



Universidade técnica de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana
Mestrado de Treino Desportivo
Orientador: Professor Doutor Luís Pedro Vilar



**Descrição e análise da Metodologia de treino utilizada no G.D. Sesimbra na época
2011/12**

**Carlos Filipe da Silva Rocha
Carlosorocha200@gmail.com**

Índice

Treino Conjunto	4
Pelada	8
Organização ofensiva	10
Jogos reduzidos	22
Posse de bola	27
Organização Defensiva	36
Pressing	36
Posicionamento/Zona	38
Recuperação defensiva	39
Princípios específicos defensivos	40
Sistemas táticos	41
Livre Frontal	41
Livre Lateral	41
Cantos	41
Penaltis	41
Técnica	42
Passe	42
Remate/Finalização	49
Finta	49
Cabeceamento	50
Físico	51
Intervalado	51

Força	51
Velocidade	53
Conclusão	57

Treino Conjunto

U.T./ Micro	Espaço	Número	Tempo	Condicionantes
1/2	Campo inteiro	GR+10x 10+GR	12'/4' + 2x10'/ 2'	Pausas para correcções
1/4	Meio-campo	GR+10x 10+GR	2x15'/ 1'	
3/4	Campo inteiro	GR+10x 10+GR	3x14'/ 3'	Claro feedback e correcções para a organização ofensiva e o equilíbrio da equipa
1/5	Meio-campo	GR+12x 11+GR	2x8'/1'	
3/5	Campo inteiro	GR+10x 10+GR	2x12'/ 3' + 30'	Primeiros 2 partes aprimorámos os aspectos falados durante o 11x11 passivo. Equilíbrio e posse do meio-campo juntamente com o movimento dos laterais vindos de trás. A última meia hora já deixamos jogar á vontade, verificando se os posicionamentos estavam a ser efectuados.
1/6	Meio-campo	Gr+10x9 +GR	2x15'/ 2'	Realce para o momento de perda/recuperação da bola, com a saída da zona de pressão, e a pressão rápida na zona, por parte de quem a perdeu.
3/6	2/3 de campo	GR+10x 10+GR	3x15'/ 3'	Foco na 1ª fase da construção e na ligação defesa-meio-campo tanto em jogo curto como longo. Não dando, efectuar as movimentações definidas para jogo longo.
3/7	Linha de fundo à área	GR+10x 10+GR	18'+ 12' + 10' /3'	Incidimos o Feedback na posse de bola e nas movimentações de área e na ligação meio-campo-ataque treinadas no dia anterior. Grande foco na estratégia com o treinador a alternar jogadores para perceber de que forma a chegar ao melhor 11 para essa estratégia.
3/8	2/3 de campo	GR+10x 9+GR	3x14'/ 3'	Treino do jogo com mais um atleta, princípios desejados, e a procura do médio defensivo para organizar jogo.
3/9	Linha de fundo à área	GR+10x 10+GR	3x15'/ 3'	Treino incidiu numa fase inicial em deixar jogar e depois e provocar situações de jogo. Resultado para o adversário, resultado a nosso favor. O feedback incidiu na técnica de passe e recepção tal como efectuado no exercício anterior a pedido de se fazer o passe para o pé exterior.
4/10	Meio-campo	GR+10x 10+GR	15'+10'/ /2'	1º -1 toque depois 2 toques depois 3 toques. Por fim últimos 10 minutos à vontade.
1/11	Meio-campo	GR+10x 10+GR	2x8'/1'	Incidimos no movimento do jogador do meio-campo vindo de trás aparecendo na área.
2/11	Meio-campo	Gr+9x9+ Gr	2x10'/ 1'	Melhorar a velocidade de execução, decisão e comunicação no passe englobado no jogo.
3/11	Linha de fundo à área	Gr+9x9+ Gr	2x30'/ 5'	Sem jogo no fim-de-semana grande parte deste treino foi para os deixar mostrar e jogar a vontade tendo sendo feitas algumas correcções posicionais a espaços. Principalmente no equilíbrio do meio-campo e no ataque lateral.

U.T./ Micro	Espaço	Número	Tempo	Condicionantes
3/12	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	2x25'/3'	Numa 1ª fase incidimos a atenção nos aspectos de pressão treinados no dia anterior e as zonas de pressão trabalhadas ao longo das semanas. Depois na 2ª repetição um maior foco para a 1ª fase para a forma de sair da pressão para movimentos logos e para alguns assuntos de estratégia.
3/13	Campo todo	GR+10x10+GR	20'+30'/4'	Saber criar um espaço para poder organizar. Procura de ter a bola de frente para a baliza, para que se possa fazer passes de rotura. É fundamental que haja então movimento para que os jogadores não sofram de contenção do adversário.
3/15	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	2x18'/2'	Feedback nos posicionamentos defensivos na ligação dos 4+1 e ofensivamente na ligação dos 3 do meio-campo com os 2 avançados principalmente nas jogadas pelos corredores laterais.
3/16	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	2x20'/2'	Correcções feitas ao longo do treino sem nenhum aspecto em geral em específico. O Interesse do treinador era de que o exercício tivesse algum ritmo, devido a estar a chover.
3/17	Campo todo	GR+10x10+GR	2x25'/3'	Treino conjunto com poucas pausas. Ligeiras correcções sem serem sempre no mesmo aspecto o treinador foi dando uma ou outra indicação.
3/18	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	30'+25'/3'	Sem jogo no fim de semana o exercício passou mais por ser jogado sem muitas pausas.
2/19	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	2x30'/4'	Sabendo que não vai treinar no dia a seguir, o treinador preferiu um treino com um maior volume de jogo, trocando alguns jogadores ao longo do exercício na procura do 11 ideal para o jogo.
3/20	2/3 de campo	GR+10x10+GR	2x30'/3'	
3/23	Linha de fundo à área	GR+9x9+GR	25'	
3/24	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	3x18'/2'	
2/25	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	25'	
3/25	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	2x30'/2'	

U.T./ Micro	Espaço	Número	Tempo	Condicionantes
2/26	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	2x25'/2'	
3/27	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	2x30'/3'	
2/28	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	2x35'/2'	
3/29	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	2x35'/3'	
2/30	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	2x35'/3'	
3/31	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	2x30'/3'	
2/32	Linha de fundo à área	GR+9x9+GR	2x30'/3'	
3/33	Linha de fundo à área	GR+9x8+GR	2x30'/2'	
2/34	Linha de fundo à área	GR+9x9+GR	2x20'/1'	
2/35	Linha de fundo à área	GR+8x8+GR	2x25'/2'	
2/36	2/3 de campo	GR+9x8+GR	2x25'/2'	
2/37	2/3 de campo	GR+9x8+GR	2x25'/2'	
2/38	2/3 de campo	GR+8x8+GR	2x25'/2'	
2/39	2/3 de campo	GR+9x8+GR	2x25'/2'	

2/40	2/3 de campo	GR+10x 10+GR	2x25'/ 2'	
2/41	2/3 de campo	GR+10x 10+GR	2x25'/ 2'	
2/42	2/3 de campo	GR+10x 10+GR	2x20'/ 2'	
2/43	2/3 de campo	GR+10x 10+GR	2x20'/ 2'	

Objectivo: Inicialmente o treino conjunto serviu como modo de o treinador conseguir explicar à equipa o que pretendia de acordo com o seu modelo de jogo, com os 11 elementos posicionados no terreno e com alguns feedbacks ao longo do treino. Muitas vezes este exercício era precedido de um 11x11 passivo onde os jogadores efectuavam alguns movimentos que o treinador pretendia.

Espaço: Em termos de espaço o treinador efectuava desde a linha de fundo até a linha da área alternando com um espaço ligeiramente mais curto. Poucas vezes foi efectuado treino conjunto no campo inteiro. O espaço modificava de acordo com o objectivo pretendido pelo treinador.

Tempo: O tempo diversificou de acordo com o tempo que o treinador atribuía aos outros exercícios, tentando, no entanto, que este exercício tivesse algum tempo de actividade com o intuito de treinar também a resistência (específica). Numa fase final este exercício já era feito de forma a preencher o tempo de treino.

Número: Tentativa sempre que possível de ter os 22 atletas em campo. Quando assim não ocorreu o treinador tentou treinar a questão da superioridade numérica ou já numa fase final os jogadores ocupavam o campo de forma a ficar minimamente equilibrado.

Evolução: Inicialmente o treinador foi colocando alguns aspectos que consideraria importantes de acordo com o modelo e sistema de jogo, em termos de criação e ocupação de espaços e o seu (re)equilíbrio. Com o tempo este exercício foi feito sem feedbacks deixando os jogadores jogar a vontade como forma e preencher o treino. As dificuldades sentidas pelos atletas em conseguir durante os treinos e os jogos efectuar aquilo que o treinador pretendia aleado ao facto de existir ordenados em atraso fizeram com que o treinador utilizasse outro tipo de métodos de treino passando então a deixar

os atletas efectuarem à sua vontade os exercícios. Vimos, no entanto, um acréscimo de resultados a partir deste momento.

Pelada

Descrição: Jogo à vontade onde os jogadores podem disfrutar do jogo e de diversão. A única condicionante é o facto de terem de jogar na sua posição.

U.T./ Micro	Espaço	Número	Tempo
4/9	Meio-campo	Gr+10x11+GR	14'
4/12	Meio-campo	Gr+11x10+Gr	2x7'/1'
4/13	Meio-campo	GR+11+10+GR	2x15'/1'
3/14	Meio-campo	GR+12x12+GR	2x10'/1'
4/15	Meio-campo	GR+9x9+GR	2x15'/1'
1/16	2/3 do campo	GR+9x9+GR	2x15'/3'
2/16	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x5'/1'
5/17	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x15'/1'
1/18	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x18'/2'
2/18	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x10'/1'
1/19	Meio-campo	Gr+11x10+GR	2x15'/1'
3/19	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x15'/2'
4/20	Meio-campo	GR+11x10+GR	2x10'/1'
1/22	Meio-campo	GR+8+8+GR	2x15'/2'
1/23	Meio-campo	GR+8x8+GR	2x20'/3'
4/23	Meio-campo	GR+9x9+GR	2x15'/2'
1/24	Meio-campo	GR+9x9+GR	2x20'/2'
4/24	Meio-campo	GR+11x10+Gr	2x15'/1'
1/25	Meio-campo	GR+11x10+Gr	2x20'/2'
4/25	Meio-campo	GR+10x10+Gr	2x15'/1'
3/26	Meio-campo	GR+11x10+Gr	2x10'/1'
1/27	Meio-campo	GR+10x9+GR	2x15'/1'
2/27	Meio-campo	GR+9x9+GR	2x20'/3'
4/27	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x15'/1'
1/28	Meio-campo	Gr+9x8+GR	2x20'/1'
3/28	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x20'/1'
1/29	Meio-campo	GR+10x9+GR	2x20'/1'
2/29	Meio-campo	GR+10x9+GR	2x20'/1'
4/29	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x15'/1'
1/30	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x20'/1'
3/30	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x20'/1'

