receber com o pé contrário
- A bola não pode parar senão vai ao meio

Descrição e Organização Metodológica

Situação de jogo - Gr + 7 (equipa defensiva) x 6 (equipa ofensiva)

● Intersetorial Ofensivo

● Tomada de decisão



Objetivo(s) específico(s) ++Posicionamento dos atacantes ++Reacção a perda ++Zonas de finalização	Objetivo(s) específico(s) Tomada de decisão
Descrição e Organização Metodológica Equipa atacante com 3 toques Assim que a equipa defensiva tem a bola, o homem mais perto têm que reagir para ganhar a posse e 1 dos extremos dar cobertura.	Descrição e Organização Metodológica 1 - drible + passe 2 - drible sem bola 3 - saltos 2 vs 1
● Tomada de decisão	● Jogo Formal



Objetivo(s) específico(s) ++ Tomada de decisão ++ reacção a perda	Objetivo(s) específico(s)
Descrição e Organização Metodológica - Equipa que ataca para pontuar têm que conseguir passar a bola pelos balizas onde se encontra o jogador mais avançado. - 3 toques por jogador - Quando não temos bola o jogador + avançado pode vir ajudar a recuperar a bola	Descrição e Organização Metodológica

Observações/balanço

- 1: Serôdio,oli,leo,zé,gonçalinho,pedro 2:claudio,miguel,tiago,filipe,jorge,josemar 3: chico, salgado,luis,guca,De Lazzari,Baiano.
- 2: Rafa; Claudio; Oli; Zé; Leo; Jorge (MD) vs Josemar; DeLazzari; Filipe; Miguel
- 3: Luís; Tiago; Salgado; Chico; Guca vs Gonçalves; Serôdio; Baiano; Pedro (LAT DIR)
- 5: Luís,Tiago,Salgado,Chico,Guca vs Claudio,Oli,Zé,Leo,Jorge
- 6: Rafa,Claudio,Óli,Zé,Leo,Jorge,chico,salgado,tiago,luis vs gonçalinho,serôdio,baiano,pedro,filipe,guca,dellazzari,josemar,miguel

Figura 42 - UT 21

Plano de treino 22

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 7	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 28-09-2018, sexta-feira	Hora 20:30	Clima Quente sem chuva	Volume 70

Material

- Coletes (10+5+2)
- Bolas
- Sinalizadores
- 4 mini balizas

Objetivos Gerais

- Princípios
- Subprincípios
- Bolas paradas

Objetivos Específicos

- Mudança de direcção, finalização, tomada de decisão, passe/recepção.
- Jogar com os apoios em largura e profundidade, guardar a bola.

● Meio

○ Finalização com velocidade



10

tempo

5

número

□

espaço



5+5

tempo

10

número

□

espaço

Objetivo(s) específico(s)

- Recepção e passe
- Tomada de decisão

Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento - Finalização c/ velocidade

Descrição e Organização Metodológica

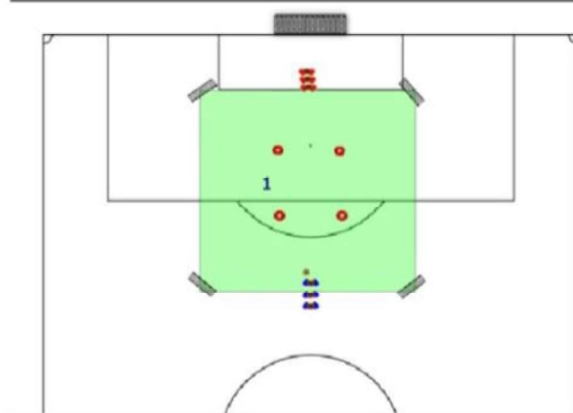
- Jogo a 2 toques
- Receber com o pé contrário
- A bola não pode parar senão vai ao meio

Descrição e Organização Metodológica

1vs1 sai em velocidade da baliza, treinador no meio passa a bola e têm que finalizar antes do pontapé de penalti