U.T./ Micro	Espaço	Número	Tempo
1/31	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x20'/1'
2/31	Meio-campo	GR+10x9+GR	2x15'/1'
4/31	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x15'/1'
1/32	Meio-campo	GR+8x8+GR	2x20'/1'
3/32	Meio-campo	GR+9x9+GR	2x15'/1'
1/33	Meio-campo	GR+8x8+GR	2x15'/1'
2/33	Meio-campo	GR+8x8+GR	2x15'/1'
1/34	Meio-campo	GR+9x8+GR	2x20'/1'
3/34	Meio-campo	GR+9x9+GR	2x10'/1'
1/35	Meio-campo	GR+8x8+GR	2x20'/1'
3/35	Meio-campo	GR+8x8+GR	2x15'/1'
3/36	Meio-campo	GR+8x8+GR	2x10'/1'
1/37	Meio-campo	GR+8x8+GR	2x20'/1'
3/37	Meio-campo	GR+9x8+GR	2x15'/1'
1/38	Meio-campo	GR+9x8+GR	2x20'/1'
3/38	Meio-campo	GR+9x8+GR	2x10'/1'
1/39	Meio-campo	GR+9x8+GR	2x20'/1'
3/39	Meio-campo	GR+9x8+GR	2x10'/1'
1/40	Meio-campo	GR+10x9+GR	2x20'/1'
3/40	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x10'/1'
1/41	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x20'/1'
3/41	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x10'/1'
1/42	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x20'/1'
3/42	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x10'/1'
1/43	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x15'/1'
3/43	Meio-campo	GR+10x10+GR	2x10'/1'

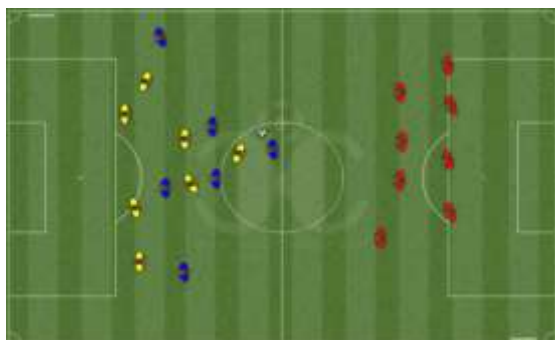
Objectivo: o objectivo deste exercício era simplesmente que houvesse descontração no final da semana ao fim de um microciclo de trabalho. Com o adiantar da época poderemos verificar o aumento exponencial deste exercício. Foi deste modo que a equipa técnica decidiu depois de uma avaliação feita aos diversos problemas tidos. O empenho e qualidade impressa pela equipa nestes exercícios demonstravam melhores resultados pelo menos a nível físico e técnico do que alguns exercícios mais complexos.

Organização ofensiva

Exercício 1 Gr+10x10+GR (passivo) mas com uma larga incidência de feedbacks na correcção dos posicionamentos em termos ofensivos.

U.T./ Micro	Espaço	Número	Tempo	Condicionantes
3/1	Campo inteiro	GR+10x10+GR	8'+6'/ 5'	Apenas de uma forma passiva para movimentar e começar a ter alguns posicionamentos desejados.
3/4	Campo inteiro	GR+10x10+GR	12'	Depois da mobilidade articular esta foi a fase final do aquecimento onde o treinador aproveitou para corrigir alguns posicionamentos, e métodos de chegar á área adversária.
3/5	Campo inteiro	GR+10x10+GR	20'	Depois da mobilidade articular esta foi a fase final do aquecimento onde o treinador aproveitou para corrigir alguns posicionamentos principalmente de apoio do meio-campo e movimento dos laterais vindos de trás.
3/6	2/3 de campo	GR+10x10+GR	20'	Depois da mobilidade articular esta foi a fase final do aquecimento onde o treinador se centrou principalmente na 1ª fase da organização ofensiva ligação defesa-meio-campo.
3/8	2/3 de campo	GR+10x9+GR	12'	10x9 passivo com jogadas definidas treinadas nos anteriores microciclo e com ênfase maior na organização através do meio-campo defensivo em superioridade numérica.
3/13	Campo todo	Gr+10x10+GR	20'	Saber criar um espaço para poder organizar. Procura de ter a bola de frente para a baliza, para que se possa fazer passes de rotura. É fundamental que haja então movimento para que os jogadores não sofram de contenção do adversário.
3/24	Linha de fundo à área	GR+10x10+GR	10'	Correcções de algumas situações nos aspectos ofensivos antes de passar a jogo.

Objectivo: Este exercício serviu muitas vezes como aquecimento com o objectivo de treinar os aspectos pretendidos para o treino conjunto.



Exercício 2

Holandesa. 3 equipas, Campo dividido em 2, o objectivo de quem está a atacar é marcar golo, e o objectivo de quem está a defender é recuperar a bola e passar o meio-campo com a bola controlada e posteriormente marcar golo à equipa que lhe espera no meio campo defensivo.

U.T./Micro	Espaço	Número	Tempo	Condicionantes
4/1	Linha de fundo até área adversária	Gr+8x8	29'	
2/9	Linha de fundo até área adversária	Gr+8x7	40'	Incidimos numa maior capacidade na escolha quando passamos para o processo ofensivo, não desejávamos passar a correr sem critério para o meio-campo ofensivo senão seria 1 contra 7. Queríamos entrar melhorar o critério quando a equipa deseja efectuar Contra-ataques.
1/26	Linha de fundo até área adversária	Gr+6x6	2x15'/ 2'	

Objectivo: Em 3 vezes que este exercício foi feito apenas durante uma vez teve um objectivo de acordo com o modelo de jogo. A 1ª vez foi utilizada de forma a melhor conhecer os atletas e por fim na última vez mais como forma de preencher o treino sem ter sido efectuado qualquer tipo de feedback.

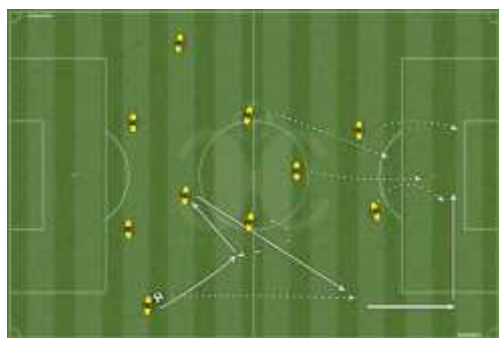
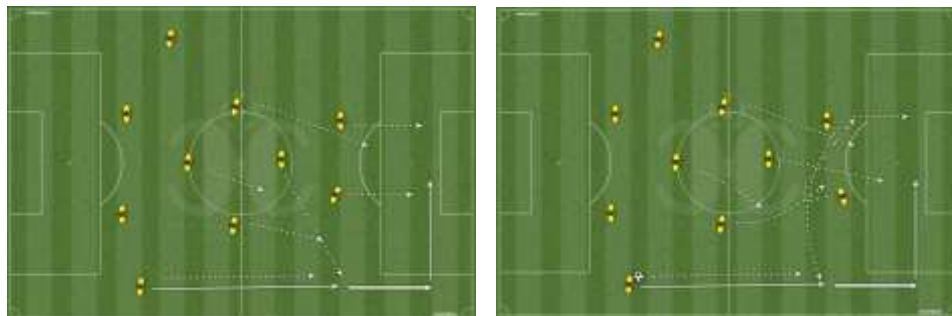
Espaço: Sempre o mesmo espaço, não havendo alterações. A não utilização do campo todo serviu de forma a que houvesse um aumento do número de ocorrências tendo assim os atletas menos tempo para pensar.

Tempo: Não houve uma procura de fazer o exercício evoluir através do tempo.

Número: Apesar de o número de atletas ter reduzido ao longo da utilização deste exercício deveu-se ao facto de um menor numero de atletas no plantel.

Evolução: Não verificamos uma evolução progressiva na utilização deste exercício.

Exercício 3



Saída a jogar pelos laterais (em jogo longo) quando pressionados e a saída curta não é viável.

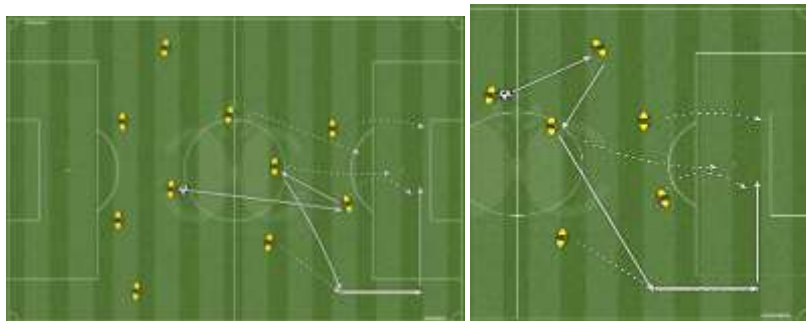
Jogadas definidas no MDJ. Estas jogadas consistem em procurar espaços nos espaços laterais dos adversários procurando que esse elemento receba nas costas da defesa e cruze para a área.

U.T./Micro	Espaço	Número	Tempo	Condicionantes
5/1	Campo inteiro	Gr+10x0+gr	16'	

Objectivo: O objectivo deste exercício é o treino da saída em jogo longo pelo lateral, quando os adversários pressionam.

Evolução: Apenas foi feito uma x sem oposição e com 10 homens, verificamos que a evolução deste exercício ocorre de diversas maneiras em outros exercícios (Treino conjunto e exercício 1 e 4 da Organização ofensiva).

Exercício 4



Descrição: Combinações meio-campo - ataque. (jogadas definidas no MDJ). Procura das laterais, após um período de posse no meio onde não foi possível subir no terreno. para cruzar para a área. Objectivo: golo – ultrapassar a defesa em condições de fazer golo.

U.T./Micro	Espaço	Número	Tempo	Condicionantes
5/1	2/3 do campo	6x0+GR	15'	
5/1	Meio-campo	6x5+GR	10'	
4/2	Meio-campo	1º vs 2 centrais/ 2º vs 4 defesas 3º 6+2 laterais vs 8+gr	25'	
4/4	2/3 do campo	10x7 (4+3)+gr	30'	Começar a ligar o sector defensivo às movimentações efectuadas pelo ataque. Grande focus nas movimentações ofensivas.
4/8	2/3 campo	8x7+GR	15'	Laterais 4 médios e 2 avançados vs 4 defesas 3 médios e GR, na procura de fazer as movimentações de área e as jogadas trabalhas no meio-campo ofensivo tanto pelo corredor lateral como central.
3/14	Meio-campo	6x6+GR	2x8'/2'	Grande incidência no avançado a fazer movimentos de apoio em direcção ao meio-campo. Espaços a ocupar antes e após o movimento.
3/15	Meio-campo	6x4+GR	15'	Correcção dos movimentos dos alas e do posicionamento do jogador à entrada da área.

Objectivo: Exercício sectorial com o objectivo de treinar a ligação meio-campo - ataque

Espaço: O espaço de terreno alterava de acordo com o número com o numero de sectores utilizados. Se o sector ofensivo também estivesse a atacar utilizávamos 2/3 de campo, se apenas fazíamos meio-campo + ataque vs defesa (ou defesa e trinco(s)) utilizávamos meio-campo efectuando este exercício nas duas metades do terreno.

Tempo: Não houve uma procura de fazer o exercício evoluir através do tempo.

Número: Primeiro sem defesa depois com aumento progressivo do número de elementos defensivos.

Evolução: Primeiro sem oposição e depois com o acréscimo de opositores. Com o tempo também fomos acumulando funções aos jogadores ofensivos além de movimentações a fazer também acrescentamos jogadores do sector defensivo a terem de ligar as suas movimentações com o meio-campo e o ataque. Atenção para o facto da última vez que este exercício foi feito foi no microciclo 15 em 43.



Exercício 5

Descrição: passe para o movimento em apoio de um jogador que devolve no espaço para este cruzar para 2 jogadores na área. (alas e laterais vão rodando a sua posição alternando entre a tabela e o cruzamento).

U.T./Micro	Espaço	Número	Tempo	Condicionantes
2/5	Meio-campo	2x0+GR	3X7'/2'	Atenção especial ao movimento cruzado e ao aparecimento de 1 jogador ao 1º e outro ao 2º poste. Melhoria da capacidade de finalização e cruzamentos.
2/6	Meio-campo	2x0+GR	9'	Atenção especial ao movimento cruzado e ao aparecimento de 1 jogador ao 1º e outro ao 2º poste. Melhoria da capacidade de finalização e cruzamentos.
4/11	Meio-campo	5x2+GR	20'	Neste exercício o jogador depois de desmarcar o ala entra na área com o médio ofensivo e o interior do lado oposto contra 2 centrais que estão na área. Os mesmos movimentos agora com oposição. Incidimos na velocidade da jogada e do movimento.
3/16	Meio-campo	2x0+GR	15'	Incidimos na finalização dos elementos que entravam na área.
2/17	Meio-campo	2x0+gr	3x10'/2'	Juntamente com outro exercício. Eram 3 equipas que cada uma só fez este exercício uma vez!

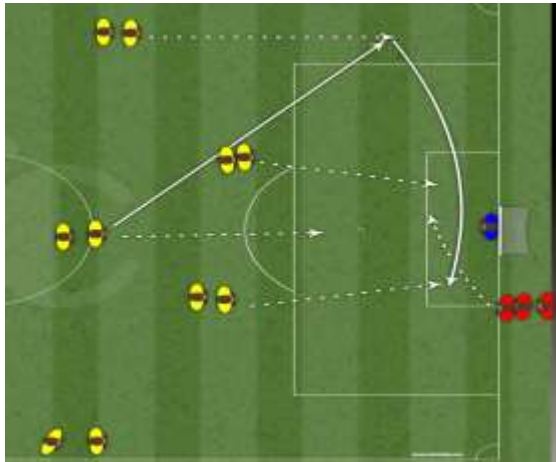
Objectivo: Treino posicional dos atletas na área no momento do cruzamento.

Espaço: Último terço principalmente não havendo evolução através do espaço neste exercício.

Tempo: Não houve uma procura de fazer o exercício evoluir através do tempo.

Número: Não houve uma procura progressiva neste exercício. Apenas por uma vez foi colocado oposição através também do aumento do número de jogadores ofensivos com a ligação dos jogadores do meio-campo no posicionamento na área.

Evolução: A evolução deste exercício fez-se através da sistematização dos jogadores ao repetirem as movimentações para as posições desejadas. Em termos de oposição apenas uma vez foi englobado defesa. No entanto não havia uma zona definida no momento do cruzamento. Utilização do exercício 8 com o mesmo objectivo.

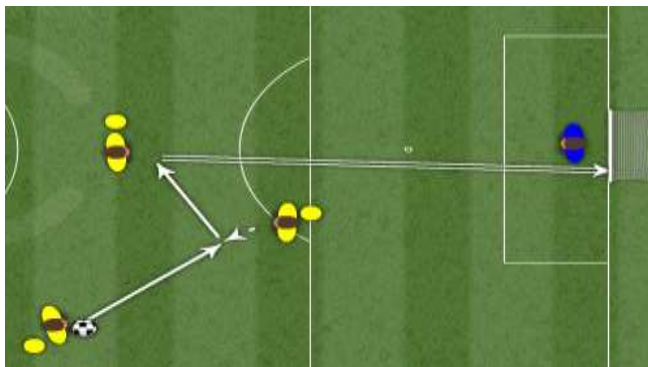


Exercício 6

Descrição: médio centro mete no espaço para ala correr 20 metros (em velocidade máxima) e cruza para a área onde vão aparecer 3 homens (em velocidade máxima) 2 avançados e o médio centro.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
2/6	Meio-campo	15'	Grande foco no aspecto físico velocidade, e na técnica de cruzamento.

Objectivo: Este exercício foi utilizado apenas com o objectivo de treinar um aspecto físico (velocidade).

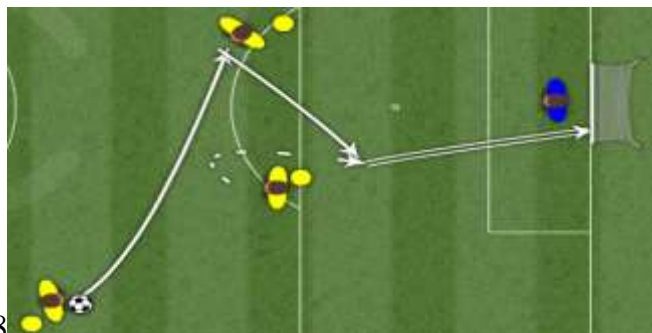


Exercício 7

Descrição: interior passa a bola no avançado que faz um movimento de apoio e devolve de frente no médio ofensivo que de frente para a bola remata (de 1ª se possível).

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
2/7	Meio-campo	9'	Grande foco no movimento de aproximação do avançado e do médio ofensivo.

Objectivo: Treino do avançado dar de frente para os médios poderem rematar à baliza.



Exercício 8

Descrição: O 1º Avançado aproxima, fazendo movimento de apoio, mas está marcado então faz movimento de rotura, o passe é feito para o 2º avançado que acaba por desmarcar o 1º.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
2/7	Meio-campo	9'	Grande foco no movimento entre avançados, quando o avançado mais próximo está marcado.
4/8	Meio-campo	10'	Agora com oposição de 2 centrais para tornar mais realista o movimento e mais difícil.

Objectivo: Ligação meio-campo com os 2 avançados havendo um movimento de rotura.

Número: Apenas efectuado duas vezes este exercício, uma sem oposição outra com oposição.

Evolução: A evolução foi feita através do número de defesas. No entanto, talvez dada a complexidade do movimento e do número de vezes efectuado durante o ano, este movimento nunca foi feito durante os jogos por parte dos jogadores.



Exercício7

Descrição. Uma equipa ataca uma baliza e defende duas. A outra ataca duas e defende uma.

U.T./Micro	Número	Espaço	Tempo	Condicionantes
2/14	Gr+10x10	2/3 de campo	2x15'/2'	Incidência na procura rápida dos extremos pelas faixas laterais no momento em que a equipa recupera a bola. Procura também de sair rápido da zona de pressão em que recupera a bola.
3/17	GR+10x10+GR	2/3 de campo	2x15'/3'	Incidência na procura rápida dos extremos pelas faixas laterais no momento em que a equipa recupera a bola. Procura também de sair rápido da zona de pressão em que recupera a bola.

Objectivo: Procura essencialmente dos extremos no momento da transição ofensiva.

Espaço: Espaço manteve-se nas duas repetições efectuas

Tempo: Não houve uma procura de fazer o exercício evoluir através do tempo.

Número: Não houve uma procura progressiva neste exercício.

Evolução: A evolução deste exercício fez-se através da sistematização do exercício sendo apenas efectuado este exercício com este objectivo ao longo do ano.



Exercício 8

Descrição: o sector ofensivo encontra-se dividido em 3 sectores. Inicialmente ninguém pode sair da sua zona. O objectivo é marcar golo e a equipa que defende tentar não os sofrer, recuperando tenta chegar ao meio-campo com a bola controlada.

U.T./Micro	Número	Espaço	Tempo	Condicionantes
2/15	5x4+GR	Meio-campo	11'	Incidência nos movimentos na área e de alguém para aparecer por detrás à entrada da área. Nos corredores laterais procura de movimentação para se soltar do seu adversário.

Objectivo: 2 avançados e médio ofensivo e o seu posicionamento na área no momento do cruzamento.



Exercício 9

Descrição: Uma equipa tem como objectivo marcar golo (vermelhos), enquanto que, a outra tenta recuperá-la e passar o meio-campo com a bola controlada (amarelos). Quando ultrapassa o meio-campo as equipas invertem os papéis e quem estava a defender passa agora a atacar.

U.T./Micro	Número	Espaço	Tempo	Condicionantes
3/22	9x9+GR	Meio-campo	2x22'/3'	O intuito é de que a equipa que estava a atacar ao ser ultrapassada no meio-campo se reorganize as posições e a equipa que agora está a atacar saiba aproveitar a desorganização momentânea da equipa.

Objectivo: Aproveitar a desorganização adversária.

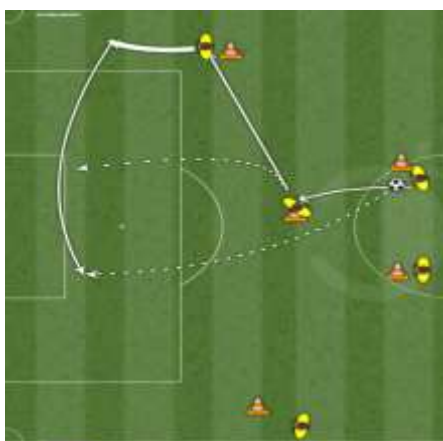


Exercício 10

Descrição: jogo normal com ambas as equipas a tentarem marcar golo só que numa área delimitada existem 2 jokers (verdes) quando os amarelos têm bola fazem superioridade numérica na 1ª fase de construção, quando os vermelhos têm bola fazem superioridade numérica na frente.

U.T./Micro	Número	Espaço	Tempo
2/23	GR7x7+GR +2	2/3 campo	3x9/2'

Objectivo: Superioridade numérica de uma equipa no último terço do campo e na 1ª fase do processo ofensivo de outra.

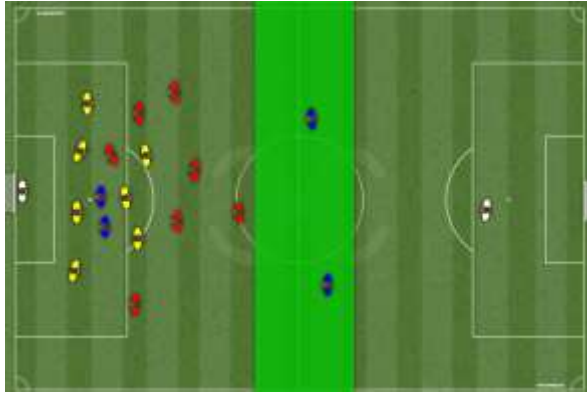


Exercício 11

Descrição: Passe para o avançado em apoio que coloca na linha. Estes 2 primeiros correm para a área para cabecear o cruzamento feito pelo ala.

U.T./Micro	Número	Espaço	Tempo
2/23	2x0+Gr	Meio-campo	15'

Objectivo: principalmente físico.



Exercício 12

Descrição: Uma equipa joga contra a outra com superioridade numérica. A equipa que defende quando recupera a bola tem como referencia os 2 homens da frente que vão ter de segurar a bola enquanto esperam pela subida da equipa. Entretanto outros 2 jogadores colocar-se-ão nesta zona prontos para a recuperação de bola da sua equipa.