○ 1vs1 c/ mudança de direcção

○ Apoios em profundidade



8

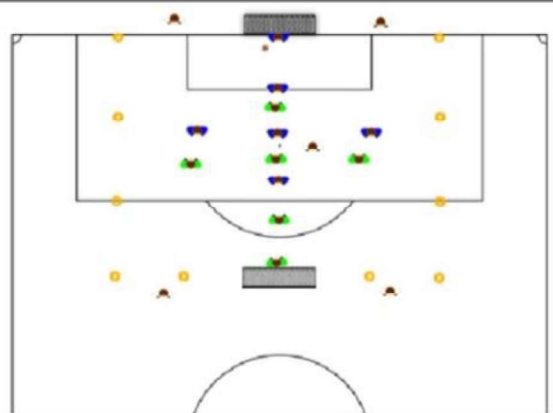
tempo

6

número

25x25

espaço



20'

tempo

14 a 20

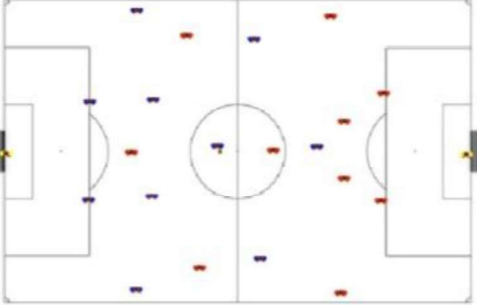
número

30 x 17

espaço

Objetivo(s) específico(s) +Drible ++Mudanças de direção ++ Penetração	Objetivo(s) específico(s) - Situação de jogo condicionada ++ Procura da profundidade ++ Agressividade ofensiva e defensiva
Descrição e Organização Metodológica 1vs1 Jogador com bola realiza passe para o jogador oposto e este devolve para o meio dos sinalizadores Variância - se passa na porta 1 tem que marcar nas balizas opostas.	Descrição e Organização Metodológica 3 equipas de 5 elementos , 2 equipas defrontam-se. A 3a equipa serve de apoio ofensivo. É golo se a bola vier do apoio colocado em profundidade. Após 1 golo sai, rapidamente, a equipa que perder. Condicionantes : Jogar a 3 toques, jogar a 2 toques e finalizar de 1a (acelerar a tomada de decisão)

● Jogo Formal com bolas paradas

	Objetivo(s) específico(s)	30 tempo
	Descrição e Organização Metodológica	número espaço

Observações/balanço

1: Baiano,Serôdio,Oli,Claudio,Pedro ; Leo,Zé,Gonçálinho,Miguel,Tiago;Josemar; Filipe,Guca,Chico,Jorge,Salgado;DeLazzari
4: Baiano,Serôdio,Oli,Claudio,Pedro ; Josemar,Zé,Gonçálinho,Miguel,Tiago; Filipe,Guca,Chico,Salgado, DeLazzari JOKER: Jorge e Leo
5: Rafa,Leo,Claudio,Oli,Zé,Filipe,Guca,Tiago,Salgado,Josemar
Serôdio,Baiano,Pedro,Gonçálinho,Jorge,Chico,Miguel,DeLazzari,Luis

Figura 43 - UT 22

Modelo de jogo

Os objetivos principais da planificação conceptual segundo (Castelo, 2009) são: (I) a construção de um modelo organizacional eficaz do jogo da equipa, melhorando a sua funcionalidade; (II) o delinear de um trajeto, através da aplicação de programas de ação capazes de atingir o modelo de jogo que se pretende no futuro. No entender de Bompa (2002), o modelo é uma imitação, uma simulação da realidade baseada em elementos específicos do fenómeno que observamos ou investigamos. Trata-se de uma forma análoga à competição, obtida por abstração de um processo mental de generalização a partir de exemplos concretos. Já Frade (2004, cit. por Lopes, 2007) afirma que o modelo de jogo constitui o guia do processo, um referencial fundamental porque congrega todos os princípios e subprincípios de um sistema complexo que é o jogo que pretendemos. B. Oliveira, Amieiro, Resende, e Barreto (2006), referem-se ao modelo de jogo como “um complexo de referências coletivas e individuais concebidos pelo treinador” que levam a que os jogadores joguem em equipa dando-lhe uma determinada organização. Outros autores como Azevedo (2011), refere-se ao modelo de jogo como um “referencial coletivo que adequa as ações dos jogadores às diferentes situações de jogo com uma determinada intencionalidade”. Assim sendo, o modelo de jogo pode ser entendido como a ação elaborada e construída intencionalmente de modo a tornar inteligível um fenómeno complexo, isto é, o uso de modelos como meios para ajudarem a perceber a realidade e a descodificá-la (Moigne, 1994). Desta forma, o Modelo de Jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores (Queiroz, 1986). A este propósito, Almeida (2014), refere que a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de Futebol. Se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como coletivo, o processo de treino/jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados. Na elaboração do modelo de jogo da sua equipa, Marisa (2010, Cit. Por Tamarit, 2013) diz-nos que esta construção está diretamente influenciada pelo contexto a que se chega. Quando um treinador assume a liderança de uma equipa, segundo Castelo (2009), este deve analisar a organização atual da equipa, a organização que se pretende no futuro e como atingir essa mesma organização. O modelo de jogo não pode ser algo que seja definitivo, sendo necessário ter uma capacidade evolutiva e adaptativa. Castelo