U.T./Micro	Número	Espaço	Tempo	Condicionantes
2/24	GR+9x7 +2+GR	Área até a linha de fundo	2x20'/3'	Primeiro os 2 do meio-campo não tiveram oposição, depois tiveram defesas que faziam oposição passiva, e por fim oposição activa

Objectivo: Referencia de 2 homens no meio-campo para receberem a bola quando a equipa recupera e que estes tenham capacidade de guardar a bola esperando pelos restantes jogadores da equipa.

Evolução: Este exercício teve a sua evolução com o mesmo objectivo juntamente com outro (jogos reduzidos exercício 8).

Jogos reduzidos



Exercício 1 -

Descrição: Jogo, objectivo marcar golo.

U.T./Micro	Espaço	Número	Tempo	Condicionantes
1/1	40x30	GR+5x5+GR	8'+6'/5'	Atenção em específico à cobertura ofensiva.
2/2	40x30	GR+7x7+GR	3x8'/2'	Torneio.
2/3	40x30	GR+6x6+GR	3x8'/4'	Mais tempo de recuperação pois tivemos jogo no dia anterior e outro 3 dias antes e vamos ter um dentro de 2 dias.
1/6	30x25	GR+4x4+GR	5x10/3'	Velocidade de decisão em jogo com o foco na baliza. Pedido de aceleração nas tabelas e na criação de linhas de passe.
1/9	40x30	Gr+5x5+GR	6x8'/3'	Treino que incidiu na técnica individual com muito uso da finta, tabelas e decisão rápida e confiança no momento do remate.
1/10	40x30	Gr+5x5+GR	3x8'/3'	Feedback: centrado na melhora das capacidades de cooperação e comunicação. Comunicação quando estão na posse da bola, indicando com a cabeça com a cabeça e a mão para onde passar a bola.
2/11	40x30	Gr+6x6+Gr	3x10/2'	Melhorar a velocidade de execução, decisão e comunicação no passe. 3 toques
2/11	30x25	3x3+1	Feitos ao mesmo tempo	Melhorar a velocidade de execução, decisão e comunicação no passe. 3 toques
1/13	45x35	GR+8x8+GR	3x8'/3'	incidindo na velocidade de decisão e execução com um foco muito grande na cobertura ofensiva.
2/13	40x30	6x6	3x6'/2'	Para ser golo têm de estar todos no meio-campo ofensivo
1/15	35x25	GR+5x5+GR	6x5/2'	Golos de cabeça valem por 2. Exercício feito ao mesmo tempo de outro em posse de bola.
2/17	40x30	GR+6x6+GR	3x10'/2'	Juntamente com outro exercício, 3 equipas jogaram todas entre elas.
2/22	40x30	GR+6x6+GR	3x10'/2'	Juntamente com outro exercício, 3 equipas jogaram todas entre elas.
1/23	30x25	GR+4x4+GR	2x8'/2'	1º treino depois de 3 dias de pausa (ano novo), mais como exercício de adaptação ao esforço.

Objectivo: O treino de diversos factores do jogo num espaço mais curto onde o número dessas acções vai ocorrer mais vezes.

Espaço: Não houve uma procura de evoluir o exercício através do espaço. Este era influenciado pelo número de atletas.

Tempo: Não houve uma procura de fazer o exercício evoluir através do tempo.

Número: Não houve uma procura progressiva neste exercício. O número dependia muito do número de jogadores existentes no treino.

Evolução: Não houve uma evolução neste exercício sendo inicialmente utilizado para treinar o posicionamento de cobertura ofensiva e depois a velocidade de execução e de decisão, sendo mais tarde utilizado mais com 3 equipas como torneio sem um objectivo táctico ou estratégico.



Exercício 2

Descrição: 5x5+1 com 2 balizas. Objectivo marcar golo.

U.T./Micro	Espaço	Número	Tempo	Condicionantes
2/1	40x30	5x5+1	3x8'/2'	2 toques o feedback incidiu sobre a cobertura ofensiva e os apoios. As 4 equipas jogaram todas entre elas.
3/10	40x30	5x5+1	3x8'/3'	2 toques, o feedback incidiu sobre o dar de frente.

Objectivo: A execução deste exercício serviu para o treino das coberturas ofensivas e do passe para o jogador que está de frente.

Espaço: Não houve uma procura de evoluir o exercício através do espaço

Tempo: Não houve uma procura de fazer o exercício evoluir através do tempo.

Número: Não houve uma procura progressiva neste exercício. O número dependia muito do número de jogadores existentes no treino.

Evolução: A evolução ocorreu apenas na alteração do aspecto a treinar, sendo este um dos exercícios utilizados pelo treinador para as coberturas ofensivas e o passe de frente.



Exercício 3

Descrição: Dentro do terreno jogo normal com o objectivo de fazer golo. Jogo com apoios. Apoio apenas pode jogar a 1 toque, sendo sempre da equipa que lhe passou a bola. Dentro à vontade. Sem limitação de toques. Os apoios posicionam-se nas laterais e na linha de fundo.

U.T./Micro	Espaço	Número	Tempo	Condicionantes
1/5	40x30	Gr+7+ (7)x7+GR	3x7'/2'	Apoios jogam a 1 toque.
2/8	40x30	Gr+7+ (6)x7+GR	3x8'/2'	Apoios jogam a 1 toque. Feedback na execução das tabelas.
1/12	40x30	GR+7+(7) x7+GR	2x3x8'/ 2'/4'	O feedback centrou-se em rematar vindo de um passe de frente e o apoio cruzar logo ao 1º toque havendo logo movimento para a área após o passe para um apoio posicionado perto da área adversária.
2/15	40x30	GR+5+(6) x5+GR	2x4'/2'	Condicionante: ao fim de 5 passes é obrigatório rematar. Feedback centrado nas tabelas e jogo a 1 toque.

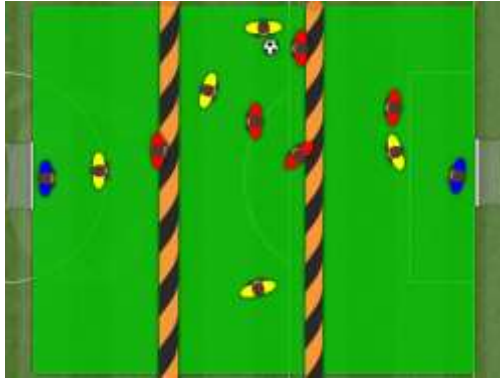
Objectivo: A execução deste exercício serviu para o treino das coberturas ofensivas e do passe para o jogador que está de frente.

Espaço: Não houve uma procura de evoluir o exercício através do espaço

Tempo: Não houve uma procura de fazer o exercício evoluir através do tempo.

Número: Não houve uma procura progressiva neste exercício. O número dependia muito do número de jogadores existentes no treino.

Evolução: A evolução ocorreu apenas na alteração do aspecto a treinar, sendo este um dos exercícios utilizados pelo treinador para as coberturas ofensivas e o passe de frente.



Exercício 4

Descrição: campo dividido em 3 sectores. Objectivo fazer golo. Apenas um jogador do meio-campo pode ir para o sector ofensivo, Nenhum jogador de nenhum sector pode recuar para o sector anterior.

Objectivo de treinar o movimento do jogador do meio-campo vindo de trás.

U.T./Micro	Espaço	Número	Tempo	Condicionantes
1/11	45x40	Gr+5x5+Gr	4x6'/2'	Apenas os do meio-campo podem subir, apenas 1.
1/13	45x40	Gr+5x5+Gr	3x8'/2'	Apenas os do meio-campo podem subir, apenas 1.
2/23	60x45	Gr+9x9+GR (2-5-2)	2x8'/2'	Apenas um jogador do meio-campo pode recuar para dar vantagem numérica no sector defensivo quando este tem bola.
2/31	60x45	Gr+9x9+GR (2-5-2)	2x12'/3'	

Objectivo: Movimento do médio vindo de trás aparecendo na área tentando aparecer solto de marcação

Espaço: O espaço do exercício foi aumentando devido ao facto de haver um maior número de jogadores. Dentro das repetições com o mesmo numero não alterações de espaço.

Tempo: Verificamos um aumento o tempo de exercício ao longo da época ao mesmo tempo que diminuiu o número de repetições.

Número: Houve um aumento de jogadores da 2ª para a 3ª repetição deste exercício, fazendo com que da 1ª e 2ª vez o número de acções aumentasse e na 3ª e 4ª já mais habituados ao movimento conseguissem fazer o movimento com um maior número de jogadores. Assim foi desta forma que a **evolução** ocorreu, 1º um maior número de

solicitações e em tempos curtos, depois aumentando o tempo de execução do exercício e do número de jogadores tendo já aspectos mais macro a ter em conta no momento do movimento. A evolução também foi feita em conjunto com outro exercício (posse de bola exercício 6).

Posse de bola



Exercício 1

Descrição Uma equipa em superioridade em posse de bola contra 2 a tentar recuperá-la.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
1/1	10x10	4x90''/ 30''	Limite de 2 toques, tentar jogar a 1 toque. Quando a recuperam devolvem aos amarelos. A passagem a defesa/ataque é por tempo.
2/5	12x10	3X7'/2'	3 equipas de 2, e 1 fica sem par. A equipa que perde a bola fica a defender (tentar recuperar). Jogo a 1 toque. Melhorar técnica individual e velocidade de decisão.
3/22	15x15	15'	4 equipas de 2 faz um 6x2. A equipa que perde a bola fica a defender procurando recuperá-la.

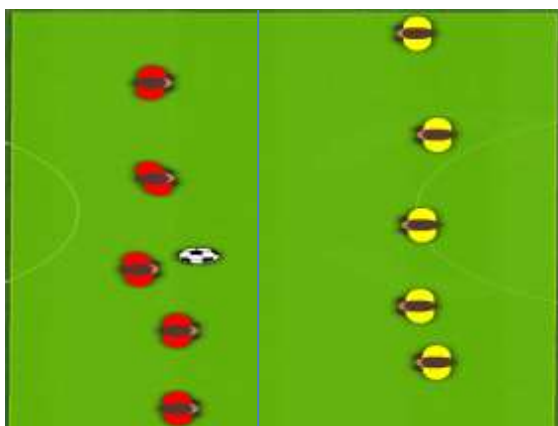
Objectivo: Essencialmente este exercício teve apenas como objectivo o aspecto físico.

Espaço: Foi aumentando também devido ao aumento do número de jogadores.

Tempo: Aumentando de uma forma muito grande também devido à mudança de objectivos.

Número: Aumento do número de jogadores na ultima execução deste exercício.

Evolução: essencialmente não houve uma evolução metodológica ao longo deste exercício. O aspecto físico era o mais importante e se na 1ª vez os jogadores ficavam a defender por tempo, na 2ª e 3ª foi essencialmente uma equipa contra a outra em posse de bola.



Exercício 2

Descrição: Para ser golo tem de se ultrapassar a linha de fundo com a bola controlada ou através de um passe de rotura. Para ser golo têm de estar todos os elementos no meio-campo ofensivo.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
1/1	40x30	8'+6'/5'	No meio-campo defensivo só se pode dar 2 toques.
1/20	40x30	2x12'/3'	No meio-campo defensivo só se pode dar 2 toques.