(2009) afirma que o modelo de jogo não é um processo de curta duração, mas sim de longa duração sendo também fundamental ter a capacidade de se adaptar às tendências evolutivas do jogo. Sendo assim, a reprodução e aplicação prática do modelo de jogo deve permitir a possibilidade, a partir das experiências recolhidas, de tirar novas conclusões, não permanecendo num estado contemplativo e fechado. Deve ter um carácter aberto e criativo, de forma a racionalizar e a otimizar novas ideias e conceções, através da projeção intelectual da essência de um facto capaz de resolver eficientemente diferentes situações de jogo (Almeida, 2014). Desta forma, achamos de todo pertinente que o Modelo de Jogo não deva ter em si mesmo, um «objetivo final», pode e deve ser sujeito à interrogação sistemática, ou seja, podemos construí-lo, desconstruí-lo, reconstruí-lo, embora deva estar constantemente a ser visualizado (Almeida, 2014).

Organização Ofensiva

Sistema tático: 1-4-2-3-1 (c/ extremos fechados)

Sistema alternativo: 1-3-5-2 (em caso de a equipa se encontrar a perder)

Método de jogo: Ataque posicional

1ª Fase de construção

Princípios

- Saída a partir do guarda-redes
- Jogadores em largura (DC) e profundidade (Laterais)
- Jogadores em proximidade, para o caso de se perder a bola
- Garantir sempre 3 linhas de passe próximas (DCs + MD)

Sub Princípios

- Centrais bem abertos
- Médio defensivo baixa para criar mais uma linha de passe
- Laterais em largura e profundidade

Sub subprincípios

- No caso dos centrais estarem pressionados, estes fecham o meio e os laterais aparecem na linha lateral, quando o guarda redes mesmo assim não consiga sair a jogar têm que colocar a bola com pontapé de saída longo e, a equipa tem que se encontrar bem fechada, sendo que os médios e os extremos têm que se encontrar próximos.

2ª Fase de construção

Princípios

- Variar o centro de jogo por trás (DC)
- Superioridade numérica no local do centro do jogo (DC + MC)
- Mudar o ritmo de jogo
- Linhas de passe médias ou longas
- Aparecimento do 3º homem para dar apoio (normalmente MC ou EX)

Sub princípios

- Variar o jogo pelos médios ou pelos centrais
- Extremos fechados para se criar mais um linha de passe

Sub Subprincípios

- Quando estamos com bolas mas se não conseguirmos progredir, um dos médios desce para conseguir criar desequilíbrio.

3ª Fase – fase de finalização

Princípios

- Avançado sempre como apoio frontal (profundidade)
- Mudança de ritmo pela parte dos jogadores mais ofensivos
- Laterais apoiam o ataque como se fossem falsos extremos
- Extremos fechados para criar superioridade numérica na zona central
- Alternância do jogo interior/exterior

Sub princípios

- No momento do cruzamento (Avançado 1º poste, 2º poste extremo oposto, médio mais criativo zona de penalti, o outro médio dá cobertura ao médio mais criativo no caso de a bola sobrar).
- Extremos têm a possibilidade de abrir quando o lateral fecha.
- Equipa joga em bloco alto no caso de perdermos a bola, com a fragilidade das bolas nas costas.



Figura 44 - 3ª Fase - Fase de Finalização

Transição ataque-defesa

- Tentamos sempre finalizar o processo, mas quando este não acontece, temos que conseguir reagir à perda.
- Um dos médios tem que reagir à perda com a ajuda do extremo e tentar que o avançado chegue perto para ficarmos em superioridade numérica.
- Se necessário efetuar falta no nosso campo ofensivo.
- Bola coberta, com uma forte e agressiva pressão.
- Levar os jogadores adversários para as linhas laterais.
- Importante a mudança de atitude de ofensiva para defensiva, sendo o aspecto mais difícil de impor aos jogadores.
- Defesas centrais protegem a zona de pressão central juntamente com o médio defensivo.

Organização defensiva

Sistema tático: 1-4-2-3-1 (c/ extremos fechados e 2 Médios defensivos)

Sistema alternativo: 1-3-5-2 (Ataque) 1-5-4-1 (Organização defensiva)

Método de jogo: Marcação a zona

1ª Fase de construção

Princípios

- Bloco médio-alto (Linha defensiva praticamente na linha do meio campo)
- Impedir a progressão da equipa adversária
- Levar para a zona de pressão nas linhas laterais

Sub princípios

- Obrigar o adversário a bater bola longa, não deixando jogar curto.
- Impedir o jogo pelo corredor central

Sub subprincípios

- Avançados e médios têm que se encontrar em constante comunicação, porque são eles que levam a bola para o zona de pressão



Figura 45 - 1ª Fase de Construção

2ª Fase – impedir a criação

Princípios

- Colocar a equipa coesa e num espaço de 20m, obrigando a equipa adversária a circular a bola sem conseguir criar linhas de passe pelas suas zonas de criação, e assim não consegue progredir no terreno.
- Conseguir efetuar sempre as coberturas defensivas aos colegas que realizam a contenção.

- linha defensiva realizar sempre cobertura á zona central.

Sub princípios

- Impedir a bola nas costas, colocando sempre os apoios preparados para a realização da tarefa, tendo os médios e os avançados de serem agressivos perante a pressão ao centro do jogo.

3ª Fase – Impedir a finalização

Princípios

- Controlo da profundidade pela parte do guarda-redes
- Linha de 4 constante pela parte dos defesas
- Médio defensivo realiza pressão h-h ao avançado
- Em caso de cruzamentos, jogadores encontraram-se a defender a zona central.

Sub-princípios

- Tentar ganhar as 2ª bolas, para sairmos a jogar ou tentar deitar para as linhas laterais.

Transição defesa-ataque

Princípio

- Extremos procurarem a profundidade
- Procurar os espaços vazios
- Conduzir a bola com passes médios/longos
- Mudança de atitude defesa-ataque
- Ocupar os 3 corredores.
- Se não conseguirmos realizar a transição, encontrar um passe seguro para começarmos a entrar na organização ofensiva.

Esquemas táticos

Canto Ofensivo

- 1 Braço no ar



Figura 46 - Canto Ofensivo 1

- 2 braços no ar



Figura 47 - Canto Ofensivo 2

Temos 3 variantes para os esquemas táticos ofensivos

1ª – Jogador sai do poste e entrega a bola para o lateral, sendo que abre espaço no primeiro poste no qual vai aparecer um jogador.

2ª – Marcar o canto para o jogador que vai aparecer no 2º poste.

3ª Canto realizado para o jogador que se encontra na entrada da grande área para abrir as pernas para o Médio mais ofensivo finalizar o processo, neste caso com remate.

Canto defensivo



Figura 48 - Canto Defensivo

1 jogador – 1ºPoste

1 jogador - mais a frente do 1º poste, fim da pequena área

3 jogadores - em linha entre pequena área e a zona de penáلتi

Estes 5 jogadores defendem a zona

3 jogadores – defesa H-H

2 Jogadores – Mais ofensivos para se realizar contra-ataque se possível.

Desenvolvimento profissional

Neste preciso momento toda a minha formação foi feita no ISMAI. A minha entrada foi em 2013 para fazer o CET de Desporto e Lazer, nesse mesmo ano tivemos um estágio para termos acesso à cédula de técnico de exercício físico. Após esse ano decidi fazer a licenciatura de educação física e desporto. Esta licenciatura foi de quatro anos. A minha paixão e dedicação foi tão grande, que além, de ser treinador de futebol de formação, também me interessei por fazer trabalho de técnica individual com jovens atletas. Neste momento, trabalho maioritariamente com atletas de formação durante o ano todo. Atualmente estou a acabar o mestrado de treino desportivo para me dar acesso ao nível 2 de treinador. As minhas funções atuais são então: Treinador de futebol de 7 (sub10/11) e futebol de 11 (sub13). Na próxima época, começarei, com um escalão de sub15 e serei responsável pela parte do Scouting na Escola Academia Sporting- Alfena.