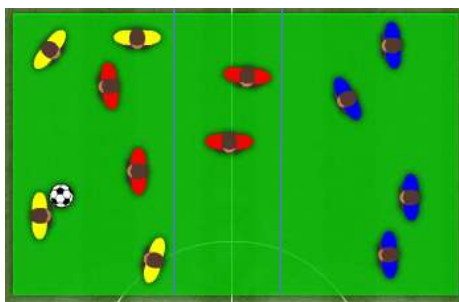
Objectivo: Manter a equipa junta no meio-campo ofensivo e jogar a poucos toques no meio-campo defensivo.

Espaço: Não houve alterações.

Tempo: A 1ª vez deste exercício foi no 1º treino da época e a meio da época por isso penso que não deve ser comparado.

Número: Não houve uma procura progressiva neste exercício.

Evolução: A evolução ocorreu através da repetição ocorrendo apenas duas vezes ao longo do ano sendo uma delas logo no 1º treino da temporada.



Exercício 3

Descrição: 3 Equipas. Numa ponta estará uma equipa em posse contra outra no meio (4x2). Na outra ponta estará outra equipa de 4. Ao fim de 5 passes os Amarelos podem passar aos azuis na zona oposta, ocorrendo uma nova situação de 4x2, pressionada agora pelos vermelhos que estavam na zona central. Quando os vermelhos recuperarem a bola, para saírem do meio, têm de colocar a bola na zona oposta, sem que a bola saia, não necessitando de efectuar qualquer número de passes entre eles.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
4/1	40x30	2x8'/4'	Toques ilimitados mas devido à alta pressão tem de soltar rápido.
2/9	45x30	12'	Equipas 8/7/7.
2/12	40x30	2x8'/2'	Grande foco na pressão por parte de quem está a defender.
4/22	50x40	3x8'/2'	Retirar a bola da zona onde recupera.
1/26	40x30	2x8'/3'	
2/33	50x40	2x8'/3'	Equipas de 5

Objectivo: O objectivo essencial deste exercício é físico, sendo utilizado mais uma vez o treino integrado de forma a que haja uma manutenção da posse de bola com elementos a correr seguindo-se de momentos de recuperação.

Espaço: O espaço teve uma ligeira tendência para aumentar ao longo do tempo sem que tenha sido de um forma sempre constante. Deveria ter sido exigido que este espaço decrescesse de forma a verificar a evolução dos atletas na capacidade de manter a bola em espaços curtos.

Tempo: Não houve uma procura de fazer o exercício evoluir através do tempo, havendo apenas duas alterações ao longo do tempo.

Número: Não houve uma procura progressiva neste exercício. A alteração de jogadores deveu-se ao número de jogadores no treino.

Evolução: Não assistimos a uma procura de evoluir do exercício nem em termos de espaço nem de tempo nem do número, mas sim uma repetição do mesmo objectivo com a execução deste exercício.



Exercícios 4

Descrição: Uma equipa com posse outra a tentar recuperar. No momento em que a recupera fica em posse.

U.T./Micro	Espaço	Nº	Tempo	Condicionantes
2/2	20x20	3x3+1	3x8'/3'	Decisão rápida, linhas de passe e Campo Grande.
1/4	25x25	5x5	2x8'/3'	1º treino da semana, objectivo adaptação ao esforço.
1/6	20x20	4x4	5x10'/3'	Criação de linhas de passe, e evolução da técnica individual e velocidade de decisão.
3/7	30x25	5x5	2x5'/2'	2 toques, decisão rápida, e movimentos de apoio
2/8	25x25	5x5	2x8'/3'	Velocidade de execução, aos 20 passes conta-se como 1 golo.
1/15	25x25	5x5	6x5'/2'	Linhas de passe. Feito juntamente com um exercício de jogo reduzido.
2/15	70x35	10x10	2x8'/2'	Tentar jogar a 1 toque, tabelas e passe tenso. Estando numa zona de pressão virar jogo.
2/22	30x30	3x3+1	3x10'/2'	

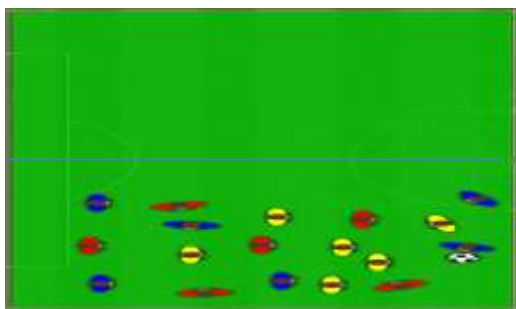
Objectivo: Exercício de posse de bola onde essencialmente o que era pedido era que os jogadores criassem linhas de passe.

Espaço: Não houve uma procura de evoluir o exercício através do espaço

Tempo: Não houve uma procura de fazer o exercício evoluir através do tempo.

Número: Não houve uma procura progressiva neste exercício. O número dependia do número de jogadores existentes no treino.

Evolução: A evolução ocorreu pela repetição deste exercício com o objectivo da evolução da posse de bola e da criação de linhas de passe. Com o tempo também assistimos a um decréscimo do número de feedbacks.



Exercício 5

Descrição: 2 equipas vs 1. O objectivo é a manutenção da posse de bola numa das metades. A equipa que perder a bola passa a defender (tentar recuperá-la) de novo. A equipa que a recuperou juntamente com a 3ª equipa tem de chegar à outra metade e aí manter a posse de bola.

U.T./Micro	Espaço	Nº	Tempo	Condicionantes
1/6	70x30	12x6	2x7'/3'	Feedback incidiu em saída da zona de pressão no momento de recuperação da bola; e na reacção à perda da bola por parte da equipa que acabou de a perder.
2/13	60x30	16x8	2x8'/3'	Feedback incidiu nas combinações directas e indirectas pedindo para acelerar e nas tabelas e ser rápido a dar em quem está de frente.
2/14	60x30	14x7	8'	Procura de sair rápido da zona de pressão em que recupera a bola.
2/22	60x30	12x6	2x8'/2'	Saída da zona de pressão no momento da recuperação.

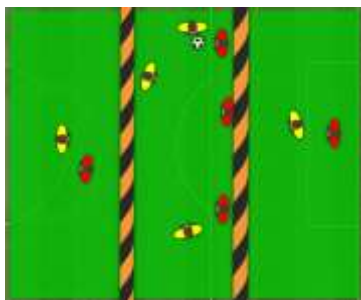
Objectivo: Saída da zona de pressão e capacidade de manter a posse noutra zona.

Espaço: Não houve uma procura de evoluir o exercício através do espaço. Se tivermos em conta que na 2ª 3ª e 4ª repetição houve um decréscimo de jogadores verificamos que os jogadores usufruíram de mais espaço.

Tempo: Não houve uma procura de fazer o exercício evoluir através do tempo.

Número: Não houve uma procura progressiva neste exercício. O número dependia muito do número de jogadores existentes no treino, tendo decrescido a partir da sua 2ª repetição.

Evolução: A evolução deste exercício ocorreu através da sistematização ao longo da época não se verificando alterações das condicionantes. A evolução ocorreu em conjunto com o exercício 9 e 10 da posse de bola.



Exercício 6

Descrição: campo dividido em 3 sectores. Apenas um jogador do meio-campo pode ir para o sector ofensivo, Nenhum jogador de nenhum sector pode recuar para o sector anterior.

Para ser golo é necessário ultrapassar a linha de fundo com a bola controlada também havendo 1 a aparecer do meio-campo.

Grande incidência no movimento do médio vindo de trás a aparecer na “área”.

U.T./Micro	Espaço	Nº	Tempo	Condicionantes
1/11	45x40	5x5	4x6'/2'	Apenas 1 do meio –campo pode subir para o sector ofensivo

Objectivo: Jogador vindo de trás a aparecer na área.

Evolução: Juntamente com outros exercícios (jogos reduzidos exercício 4).

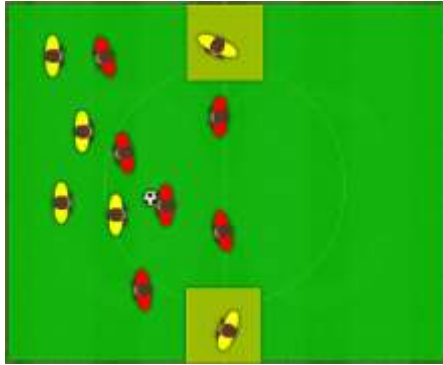


Exercício 7

Descrição: 2 equipas 4 balizas. Para ser golo temos que fazer o passe para um colega passando a bola pelo meio de uma das balizas. Quando se está a atacar pode-se marcar em qualquer uma das balizas.

U.T./Micro	Espaço	Nº	Tempo	Condicionantes
1/12	35x35	4x4	3x8'/3'	Incidimos na movimentação para abertura de linhas de passe e velocidade de execução.

Objectivo: Uma grande componente física neste exercício sendo que o movimentar para a criação de linhas de passe o principal objectivo.



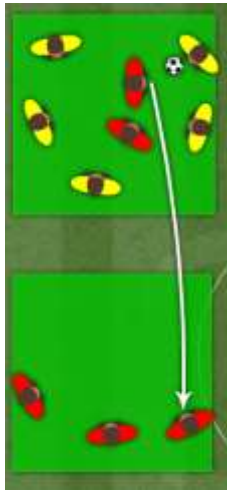
Exercício 8

Descrição: Duas equipas têm como objectivo chegar à linha de fundo com a bola controlada. Quando a bola se encontra no seu meio-campo defensivo têm de colocar 2 jogadores num quadrado. Estes são após a recuperação da posse de bola a referência. São muitas a s vezes que um jogador não consegue recuperar no terreno e fica na frente depois quando recebe não sabe o que fazer com esta, este exercício serve para o jogador saber pelo menos guardar nesse momento esperando que a equipa possa subir sem que este perca a bola.

U.T./Micro	Espaço	Nº	Tempo	Condicionantes
1/17	40x30	9x9	2x10'/2'	

Objectivo: quando recuperamos a bola com 2 jogadores a meio-campo, que eles se saibam posicionar, que sejam os jogadores de referência e que depois saibam guardar a bola.

Evolução: este exercício procurou o mesmo objectivo com outro já falado (Organização ofensiva exercício 12).



Exercício 9

Descrição: Num espaço está uma equipa a fazer posse de bola tentando manter a bola o máximo tempo possível. Do outro lado estarão os restantes jogadores da equipa defensora (vermelho). Quando os Vermelhos recuperarem a bola têm que rapidamente colocar no seu quadrado e os Amarelos têm de impedir, não conseguindo têm de ir pressionar ao quadrado adversário.

U.T./Micro	Espaço	Nº	Tempo	Condicionantes
2/18	25x25	5x2	3x7'/2'	Retirar a bola da zona onde recupera.
4/22	25x25	5x2	3x7'/2'	Retirar a bola da zona onde recupera.

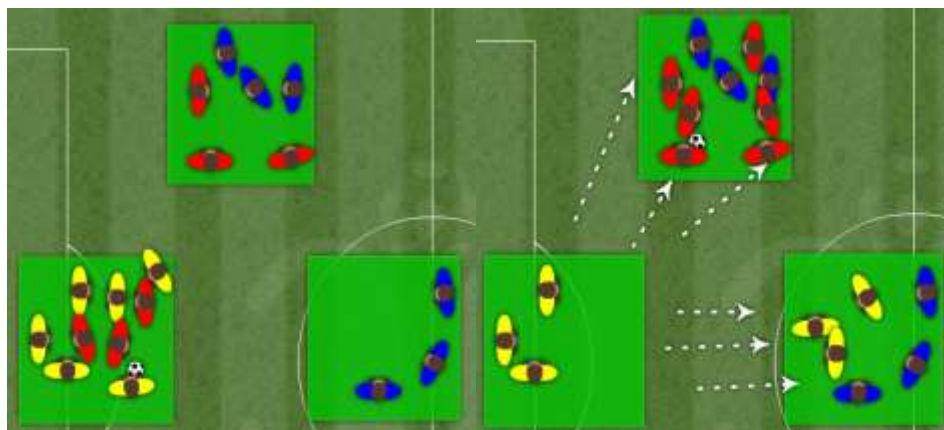
Objectivo: Saída da zona de pressão e capacidade de manter a posse.

Espaço: Não houve uma procura de evoluir o exercício através do espaço havendo uma repetição do mesmo.

Tempo: Não houve uma procura de fazer o exercício evoluir através do tempo.

Número: Não houve uma procura progressiva neste exercício. Sendo repetido o número de jogadores.

Evolução: A evolução deste exercício ocorreu através da sistematização ao longo da época não se verificando alterações das condicionantes. A evolução também se fez através do exercício de posse de bola 5 e 10.



Exercício 10

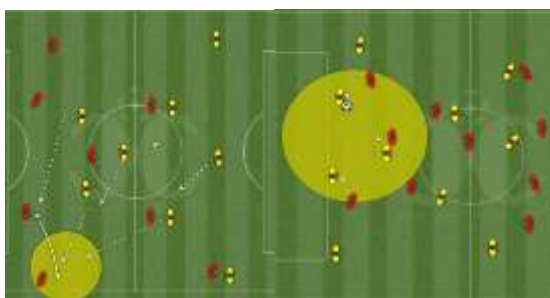
Descrição: 3 equipes e 3 espaços. Num dos espaços estará uma equipa em posse amarelos contra uma equipa que a tenta recuperar (vermelhos). Quando os vermelhos recuperam a bola têm de colocar no seu quadrado onde estarão lá mais parceiros (vermelhos) e novos opositores (azuis). Os Vermelhos que estavam a defender correm agora para o seu quadrado para manter a posse de bola, enquanto que, um numero delimitado de amarelos corre no sentido inverso para o 3º espaço para quando os azuis recuperarem a bola colocarem lá e os amarelos tentares recuperar.

U.T./Micro	Espaço	Nº	Tempo	Condicionantes
2/24	20x20	6x3	2x8'/2'	Retirar a bola da zona onde recupera.

Objectivo: Capacidade de manutenção de posse de bola, de recuperar e retirar a bola da zona de pressão.

Organização Defensiva

Pressing



Exercício 1

Descrição: 1º fase defensiva – zona pressionante nas alas. A bola entrava no lateral e os avançados-médios e laterais tinham de fazer o correspondente movimento da zona pressionante definida pelo treinador.

1ª fase defensiva – zona pressionante no centro. A bola entrava num dos centrais e aí começava a zona pressionante definida pelo treinador. Com os 2 avançados entre o lateral e o central permitia à equipa ter superioridade no meio-campo para as bolas longas 4x3 e ao mesmo tempo os 2 avançados conseguiriam marcar os 4 defesas estando agora definido as zonas de pressão nas laterais e no meio.

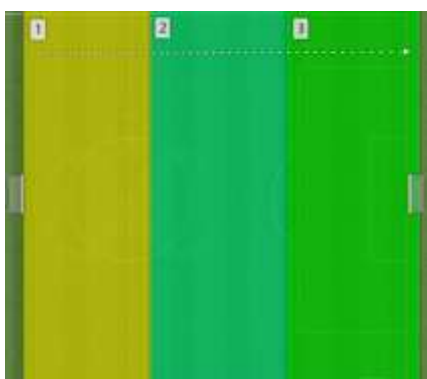
U.T./ Micro	Número	Tempo	Condicionantes
1/3	8x8	40'	Para começar apenas de uma forma passiva. Apenas para perceber qual o movimento. Treino de recuperação com jogo no dia anterior e no dia a seguir.
3/3	4-4-2 losango vs 4-4-2 losango	40'	Com muitas pausas e correcções para não ser muito intenso. (véspera de jogo) Algumas bolas colocadas no lado contrário para treinar basculação.
4/5	4-4-2 losango vs 4-3-3	15'	Com muitas pausas e correcções para não ser muito intenso. (ante véspera de jogo). Foram períodos de velocidade (quase) máxima, alternando com pausa e muita correcção.
4/6	4-4-2 losango vs 4-3-3	15'	Uma equipa saio a jogar a outra tinha de definir em que momento faria a zona pressionante (central ou lateral).
4/12		15'	Simulação da 1ª fase de construção do Costa da Caparica onde o médio defensivo recua até a posição de 3º central para organizar jogo.

Objectivo: Treino da 1ª fase de organização defensiva efectuando zona pressionante.

Tempo: As primeiras duas vezes o exercício teve uma duração maior para aprendizagem destes posicionamentos, nas vezes seguintes o tempo foi menor de forma a recordar os movimentos, sempre feito no último treino da semana.

Número: Começamos com os laterais sector de meio-campo e ofensivo e depois foi sempre feito com os 10 de campo.

Evolução: Começou de uma forma passiva e no corredor lateral, depois de ma forma mais activa. Depois treinamos a zona pressionante no corredor central e por fim na decisão do local a pressionar.



Exercício 2

Descrição: o campo está dividido em 3 sectores. Os jogadores podem movimentar-se à vontade por cada um dos sectores. Os golos têm valor diferente de acordo com o sector onde a bola foi recuperada, isto é, se a equipa recuperar a bola no sector mais ofensivo e marcar golo este vale por 3, se recuperar no sector médio e marcar vale 2 e se marcar no sector mais defensivo vale por 1

U.T./ Micro	Número	Tempo	Condicionantes
2/12	Gr+10x1 0+gr	2x15'/ 3'	Objectivo de a equipa procurar pressionar o mais alto possível, tentando criar essa dinâmica e essa crença na equipa.

Objectivo: Pressionar o mais alto possível no terreno

Posicionamentos/zona



Exercício 1

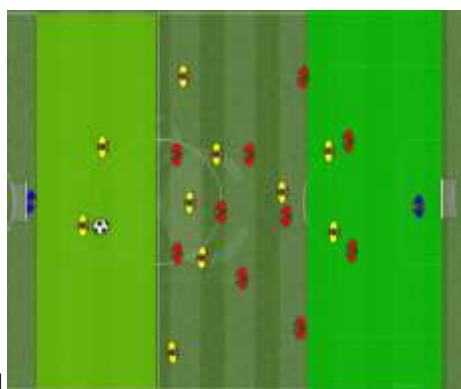
Descrição: Uma equipa ataca outra defende. A equipa que defende quando recupera deve tentar ultrapassar o meio-campo com a bola controlada.

U.T./ Micro	Número	Tempo	Condicionantes
4/13	8x6+Gr 7x7+Gr	15'	Grande focus no posicionamento defensivo e na forma como a equipa deve reagir quando perde a bola consoante o seu posicionamento no momento.
3/15	6x5+GR	15'	Foco no posicionamento defensivo e na ligação do médio defensivo com o sector defensivo e nos movimentos pelos ataques laterais adversários.

Objectivo: Ligação do sector defensivo com o meio-campo no momento defensivo.

Evolução: Apenas feito duas vezes são ao longo da temporada, não havendo uma grande ligação com os restantes exercícios.

Recuperação defensiva



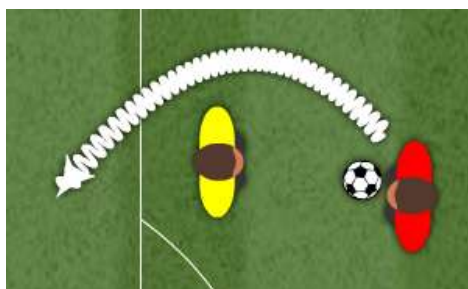
Exercício 1

Descrição: jogo normal. Uma zona de segurança para os centrais ganharem confiança a organizar e estes habituarem-se depois em 2ª fase em posicionar-se para receber. O Feedback centrou-se em como o treinador deseja que a equipa se organize no momento em que perde a posse de bola. Havendo grande atenção para definir o momento em que pressionam o portador da bola ou recuam.

U.T./ Micro	Número	Tempo	Condicionantes
2/6	Gr+10x10 +GR + 1	2X7' / 2'	Na área de segurança não se pode pressionar para que os centrais ganhem confiança a organizar jogo.

Objectivo: Definição do momento em que perdem a bola se devem pressionar ou devem recuperar a sua posição no terreno.

Princípios específicos defensivos



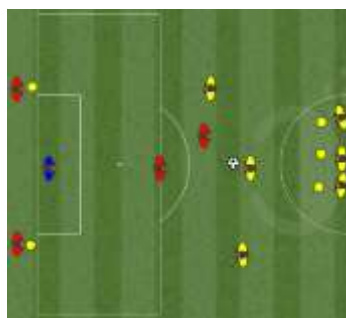
Exercício 1 (contenção)

Descrição 1x1 “sem objectivo e sem referência de espaço”; focos na contenção (defesa base). Quem recupera a bola passa a atacar.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
2/1	N definido	2x2'/1'	
3/17		12'	Diversas situações com várias correcções. À entrada da área com o objectivo de chegar a um espaço.

Objectivo: treino do princípio da contenção.

Evolução: Primeiro sem um espaço definido e depois com um espaço definido a defender, mas apenas feito duas vezes ao longo do ano. Apenas este e o próximo exercício tiveram como objectivo



Exercício2 (contenção e cobertura defensiva)

Descrição: Situações de ataque. Uma equipa vinda de trás ataca, enquanto que, outra tem apenas a função de defender.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
2/4	Meio-campo zona central	12'	Feedback direccionados na forma do jogador em contenção avançar para a bola e efectuar a posição base. E quanto à cobertura defensiva à distância e lado que deve optar para defender.

Objectivo: treino do princípio da contenção e da cobertura ofensiva.

Sistemas táticos

Livre frontal

U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
5/2	25'	Juntamente com cantos e livres laterais
4/5	20'	Juntamente com cantos e penáltis
4/6	30'	Juntamente com cantos e penáltis.
4/8	20'	Juntamente com cantos.

Livre lateral

U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
5/2	25'	Juntamente com cantos e livres frontais
5/17	17'	Juntamente com cantos.

Cantos

U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
5/2	25'	Juntamente com livres laterais e frontais
3/3	10'	Preocupação especial para o posicionamento defensivo.
4/4	15'	Aprimorar cantos treinados.
4/5	20'	Juntamente com livre frontais e penáltis. Posicionamento defensivo.
4/6	30'	Juntamente com livres frontais e penáltis. Posicionamento ofensivo e cantos curtos.
4/8	20'	Juntamente com livres frontais.
5/17	17'	Juntamente com livres laterais
4/20	15'	

Penaltis

U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
4/5	20'	Juntamente com cantos e livres frontais
4/6	30'	Juntamente com cantos e livres frontais. Marcação para todos devido a ser jogo para a taça.

Objectivo: Treino e sistematização dos sistemas de jogo.

Evolução: ocorreu através da repetição dos diversos sistemas de jogo.

Técnica

Passe



Exercício 1

Descrição: Jogadores dentro com bola circulam (70/80%) à volta do terreno fazendo tabelas (para o espaço vazio) com os colegas de fora. Os de fora vão recuperando de uma forma activa fazendo os passes para os de dentro.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
2/1	Raio 10 metros	4x2'	
4/2	Raio 10m	5'	Finalizar aquecimento.

Objectivo: exercício de passe que serviu como forma de finalizar o aquecimento.



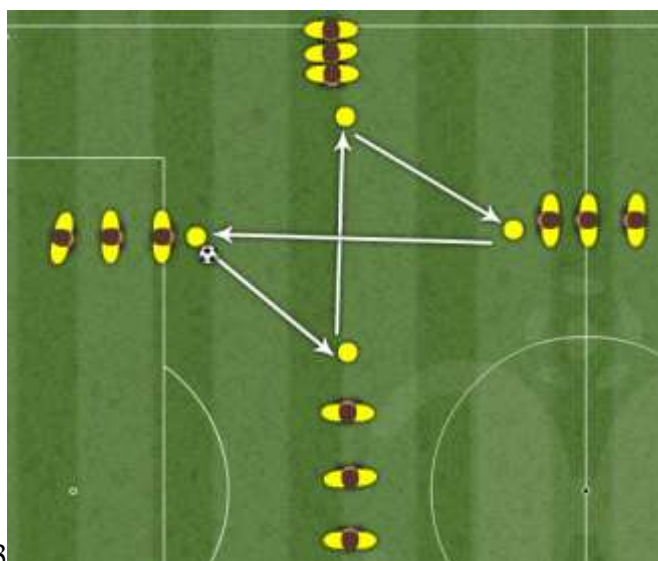
Exercício 2

Descrição: Passe devolve e passe mais longo. Sempre rasteiro. A ordem está descrita de forma numérica.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
5/1		2x8'/3'	Clara incidência na técnica de passe e no "passe tenso".
2/4		12'	Velocidade de execução e passe tenso.
2/11		15'	Incidimos na comunicação no passe, no informar que vai passar, no informar que quer receber e no acelerar nas tabelas.
2/15		20'	Jogo a 1 toque, tabelas e passe tenso.
3/24		15'	Exercício de passe como aquecimento.
1/30		2x8'/2'	

Objectivo: Melhora da capacidade de passe.

Evolução: Incidiu na repetição efectuada ao longo do ano juntamente com um conjunto de exercícios neste grupo.



Exercício 3

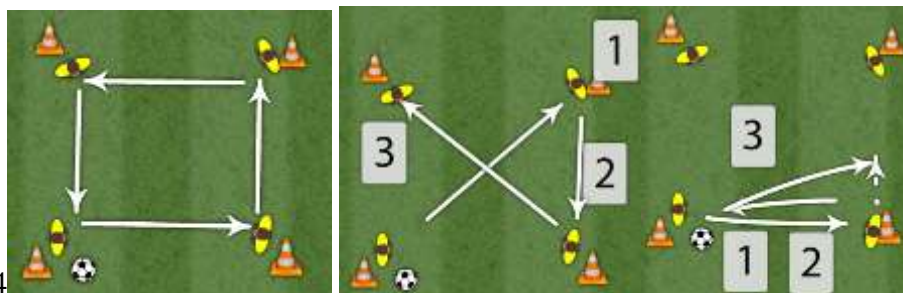
Descrição: Passe conforme delineado na figura.

U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
4/2	2x8'/3'	2ª série alternámos bola alta com bola baixa.
3/8	17'	Passes para o pé de fora, recepção com o pé de fora e passe com o contrário. Posteriormente reduziu-se o espaço para activar e passar a 1 toque antes de entrar no treino conjunto.
4/11	15'	Começamos com espaços mais largos e com movimentos mais lentos. No fim espaços curtos e acelerações para começar a activar. Tentar a 1 toque.
2/18	2x7'/1'	Começamos com espaços mais largos e com movimentos mais lentos. No fim espaços curtos e acelerações para começar a activar. Tentar a 1 toque.
1/25	2x7'/2'	Começamos com espaços largos, acabamos com espaços muito curtos e jogo a 1 toque rápido.

Objectivo: Melhora da capacidade de passe.

Evolução: Incidiu na repetição efectuada ao longo do ano juntamente com um conjunto de exercícios neste grupo.

Exercício 4



Descrição: Exercício de passe recepção em quadrado.

A) Recepção e passe para o seu jogador á direita (esquerda).

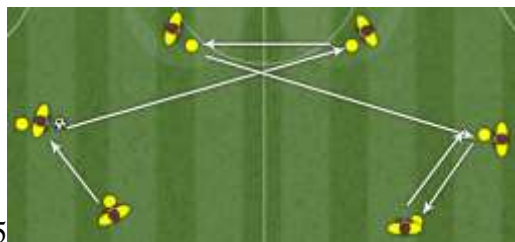
B) 1- passe para o jogador em diagonal 2- dá curto no jogador á sua esquerda e este volta a 3- dar longo no seu jogador em diagonal voltando a fazer o passe curto para o jogador à sua esquerda que dá longo no jogador em diagonal. (combinação indirecta).

C) 1- Passe 2- dobra o passe e 3 - volta a devolver no espaço vazio. (combinação directa/ tabela).

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
4/4	20x20	12'	1º perceber o movimento para futuramente fazer este exercício como outra dinâmica. Especial atenção ao 1º toque e a recepção orientada.
1/7	20x20	13'	De uma forma dinâmica crescendo para ajudar na adaptação ao esforço. Feedback na recepção com o pé exterior e a execução rápida ao 2º toque.
2/12	20x20	20'	Feedback na recepção orientada, passe tenso e preciso e jogo a 1,2 toques.
2/16		30'	Feedback orientado para a recepção e o passe para o pé de fora e execução rápida no 2º toque.
2/29		20'	

Objectivo: Melhora da capacidade de passe.

Evolução: Incidiu na repetição efectuada ao longo do ano juntamente com um conjunto de exercícios neste grupo.



Exercício 5

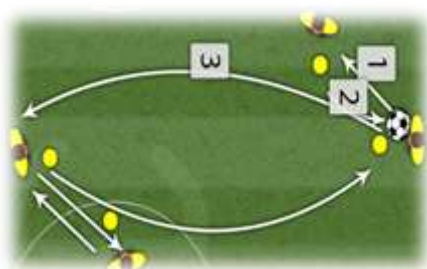
Descrição: exercício de passe tal como demonstrado na figura.

Exercício que incide no facto de “dar de frente”.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
3/10		2x12'/3'	Dar de frente e com o habitual do movimento pedimos uma maior velocidade de execução.
1/14		2x7'/1'	Incidimos no dar de frente e jogo a 1 toque.

Objectivo: Melhora da capacidade de passe.

Evolução: Incidiu na repetição efectuada ao longo do ano juntamente com um conjunto de exercícios neste grupo.



Exercício 6

Descrição: 1 dá no seu colega perto, 2 – devolve de frente 3 passa longo. E assim sucessivamente.

U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
1/11	15'	Começamos com bola no chão para perceber o movimento, depois acelerámos e incidimos na melhora da técnica do passe longo.
2/13	15'	1º com a bola no chão depois com maior distancia com bola pelo ar.
2/26	15'	

Objectivo: Melhora da capacidade de passe.

Evolução: Incidiu na repetição efectuada ao longo do ano juntamente com um conjunto de exercícios neste grupo.



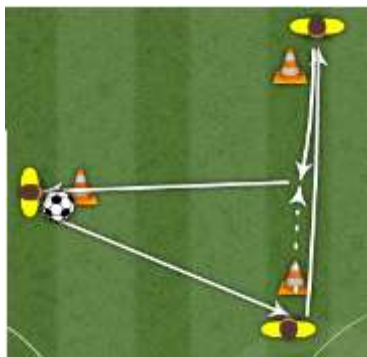
Exercício 7

Descrição: Exercício de passe conforme a figura.

U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
1/12	15'	Feedback para a execução da tabela rápida e para o passe longo rasteiro tenso e preciso.
1/24	18'	

Objectivo: Melhora da capacidade de passe.

Evolução: Incidiu na repetição efectuada ao longo do ano juntamente com um conjunto de exercícios neste grupo.



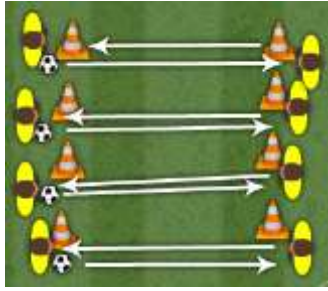
Exercício 8

Descrição: Exercício de passe conforme a figura.

U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
3/12	20'	1º devagar, começou com o aquecimento, depois aumentou a intensidade e pedimos qualidade na execução do exercício tentando efectuar o mais rápido possível. Aumentamos e diminuimos a distancia.
1/19	2x10'/3'	Pedimos o máximo de velocidade de execução possível.
1/26	2x8'/2'	

Objectivo: Melhora da capacidade de passe.

Evolução: Incidiu na repetição efectuada ao longo do ano juntamente com um conjunto de exercícios neste grupo.



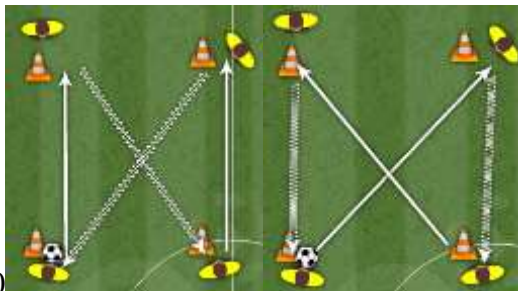
Exercício 9

Descrição: 2 jogadores 1 bola frente a frente fazendo diverso tipo de situações que o treinador foi dizendo: passes, toques, condução de bolas, tabela, dar de frente.

U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
1/13	20'	Feito como aquecimento jogadores foram fazendo mobilidade articular.
1/17	2x20'/2'	Feedback orientado para a técnica de passe e para o passe "tenso"
1/20	3x10'/2'	Feito como aquecimento jogadores foram fazendo mobilidade articular.
1/22	15'	Feito como aquecimento jogadores foram fazendo mobilidade articular.
1/28	20'	Feito como aquecimento jogadores foram fazendo mobilidade articular.

Objectivo: Melhora da capacidade de passe. Feito essencialmente como aquecimento.

Evolução: Incidiu na repetição efectuada ao longo do ano juntamente com um conjunto de exercícios neste grupo.



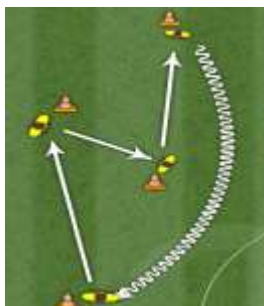
Exercício 10

Descrição: 1º passa de frente e dribla na diagonal depois passa na diagonal e dribla de frente.

U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
2/13	2x5'/1'	Fim do aquecimento com muito toque na bola.
2/20	2x10'/2'	
2/25	2x7'/2'	
1/31	2x10'/1'	

Objectivo: Melhora da capacidade de passe.

Evolução: Incidiu na repetição efectuada ao longo do ano juntamente com um conjunto de exercícios neste grupo.



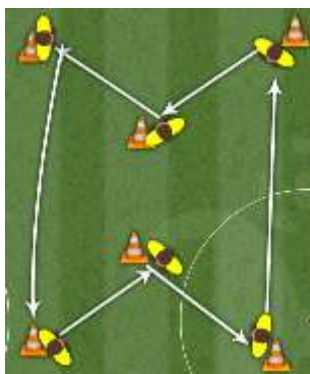
Exercício 11

Descrição: Exercício de passe conforme a figura.

U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
2/23	10'	
1/29	15'	

Objectivo: Melhora da capacidade de passe.

Evolução: Incidiu na repetição efectuada ao longo do ano juntamente com um conjunto de exercícios neste grupo.



Exercício 12

Descrição: exercício de passe conforme a figura.

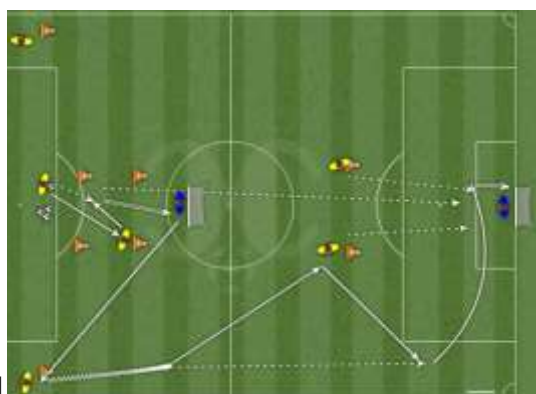
U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
3/23	10'	
2/27	15'	

Objectivo: Melhora da capacidade de passe.

Evolução: Incidiu na repetição efectuada ao longo do ano juntamente com um conjunto de exercícios neste grupo.

Com o tempo fomos vendo os jogadores a efectuar os exercício sem qualquer feedback sobre a execução técnica dos jogadores.

Remate/Finalização



Exercício 1

Descrição: Um jogador dá para o colega que faz um movimento em apoio devolve a bola e o 1º remata e corre em direcção à área. O Gr defendendo a bola coloca rápido no lateral (se não defender vai buscar uma bola à baliza), este acelera o jogo faz uma combinação com o avançado e cruza para a área onde aparecerão 3 jogadores para marcar golo.

U.T./Micro	Espaço	Tempo
2/20	Área a linha de fundo	40'
2/25	Área a linha de fundo	2x12'/2'

Objectivo: treino da finalização com a preocupação do GR entregar logo nas alas mal defende a bola. Uma grande componente física também no objectivo deste exercício.

Finta



Exercício 1

Descrição: Um jogador sai com bola na procura de ultrapassar o seu opositor e marcar golo. Grande preocupação no uso das características individuais.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
2/5	Meio campo	20' (2 rep em cada posição)	Procura constante da mudança de direcção com a mudança de velocidade no momento da finta.

Objectivo: melhorar a capacidade de ultrapassar no 1x1.

Cabeçamento



Exercício 1

Descrição: Cruzamento dos laterais para a área para os centrais cortarem de cabeça.

Melhora das capacidades técnicas e do entrosamento do GR com os centrais.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
5/1	Último terço do terreno	15'	
2/6	Último terço do terreno	9'	

Objectivo: entrosamento entre os Defesas e o GR.



Exercício 2

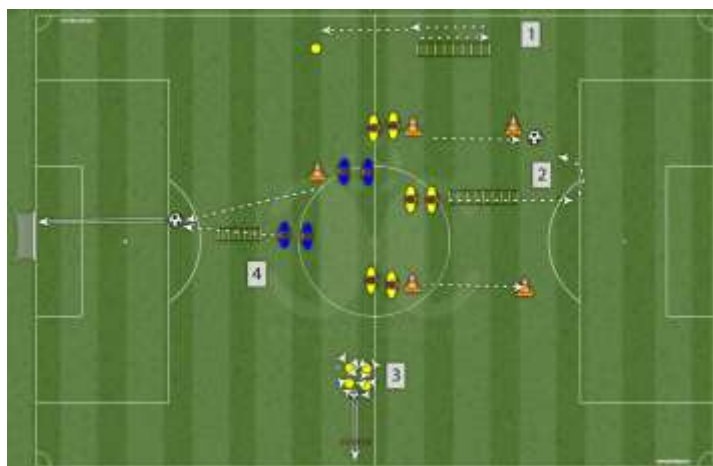
Descrição: 4 circuitos 4 grupos, e vai rodando.

- 1- 4 pinos distanciados em 5 metros. Vai ao 2º vem ao 1º vai ao 3º vem ao 2º vai ao 4º cabecear no ar. (pinos roxos)
- 2- Salto ao pé coxinho 3 pé direito 3 pé esquerdo e depois alternado 3 vezes, mas a fazer força para cima para ganhar força e depois remate. (pino azul)
- 3- Exercício de mudança de direcção (pino amarelo)
- 4- Skipping baixo e vai a área para chutar vindo de um centro (pino vermelho)

O exercício não era por tempo, era por repetições:

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
3/2		2x4x4'/2'/4'	5 repetições na 1ª série 4 na 2ª.
2/16		3x8'/2'	6 repetições em cada série.

Velocidade



Exercício 1

Descrição:

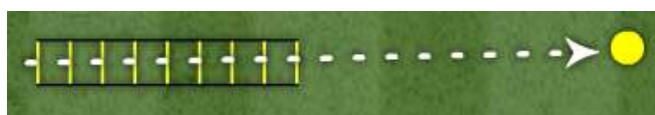
1-Skipping lateral para um lado para o outro e acelera

2- 2x1 Skipping baixo acelera e depois posição base para defender. Os avançados fazem em velocidade máxima.

3- Movimento em 8 em 4 estacas em quadrado e correr em direcção a uma bola para marcar golo numa baliza pequena sem gr (competição entre 2 jogadores).

4- 1 Em velocidade máxima e outro ligeiramente frente que tem de fazer skipping baixo numa escada e rematar uma bola a baliza contra um gr

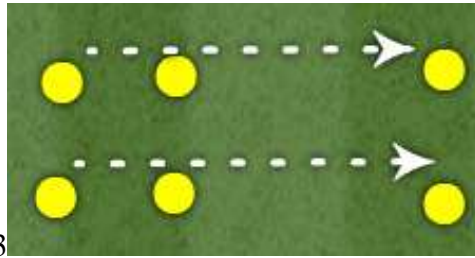
U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
3/2		4x5'/3'	Tivemos atenção ao tempo de repouso, individualmente.



Exercício 2

Descrição: Diversos exercícios de Skipping feitos ao longo da escada com velocidade máxima até ao pino. Skipping baixo, médio, médio lateral, alto.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
4/5	8 metros	9'	

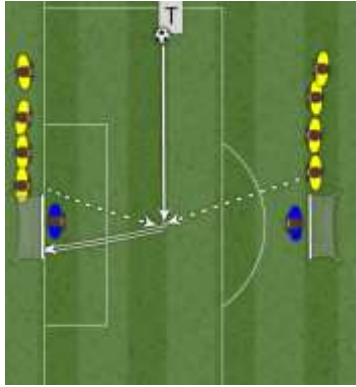


Exercício 3

Descrição: Os atletas fazem um determinado movimento do 1º para o 2º pino e depois velocidade máxima até ao 3º pino. Quando foi desejado fazer velocidade de reacção começam logo no 2º pino e correm em velocidade máxima até ao 3º.

Tipo de movimentos feitos: Skipping baixo, médio, médio lateral, alto, salto para cabeceamento, ir ao 2º voltar ao 1º e acelerar até ao 3º; salto lateral com carga ao colega, 2 atletas frente a frente quando um toca no outro com a mão aceleram os 2 até ao 3º pino, ao apito sai, por vezes estão de costas outras começam de frente, começam devagar depois no 2º pino aumentam o ritmo, 3 saltos em profundidade em depois aceleram em velocidade máxima. Quando o objectivo foi a velocidade reactiva. Exercícios à base da reacção: Ao apito acelera, ao bater da bola acelera, ao tocar do colega acelera, vem de costas e ao apito vira de frente e acelera, salta com carga de ombro e acelera.

U.T./Micro	Tempo	Condicionantes
4/5	6'	
4/6	8'	
4/8	8'	Velocidade reactiva.
4/9	9'	
4/10	10'	Velocidade reactiva
3/11	5'	Velocidade reactiva para preparar para o treino conjunto
4/11	7'	Velocidade reactiva
2/13	8'	
4/13	7'	
3/14	8'	Velocidade reactiva
4/15	8'	Velocidade reactiva
3/19	8'	
4/20	8'	
4/24	8'	
4/25	8'	
4/26	8'	Velocidade reactiva
4/27	8'	
3/28	7'	
4/29	8'	Velocidade reactiva
3/30	8'	Velocidade reactiva
4/31	7'	
3/32	7'	
3/34	7'	
3/35	7'	
3/36	7'	
3/37	7'	
3/38	7'	
3/39	7'	
3/40	7'	
3/41	7'	
3/42	7'	
3/43	7'	



Exercício 4

Descrição: Cada jogador é lhe atribuído um número. Será atribuído o mesmo número a 2 jogadores um de cada lado. O treinador faz o passe para o centro e diz um número. Os jogadores correspondentes correm em velocidade máxima e o 1º a chegar à bola remata de 1ª.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
2/6		15' (3rep)	



Exercício 5

Descrição: 4 Circuitos de velocidade

- 1 - Corre de frente (7m) 2 metros de costas e mais 7 de frente.
- 2 - Acelera, contenção no 2º pino e , mudança de direcção/velocidade 6 vezes
- 3 - Corrida ligeira com mudança de velocidade
- 4 - Skipping lateral (2 lados) e acelera.

U.T./Micro	Espaço	Tempo	Condicionantes
2/6		4x4'/2'	Deu 6 vezes em cada exercício era por repetições

Conclusão

Verificamos inicialmente uma intensão de treinar diversos aspectos do Modelo de Jogo delineado, no entanto, com o passar do tempo fomos assistindo a uma maior número de peladas e treinos conjunto deixados a cabo pelos jogadores, sem feedback. A verdade é que nos exercícios efectuados tendo em vista o modelo de jogo, verificámos largas dificuldades exercidas pelos jogadores. Primeiro na sua execução técnica-táctica lentos, demoravam a executar, a posicionar, a fazer, e mesmo físico onde os exercício não tinha um bom ciclo. Ao fazer exercícios já do conhecimento dos jogadores e sem grandes complexidades, assistíamos a exercícios integrados de um bom grau a nível técnico e de um grande empenho a nível físico havendo mesmo treinos com muita qualidade (em termos de futebol praticado). A nível táctico os atletas não conseguiam executar nos jogos o que lhes era exigido nos treinos, além de que, nem sempre os treinos eram de acordo com o que o treinador à posteriori pedia na palestra para o jogo. Assim parece-me que mesmo a metodologia inicialmente utilizada carecia de algum trabalho no intuito de conseguir para o modelo de jogo o que se pretendia. No final da época com o treino de peladas e treino conjunto trouxe consigo melhores resultados, com o plantel a sofrer diversos problemas nomeadamente a nível de ordenados em atraso, os treinos ao serem sistemáticos criaram nos jogadores um hábito e, desse modo, não se mexia muito com o aspecto psicológico do jogador ao ir para o treino e saber o que iria executar.