Fazendo um balanço final deste ano, sinto que consegui aumentar o meu grau de conhecimento do que toca ao planeamento do treino e a gestão da equipa.

Conclusão

Com o objetivo de concluir este relatório de estágio, pode-se analisar e refletir retirando algumas considerações finais:

Sendo o futebol de formação um contexto onde o resultado é importante, mas não, o mais importante, é de realçar que o treino tem como pilar, 3 dimensões: humana, técnica e tática, pois estas são as que caracterizam a equipa, implementando sempre as ideias do treinador.

Assim sendo, o modelo de jogo é a maior ferramenta que o treinador tem para poder levar a sua equipa ao sucesso, pois este apresenta as ideias de jogo que o treinador pensa serem as melhores.

Por fim e em modo de conclusão final, penso que este estágio foi extremamente positivo. Foi a primeira vez que lidei com atletas sub16, pois no mesmo clube, treino os sub10/11 futebol de 7 e os sub13 de futebol de 11. Esta vivência, ajudou-me a perceber que todos estes escalões fazem parte do processo de formação contínuo, adaptando-se à categoria e nível de exercícios que se irá trabalhar ao longo das várias etapas de crescimento até chegarem ao futebol de rendimento, alterando as dimensões dos campos, balizas e número de jogadores, respeitando o desenvolvimento do atleta e a sua evolução no seio de um desporto que é coletivo.

Revisão e Suporte Teórico

Martin (2002) caracteriza o futebol como um exercício de intensidade intermitente e a relação entre o repouso e períodos de baixa e alta intensidades variam de acordo com o estilo individual de jogar, sendo a posição ocupada pelos jogadores em campo determinante, uma vez que um jogador percorre aproximadamente 10 quilómetros por jogo, sendo que 8-18% desta distância é feita à velocidade máxima do jogador.

A visão integradora da prática do treino permite partir das ações do jogo, considerando todos os fatores que se inter-relacionam, isto é, os técnico-táticos, físicos, psicológicos e complementares que determinam a sua eficiência. A avaliação da própria equipa, tanto em termos de carga interna como carga externa nas equipas profissionais e nas categorias da formação raramente são analisadas e por isso poderão ir contra os processos biológicos de treino (Ramos, 2009).

Segundo *Silva* (1981), as modalidades desportivas que têm um longo período competitivo demonstram em alternativa à noção de curva de forma, os patamares de rendimento. As alterações do rendimento desportivo são um resultado de adaptações de natureza biológica e também de aprendizagens.

Segundo *Garganta* (1996), citado por *Ribeiro* (2009), as equipas de futebol são consideradas sistemas complexos, hierarquizados e especializados, nas quais se tem tentado encontrar um método que permita reunir e organizar conhecimentos, através da interação dinâmica entre os elementos de um conjunto, conferindo-lhe um carácter de totalidade. *Oliveira* (2003) afirma que o estudo e o entendimento destes fenómenos complexos podem ser tratados de diferentes formas, mas a abordagem construtivista parece ser a que melhor se adapta ao futebol, pois contempla os fenómenos a partir da sua complexidade, não a reduzindo.

Perfil do Jogador

As elevadas exigências físicas, mentais, interpessoais e organizacionais do alto rendimento requerem estabilidade, resiliência mental e estar no pleno das capacidades cognitivas. A importância de ter um atleta bem preparado mentalmente e fisicamente é sinónimo de dispor de um atleta disponível durante toda a época, sem lesões impeditivas e orientado para a concretização do seu potencial máximo individual e, no caso das modalidades de equipa, do seu respetivo contributo para o desempenho da equipa. A intensidade e competitividade cada vez mais elevadas, tornam essencial a criação de rotinas de treino específicas na componente mental e física, que possam intervir e preparar de forma eficaz os atletas para este elevado nível de exigência. No que respeita ao treino de *performance* e desenvolvimento neuro cognitivo, visamos que o cérebro do atleta seja mais eficiente na prática desportiva e em situações de elevada exigência cognitiva e emocional. Desta forma, ambicionamos desenvolver um atleta mais eficiente, forte, rápido, emocionalmente estável, mentalmente ágil e inteligente na sua modalidade, tendo em conta aspetos chave tais como resistência, velocidade mental, força, agilidade reativa, precisão, deteção visual periférica e análise de movimentos.

Os fatores psicológicos, tantas vezes relegados para um segundo plano, desempenham um papel fundamental na génese das lesões desportivas, assim como na sua prevenção. Fatores como a ansiedade e depressão podem levar os atletas a execuções técnicas erradas sujeitando-se ao risco de lesão. A experiência do atleta desempenha um papel igualmente importante na medida em que confere ao atleta mais experiente um maior manancial de opções para resolver uma dada situação, tornando as lesões mais frequentes nos principiantes que nos atletas experientes. O relacionamento do atleta com o meio social envolvente é igualmente de grande importância, um correto relacionamento com o meio social pode diminuir ansiedades e conseqüentemente o risco de lesão.

Uma alimentação adequada é um fator importante no que diz respeito à prevenção de lesões. O jogador deve escolher uma alimentação que lhe permita fazer treinos consistentes e intensivos, bom como otimizar o desempenho competitivo. A ingestão correta de alimentos antes do jogo pode influenciar o rendimento do atleta, retardando a fadiga e permitindo ao jogador desempenhar as suas tarefas nas melhores condições. Sendo também de grande importância depois do jogo no que diz respeito à recuperação. As necessidades calóricas variam ao longo da época, sendo o consumo calórico médio em jogadores de elite 6 MJ (1500 kcal) por dia.

A dieta do jogador deve ser variada e fornecer hidratos de carbono suficientes para suportar os gastos de treino e competição, preencher todas as necessidades de outros nutrientes e permitir manipulação do balanço energético para alterações de massa corporal. (*The FIFA/F-MARC consensus conference, 2005*).

Perfil do Treinador

Para operacionalizar a complexidade, é preciso aprender a pensar de forma relacional, pois esta obriga o treinador a unir e a não separar, visto que um todo organizado dispõe de propriedades, até mesmo ao nível das partes, que não existem nas partes isoladas do todo (Morin (2005), citado por Sérgio (2009)). Araújo (1989) refere que a melhoria da capacidade de intervenção do treinador passa por alterar o panorama atual, através do estabelecimento de regras para a carreira de treinador, que tornem a profissão mais aliciante, assim como pela definição de um perfil de treinador cuja formação crie um compromisso claro entre o conhecimento prático e o conhecimento científico, devendo respeitar os princípios de continuidade, integração científico-pedagógica, unidade e diversidade, individualização e harmonização entre a formação recebida e a formação a ministrar. Para este autor, o verdadeiro segredo dos treinadores com sucesso reside na capacidade de criar nos atletas e dirigentes a motivação própria de quem se sente a participar e a contribuir para o progresso coletivo.

Bibliografia

- Almeida, R. (2014). Relatório Final de Estágio na Equipa Profissional do Sporting Clube de Braga na Época Desportiva 2013/2014. Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa.
- Azevedo, J. (2011). Por dentro da tática – A construção de uma forma de jogar específica. Prime Books. 1ª Ed.
- Bompa, T. (2002). Periodization: Theory and methodology of training. 4ª Ed. Kendall/Hunt. Iowa.
- Castelo, J. (2002). O Exercício de Treino Desportivo. (1ª Ed.). Cruz Quebrada: Edições FMH
- Castelo, J. (2009). Futebol. Organização Dinâmica do Jogo. (3ª Ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófona.
- Cruz, A. F. (2011). Motivação para a Competição e Prática desportiva. In J.F. Cruz (Ed.) Manual de Psicologia do Desporto. Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais (pp. 305-331).
- FIFA/F-MARC consensus statement (2006) Nutrition for football: The FIFA/FMARC
- Lopes, J. (2007). Análise diacrónica heterocontigente dos métodos de jogo ofensivo no futebol. Estudo em equipas de nível competitivo superior. (Dissertação de Mestrado), Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Martin, V (2002). Futebol: lactato e amónia sanguíneos em teste de velocidade supramáximo. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.
- Meinberg, E. (2002). Training: a special form of teaching. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, Porto, 2(42), 115-123.
- Moigne, J. (1994). O construtivismo. Volume I: dos fundamentos. Lisboa. Instituto Piaget.
- Mourinho, J. (2002, 26 de Julho). Entrevista a José Mourinho in A Bola.


- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). Mourinho. Porquê tantas vitórias? Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, J. G. (2003) Organização do jogo de uma equipa de futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.
- Proença, J. (1986). Organização e Planeamento do Sistema de Treino Desportivo. Revista Horizonte, 2(12), I-XII.
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. Lisboa: Edição de Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos, F. S. (2009). Futebol: A competição começa na "rua". Lisboa, Calçada das Letras
- Ribeiro, P. (2009) A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias. Relatório de Estágio Profissionalizante no Departamento de Scouting do Futebol Clube do Porto Futebol SAD. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto do Porto.
- Sergio, M. (2009) Filosofia do Futebol. (1ª ed) Lisboa: Primebooks
- Silva, M. (1986). Planeamento do treino. Revista Treino Desportivo.
- Tamarit, X. (2013). Periodización Táctica vs Periodización Táctica. Valência: MB football.
- TANI, G. Aprendizagem motora e esporte de rendimento: um caso de divórcio sem casamento. In: BARBANTI, V.; BENTO, J.O.; MARQUES, A.T., AMADIO, A.C. (Eds.). Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde. São Paulo: Manole, 2001. p.145-62

Anexo

Fichas Modelo

Ficha de Convocatória

AC Aflonense 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			







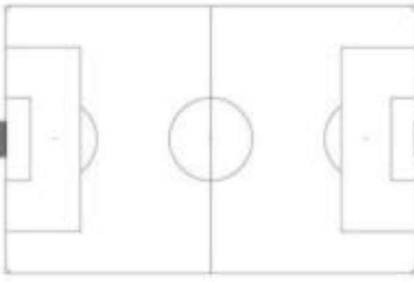
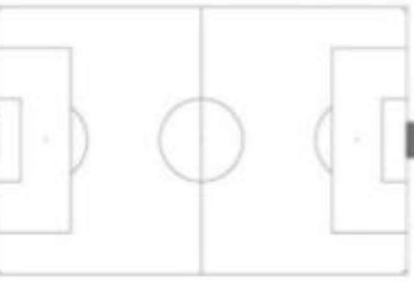
Informações Equipe Adversária		Protocolo de Jogo	
Adversário		Hora Saída / Concentração :	
Classificação		Local: Estádio Aflonense	
Golos Marcados		Dia:	
Golos Sofridos		Hora:	
Pontos			
Jornadas			
Informações Equipe Arbitragem		Protocolo de Jogo	
		Hora de Entrada Balneário:	
		Palestra	
		Equipar	
		Hora Saída Aquecimento GR	
		Hora Saída Aquecimento PL	

TREINADOR	TREINADOR-ADJUNTO	DIRETOR	DIRETOR

Calendarização do Material

2018		novembro				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
29	30	31	01	02 Seródio, Oliveira, Diogo, Pedro, Moreira	03	04
05	06 Zé Luis, Claudio, Miguel Santos, Leo, Rafa	07 Miguel, Tiago, Gonçalves, Jorginho, Marco	08	09 Filipe, Jorge, Chico, Salgado	10	11
12	13 Luis, Baiano, Guca, Josemar	14 Seródio, Oliveira, Diogo, Pedro, Moreira	15	16 Zé Luis, Claudio, Miguel Santos, Leo, Rafa	17	18
19	20 Miguel, Tiago, Gonçalves, Jorginho, Marco	21 Filipe, Jorge, Chico, Salgado	22	23 Luis, Baiano, Guca, Josemar	24	25
26	27 Seródio, Oliveira, Diogo, Pedro, Moreira	28 Zé Luis, Claudio, Miguel Santos, Leo, Rafa	29	30 Miguel, Tiago, Gonçalves, Jorginho, Marco	01	02
03	04	Anotações:				

Ficha de Treino

AC Alfenense			
Plano de Treino			
Nº Jogadores	Microciclo	Mesociclo	Período
Data	Hora	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos
● ●			
			
			
Objetivo(s) específico(s)		Objetivo(s) específico(s) finalização	
● ●			
			

Descrição e Organização Metodológica	Descrição e Organização Metodológica
 Tempo	 Participantes
 Metodologia	 Tempo
 Participantes	 Metodologia
Objetivo(s) específico(s)	Objetivo(s) específico(s)
Descrição e Organização	Descrição e Organização Metodológica

	Objetivo(s) específico(s)
Descrição e Organização Metodológica	

Observações/balanco

Equipas: