

CARLOS ANDRÉ CADEIREIRO DA SILVA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE FUTEBOL
DE FORMAÇÃO DO VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
TREINO ESPECÍFICO DE GUARDA-REDES**

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

CARLOS ANDRÉ CADEIREIRO DA SILVA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE FUTEBOL
DE FORMAÇÃO DO VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
TREINO ESPECÍFICO DE GUARDA-REDES**

Relatório de estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre no Curso Mestrado em Futebol - da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 17 de novembro de 2022, perante o júri, com o Despacho de Nomeação N° 313/2022, de 18 de outubro de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

“O Futebol é a coisa mais importante dentre as coisas menos importantes”

Agradecimentos

A realização do presente trabalho é parte de uma longa jornada anterior ao mesmo, onde todos os intervenientes são importantes pela partilha e discussão de ideias.

Agradecer a todos os treinadores que partilharam experiências, ideias e pontos de vista de forma a poder crescer e pensar de formas diferentes, nomeadamente Nuno Monteiro, Diogo Tavares, Pedro Santos e André Rocha que me abriram portas a um novo mundo, que é o treino do guarda-redes, e pelo qual ganhei uma paixão imensa.

Ao Professor Luís Massuça pelo acompanhamento e disponibilidade durante o processo de execução do presente documento.

À instituição Vitória Futebol Clube, pelo acolhimento enquanto estagiário, condições de trabalho e integração na estrutura do clube.

E ao elemento base que é a família e amigos que estão cá para ajudar de forma independente e sempre com um ponto de vista diferente daqueles que estão dentro do processo.

Resumo

Este relatório é referente ao estágio realizado na equipa de Futebol Sub-16 do Vitória Futebol Clube que participou na 1ª Divisão Distrital de Setúbal na época 2021/2022, com vista à conclusão do Mestrado em Futebol – Da formação à alta competição da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

As funções desempenhadas no estágio foram o planeamento e posterior acompanhamento direto no desenvolvimento integral dos Guarda-Redes em função das necessidades da equipa por via da participação em 144 unidades de treino e em 30 jogos oficiais.

Parte do objetivo deste relatório foi demonstrar o trabalho específico realizado com os GR, entender e desenvolver de melhor forma um planeamento adequando ao treino dos GR, por via de uma análise do ocorrido durante a competição e também uma reflexão pessoal. Foi realizada também uma sintetização das técnicas utilizadas pelos GR e entendido o seu envolvimento nos momentos específicos de jogo. Sendo o Guarda-Redes uma posição muito específica, procurou-se o entendimento sobre a sua especificidade e a aplicação de soluções para melhoria dos mesmos.

Palavras-Chave: Guarda-Redes Futebol, Treino Guarda-Redes, Treinador Guarda-Redes, Futebol, Técnicas do Guarda-Redes, Momentos Específicos de Jogo

Abstract

This report refers to the internship carried out in the Vitória Futebol Clube Under-16 Football team that participated in the 1st District Division of Setúbal in the 2021/2022 season, with a view to completing the Masters in Football - From training to high competition at Universidade Lusófona de Humanities and technologies.

The functions performed in the internship were the planning and subsequent direct monitoring in the integral development of the Goalkeepers according to the needs of the team through the participation in 144 training units and in 30 official games.

Part of the objective of this report was to demonstrate the specific work carried out with the GK's, to better understand and develop a plan that is suitable for the training of the RGs, through an analysis of what happened during the competition and a personal reflection. A synthesis of the techniques used by the GK's was also carried out and their involvement in specific moments of the game was understood. Since the Goalkeeper is a very specific position, an understanding of its specificity and the application of solutions to improve them were sought.

Keywords: Goalkeeper, Goalkeeper Training, Goalkeeper Coach, Football, Goalkeeper Techniques, Specific Game Moments

Abreviaturas

GR - Guarda-Redes

TGR – Treinador de Guarda-Redes

IMC – Índice massa corporal

1xGR – Um contra o Guarda-Redes

VFC – Vitória Futebol Clube

Índice geral

Agradecimentos	II
Resumo	IV
Abstract.....	V
Abreviaturas	VI
Índice geral	VII
Índice de figuras	IX
Índice de tabelas	X
Introdução.....	1
Capítulo I – Caraterização da instituição desportiva de acolhimento.....	2
1.1. Enquadramento histórico do Vitória Futebol Clube	3
1.1.1. De 1910 a 1962	3
1.1.2. De 1962 a 1974	4
1.1.3. De 1974 a 2004	4
1.1.4. De 2004 a 2020	4
1.1.5. Atualidade	5
1.2. Caraterização geral do clube.....	6
1.2.1. Objetivos gerais, de cidadania, desportivos, formativos e institucionais	6
1.2.2. Missão, visão e valores	7
1.3. Recursos estruturais e materiais	8
1.4. Recursos humanos.....	10
Capítulo II - Plano funcional de estágio	11
2.1. Tarefas e funções da equipa técnica	12
2.2. Caraterização da equipa.....	13
2.2.1. Caraterização dos guarda-redes	13
2.3. Macro ciclo e calendário desportivo	15
Capítulo III – Matriz concetual técnico-científica.....	18
3.1. Especificidade do treino de guarda-redes	19
3.2. Evolução do guarda-redes	19
3.3. Momentos de específicos do jogo do guarda-redes.....	21
3.3.1. Defesa de baliza	22
3.3.2. Cruzamento.....	24
3.3.3. 1xGR.....	25
3.3.4. Controlo de profundidade	27

3.3.5. Passe atrasado.....	27
3.3.6. Distribuição de jogo	28
3.4. Fatores de rendimento de um guarda-redes	29
3.4.1. Perfil de aptidão física.....	30
3.4.2. Perfil técnico	30
3.4.3. Perfil tático-cognitivo	31
3.4.4. Perfil psicológico.....	31
Capítulo IV – Estudo técnico-científico.....	33
4.1. Título	34
4.2. Resumo	34
4.3. Introdução.....	35
4.5. Método.....	36
4.5.1. Amostra	36
4.5.2. Procedimento e instrumentos	36
4.5.3. Análise estatística	38
4.6. Resultados	38
4.7. Discussão	41
4.8. Referências bibliográficas.....	45
Considerações finais.....	46
Referências bibliográficas.....	49
Anexos	51
Anexo 1. Relatório do jogo da 11ª jornada (exemplo).....	52
Anexo 2. Dossier de estágio.....	53

Índice de figuras

Figura 1. Estádio do Bonfim (fontes: Fotos Município Setúbal; https://www.mun-setubal.pt/reuniao-publica-de-1-de-julho/).	9
Figura 2. Complexo da Várzea: (fonte: Imagem Satélite Google Maps).	9
Figura 3. Organograma do Vitória Futebol Clube.	10
Figura 4. Macrociclo.	15
Figura 5. Mesociclo Padrão.	16
Figura 6. Conteúdos em % abordados num Mesociclo.	17
Figura 7. Momentos Específicos de Jogo e Momentos Específicos de Jogo do GR (adaptado de Cachulo & Mendes, 2019).	22
Figura 8. Ângulos de remate (Cachulo & Mendes, 2019).	22
Figura 9. Distâncias de remate (Cachulo & Mendes, 2019).	23
Figura 10. Posicionamento de acordo com a bisettriz (Cachulo & Mendes, 2019).	23
Figura 11. Zonas e posicionamentos de cruzamento (Cachulo & Mendes, 2019).	25
Figura 12. Ações defensivas do guarda-redes.	37
Figura 13. Ações ofensivas do guarda-redes.	37

Índice de tabelas

Tabela 1. Palmarés Vitória Futebol Clube.....	5
Tabela 2. Caraterização GR.....	14
Tabela 3. Percurso GR 1.....	14
Tabela 4. Percurso GR 2.....	14
Tabela 5. Percurso GR 3.....	14
Tabela 6. Jogos em que se realizou a observação e registo das ações técnicas dos guarda-redes.....	36
Tabela 7. Distribuição das ações técnicas defensivas do guarda-redes (n = 150).	39
Tabela 8. Distribuição das ações técnicas ofensivas do guarda-redes (n = 374).	40

Introdução

Este documento foi realizado no âmbito do estágio de 2.º ano de Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Estágio esse realizado na modalidade de futebol nomeadamente na equipa Sub-16 do Vitória Futebol Clube que participou na 1ª Divisão distrital de Setúbal, com acompanhamento direto no desenvolvimento dos Guarda-redes da equipa.

O presente relatório tem como objetivo relatar o trabalho realizado na instituição, dentro da equipa técnica e em direta ligação ao clube e nomeadamente o planeamento desenvolvido no treino específico dos Guarda-redes.

Parte do objetivo visa o entendimento das técnicas utilizadas pela posição específica do Guarda-redes e o seu envolvimento com os momentos específicos de jogo e com a equipa. Para completar tal compreensão foram analisados quinze jogos em contexto competitivo com o objetivo de observar as técnicas que ocorreram no momento da competição.

Face ao exposto, este documento está organizado da seguinte forma: (i) numa primeira parte este documento caracteriza o Vitória Futebol Clube, instituição de acolhimento à realização do estágio, os seus elementos, infraestruturas e condições gerais; (ii) depois uma caracterização do contexto encontrado especificando a equipa e analisando os elementos integrantes da mesma, nomeadamente a equipa técnicas e as funções designadas a cada treinador (são também reportadas características gerais dos atletas analisados como o seu percurso anterior e dados gerais); (iii) encontramos também ainda no capítulo do plano funcional do estágio aquela que foi a proposta metodológica para a época, por via de um mesociclo padrão adaptado às necessidades dos GR; (iv) na matriz conceptual técnico-científicas são introduzidos capítulos muito importantes para a compreensão daquilo que é o treino específico de GR nomeadamente conceitos técnicos essenciais à compreensão do estudo; e (v) após o entendimento daquilo que são as funções do GR no jogo de futebol, foi efetuado um estudo procurando analisar as ações que os GR observados realizaram na competição em que estavam inseridos.

Capítulo I – Caraterização da instituição desportiva de acolhimento

O presente capítulo serve para introduzir a instituição de acolhimento naquilo que é a sua história, palmarés e instalações desportivas. Também para mostrar quais são os seus objetivos internos e os objetivos formativos bem como linhas guia para os seus elementos. Neste capítulo podemos encontrar os valores e as missões pelas quais o clube se rege e procura cultivar

1.1. Enquadramento histórico do Vitória Futebol Clube

Para facilitar o enquadramento histórico do Vitória Futebol Clube, consideram-se cinco períodos temporais, i.e.: (i) 1910 a 1962; (ii) 1962 a 1974; (iii) 1974 a 2004; (iv) 2004 a 2020; e (v) atualidade.

1.1.1. De 1910 a 1962

O atual Vitória Futebol Clube, conhecido como Vitória de Setúbal, é um clube multidesportivo fundado a 20 de novembro de 1910, no momento da sua primeira Assembleia Geral a 5 de maio de 1911 seria ainda chamado de Sport Vitória. Embora se tenha localizado a 15 de setembro de 1913 no Campo dos Arcos, enfrentou a recusa dos clubes de Lisboa a se deslocarem a Setúbal, na data não havia campeonato nacional, apenas o regional em Lisboa que acabou por vencer em 1916/17, este resultado fez com que o clube se participa no campeonato de 1ª categoria em 1918/19. O Vitória sagrou-se Campeão de Lisboa em 1923/24 e 1926/27 ultrapassando clubes como Benfica, Sporting ou o Belenenses, acabaria no entanto por falhar a conquista do campeonato de Portugal nas duas ocasiões.

O Clube não tinha apenas a modalidade de futebol e a formação do mesmo, representava também à data, secções de tiro, natação, ciclismo, ginástica, ténis de mesa, andebol, atletismo, futsal, akido, judo, taekwondo e kickboxing movimentando centenas de atletas.

Relativamente ao futebol o Vitória acabaria por abandonar mais tarde os campeonatos de Lisboa, fundando juntamente com outros clubes a Associação de Futebol de Setúbal. Em 1943/44 e em 1954/55 o clube foi vice-campeão da Taça de Portugal.

1.1.2. De 1962 a 1974

A setembro de 1962 foi inaugurado o Estádio do Bonfim, período onde Fernando Vaz e José Maria Pedroto fomentaram uma cultura ambiciosa, especialista em taças, com sucesso nas competições europeias e a jogar de forma atrativa enchendo estádios nacionais e europeus. O Vitória foi convidado para diversos torneios a nível internacional, dos quais destacamos a participação no Troféu Ibérico, na Taça Teresa Herrera, em julho de 1968.

1.1.3. De 1974 a 2004

Coincidindo com a revolução de 25 de abril de 1974 iniciou-se uma crise económica na região de Setúbal, levando consequentemente o desempenho da equipa de futebol a cair, atingindo a pior classificação no campeonato nacional da 1ª divisão desde a época 1963/64. A tendência manteve-se e em 1985/86 o Vitória desceu ao segundo escalão pela primeira vez em 25 anos.

Facilmente o Vitória subiu novamente à primeira divisão e essa passagem pelos escalões secundários serviu para acordar o clube, no entanto a classificação para as competições europeias foi falhada sempre por pouco. No ano de 1990/91 o Vitória desce de divisão num campeonato tão competitivo que o feito ocorreu ao mesmo tempo que ficou apenas a 4 pontos de se qualificar para as competições europeias.

O início dos anos 90 foi marcado por um período de instabilidade financeira que provocou dificuldades em manter a equipa de futebol na 1ª Divisão, no entanto foi uma década marcada pela célere vitória por 5-2 ao Benfica e num dos anos em que conseguiu estar na 1ª divisão terminou também em 6.º lugar. Já no fim da década o clube voltou a classificar-se para as competições europeias na época de 1998/99.

1.1.4. De 2004 a 2020

Em 2003/04 o Vitória Futebol Clube regressa à 1ª Divisão de onde não saiu durante as 16 épocas seguintes. Foi feliz em 2004/2005 quando conquistou a 3ª Taça de Portugal da sua história qualificando-se assim para a Taça UEFA.

Em 2007-08, a Liga Portuguesa de Futebol Profissional inaugurou a Taça da Liga, e o Vitória vence a 1ª Taça da Liga, após esta época, seguiu-se um período com dificuldades para se conseguir manter na 1ª Divisão, mas sempre alcançando a permanência nas últimas jornadas do campeonato.

1.1.5. Atualidade

Em agosto de 2020, o Vitória estava em risco de despromoção à última jornada do campeonato nacional da 1ª Divisão, no entanto conseguiu uma vitória que assegurava a permanência de acordo com a tabela classificativa, no entanto dois dias depois o clube é despromovido administrativamente para o Campeonato Nacional de Sénior.

A descida administrativa acentuou a crise financeira e diretiva, em conjunto com a situação pandémica. Apesar de tudo, os vitorianos mantiveram-se fiéis ao Clube e têm disponibilizado o seu tempo e altruísmo para voltar a erguer o Vitória Futebol Clube.

Tabela 1. Palmarés Vitória Futebol Clube.

Feitos	Anos	Feitos	Anos
Vice-Campeão Nacional da I Divisão	(1971/72)	2x Vice-Campeão Nacional da II Divisão	(1995/1996; 2003/2004)
Vencedor de 3 Taças de Portugal	(1964/1965; 1966/1967; 2004/2005)	Campeonato Nacional de Seniores	(2020/21)
Vencedor da Taça da Liga	(2007/08)	2 títulos de Campeão de Lisboa	(1923/1924; 1926/1927)
Finalista da Supertaça Cândido Oliveira	(2005/06; 2006/07)	12 títulos de Campeão de Setúbal	(1927/1928; 1928/1929; 1931/1932; 1932/1933; 1933/1934; 1934/1935; 1935/1936; 1936/1937; 1943/1944; 1944/1945; 1945/1946; 1946/1947)
Finalista do Campeonato de Portugal	(1926/1927)	Vencedor da Mini-Copa do Mundo	(1970)
Quartos de Final da Taça das Cidades com Feira / Taça UEFA	(1968/1969; 1970/1971; 1972/73; 1973/1974)	Vencedor da Supertaça Ibérica	(2005)
Oitavos de Final da Taça das Taças	(1967/68)	Vencedor de 2 Troféus Ibéricos	(1968; 1974)
Fase de Grupos da Taça Intertoto	(1975/76)	Vencedor do Troféu Teresa Herrera	(1968)
Vencedor da Zona Sul do Campeonato Nacional da II Divisão de Honra	(1986/87)	Vencedor de 3 Taças Ribeiro dos Reis	(1963; 1969; 1970)

1.2. Caraterização geral do clube

Importa agora apresentar os objetivos (gerais, cidadania, desportivos, formativos e institucionais) do clube, assim como a missão, visão e valores do Vitória Futebol Clube.

1.2.1. Objetivos gerais, de cidadania, desportivos, formativos e institucionais

Objetivos gerais:

- A formação integral dos jovens jogadores Vitorianos;
- Formar jogadores para a equipa principal do clube;
- Formar jogadores para o futebol sénior/profissional;
- Obter retorno financeiro;
- Obter resultados desportivos tornando as equipas de formação competitiva.

Objetivos de cidadania:

- Envolver os atletas em atividades da comunidade;
- Desenvolver o conhecimento da comunidade Setubalense, nas suas mais diversas dimensões: humana, cultural e associativa;
- Contribuir para melhorar o sucesso escolar dos nossos atletas.

Objetivos desportivos:

- Dotar os nossos atletas de competências para a prática de futebol, com programas de formação adequados;
- Buscar a influência desportiva positiva;
- Formar os nossos atletas para o máximo nível competitivo;
- Procurar sempre ter uma estrutura coerente de recursos humanos e materiais.

Objetivos formativos:

- Criar nos quadros uma base de formação que possibilite obter jogadores de futebol competentes;
- Auxiliar os atletas noutras áreas pedagógicas como nutrição, cidadania, ambiente e ética desportiva;
- Ter nos quadros treinadores capazes de desenvolver métodos adequados no processo formativo;
- Oferecer aos atletas um conjunto de atividades de ocupação de tempos livres, criando uma cultura de hábitos saudáveis e de exercício físico;
- Promover a autonomia, responsabilidade, valores, diversão, crescimento e desenvolvimento sustentado dos jovens.

Objetivos institucionais:

- Dinamizar a cultura e identidade do Vitória Futebol Clube;
- Melhorar os índices do foro disciplinar;
- Reforçar o número de atletas na Entidade Formadora;
- Cimentar a formação como referência na formação a nível do país.

1.2.2. Missão, visão e valores

A missão do Vitória Futebol Clube é promover e desenvolver o futebol, como contributo para uma cultura assente em valores de ética, fair-play desportivo e autoestima, enquadrando todos os envolvidos: atletas, dirigentes, seccionistas, pais e encarregados de educação, colaboradores e comunidade em geral.

Quanto à visão do clube, tem como objetivo estar entre os melhores clubes a nível nacional, sendo reconhecidos pela qualidade do trabalho desenvolvido em prol do futebol. A instituição pretende ser um modelo de referência para os demais clubes, estar comprometido com a contínua melhoria da qualidade da formação desportiva e humana, ser sustentável do ponto de vista económico, social e ambiental e também ser um clube unido, atrativo e dinâmico.

Os valores pelos quais o Departamento de Futebol se rege são os seguintes:

- A conduta deve refletir os mais altos padrões de ética e do fair-play desportivo;
- Uma comunicação clara e precisa;
- Um trabalho consistente e objetivo desenvolvido em equipa;
- Ter sempre uma atitude competitiva seguindo os padrões de ética e fair-play;
- Um relacionamento com adeptos, apoiantes, patrocinadores e colaboradores transparente e baseado na responsabilidade e confiança;
- Todas as ações terem por a sustentabilidade económica, social e ambiental.

1.3. Recursos estruturais e materiais

Os recursos destinados à prática do futebol estão essencialmente divididos em duas zonas principais, o estádio do Bonfim e o Complexo da Várzea ambos localizados na cidade de Setúbal.

Podemos ver na Figura 1, as principais estruturas designadas ao Futebol do clube nomeadamente o estádio do Bonfim com uma capacidade total para 18.642 lugares, no entanto de momento, homologado para 15.497 lugares, o seu campo principal de relva natural onde se realizam os jogos da equipa principal. Um campo de futebol sintético, “Campo n.º 2”, com medidas que permitem a realização de competições oficiais de futebol 7 com balneários de apoio e um campo sintético auxiliar, o “Maracanãzinho” apenas para treinos. Além dos campos essenciais à prática desportiva, é também dentro do estádio que encontramos o departamento da formação, secretaria, salas de reuniões e sala de conferências de imprensa. Dentro do complexo podemos também encontrar a sala de trofeus Josué Monteiro, o Pavilhão Antoine Velge dedicado ao Andebol e a recentemente reestruturada loja do Vitória.

Na Figura 2, o Complexo da Várzea, onde podemos observar três campos, campo de relvado natural 3, campo sintético 4 e o campo sintético 5. O campo de relva natural 3 tem as dimensões necessárias para a competição e é utilizado para o efeito bem como para treino, o campo sintético 4 é partilhado com o Clube Desportivo "Os Pelezinhos" e é somente utilizado para treino, o campo sintético 5 também é partilhado, sendo que o Clube Desportivo "Os Pelezinhos" realiza treinos e jogos e o Vitória Futebol Clube

apenas jogos. Neste complexo além dos campos temos o departamento médico, três balneários e três zonas com material.



Legenda: **A**, Campo Principal; **B**, Campo n.º 2; **C**, Maracanzinho.

Figura 1. Estádio do Bonfim (fontes: Fotos Município Setúbal; <https://www.mun-setubal.pt/reuniao-publica-de-1-de-julho/>).



Legenda: **D**, Campo Relvado Natural 3; **E**, Campo Sintético 4; **F**, Campo Sintético 5.

Figura 2. Complexo da Várzea: (fonte: Imagem Satélite Google Maps).

Relativamente ao material de treino o clube tem material suficiente para o bom funcionamento dos treinos, desde a equipa sénior à de petizes, todos os campos têm uma zona auxiliar com material disponível e mesmo quando ocorrem treinos ao mesmo tempo o material é suficiente para as várias equipas. Temos disponíveis duas balizas amovíveis, coletes, marcas, aros, cones e varas para sintético e para relvado de várias cores, barreiras, air-bodys, steps revestidos de sintético, mini-balizas, escadas de velocidade, bolas medicinais.

1.4. Recursos humanos

Abaixo na Figura 3 podemos ver a organização da estrutura de Futebol do Vitória Futebol Clube. Iniciando no seu presidente e director de entidade formadora, passando pelo director técnico e depois dividindo-se em diferentes dimensões como a coordenação técnica do futebol especializado, futebol base, escolinhas e GR, o gabinete de scouting, departamento médico e ainda a equipa de acompanhamento pessoal social e escolar.

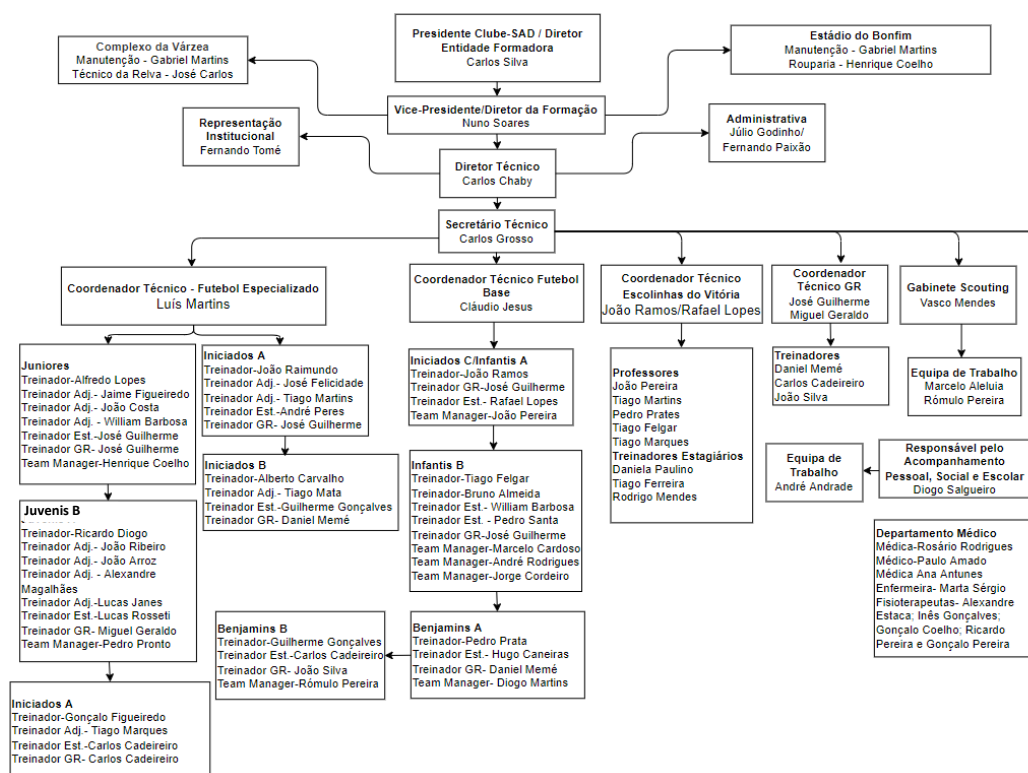


Figura 3. Organograma do Vitória Futebol Clube.

Capítulo II - Plano funcional de estágio

Este capítulo apresenta as tarefas e funções da equipa técnica, a caracterização dos elementos da equipa (e uma maior atenção aos GR), o calendário competitivo e os conteúdos abordados com os atletas ao longo da época desportiva

2.1. Tarefas e funções da equipa técnica

As tarefas da equipa de Juvenis B do Vitória Futebol Clube em termos de equipa técnica são divididas entre três elementos da equipa técnica, sendo estes o Treinador Principal, Treinador-Adjunto e Treinador de Guarda-Redes.

Treinador principal:

- Controlo e supervisão do processo de treino/ metodologia de treino;
- Estabelecer e promover uma relação eficiente entre a equipa técnica;
- Reunir toda a informação da equipa técnica e tomar decisões com vista à obtenção da melhor performance da equipa;
- Planeamento, preparação e operacionalização das sessões de treino;
- Análise e avaliação de performance;
- Contacto permanente com departamento médico, scouting e direção;
- Reportar ao coordenador técnico.

Treinador-adjunto:

- Planeamento, preparação e implementação do processo de treino;
- Apoio ao treinador principal em todo o processo de treino;
- Responsável pelo trabalho físico de todos os atletas;
- Responsável pela elaboração, criação e registo do plano de treino;
- Análise e avaliação de performance em treino e jogo das bolas paradas ofensivas e defensivas.

Treinador de guarda-redes:

- Responsável pelo planeamento e implementação da metodologia de treino dos Guarda-redes e a sua integração no modelo de jogo;

- Planeamento, preparação e operacionalização das sessões de treino dos Guarda-redes;
- Apoio em treino sempre que necessário após integração dos Guarda-redes com a equipa;
- Responsável pela avaliação e análise de performance de treino e jogo dos Guarda-redes;
- Contacto permanente com o departamento de Guarda-redes.

Além das tarefas de cada um que se interligam entre elementos da equipa técnica, a cada treino é realizada uma preparação prévia com a duração de 20 a 30 minutos com o objetivo de definir as tarefas na respetiva unidade de treino. No fim do mesmo é realizada uma reflexão e preparação do treino seguinte. Semanalmente, após a competição é feita uma reunião mais detalhada onde se avalia o jogo, identificando pontos fortes e fragilidades da equipa de forma a fazer uma reflexão e preparar da melhor forma a semana posterior, deste modo é também construído o microciclo seguinte consoante as necessidades da equipa.

2.2. Caraterização da equipa

O plantel de juvenis B do Vitória Futebol clube iniciou a época com vinte e um atletas, na equipa de juvenis A estão mais três jogadores que são elegíveis à participação em competição pela equipa B de juvenis. Neste plantel temos três GR, sete defesas, cinco médios e seis avançados, esta será a distribuição tendo em conta a sua posição mais natural, no entanto temos alguns jogadores que mostram adaptabilidade sendo capazes de jogar em mais que uma posição inclusive em diferentes sectores.

2.2.1. Caraterização dos guarda-redes

De forma a poder caraterizar os GR da equipa analisei um conjunto de aspetos gerais demonstrados na Tabela 2, que podem auxiliar no conhecimento dos mesmos.

Procurou-se também conhecer o histórico competitivo de cada um, demonstrado nas Tabelas 3, 4 e 5, que foi importante para a compreensão daquelas que foram as suas capacidades e ou dificuldades sendo que é notória a diferença de capacidade em atletas que passaram por clubes onde tiveram a oportunidade de ter treino específico de GR. Procurar saber o tempo de permanência no clube atual também é importante para gerir a dinâmica relacional do grupo.

Tabela 2. Caraterização GR.

Identificação	Data Nascimento	Trimestre	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC (kg/m ²)	Mão Hável	Pé Hável
GR1	19/07/2006	3.º Trimestre	180	60	18.5	Direita	Direito
GR2	13/11/2006	4.º Trimestre	187	71	20.3	Direita	Esquerdo
GR3	06/02/2006	1.º Trimestre	180	63	19.4	Direita	Direito

Tabela 3. Percurso GR 1.

Época	Clube	Escalão
2021-2022	Vitória Futebol Clube	Júnior-B (Juvenil)
2020-2021	Vitória Futebol Clube	Júnior-C (Iniciado)
2019-2020	Vitória Futebol Clube	Júnior-C (Iniciado)
2018-2019	Sporting Clube Portugal	Júnior-D (Infantil)
2017-2018	Sporting Clube Portugal	Júnior-D (Infantil)
2016-2017	Sporting Clube Portugal	Júnior-E (Benjamim)
2015-2016	Sporting Clube Portugal	Júnior-E (Benjamim)
2014-2015	Sporting Clube Portugal	Júnior-F (Traquina)
2013-2014	C.C.D Brejos Azeitão	Júnior-F (Traquina)
2012-2013	C.C.D Brejos Azeitão	Júnior-G (Petiz)

Tabela 4. Percurso GR 2.

Época	Clube	Escalão
2021-2022	Vitória Futebol Clube	Júnior-B (Juvenil)
2020-2021	Sporting Clube Portugal	Júnior-C (Iniciado)
2019-2020	Sporting Clube Portugal	Júnior-C (Iniciado)
2018-2019	C.D. Os Pezinhos	Júnior-D (Infantil)
2017-2018	C.D. Os Pezinhos	Júnior-D (Infantil)
2016-2017	C.D. Os Pezinhos	Júnior-E (Benjamim)
2015-2016	C.D. Os Pezinhos	Júnior-E (Benjamim)
2014-2015	U.F Comércio e Indústria	Júnior-F (Traquina)
2013-2014	U.F Comércio e Indústria	Júnior-F (Traquina)
2012-2013	U.F Comércio e Indústria	Júnior-G (Petiz)

Tabela 5. Percurso GR 3.

Época	Clube	Escalão
2021-2022	Vitória Futebol Clube	Júnior-B (Juvenil)
2020-2021	Vitória Futebol Clube	Júnior-C (Iniciado)
2019-2020	Vitória Futebol Clube	Júnior-C (Iniciado)
2018-2019	São Domingos F.C	Júnior-D (Infantil)
2017-2018	São Domingos F.C	Júnior-D (Infantil)
2016-2017	Esferinhas F.C	Júnior-E (Benjamim)
2015-2016	Esferinhas F.C	Júnior-E (Benjamim)
2014-2015	Estrelas Faralhão F.C	Júnior-F (Traquina)
2013-2014	Estrelas Faralhão F.C	Júnior-F (Traquina)

2.3. Macro ciclo e calendário desportivo

De acordo com o calendário desportivo foi criado um macrociclo com início na primeira unidade de treino dia 23 de agosto de 2021. Separando o período de pré-época (período pré-competitivo) da fase competitiva que se iniciou na 6ª semana de treinos, 1 semana antes do início da 1ª Divisão distrital, contexto competitivo em que a equipa de Juvenis B do Vitória Futebol Clube estaria introduzida na época de 2021/2022.

Na primeira fase da época procurou-se passar por todas as técnicas e momentos específicos de jogo do GR, de forma conhecer os atletas, conhecer as suas fragilidades e os seus pontos fortes. Desta forma foi possível criar uma proposta de mesociclo padrão (Figura 4), de acordo com as necessidades dos atletas.

Agosto		Treinos	Microciclo	Seg	Terç	Quart	Quint	Sex	Sab	Dom	Adversário
	Semana1	1 2 3 4	AjustePréÉpoca	23	24	25	26	27	28	29	
Setembro	Semana2	5 6 7 8	AjustePréÉpoca	30	31	1	2	3	4	5	
	Semana3	9 10 11 12	AjustePréÉpoca	6	7	8	9	10	11	12	VitóriaVsAlverca
	Semana4	13 14 15 16	AjustePréÉpoca	13	14	15	16	17	18	19	BenfcaVsVitória
	Semana5	17 18 19 20	A	20	21	22	23	24	25	26	Lúdico
Outubro	Semana6	21 22 23 24	B	27	28	29	30	1	2	3	VitóriaVsCovaPiedadeB
	Semana7	25 26 27 28	C	4	5	6	7	8	9	10	PelezinhosVsVitória
	Semana8	29 30 31 32	D	11	12	13	14	15	16	17	VitóriaVsBarreirense
	Semana9	33 34 35 36	A	18	19	20	21	22	23	24	AmoraVsVitória
	Semana10	37 38 39 40	B	25	26	27	28	29	30	31	VitóriaVsGalitos
Novembro	Semana11	41 42 43	C	1	2	3	4	5	6	7	PinhalnoveneseVsVitória
	Semana12	44 45 46 47	D	8	9	10	11	12	13	14	VitóriaVsCharneca
	Semana13	48 49 50 51	A	15	16	17	18	19	20	21	Beira-MarAlmadaVsVitória
	Semana14	52 53 54 55	B	22	23	24	25	26	27	28	VitóriaVsFabril
Dezembro	Semana15	56 57 58	C	29	30	1	2	3	4	5	ADQCVsVitória
	Semana16	59 60 61 62	D	6	7	8	9	10	11	12	VitóriaVsU.Santiago (ADIADO)
	Semana17	63 64 65 66	A	13	14	15	16	17	18	19	SesimbraVsVitória
	Semana18	67 68 69	B	20	21	22	23	24	25	26	
Janeiro	Semana19			27	28	29	30	31	1	2	
	Semana20	70 71	C	3	4	5	6	7	8	9	JOGO ADIADO
	Semana21	72 73 74 75	D	10	11	12	13	14	15	16	PescadoresVsVitória
	Semana22	76 77 78 79	A	17	18	19	20	21	22	23	VitóriaVsCorroios
	Semana23	80 81 82	B	24	25	26	27	28	29	30	
Fevereiro	Semana24	83 84 85 86	C	31	1	2	3	4	5	6	AlcochetenseVsVitória
	Semana25	87 88 89 90	D	7	8	9	10	11	12	13	VitóriaVsU.Santiago
	Semana26	91 92 93 94	A	14	15	16	17	18	19	20	CovaPiedadeBVsVitória
	Semana27	95 96 97	B	21	22	23	24	25	26	27	VitóriaVSPelezinhos
Março	Semana28	98 99 100	C	28	1	2	3	4	5	6	BarreirenseVsVitória
	Semana29	101 102 103	D	7	8	9	10	11	12	13	VitóriaVsAmora
	Semana30	104 105 106 107	A	14	15	16	17	18	19	20	GalitosVsVitória
	Semana31	108 109 110 111	B	21	22	23	24	25	26	27	VitóriaVsPinhalnovenese
Abril	Semana32	112 113 114	C	28	29	30	31	1	2	3	CharnecaVsVitória
	Semana33	115 116 117 118	D	4	5	6	7	8	9	10	VitóriaVsBeira-MarAlmada
	Semana34	119 120 121 122	A	11	12	13	14	15	16	17	FabrilVsVitória
	Semana35	123 124 125	B	18	19	20	21	22	23	24	VitóriaVsADQC
	Semana36	126 127 128 129	C	25	26	27	28	29	30	1	U.SantiagoVsVitória
Maio	Semana37	130 131 132	D	2	3	4	5	6	7	8	VitóriaVsSesimbra
	Semana38	133 134 135 136	A	9	10	11	12	13	14	15	VitóriaVsPescadores
	Semana39	137 138 139 140	B	16	17	18	19	20	21	22	VitóriaVsCorroios
	Semana40	141 142 143 144	C	23	24	25	26	27	28	29	VitóriaVsAlcochetense
Junho	Semana41		Manutenção	30	1	2	3	4	5	6	

Figura 4. Macro ciclo.

O mesociclo padrão (Figura 5), contempla quatro microciclos de trabalho, sendo que a última unidade de treino de cada microciclo fica reservada a ajustes de dificuldades que tenham sido identificadas ao longo da semana, ou ajustes ao adversário seguinte de acordo com as necessidades da equipa e da equipa técnica.

Microciclo Tipo A	Momento Geral Jogo	Momento Específico	Capacidades Físicas	Tempo
1 Unidade Treino	Org.Defensiva	Defesa de Baliza	Velocidade + Coordenação	15'
2 Unidade Treino	Org.Defensiva	Defesa de Baliza	Força + Coordenação	30'
	Trans. Ofensiva	Distribuição		
3 Unidade Treino	Trans. Defensiva	Controlo de Profundidade	Resistência + Coordenação	40'
	Org. Defensiva	1xGR		
4 Unidade Treino	Ajuste de Dificuldades	A definir	Tempo de reação	15'
	Esquemas Táticos			
Microciclo Tipo B	Momento Geral Jogo	Momento Específico	Capacidades Físicas	Tempo
1 Unidade Treino	Org.Defensiva	Cruzamento	Velocidade + Coordenação	15'
2 Unidade Treino	Trans.Defensiva	Controlo de Profundidade	Força + Coordenação	30'
	Org. Defensiva	Defesa Baliza		
3 Unidade Treino	Org.Defensiva	1xGR	Resistência + Coordenação	40'
	Trans. Defensiva	Passe Atrasado		
4 Unidade Treino	Ajuste de Dificuldades	A definir	Tempo de reação	15'
	Esquemas Táticos			
Microciclo Tipo C	Momento Geral Jogo	Momento Específico	Capacidades Físicas	Tempo
1 Unidade Treino	Org.Defensiva	1xGR	Velocidade + Coordenação	15'
2 Unidade Treino	Org.Ofensiva	Passe Atrasado	Força + Coordenação	30'
	Trans.Ofensiva	Distribuição		
3 Unidade Treino	Org. Defensiva	Cruzamento	Resistência + Coordenação	40'
	Org. Defensiva	Defessa Baliza		
4 Unidade Treino	Ajuste de Dificuldades	A definir	Tempo de reação	15'
	Esquemas Táticos			
Microciclo Tipo D	Momento Geral Jogo	Momento Específico	Capacidades Físicas	Tempo
1 Unidade Treino	Trans. Def. e Org. Ofens.	Passe Atrasado	Velocidade + Coordenação	15'
2 Unidade Treino	Org. Defensiva	Defesa Baliza	Força + Coordenação	30'
	Org.Defensiva	1xGR		
3 Unidade Treino	Org. Defensiva	Cruzamento	Resistência + Coordenação	40'
	Org. Defensiva	1xGR		
4 Unidade Treino	Ajuste de Dificuldades	A definir	Tempo de reação	15'
	Esquemas Táticos			

Figura 5. Mesociclo Padrão.

Fazendo a separação dos conteúdos durante um mesociclo podemos observar na Figura 6 que os conteúdos mais trabalhados foram a defesa de baliza e o 1xGR contabilizando em conjunto 50% de todo o trabalho, e o menos abordado foi o controlo da profundidade e a distribuição cada um com 10% do trabalho total.

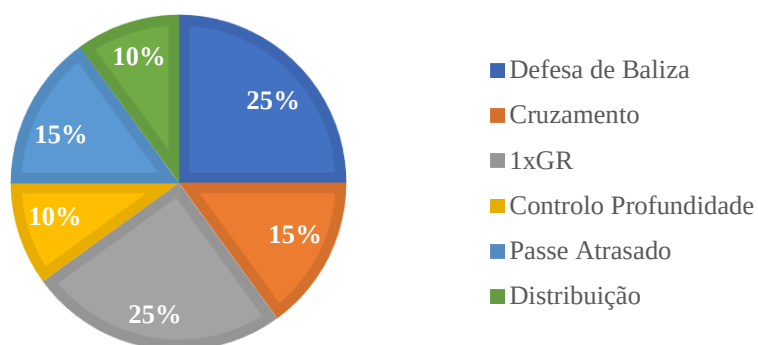


Figura 6. Conteúdos em % abordados num Mesociclo.

Capítulo III – Matriz concetual técnico-científica

Este capítulo serve para entender de melhor forma aquilo que é a especificidade do treino de GR, entendendo a evolução da posição até aquilo que ocorre atualmente. A sua evolução passou por mudanças ao nível das regras e mudanças ao nível daquilo que são as capacidades exigidas à posição. Existiu um grande desenvolvimento a nível técnico, tático, físico e psicológico fazendo com que a posição se tornasse cada vez mais exigente, não só para os atletas como também para os seus treinadores.

3.1. Especificidade do treino de guarda-redes

De acordo com Cachulo e Mendes (2019), o GR tem uma função especial, com tarefas diferenciadas dentro da equipa, por esse motivo é cada vez mais comum dar relevância ao treino específico de GR. Podemos reparar nesta crescente preocupação pelo exponencial aparecimento de escolas especializadas na formação de GR e eventos relacionados com o tema. Leite, Dinis, Escudeiro, Escudeiro e Coutinho (2016) acrescentam que o GR é uma peça essencial no jogo e as suas ações e funções podem influenciar diretamente o resultado. Partindo desse ponto a recente aposta não só nas escolas de formação de GR, bem como no desenvolvimento técnico e tático desta posição por parte das equipas técnicas e dos TGR, mostra que se tem vindo a apurar a real importância da posição do GR e que esta pode pôr em causa todo o trabalho desenvolvido pela equipa. Desta forma cabe ao TGR conseguir aplicar uma metodologia de treino, em consonância com as características dos jogadores e modelo de jogo da equipa.

3.2. Evolução do guarda-redes

Para Pereira (2009), o futebol teve alterações importantes que alteram a forma como se percebe o jogo, implicando alterações nas funções dos jogadores em campo e na preparação das equipas. Estas transformações resultaram na criação de uma posição muito específica no futebol, o GR, esta posição que com o passar do tempo foi ganhando uma maior preponderância no processo coletivo. O autor explica que foi no quadro das tarefas do GR que surgiram as modificações mais relevantes no jogo de futebol. Estas mudanças, fizeram com que chegássemos aos dias de hoje, onde o futebol se joga de uma forma

muito mais rápida, com uma constante utilização dos fora-de-jogo, e pressão alta, fazendo com que o GR assumia cada vez mais uma posição de líbero e consequentemente um maior envolvimento no jogo. No futebol moderno, o atleta que atua na posição de GR deve ser capaz de jogar bem entre os postes, dentro e fora de área e também ter uma capacidade de comunicação e entendimento do jogo apurada, de forma a conseguir orientar a sua linha defensiva e o seu posicionamento relativo à mesma. Isto demonstra que o raio de ação do GR foi gradualmente aumentando, antecipações em bolas aéreas ou rápidas saídas da grande área para neutralizar o ataque do adversário, tornaram-se comuns nas ações técnico-táticas do GR, estas modificações visíveis nas ações e características do GR foram consequência da constante evolução do jogo (Leite et al., 2016).

Com a introdução das primeiras regras que distinguiram os GR dos demais jogadores, este passou a ter de atuar atrás do meio-campo defensivo, como uma última linha, passando assim a ter um papel importante nos lances de fora-de-jogo (Leite et al., 2016). Na primeira regra de fora-de-jogo era necessário estarem três jogadores entre a bola e a baliza, desta forma os defesas participantes na linha de fora-de-jogo ficaram sem poder evitar golos, porque apenas mantinham uma linha para criar situações de fora-de-jogo, não tinham o intuito de roubar a posse ao adversário, nem tão pouco tentavam controlar o espaço na profundidade. A introdução do sistema W-M (3-2-2-3), veio combater esta lacuna no jogo e oferecer uma maior proteção ao GR, que a partir daqui passou a ter mais liberdade para defender a sua baliza de uma forma ativa (Leite et al., 2016). Este momento, juntamente com as regras impostas em 1992 e 1997 que condicionaram os atrasos ao GR, foram o ponto de viragem para o aparecimento do mesmo com as características que hoje conhecemos, mais rápidos, ágeis, com uma maior compreensão e leitura do jogo, defensores de remates e agora cada vez mais dotados de capacidade para jogar com os pés (Leite et al., 2016).

Leite et al. (2016), conclui que a posição do Guarda-Redes foi evoluindo consoante a introdução ou modificação de várias regras como os esquemas táticos – livres, pontapés de canto, penalidades, foras-de-jogo e lançamentos laterais, mas sobretudo a restrição de poder utilizar as mãos apenas na grande área de penalidade, fez com que o GR se tornasse num jogador único e com características incomparáveis aos restantes jogadores.

3.3. Momentos de específicos do jogo do guarda-redes

Na sua essência o jogo de futebol decorre de forma continua e apresenta uma envolvimento em simultâneo de todos os intervenientes com os acontecimentos, e por isto encontra-se a necessidade de fragmentar o jogo nos seus momentos gerais para que se possa aprender em simultâneo as suas partes para entender o todo. Até devido a uma visão pedagógica podemos dividir os momentos gerais do futebol em:

- Organização defensiva – Momento em que a equipa se encontra organizada com o principal objetivo de impedir a concretização do golo da equipa adversária e também tem a intenção da recuperação da posse de bola.
- Transição ofensiva – Momento correspondente aos instantes após a recuperação da bola.
- Organização ofensiva – Momento em que a equipa se encontra organizada com a bola em sua posse com o principal objetivo de concretizar golo.
- Transição defensiva – Momento correspondente aos instantes imediatos à perda da posse da bola.

Não só importam os momentos gerais do jogo em si, mas sim como funcionam as suas interações com os momentos gerais do GR, se analisarmos o trabalho do GR apenas à luz das fases ofensivas, defensivas de transição ou organização podemos reparar que o GR tem funções que se relacionam com o jogo de forma diferente do que qualquer outro interveniente. Observando a participação do GR podemos notar aquando da interação com os momentos gerais, ações e tarefas muito diferenciadas dos demais colegas de equipa.

Na visão de Sainz de Baranda et al. (2005) existem claramente dois grupos de ações técnicas, as ações técnicas ofensivas e as defensivas. As ações técnicas ofensivas correspondem ao pontapé de baliza e arremessos, e as ações técnicas defensivas a encaixes, quedas laterais e receções a cruzamento. Cachulo e Mendes (2019), completam relacionando as ações técnicas com os momentos de jogo, compreendem então, de forma mais simplificada, que as ações técnicas defensivas contemplam as ações técnicas dentro do momento específico de GR de defesa de baliza, cruzamento e 1xGR, e em relação às ações técnicas ofensivas que se encontram dentro dos momentos específicos de GR de distribuição e passe atrasado. No entanto estas relações não são estanques tal como demonstrado na imagem seguinte (Figura 7).

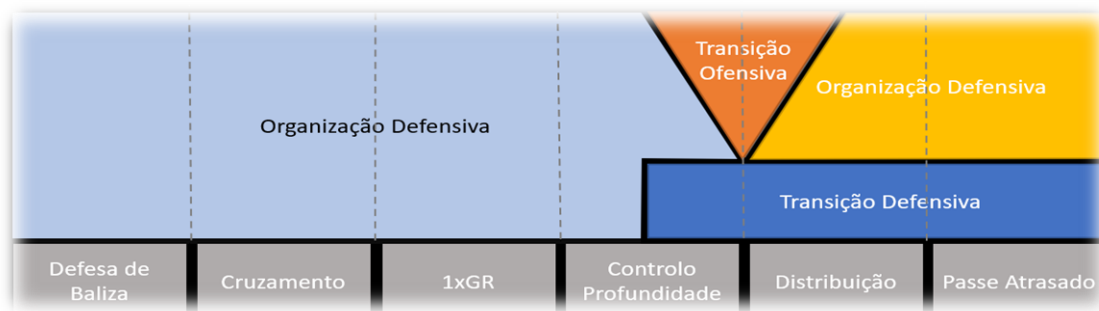


Figura 7. Momentos Específicos de Jogo e Momentos Específicos de Jogo do GR (adaptado de Cachulo & Mendes, 2019).

3.3.1. Defesa de baliza

Defesa de baliza é a missão mais essencial do GR, que está na sua origem receber remates à baliza por parte do adversário (Castelo,1996). Este momento subdivide-se em vários submomentos que dependem da distância, ângulo de remate e da situação que antecede, quer seja jogo corrido, bola parada, ou após um cruzamento. É dividido em três zonas de remate, quanto à sua distância pode ser longa, média e curta (Figura 9). É também dividido em cinco ângulos de remate (Figura 8), desde os mais centrais aos mais laterais em relação à baliza (Sainz de Baranda et al., 2005). Podemos também caracterizar este momento através dos seus princípios de jogo, posicionamento na bissetriz do triângulo, postes, bola e distância, apoios fixos no momento de remate e os apoios e deslocamentos na diagonal (Figura 10) (Cachulo & Mendes, 2019).

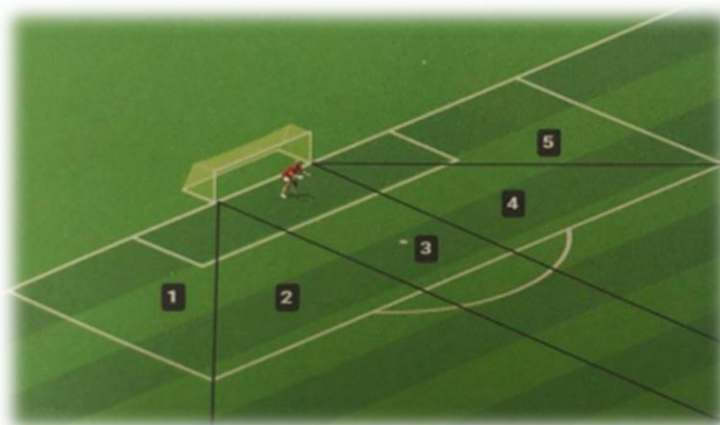


Figura 8. Ângulos de remate (Cachulo & Mendes, 2019).

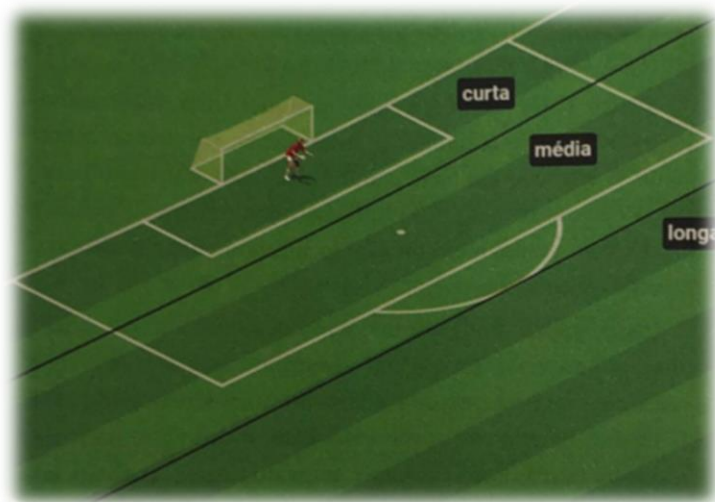


Figura 9. Distâncias de remate (Cachulo & Mendes, 2019).

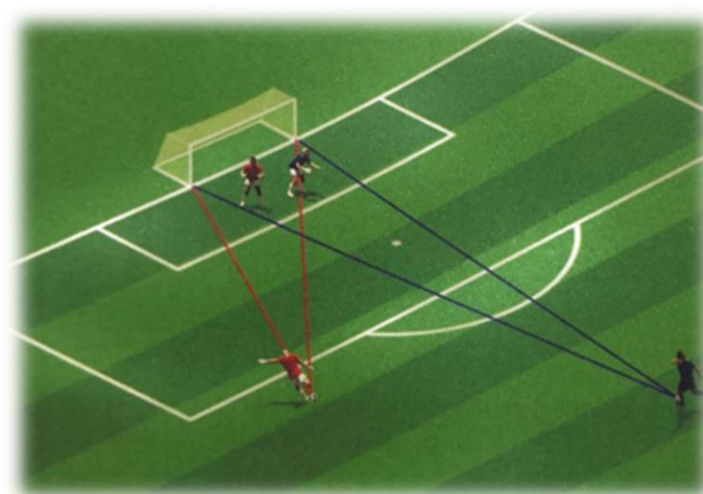


Figura 10. Posicionamento de acordo com a bissetriz (Cachulo & Mendes, 2019).

Ademais e independentemente da caracterização através das zonas e distância do remate podemos identificar as técnicas que o GR utiliza no momento da Defesa de Baliza, quando um remate é efetuado, sendo estes os bloqueios, receções, receções com queda lateral e desvios com queda lateral (Mendes & Cachulo, 2019; Englund & Pascarella, 2017; Pereira, 2009; Gonçalves & Nogueira, 2006; West, 2018; Gonçalves dos Santos, 2019).

Tendo em consideração o referido acima, importa destacar que:

- Bloqueio, pode ser baixo ou alto e é quando o GR impede a passagem da bola sem que fique imediatamente com a mesma na sua posse;
- Receção, pode ser média ou alta e ocorrem quando o GR fica imediatamente com a bola na sua posse;
- Receções com queda lateral, podem ser baixas, médias ou altas e ocorrem quando o GR fica com a bola imediatamente na sua posse, tendo de recorrer a uma queda lateral;
- Desvio com queda lateral, pode ser baixa, média ou alta, ocorre quando o GR desvia a bola de perto da baliza recorrendo a uma queda lateral.

3.3.2. Cruzamento

O cruzamento corresponde às situações em que existe um passe das zonas laterais do campo, para o interior da grande área. Estes passes podem ser curtos ou longos, e caso sejam realizados na direção da zona de intervenção do GR é-lhe pedido a capacidade de intersetar o cruzamento (Gonçalves dos Santos, 2019). De acordo com Englund e Pascarella (2017), podemos dividir os submomentos em três distintos, a zona de origem do cruzamento, a zona alvo do cruzamento e a forma ou efeito com a qual a bola surge no raio de ação do GR, se é uma bola rasteira, tensa ou em balão. A prioridade do GR mesmo neste momento é a defesa de baliza, qualquer posicionamento que este utilize, não deve nunca meter em causa a sua baliza. O GR deve saber interpretar se sai ou não ao cruzamento.

Englund e Pascarella (2017) e West (2018) determinam um posicionamento geral para cada zona de cruzamento, no entanto deve ser adaptado às características individuais de cada atleta. Ou seja, estes posicionamentos pré-definidos devem ser sempre tomados apenas como uma referência e por fim ajustados a cada um. Em consonância com estes posicionamentos deve-se ter em conta o efeito como a bola surge na zona de ação do GR, o que pode logo desde início da ação alterar o posicionamento geral definido.

Cachulo e Mendes (2019), separam os princípios de jogo no momento do cruzamento em três, o posicionamento e a orientação dos apoios, os deslocamentos sempre orientados para o jogo, e o ataque à bola no seu ponto mais alto e o mais rápido possível (Figura 11).

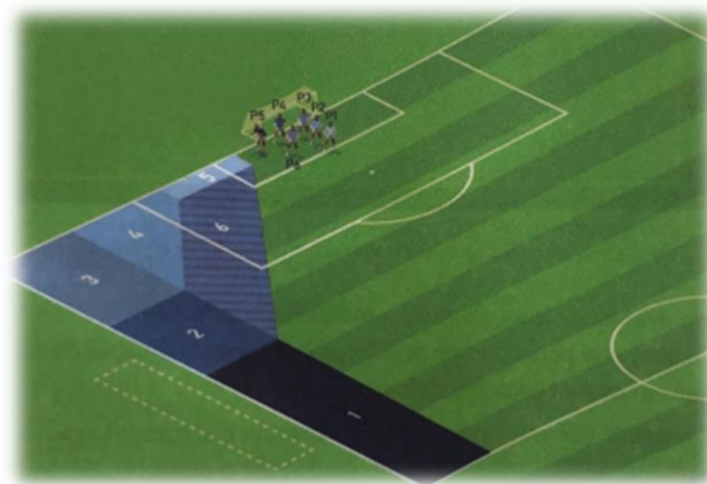


Figura 11. Zonas e posicionamentos de cruzamento (Cachulo & Mendes, 2019).

De forma independente da zona ou da forma do cruzamento, para este momento do GR podemos identificar as técnicas de receção e de desvio, sendo que o desvio pode ser com os punhos ou com a palma da mão (Mendes & Cachulo, 2019; Englund & Pascarella, 2017; Pereira, 2009; West, 2018; Gonçalves dos Santos, 2019).

- Receção, esta pode ser baixa ou alta e ocorre quando o GR recolher uma bola proveniente de uma situação de cruzamento;
- Desvio com os punhos, sempre que o GR intervém a uma bola proveniente de cruzamento, afastando a mesma da zona da sua baliza com um ou os dois punhos cerrados;
- Desvio com as mãos, sempre que o GR intervém a uma bola proveniente de cruzamento, afastando a mesma da zona da sua baliza com uma ou duas mãos.

3.3.3. 1xGR

O momento de 1xGR é quando um ou mais adversários se isolam perante um GR, já com os companheiros de equipa do GR afastados da jogada. É um momento de elevada complexidade devido às inúmeras possibilidades de ações a que o adversário pode recorrer, e sendo assim o GR depende da tomada de decisão do adversário para perceber

qual é a melhor solução para ele mesmo dentro do contexto (Englund & Pascarella, 2017; Pereira, 2009; Ribeiro, 2018). Para distinguir o momento de defesa de baliza com o momento de 1xGR, podemos distinguir pelo facto de na defesa de baliza o GR espera pelo remate para depois tentar executar a defesa. E no 1xGR o GR realiza ações em simultâneo, ou mesmo antes ao momento do remate. É difícil distinguir o momento através da distância entre o adversário e o GR, pois tudo depende das características do GR.

O momento de 1xGR é constituído por três submomentos, caracterizados por: “Antes”, onde o GR tem vantagem sobre a bola, “Na Hora”, O GR e o adversário vão chegar ao mesmo tempo e “Depois”, quando os adversários têm a bola controlada e o GR tenta condicionar a sua ação. Em relação aos princípios de jogo do momento Cachulo e Mendes (2019), dizem ser a leitura do drible do adversário, assumir uma posição base baixa, encurtar os espaços quando é possível, fixar os apoios no momento do remate e o ataque à bola nos pés do adversário, caso seja ultrapassado pelo mesmo.

No caso do momento 1xGR, ligado aos submomentos temos as técnicas de receção, desvio e preparação, onde as técnicas de receção incluem o deslize frontal e a receção normal, semelhante à receção no momento de controlo de profundidade, no entanto em situação de 1xGR o adversário direto terá que já ter tocado na bola e estar a dirigir-se para uma situação de 1xGR, os desvios que podem ocorrer por via da técnica de estrela ou parede, e a preparação caracterizada pela aproximação e contenção (Mendes & Cachulo, 2019; Englund & Pascarella, 2017; Pereira, 2009; West, 2018; Gonçalves dos Santos, 2019; Ribeiro, 2018).

Importa ainda destacar que:

- a receção ocorrer através de deslize frontal ou de receção, antecipando a finalização do adversário e ficando com a bola na posse do GR;
- o desvio, ocorre por via das técnicas de parede ou estrela onde o GR tenta aumentar a volumetria do corpo de forma a impedir a passagem da bola e não ficando com a mesma na sua posse;
- a preparação ocorre na antecipação às técnicas anteriores e é caracterizada pela aproximação do portador da bola e uma contenção esperando a decisão do adversário.

3.3.4. Controlo de profundidade

O controlo de profundidade corresponde ao momento em que a equipa se encontra mais avançada no terreno de jogo, sem posse de bola, e que o GR deve controlar o espaço entre ele e a linha defensiva, em função da baliza. Garantindo que qualquer ação do adversário tentando explorar a profundidade, seja controlada. Englund e Pascarella (2017), defendem que nesta situação é muito importante a coordenação entre o GR e a linha defensiva, tendo em conta tanto as características da linha defensiva, do GR e as linhas orientadoras do treinador.

O GR não deve apenas controlar o espaço e simplesmente retirar a bola daquela zona, mas sim, devolver a bola aos seus colegas de equipa de maneira que possam sair a jogar. Existem três submomentos para o controlo da profundidade, e eles são, GR com maior vantagem, colega de equipa com vantagem e adversário com vantagem. Entenda-se por vantagem, a vantagem sobre a bola, uma maior proximidade em relação à bola. Em relação aos princípios de jogo, o GR deve ter em atenção a linha defensiva para controlar bolas colocadas no espaço e ter consciência dos riscos (Cachulo & Mendes, 2019).

Neste momento identificamos duas formas de executar a técnica, receber ou afastar a bola, sendo que a ação técnica está diretamente ligada à zona onde o GR pratica a ação (Englund & Pascarella, 2017; Cachulo & Mendes, 2019), i.e.:

- recepção, quando o GR se encontra dentro da sua área e antecipa o domínio da bola por parte do adversário e fica com a mesma na sua posse;
- afastar, quando o GR está fora da sua área e recorre a um desvio que pode ser feito através de um cabeceamento ou um pontapé.

3.3.5. Passe atrasado

O passe atrasado é o momento de jogo em que o GR é utilizado como linha de passe para os colegas de equipa, que nos remete para os três princípios fundamentais para o futebol, rejeitar inferioridade numérica, evitar igualdade numérica e procurar superioridade numérica (Castelo, 1996; Cachulo & Mendes, 2019). Sendo essencial o GR para o cumprimento destes princípios. A comunicação e coordenação entre o GR e o resto da equipa é essencial para este momento. O GR torna-se sempre uma solução de passe

segura no caso da pressão adversária, mas para isto o GR precisa de estar constantemente a ler o jogo, interpretar e perceber de que maneira se deve posicionar. No entanto só faz sentido se estes processos forem de encontro às ideias implementadas pelo treinador, e forem criadas condições para que tal aconteça (Englund & Pascarella, 2017; West, 2018; Ribeiro, 2018). Para este momento são considerados dois submomentos, quando o GR recebe a bola com pressão e quando recebe a bola sem pressão. E os princípios de jogo são comunicar verbal e gestualmente e pedir a bola de frente para o jogo (Cachulo & Mendes, 2019).

Para o momento de passe atrasado encontramos três técnicas distintas, que são a receção, reposição curta e reposição longa, todas elas se realizam com o pé (Mendes & Cachulo, 2019; Englund & Pascarella, 2017), i.e.:

- receção, pode ser feita com o pé dominante e não dominante e antecede o passe caso o mesmo não seja executado de primeira;
- reposição curta, maioritariamente executado com a parte interna do pé e com a bola junto ao chão, pode ser executado com o pé dominante ou não dominante;
- reposição longa, pode ser executado com o peito do pé ou com a parte interna e normalmente sai alto em relação ao solo, pode também ser feito com o pé dominante ou não dominante.

3.3.6. Distribuição de jogo

O momento de distribuição de jogo é o momento em que o GR deve ter a capacidade de ajudar a sua equipa no momento ofensivo tanto com a mão como com o pé (Gonçalves et al., 2017; Sainz de Baranda et al., 2005). Este é o momento que nos remete para a interação do GR através de lançamentos ou a técnica de Volley. Este momento não pode ser confundido com o momento do passe atrasado, e pode ser diferenciado pelo facto de, na distribuição de jogo, a bola está na posse do GR e a decisão de como prosseguir o jogo será dele (Englund & Pascarella, 2017). No entanto apesar de não poder ser confundido, está diretamente relacionado pela constante coordenação existente entre o GR e a sua equipa. Gomes (2008), diz que a forma como o GR se comporta neste momento deve ser sempre em função do modelo de jogo que o treinador implementa. Os

submomentos associados à distribuição de jogo são a construção do ataque organizado e o ataque rápido. Submomentos estes que estão relacionados com a participação no ataque da equipa, distinguindo entre o ataque organizado e o ataque rápido. Em relação aos princípios de jogo, Cachulo e Mendes (2019), defendem que o GR deve realizar receções orientadas consoante a oposição, e deve jogar de frente para o jogo.

Identificam-se então neste momento quatro técnicas distintas, as reposições que podem ser curtas, picadas ou longas (e são feitas com a mão dominante ou não dominante) e o Volley (que é feito com o pé) (Gonçalves et al., 2017; Sainz de Baranda et al., 2005; Englund & Pascarella, 2017), i.e.:

- reposição curta, ocorre quando o GR tem a bola na sua posse e passa com a mão junto ao chão para um colega de equipa, esta técnica pode ser feita com a mão dominante ou não dominante;
- reposição picada, quando o GR tem a bola na sua posse e distribui para um colega rodando o braço junto à cabeça e soltando a bola de forma que a mesma bata no chão antes de chegar ao colega;
- reposição longa, quando o GR tem a bola na sua posse e distribui para um colega rodando o braço junto à cabeça e soltando a bola na fase ainda ascendente do movimento de forma que saia da mão alta em relação ao relvado e chegue ao colega sem tocar no chão primeiro;
- volley, quando o GR tem a bola na sua posse e a solta de forma a pontapeá-la na direção de um colega de equipa ou de uma zona pré-determinada.

3.4. Fatores de rendimento de um guarda-redes

Segundo Gonçalves et al. (2017), a performance do GR é um todo maior que a soma das partes, onde os aspetos não podem ser distinguidos e definidos individualmente. Em cada uma das suas ações não podemos individualizar, podemos sim encontrar a presença e solicitação de mais que um dos aspetos da sua performance, que juntos irão concluir no seu rendimento. Os aspetos que podemos caracterizar são os técnicos, tático-cognitivos, físicos e psicológicos.

3.4.1. Perfil de aptidão física

Em relação aos aspetos físicos, Bangsbo, Mohr e Krustuo (2005) referem que as exigências colocadas durante o jogo podem variar consoante o estilo de jogo, a zona de intervenção predominante e o nível competitivo. O que significa que as determinantes físicas irão ser sempre contextualizadas a uma forma de jogar, ou seja, a caracterização do esforço vai sempre variar. Segundo Whall (2001), os movimentos que o GR mais executa são explosivos, que envolvem habilidades técnicas numa área relativamente pequena durante o total de noventa minutos, de forma intermitente. O autor diz que a atividade do GR deve ser caracterizada como (multi)agilidade, através de períodos curtos de movimentos multidirecionais de moderada ou alta intensidade com períodos longos de recuperação. Pereira (2009), completa dizendo que a intervenção do GR é acíclica e intermitente, sendo o sistema metabólico anaeróbio alático o mais solicitado. O que significa uma necessidade de tarefas em treino com alta variabilidade situacional, com uma carga percetivo-decisional e coordenativa específica, com uma maior intensidade do que volume. Completa dizendo que o desempenho do GR depende de aspetos de natureza coordenativa, reação e antecipação, do que aspetos de natureza apenas condicional.

3.4.2. Perfil técnico

Em relação aos aspetos técnicos, Gonçalves (2019) diz que atualmente é requerida cada vez mais a participação do GR a nível das ações ofensivas. Baranda et al. (2005), diz que tal como os jogadores de campo, o GR conta com uma série de instrumentos motores específicos que constituem a sua técnica individual. Mendes e Cachulo (2019), apresentam os conteúdos técnicos e classifica-nos de acordo com a sua incorporação nos processos coletivos e momentos de jogo. Os autores completam explicando que em cada situação o GR deve perceber onde, quando e como, implementar uma ação. O que se traduz em movimentos com ou sem bola que requerem uma habilidade ou perícia, que consequentemente irá afetar o jogo.

3.4.3. Perfil tático-cognitivo

Nos aspetos tático-cognitivos, Casanova et al. (2009) diz que, sendo o futebol um desporto de colaboração-oposição, a variabilidade do rendimento desportivo é dependente de muitos fatores, perfis antropométricos e fisiológicos do atleta, mas que os fatores mais importantes são as habilidades percetivo-cognitivas, pois as situações em jogo vão surgindo continuamente e sempre inseridas num contexto tático em constante mudança. O que leva a que as informações que o GR obtém vem de diversas fontes, tais como a bola, os seus colegas e os adversários. Gonçalves (2019), refere que dentro dos quatro momentos de jogo (organização defensiva e ofensiva e transição defensiva e ofensiva), os comportamentos tático-cognitivos têm uma dupla perspetiva, a individual, onde o GR tem que entender a situação de jogo em que se encontra e tomar uma decisão, para posteriormente aplicar uma ação motora, e a segunda perspetiva é a coletiva que é traduzida através das possibilidades comunicativas entre os membros da equipa, realizando ações com e sem bola, na tentativa de superar ou neutralizar o adversário. Esteves (2000), define as seguintes competências táticas: (i) jogo de posição; (ii) organizar e coordenar a defesa; (iii) comportamento em esquemas táticos ofensivos e defensivos; (iv) iniciar o ataque; (v) duelos com adversário; (vi) domínio na grande área; (vi) apoio ao bloco defensivo; e (vii) gestão do ritmo de jogo.

3.4.4. Perfil psicológico

Gonçalves (2019) declara que a nível psicológico as qualidades são conhecidas por todos os atletas, mesmo que de outras modalidades. No entanto o GR deve controlar os seus níveis de ansiedade, motivação e atenção durante o jogo, para que possa transmitir tranquilidade aos seus colegas de equipa. Num estudo Mahl e Raposo (2006) que estudaram o perfil psicológico de atletas profissionais através de um questionário e chegaram à conclusão de que em relação aos atributos psicológicos, comparativamente aos jogadores de campo, quem apresenta melhores resultados são os GR, sendo que os demais apresentaram piores resultados, nomeadamente nos itens de negativismo e atenção. Podemos então referir que as capacidades volitivas principais do GR são a coragem, combatividade, concentração, atenção, espírito de decisão, autoridade,

autonomia, vontade, disciplina, autodisciplina, estabilidade psíquica, responsabilidade, sacrifício e controlo das emoções.

Capítulo IV – Estudo técnico-científico

4.1. Título

Quantificação das ações técnicas do GR em situação de jogo formal.

4.2. Resumo

Tendo como partida as tarefas diferenciadas do GR numa equipa de futebol e o recente desenvolvimento do treino específico da posição, foi identificado e diferenciado o seu tipo de ações em diferentes categorias e posteriormente analisadas quantitativamente num conjunto de situações de jogo formal.

Com o objetivo de quantificar as ações realizadas pelo GR e poder ajudar a compreender aquilo que são os momentos e ações mais relevantes em contexto de competição para posterior análise.

Para a posição em questão foram observados um conjunto de jogos da 1ª Divisão Distrital de Setúbal de Juvenis, onde por via da observação e registo das ações foi verificado uma maior incidência do momento específico de jogo defensivo de defesa de baliza e ofensivamente de passe atrasado com a ação técnica de reposição com o pé, sendo que defensivamente a ação técnica mais observada foi a receção dentro da área no momento específico de controlo de profundidade.

Palavras-chave: Guarda-Redes Futebol, Treino Guarda-Redes, Treinador Guarda-Redes, Futebol, Técnicas do Guarda-Redes,

4.3. Introdução

O que se realizou neste estudo foi contabilização do número de ações técnicas que o GR utiliza no momento de jogo formal, por via de uma amostra de 15 jogos, iniciando na 11ª jornada do campeonato.

Primeiro procurou-se entender quais as técnicas que o GR pode utilizar e em que momentos de jogo elas ocorrem de forma a poder entendê-las e caracterizá-las de forma a ser capaz de assinalar a sua ocorrência.

As ações técnicas podem ser divididas entre ações ofensivas e defensivas, Sainz de Baranda et al. (2005), e cada momento específico de jogo do GR requer determinadas técnicas distintas. O entendimento dos momentos específicos de jogo é essencial. (Cachulo & Mendes, 2019)

O momento competitivo analisado foi a 1ª Divisão Distrital de Setúbal de Juvenis, sendo que os GR pertencem a um escalão de formação isso deve ser levado em conta na análise e discussão de resultados sendo que outro escalão pode ter resultados diferentes, o mesmo acontece com a alteração da competição e equipa analisada.

Após a contabilização total das ações que ocorreram o objetivo é refletir sobre o planeamento criado para a época, entender se as ações mais trabalhadas correspondem àquilo que mais ocorre no jogo.

Sendo o futebol uma modalidade de colaboração-oposição, e sendo o rendimento desportivo dependente de muitos fatores (Casanova et al., 2009), procura-se neste estudo encontrar e perceber parte das ações que englobam os inúmeros fatores de rendimento.

Assim, o objetivo do estudo é, através de um método que discrimine as ações do GR durante um conjunto de quinze jogos da 1ª Divisão Distrital de Setúbal no escalão de Juvenis, descrever o ocorrido entre Ações Ofensivas e Defensivas, momentos de jogo específicos do GR e técnicas específicas para posteriormente poder rever e analisar o planeamento da época de acordo com os dados obtidos.

4.5. Método

4.5.1. Amostra

A amostra do estudo serão 15 jogos, realizados pelos três GR da equipa de Juvenis B do Vitória Futebol Clube na competição da 1ª Divisão Distrital de Setúbal, no escalão de juvenis, onde a equipa defrontará quinze equipas distintas (Tabela 6). Em cada um dos jogos serão recolhidos os dados relativos às ações técnicas ocorridas.

Tabela 6. Jogos em que se realizou a observação e registo das ações técnicas dos guarda-redes.

Data	Jornada	Casa/Fora	Clube
13/02/22	11ª (adiada)	Casa	União Sport Club
19/12/21	12ª	Fora	G.D. Sesimbra
16/01/22	13ª	Fora	G.D. Pescadores da Costa de Caparica
23/01/22	14ª	Casa	G. C. Corroios
06/02/22	15ª	Fora	G.D. Alcochetense
20/02/22	16ª	Fora	Cova da Piedade B
27/02/22	17ª	Casa	Pelezinhos
06/03/22	18ª	Fora	Barreirense
13/03/22	19ª	Casa	Amora
20/03/22	20ª	Fora	Galitos
27/03/22	21ª	Casa	Pinhalnovense
03/04/22	22ª	Fora	Charneca Caparica
10/04/22	23ª	Casa	Beira-Mar Almada
24/04/22	24ª	Fora	Fabril Barreiro
01/05/22	25ª	Casa	A.D. Quinta do Conde

4.5.2. Procedimento e instrumentos

Para obtenção dos dados foi utilizada uma ficha em Excel que relaciona os jogos com as ações que os GR executaram. O formato e distribuição das ações técnicas será demonstrado nas figuras seguintes dividindo entre ações defensivas e ofensivas, i.e., primeiro separou-se as técnicas em ações defensivas (Figura 12) e ofensivas (Figura 13) que fossem relacionadas com os momentos específicos do jogo do GR, desta forma foi possível classificar que tipo de ações acontece em cada momento, como as receções, desvios etc, e depois as técnicas específicas que ocorrem durante o jogo.

Defesa de baliza	Bloqueios	Baixo
		Alto
	Receções	Média
		Alta
	Receções com queda lateral	Baixa
		Meia-altura
		Alta
	Desvios com queda	Baixo
		Meia-altura
		Alta
Cruzamento	Receções	Baixa
		Alta
	Desvio mão	1 Mão
		2 Mãos
	Desvio punho	1 Punho
		2 Punhos
1xGR	Antes (receção)	Deslize frontal
		Receção
	Na hora (desvio)	Estrela
		Parede
	Depois (preparação)	Aproximação e contenção
Controlo profundidade	Afastar Fora da Área	Pés
		Cabeça
	Receção Dentro Área	Receção

Figura 12. Ações defensivas do guarda-redes.

Passe atrasado	Receção orientada com pé	Dominante
		Não dominante
	Reposição curta com pé	Dominante
		Não dominante
	Reposição longa com pé	Dominante
		Não dominante
Distribuição	Reposição curta com mão	Dominante
		Não dominante
	Reposição picada com mão	Dominante
		Não dominante
	Reposição longa com mão	Dominante
		Não dominante
	Volley	Dominante
		Não dominante

Figura 13. Ações ofensivas do guarda-redes.

Tendo todas as técnicas que ocorrem no jogo discriminadas, o relatório de jogo (Anexo-1) foi adaptado de forma que se pudesse registar as mesmas em tempo real. As ações ofensivas já existiam no relatório, apenas foi necessário adicionar o pé ou mão dominante ou não dominante, no entanto, no caso das ações defensivas foi necessário

acrescentar todas elas sendo que anteriormente o relatório apenas contabilizava o número de vezes que ocorria o momento de jogo e as intervenções do GR.

Tendo em conta que o GR não está constantemente em contacto com a bola, este registo é possível através da observação em tempo real. No processo de observação e recolha dos dados, os mesmos não foram avaliados de forma qualitativa, apenas quantitativa. Sendo assim uma ação técnica deficiente também foi registada.

4.5.3. Análise estatística

Para a análise dos dados centrou-se em procedimentos de análise descritiva com recurso ao cálculo das médias e frequências (absolutas e relativas) das acções técnicas defensivas e ofensivas dos GR. Todas as análises dos dados foram realizadas com recurso ao programa informativo Microsoft® Excel versão 16.65.

4.6. Resultados

Em média ocorreram, por jogo (em 15 jogos), aproximadamente 10 ações técnicas defensivas (defesa de baliza, 36%; cruzamento, 22%; 1xGR, 21.3%; controlo/profundidade, 20.7%) e 25 ações técnicas ofensivas (passe atrasado, 86%; distribuição, 14%).

De acordo com os resultados apurados neste estudo, as ações técnicas defensivas dos guarda-redes têm as seguintes características:

- Em média ocorreram 3.6 defesas de baliza por jogo, das quais 35.2% foram receções com queda lateral, 29.6% foram desvio com queda (baixa e meia-altura), 27.8% foram receções e apenas 7.4% resultaram de bloqueios.
- Em média ocorreram 2.2 cruzamentos por jogo, dos quais 54.5% terminam com receção, 36.4% com desvio de punho, e 9.1% com desvio de mão (duas mãos).
- Em média ocorreram 2.1 situações de 1xGR por jogo, das quais 46.9% foram na hora (desvio), 37.5% foram depois (preparação), e apenas 15.6% antes (receção).

- Controlo / profundidade - Em média ocorreram 2.1 ações de controlo / profundidade por jogo, das quais 64.5% foram receções dentro da área, e em 35.5% observaram-se afastamentos fora da área.
- Não foram observadas receções altas com queda lateral (defesa de baliza), desvios com uma mão (cruzamento), receção (antes) com deslize frontal (1xGR), e afastar para fora da área com cabeça (controlo profundidade).

Os resultados são apresentados na Tabela 7.

Tabela 7. Distribuição das ações técnicas defensivas do guarda-redes (n = 150).

	n	%		n	%		n	%
Defesa de baliza	54	36.0	Bloqueios	4	7.4	Baixo	2	50.0
						Alto	2	50.0
			Receções	15	27.8	Média	7	46.7
						Alta	8	53.3
			Receções c/ queda lateral	19	35.2	Baixa	14	73.7
						Meia-altura	5	26.3
						Alta	0	0.0
			Desvios c/ queda	16	29.6	Baixo	8	50.0
						Meia-altura	6	37.5
						Alta	2	12.5
Cruzamento	33	22.0	Receções	18	54.5	Baixa	3	16.7
						Alta	15	83.3
			Desvio com mão	3	9.1	1 Mão	0	0.0
						2 Mãos	3	100.0
			Desvio com punho	12	36.4	1 Punho	5	41.7
						2 Punhos	7	58.3
1xGR	32	21.3	Antes (receção)	5	15.6	Deslize frontal	0	0.0
						Receção	5	100.0
			Na hora (desvio)	15	46.9	Estrela	3	20.0
						Parede	12	80.0
Controlo Profundidade	31	20.7	Depois (preparação)	12	37.5	Aproximação e contenção	12	100.0
			Afastar fora da área	11	35.5	Pés	11	100.0
			Receção dentro área	20	64.5	Cabeça	0	0.0
						Receção	20	100.0

No que respeita às ações técnicas ofensivas dos guarda-redes observou-se que:

- Em média ocorreram 21.5 passes atrasados por jogo, observando-se reposição curta com pé em 44.7% dos casos, reposição orientada com pé em 36.3%, e reposição longa com pé em 19.0%.
- No que respeita ao passe atrasado, este a reposição longa foi realizada com o pé dominante (96.7%), assim como a reposição curta (71.5%) ou receção orientada (62.4%).

- Em média observaram-se 3.5 ações de distribuição por jogo, sendo 44.2% de volley, 36.6% reposição curta com mão, e 19.2% reposição longa com mão.
- Não se observou a reposição picada com mão, e as reposições curtas, longas ou volley, foram sempre executadas exclusivamente com a mão dominante.

Os resultados são apresentados na Tabela 8.

Tabela 8. Distribuição das ações técnicas ofensivas do guarda-redes (n = 374).

	n	%		n	%		n	%
Passe atrasado	322	86.1	Receção orientada com pé	117	36.3	Dominante	73	62.4
						Não Dominante	44	37.6
			Reposição curta com pé	144	44.7	Dominante	103	71.5
						Não Dominante	41	28.5
			Reposição longa com pé	61	19.0	Dominante	59	96.7
						Não Dominante	2	3.3
Distribuição	52	13.9	Reposição curta com mão	19	36.6	Dominante	19	100
						Não Dominante	0	0.0
			Reposição picada com mão	0	0.0	Dominante	0	0.0
						Não Dominante	0	0.0
			Reposição longa com mão	10	19.2	Dominante	10	100
						Não Dominante	0	0.0
			Volley	23	44.2	Dominante	23	100
						Não Dominante	0	0.0

4.7. Discussão

Sendo objetivo a quantificação das ações do GR em situação formal de jogo, e com vista ao ajuste do Mesociclo Padrão primeiramente podemos verificar que os momentos específicos que mais ocorrem são, defensivamente o momento de defesa de baliza e ofensivamente o passe atrasado.

Num total de 524 ações observadas, no que diz respeito às ações técnicas defensivas que foram 150, o maior número de técnicas total ocorreu no momento específico de defesa de baliza, num total de 54 ações, no entanto a técnica que se verificou mais foi a receção dentro da área no momento específico de controlo da profundidade ocorrendo em 20 ocasiões no conjunto dos jogos observados. No caso das ações ofensivas que foram 374, o passe atrasado é claramente o mais solicitado ao GR, com um total de 322, sendo as reposições de bola curta com o pé as que mais ocorreram com um total de 144 ações.

É de salientar que as ações técnicas de receção com queda lateral alta (defesa de baliza), desvio com mãos a uma mão (cruzamento), receção em deslize frontal (1xGR), afastar fora da área com a cabeça (controlo da profundidade), reposição de bola curta com mão não dominante, reposição de bola picada com mão dominante e não dominante, reposição longa com mão não dominante e volley com pé não dominante (distribuição), não foram observadas em nenhuma ocasião.

A superioridade das ações ofensivas em relação às defensivas é comum a vários estudos, aqueles que analisaram as ações do GR em competição, também verificaram que o momento do controlo da profundidade e passe atrasado tem uma grande preponderância naquilo que são as ações do GR. (Soares, et. al 2018; Santos et. al, 2021). Outros apontam que as defesas são as ações mais solicitadas, no entanto que a parte do corpo mais utilizada por parte do GR são os pés. (Baranda, 2008; Santos et. al, 2021).

De forma geral e naquilo que são as conclusões mais significativas os resultados acompanham o que foi observado noutros estudos, sendo que são encontradas diferenças por via do método de separação das ações, nível competitivo, idade dos atletas e modelo de jogo das equipas. Todas estas variáveis são limitativas ao trabalho e à comparação com outros.

Em forma de análise e reflexão do estudo e com vista ao seu objetivo, tendo em conta aquilo que foi preparado para a época dos atletas ao nível do treino, a percentagem

de trabalho, segundo o mesociclo padrão, no que diz respeito aos momentos de jogo foi dividido como descrito na Figura 6, em 25% defesa de baliza, 25% 1xGR, 15% cruzamento, 15% passe atrasado, 10% controlo da profundidade e 10% de distribuição.

A incidência de ações de passe atrasado é com destaque superior às demais, revelando uma necessidade de domínio de jogo com os pés por parte dos GR. Nesse sentido, o aumento do trabalho do momento de passe atrasado faz sentido para que o treino possa ir ao encontro daquilo que é pedido em jogo. Os momentos de cruzamento, 1xGR e controlo da profundidade ocorrem um número de vezes semelhantes indicando que o seu trabalho em percentagem deve ser ajustado equilibrando os três momentos específicos.

Apesar dos momentos ofensivos serem cada vez mais solicitados ao GR (Gonçalves, 2019), os momentos defensivos são aqueles que interferem diretamente com o resultado e tendo esse fator em conta a sua percentagem de trabalho em treino não se deve correlacionar inteiramente com os resultados observados no estudo.

Tendo em conta o observado aquilo que considero mais importante adaptar ao planeamento anteriormente realizado é um aumento do trabalho de passe atrasado e diminuição de 1xGR como demonstrado em planeamento na figura 14, e em percentagem na figura 15.

Microciclo Tipo A	Momento Geral Jogo	Momento Especifico	Capacidades Físicas
1 Unidade Treino	Org.Defensiva	Defesa de Baliza	Velocidade + Coordenação
2 Unidade Treino	Org.Defensiva	Defesa de Baliza	Força + Coordenação
	Trans. Ofensiva	Distribuição	
3 Unidade Treino	Trans. Defensiva	Controlo de Profundidade	Resistência + Coordenação
	Org. Defensiva	Passe Atrasado	
4 Unidade Treino	Ajuste de Dificuldades	A definir	Tempo de reação
	Esquemas Táticos		
Microciclo Tipo B	Momento Geral Jogo	Momento Especifico	Capacidades Físicas
1 Unidade Treino	Org.Defensiva	Cruzamento	Velocidade + Coordenação
2 Unidade Treino	Trans.Defensiva	Controlo de Profundidade	Força + Coordenação
	Org. Defensiva	Defesa Baliza	
3 Unidade Treino	Org.Defensiva	1xGR	Resistência + Coordenação
	Trans. Defensiva	Passe Atrasado	
4 Unidade Treino	Ajuste de Dificuldades	A definir	Tempo de reação
	Esquemas Táticos		
Microciclo Tipo C	Momento Geral Jogo	Momento Especifico	Capacidades Físicas
1 Unidade Treino	Org.Defensiva	1xGR	Velocidade + Coordenação
2 Unidade Treino	Org.Ofensiva	Passe Atrasado	Força + Coordenação
	Trans.Ofensiva	Distribuição	
3 Unidade Treino	Org. Defensiva	Cruzamento	Resistência + Coordenação
	Org. Defensiva	Defesa Baliza	
4 Unidade Treino	Ajuste de Dificuldades	A definir	Tempo de reação
	Esquemas Táticos		
Microciclo Tipo D	Momento Geral Jogo	Momento Especifico	Capacidades Físicas
1 Unidade Treino	Trans. Def. e Org. Ofens.	Passe Atrasado	Velocidade + Coordenação
2 Unidade Treino	Org. Defensiva	Defesa Baliza	Força + Coordenação
	Org.Defensiva	1xGR	
3 Unidade Treino	Org. Defensiva	Cruzamento	Resistência + Coordenação
	Org. Defensiva	Passe Atrasado	
4 Unidade Treino	Ajuste de Dificuldades	A definir	Tempo de reação
	Esquemas Táticos		

Figura 14 - Sugestão de ajuste mesociclo padrão

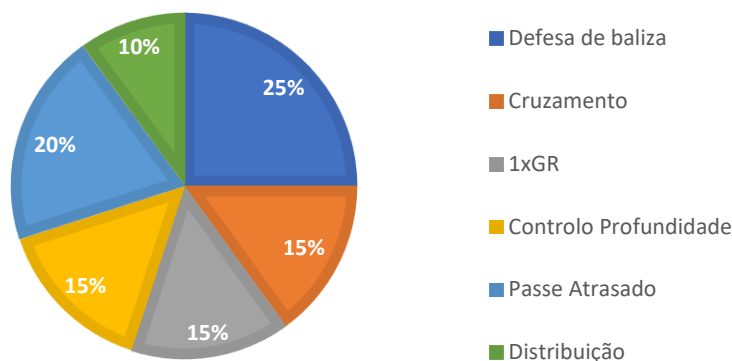


Figura 15 - Sugestão de ajuste em %

A análise das ações do GR em situação formal de jogo e em competição, revela-se importante pela demonstração de dados objetivos das ações do GR, permitindo ao TGR a análise e ajuste posterior daquilo que é realizado em treino, olhando para as técnicas específicas também podemos identificar aquelas que mais ocorrem e as que nunca se verificam podendo levar a uma reflexão da aplicação em treino das mesmas. Naquilo que diz respeito às técnicas que se dividem em mão dominante e não dominante a exploração deve ocorrer em treino para promover a lateralidade, principalmente em escalões mais jovens.

Aspetos como modelo de jogo da própria equipa e dos adversários, idade e competição observada, podem levar a diferentes resultados aquando da análise das ações do GR. Além disto, o objetivo de adaptação do treino aos resultados observados não deve ser direto pois existem fatores como a interferência direta no resultado de certos momentos específicos, a individualidade dos atletas, adaptação ao modelo de jogo e às fases de desenvolvimento, que apenas permitem uma reflexão que deve ser adaptada a cada uma das diferentes realidades. O número de jogos observados também pode ser aumentado com vista obter dados mais extensos que podem levar a uma maior diferenciação de alguns momentos de jogo e das técnicas ocorridas.

4.8. Referências bibliográficas

- Casanova, F., Oliveira, J., Williams, M., & Garganta, J. (2009). Expertise e desempenho perceptivo-cognitivo no futebol: uma revisão. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 115-122
- Cachulo, E., & Mendes, R. (2019). *Guarda-Redes de Futebol: Treino e Jogo*. Estoril: PrimeBooks.
- Santos, F.; Brito, B.; Rodrigues, B.; Ferreira, B.; Pereira, C.; Ferreira, C.; Figueiredo, T.; Espada, M.(2021).Análise observacional das ações dos guarda-redes de futebol jovem. *Cuadernos de Psicología del Deporte*,21(3), 32-47
- Sainz de Baranda, Pilar & Ortega, Enrique & Palao, José. (2008). Analysis of goalkeepers' defence in the World Cup in Korea and Japan in 2002. *European Journal of Sport Science*. 8. 127-134. 10.1080/17461390801919045.
- Nagy Soares, Vinícius & Chiminazzo, João & Bergonsi, Jordano & Fernandes, Paula. (2018). Análise das ações técnicas do goleiro de futebol profissional: *Estudo preliminar*. 10. 307-313.

Considerações finais

Por via da realização deste estágio no Vitória Futebol Clube (VFC), foi proporcionada uma nova experiência repleta de partilhas e ocasiões de aprendizagem essenciais ao meu desenvolvimento e entendimento daquilo que é a modalidade, o treino, a relação com atletas e todos os elementos integrantes do clube.

A compreensão do histórico do clube mostrou-se benéfica para a compreensão do contexto, bem como o conhecimento dos vários departamentos que trabalham em prol do desenvolvimento dos atletas e do clube.

O trabalho efetuado na prática e no desenvolvimento do relatório faz com que seja possível ter uma visão mais abrangente daquilo que são as funções de um treinador de guarda-redes (TGR), não só aquilo que é apresentado aqui que se foca em questões mais técnicas, mas também aprofundando outros fatores como a relação pessoal, e um maior entendimento das componentes psicológicas, físicas e táticas da posição específica.

O processo de pesquisa mostra-se essencial pela constante atualização de conhecimento e reflexão dos conteúdos estudados, não só do treino específico do GR, mas também do futebol e da articulação com a equipa que se mostra essencial no desenvolvimento coletivo. A divisão do jogo pelos seus momentos faz com que exista um entendimento das partes para uma posterior ligação e entendimento do todo, tornando mais claro aquele que deve ser o trabalho efetuado.

A criação de um planeamento é essencial para que existisse uma linha guia do processo de desenvolvimento, mostrando que o trabalho de conteúdos semelhantes de uma forma cíclica facilita a análise da evolução dos atletas. Durante o período de estágio a reflexão sobre esta forma de planeamento foi constante, entendendo que o menos positivo é a não adaptação ao adversário sendo que os conteúdos estão pré-definidos, mas sendo que ainda é um escalão de formação, considero que o mais essencial é o desenvolvimento das competências dos atletas em função das suas dificuldades e daquilo que é o contexto da sua equipa. Ainda assim existiram adaptações ao planeamento que foram sempre feitas em prol do treino e da adaptação dos conteúdos programados consoante os objetivos do treino da equipa de forma que o GR fosse preparado para o treino integrado, mas ainda assim sem nunca desvirtuar o planeamento geral.

Mostrou-se muito importante a comunicação e o planeamento conjunto das unidades de treino com o resto da equipa técnica para que se possa adaptar os objetivos da equipa com aqueles que são os objetivos do treino de GR.

No que diz respeito às condições de trabalho, a menos positiva e que mais prejudicou a evolução dos atletas foi o estado do relvado natural onde se realizaram os treinos, devido à utilização excessiva do mesmo, as suas condições foram piorando no decorrer da época, de forma a dificultar o trabalho de pés, não só dos GR, mas da equipa em geral. Além do campo de treino, a gravação dos jogos e posterior análise com os atletas é outro fator que poderia ajudar no processo formativo dos da equipa. No que diz respeito às restantes condições como o tempo de treino específico e material foram ao encontro daquilo que é o necessário à prática e desenvolvimento dos atletas.

No que diz respeito ao estudo técnico-científico mostrou-se relevante naquilo que é a análise do momento competitivo e na compreensão dos momentos específicos de jogo que mais ocorrem, bem como as técnicas efetuadas pelo GR, sendo assim possível refletir sobre o planeamento da época e mostrando que podem existir alterações importantes no planeamento de desenvolvimento dos GR aquando da observação do ocorrido e entendendo que a adaptação ao jogo é de extrema importância. O aspeto observado mais relevante a ter em conta nas ações de jogo é a constante participação do GR em momentos ofensivos nomeadamente no momento específico de passe atrasado, demonstrando a preponderância do trabalho com os pés, revelando-se assim fator essencial ao seu desenvolvimento.

Durante a época desportiva GR 2 e GR 3 tiveram a oportunidade de estar presentes no treino da equipa principal do VFC, o GR 2 por duas vezes e o GR 3 apenas uma vez o que foi bom para o seu desenvolvimento e principalmente para a sua motivação.

Com o terminar deste processo, e através de todas as aprendizagens adquiridas sinto-me mais capaz e mais bem preparado para continuar a desenvolver a função de TGR, levando o hábito de planeamento, registo e reflexão a que o estágio obrigou.

Concluindo, a realização deste estágio revelou-se bastante importante pois no final da realização do mesmo, foi-me proposto assumir a coordenação do departamento de GR do clube e a alteração de escalão para a equipa de sub-19 do VFC. Funções que representam um novo desafio e uma nova fase de crescimento, pelas funções diferenciadas naquilo que é a coordenação do departamento de GR e pelo aumentar de

grau de exigência competitivo na equipa de sub-19 que disputará a 1ª Divisão Nacional de Juniores.

Referências bibliográficas

- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krustuo, P. (2005). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal Of Sports Sciences*.
- Castelo, J. (1996). Futebol: a organização do jogo. Lisboa: FMH.
- Cachulo, E., & Mendes, R. (2019). *Guarda-Redes de Futebol: Treino e Jogo*. Estoril: PrimeBooks.
- Casanova, F., Oliveira, J., Williams, M., & Garganta, J. (2009). Expertise e desempenho perceptivo-cognitivo no futebol: uma revisão. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 115-122.
- Castelo, J. (1996). Futebol: a organização do jogo. Lisboa: FMH.
- Englund, T., & Pascarella, J. (2017). *Soccer goalkeeper training: the comprehensive guide*. Meyer & Meyer Sport.
- Esteves, A. A. V., & Monteiro, M. D. A. F. (2000). *A Importância do treino específico no guarda-redes de futebol*. Dissertação de licenciatura. UTAD. Vila Real.
- Gonçalves, G., & de Oliveira Nogueira, R. M. (2006). O treinamento específico para goleiros de futebol: uma proposta de macrociclo. *Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde*, 33(4), 531-543.
- Gonçalves, R., Coelho e Silva, M.J., Valente-dos-Santos, J., Tessitore, A. & Figueiredo, A. J. (2017). Longitudinal study on aerobic performance and soccer-specific skills in male goalkeepers aged 11-18 years. *Science and medicine in football*.1. 10.1080/02640414.2016.1252848.
- Gonçalves dos Santos, J. M. (2019). *A análise das ações ofensivas e defensivas dos guarda-redes no futebol de formação* (Dissertação Mestrado). 17-35.
- Gomes, M. (2008). O Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Tática. Coleção Preparação Futebolística. Pontevedra: MCsports Editora
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). Ser Profissional no Amador. Estoril: PrimeBooks.
- Mahl, A., & Raposo, J. V. (2007). Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1), 80-91.
- Nagy Soares, Vinícius & Chiminazzo, João & Bergonsi, Jordano & Fernandes, Paula. (2018). Análise das ações técnicas do goleiro de futebol profissional:

Estudo preliminar. 10. 307-313.

- Pereira, P. (2009). O processo de treino do guarda-redes de futebol—Da prática à teoria: um estudo com Wil Coort e Ricardo Peres (Monografia de licenciatura não publicada). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto
- Ribeiro, H. (2018). O treino no SL Benfica: do planeamento à performance. Documento não publicado apresentado na II Seminário Internacional Treino do Guarda-Redes (maio, 2018). *Escola de Guarda-Redes Nuno Monteiro*: Tróia.
- Sainz de Baranda, Pilar & Ortega, Enrique & Palao, José. (2008). Analysis of goalkeepers' defence in the World Cup in Korea and Japan in 2002. *European Journal of Sport Science*. 8. 127-134. 10.1080/17461390801919045
- Sainz de Baranda, P., Portugal, L., & Toro, E. (2005). Metodologia global para el entrenamiento del portero de fútbol. Sevilla: Wanceulen.
- Santos, F.; Brito, B.; Rodrigues, B.; Ferreira, B.; Pereira, C.; Ferreira, C.; Figueiredo, T.; Espada, M.(2021).Análise observacional das ações dos guarda-redes de futebol jovem. *Cuadernos de Psicología del Deporte*,21(3), 32-47
- West, J. (2018). Uma revisão das principais demandas para um goleiro de futebol. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1215–1222.
- Whall, R. (2001). Time-motion analysis of the football goalkeeper. Perspectives and profiles. Cologne: Sport und Buch Strauss.

Anexos

Anexo 1. Relatório do jogo da 11ª jornada (exemplo)

Data	Hora	Local	Escalão
12/12/21 – 12/2/22	11h	Várzea	Sub-16
Competição	Adversário	R. Intervalo	R. Final
1.º Distrital	União Santiago	1-1	2-2

Defesa da Baliza		Cruzamento		1x1	
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções	Antes	Na hora/ Depois
III	I				

Controlo da Profundidade			Ações ofensivas						
Interceções Dentro Área	Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Volley
I	Pés	Cabeça	d-III nd -II	d-III nd-I	D - III nd -I	d-II nd	d nd	d nd	d nd

Ações do Guarda-Redes		
TJ (°)	MEJ	Descrição
7	Passe atrasado	Bom passe a descobrir espaço no meio
21	1x1	Boa antecipação ao avançado
36	Defesa de baliza	Bola bastante desviada, pouca hipótese
42	Controlo profundidade	Boa receção dentro da área e comunicação
45	Passe atrasado	Mau passe, sem vantagem para o colega
55	Defesa de baliza	Falha na receção a meia altura, mãos muito afastadas
68		Comunicação deve ser mais clara

Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Média	Recep. Alta	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária
		I			I		I		

Recep Baixa	Recep Alta	Desvio 1 mão	Desvio 2 mãos	1 punho	2 punhos

Deslize Frontal	Receção	Estrela	Parede	Aproximação Contenção
	I		I	I

Anexo 2. Dossier de estágio

CARLOS ANDRÉ CADEIREIRO DA SILVA

DOSSIÊ DE ESTÁGIO

**VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
TREINO ESPECÍFICO DE GUARDA-REDES**

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021/2022

Índice

Microciclo 1 – Unidade Treino 1 a 4 – Ajuste de Pré-Época.....	4
Microciclo 2 – Unidade Treino 5 a 8 – Ajuste de Pré-Época.....	8
Microciclo 3 – Unidade Treino 9 a 12 – Ajuste de Pré-Época.....	12
Microciclo 4 – Unidade Treino 13 a 16 – Ajuste de Pré-Época	16
Microciclo 5 – Unidade Treino 17 a 20 – Mesociclo Padrão A	20
Microciclo 6 – Unidade Treino 21 a 24 – Mesociclo Padrão B + Relatório Jogo.....	23
Microciclo 7 – Unidade Treino 25 a 28 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo	28
Microciclo 8 – Unidade Treino 29 a 32 – Mesociclo Padrão D + Relatório de Jogo	33
Microciclo 9 – Unidade Treino 33 a 36 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo	38
Microciclo 10 – Unidade Treino 37 a 40 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo	43
Microciclo 11 – Unidade Treino 41 a 43 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo	48
Microciclo 12 – Unidade Treino 44 a 47 – Mesociclo Padrão D + Relatório de jogo	52
Microciclo 13 – Unidade Treino 48 a 51 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo	57
Microciclo 14 – Unidade Treino 52 a 55 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo	62
Microciclo 15 – Unidade Treino 56 a 58 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo	66
Microciclo 16 – Unidade Treino 59 a 62 – Mesociclo Padrão D + Relatório de jogo	69
Microciclo 17 – Unidade Treino 63 a 66 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo	74
Microciclo 18 – Unidade Treino 67 a 69 – Mesociclo Padrão B	78
Microciclo 19 - DESCANSO.....	81
Microciclo 20 – Unidade Treino 70 a 71 – Mesociclo Padrão C	81
Microciclo 21 – Unidade Treino 72 a 75 – Mesociclo Padrão D + Relatório de jogo	83
Microciclo 22– Unidade Treino 76 a 79 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo	88
Microciclo 23 – Unidade Treino 80 a 82 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo	92
Microciclo 24 – Unidade Treino 83 a 86 – Mesociclo Padrão C + Relatório de Jogo.....	95
Microciclo 25 – Unidade Treino 87 a 90 – Mesociclo Padrão D.....	99
Microciclo 26 – Unidade Treino 91 a 94 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo	103
Microciclo 27 – Unidade Treino 95 a 97 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo	108
Microciclo 28 – Unidade Treino 98 a 100 – Mesociclo Padrão C +Relatório de jogo ...	111
Microciclo 29 – Unidade Treino 101 a 103 – Mesociclo Padrão D + Relatório de jogo	114
Microciclo 30 – Unidade Treino 104 a 107 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo	119
Microciclo 31 – Unidade Treino 108 a 111 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo	124
Microciclo 32 – Unidade Treino 112 a 114 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo	129
Microciclo 33 – Unidade Treino 115 a 118 – Mesociclo Padrão D + Relatório de jogo	133
Microciclo 34 – Unidade Treino 119 a 122 – Mesociclo Padrão A.....	138

Microciclo 35 – Unidade Treino 123 a 125 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo	142
Microciclo 36 – Unidade Treino 126 a 129 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo	146
Microciclo 37 – Unidade Treino 130 a 132 – Mesociclo Padrão D + Relatório de jogo	151
Microciclo 38 – Unidade Treino 133 a 136 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo	155
Microciclo 39 – Unidade Treino 137 a 140 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo	160
Microciclo 40 – Unidade Treino 141 a 144 – Mesociclo Padrão C.....	165
Microciclo 41 – Unidade Treino 145 e 146 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo	169
Microciclo 42 – Unidade Treino 147 a 149 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo	172
Avaliações dos Guarda-Redes	176

Microciclo 1 – Unidade Treino 1 a 4 – Ajuste de Pré-Época



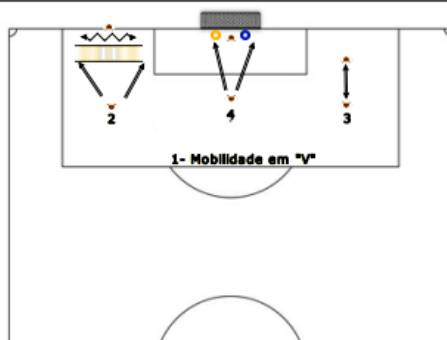
Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
1

Plano de Treino

Nº Jogadores 2	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 23-08-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 Escada coordenação 2 Marcas cores diferentes	Aquecimento Coordenação	Aquecimento específico defesa de baliza Técnicas defesa de baliza	

● Aquecimento



Objetivo(s) específico(s)

- 1- Mobilidade em "V" - 3 minutos
- 2- Coordenação e técnica Defesa Baliza
- 3- Preparação para queda
- 4- Queda lateral - rasteira, média e alta

Descrição e Organização Metodológica

- 2 - Coordenação seguida de técnica de defesa de baliza - 4 recepções baixas + 4 médias + 4 altas
- 3 - 4 bolas rasteiras + 4 picadas + 4 médias (cada lado)
- 4- GR na baliza desloca à cor indicada pelo servidor e executa queda lateral no lado contrário. 4 rasteiras + 4 médias + 4 altas (defesa mão contrária)

15
tempo

2
número

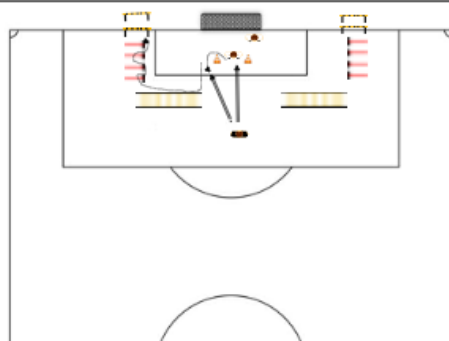
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 2	Microciclo 1	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 24-08-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Obrigatório - 6 cones 2 barreiras 4 marcas 1 escada ou semelhante Se possível - 8 cones 4 barreiras 2 escadas ou semelhante	Trabalho Físico - Força e Coordenação Defesa de Baliza	Força e Coordenação Técnicas base DB

● **Defesa de Baliza (Força)**



Objetivo(s) específico(s)

Força
Técnica DB

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR executa Técnica DB e sai rápido contornando o cone e ataca em recepção alta (ação técnica CRZ) faz coordenação, contorna os cones rápido e 2 saltos a pés juntos.

2
número

espaço

● **Exercício 2**



Objetivo(s) específico(s)

Técnicas DB
Velocidade e Força

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Em cada cone o GR recebe 2 bolas. Sendo que após a primeira tem que fazer deslocamento lateral para o cone do meio. 1 - DB rasteiro 2- DB médio 3- DB alto. Após isso GR sai em velocidade para a marca azul para um desvio ou recepção rasteira (alterar para média e alta)

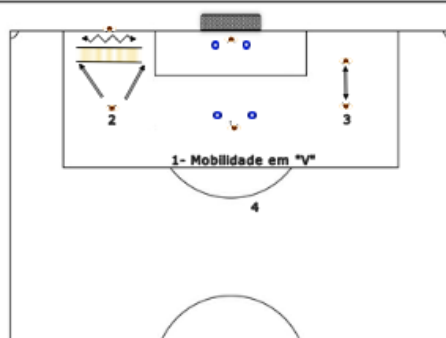
número

espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Período
Data 25-08-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Preparatório
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 escada 4 marcas	Aquecimento	Coordenação Passe atrasado	

● Aquecimento (PA)



Objetivo(s) específico(s)

- 1-Mobilidade em "V" - 3 minutos
- 2- Coordenação e técnica Defesa Baliza
- 3- Preparação para queda
- 4- Passe atrasado

Descrição e Organização Metodológica

- 2 - Coordenação seguida de técnica de defesa de baliza - 4 recepções baixas + 4 médias + 4 altas + 4 quedas laterais baixas + 4 médias
 - 3 - 4 bolas rasteiras + 4 picadas + 4 médias (cada lado)
 - 4- Técnica passe atrasado 1º variante - 1 toque entre as marcas. 2º Variante - Recebe dentro e passa fora. 3º Variante - Recebe fora e passa dentro
- ATENÇÃO UTILIZAR OS 2 PÉS.

15

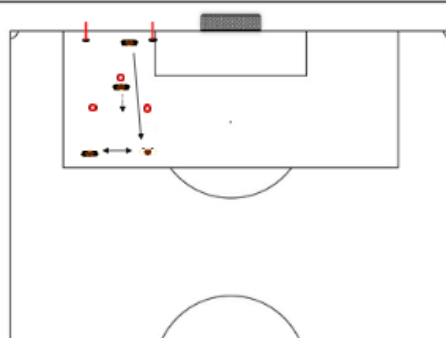
tempo

3

número

espaço

● Passe Atrasado



Objetivo(s) específico(s)

Passe Atrasado

Descrição e Organização Metodológica

GR na baliza de trás inicia com bola e passa para os 2 servidores do outro lado, esses dois servidores devem trocar a bola e recolocar no GR que iniciou o exercício. O GR que está no meio, deve aproximar dos dois servidores e tentar interceptar o passe

0

tempo

3

número

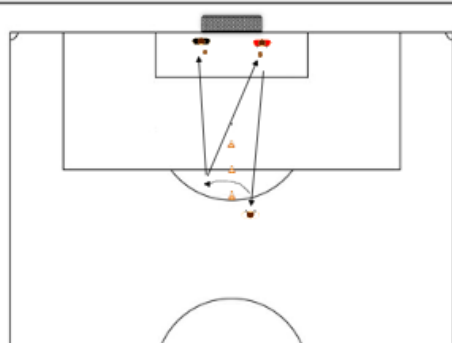
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 1	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 27-08-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
	Passé atrasado	Recepção e Orientação Passé curto e médio Decisão

● Passe atrasado (Decisão)



Objetivo(s) específico(s)

Recepção e orientação
Passé curto e médio
Decisão



10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

TGR ou servidor passam uma bola ao GR que deve orientar a recepção entre os 2 cones. TGR e servidor podem virar-se de costas o que significa que não estão disponíveis para o passe. O GR deve levantar a cabeça e decidir (caso os 2 estejam de costas o GR deve tentar acertar na barra). O GR que faz de servidor deve receber a bola em ação técnica de DB



2
número



espaço

● Passe atrasado (Decisão)



Objetivo(s) específico(s)

Passé médio
Recepção "difícil" - bola média ou alta e picada
Decisão



10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

1- GR coloca a bola e deve acertar na mini baliza para recepção do GR, que após receber dá ao TGR, desloca e recebe uma bola a meia altura para recepção e passe e desloca novamente entre a baliza para fazer um passe médio com indicação do TGR da cor onde a deve colocar.



2
número



espaço

Microciclo 2 – Unidade Treino 5 a 8 – Ajuste de Pré-Época



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

5

Plano de Treino

Nº Jogadores 2	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 30-08-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

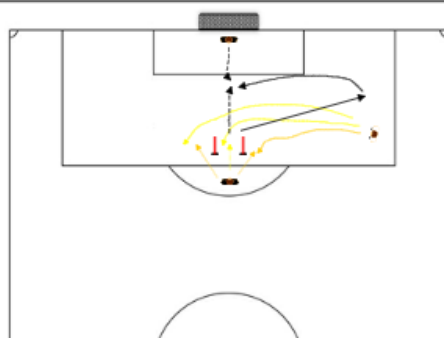
Material

Objetivos Gerais

Objetivos Específicos

Cruzamento

● Cruzamento



Objetivo(s) específico(s)

Técnica receção cruzamento nas 3 zonas



10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR fora da área começa por receber uma bola e vai rececionar numa das 3 zonas, deve devolver em distribuição e deslocar-se para fazer oposição no cruzamento que sairá em seguida, onde os 2 GR devem disputar a bola. O GR que vem de fora da area deve finalizar como se fosse avançado à exceção da utilização da técnica de super homem.

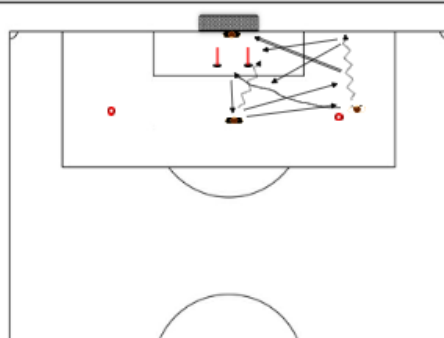


2
número



espaço

● Cruzamento



Objetivo(s) específico(s)

Técnica Cruzamento
Posicionamento consoante o adversário



tempo

Descrição e Organização Metodológica

TGR coloca uma bola para receção alta, GR segura e devolve em distribuição para o colega à frente que com 2 toques devolve para o TGR que vai conduzir a bola até à linha de fundo, durante esse trajeto pode cruzar ou rematar à baliza



número



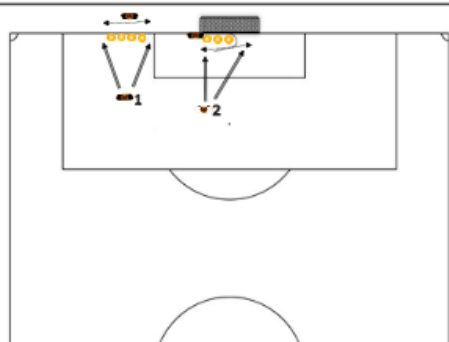
espaço



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 2	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 31-08-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
8 Marcas - 3 pares cores diferentes	Defesa de Baliza	Coordenação Orientação Baliza-Servidor	

● Defesa de Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação
Técnicas DB

Descrição e Organização Metodológica

1- Coordenação + Técnica DB recepções baixas médias e altas.
2- Coordenação + Recepção lateral rasteira + Desvio lateral baixo
depois variar o segundo para médio e alto

10
tempo

3
número

espaço

● Defesa de Baliza (PA)



Objetivo(s) específico(s)

Orientação com a Baliza e Servidor
Técnicas DB

Descrição e Organização Metodológica

Servidores trocam a bola entre si, até que o TGR indique uma cor, essa cor indica de onde deve ocorrer o remate, caso seja vermelho (marca no meio) GR deve receber orientado e conduzir até à marca

15
tempo

3
número

espaço

Nº Jogadores 3	Microciclo 2	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 01-09-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	

Jogo Sub-16 vs Sub-17 Fred - 35' Luis - 35' Faria - 20'	Observação dos GR's Feedback correção
--	--

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

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 1	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 03-09-2021, sexta-feira	Hora 20:30	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 escada 2 varas 6 marcas	1x1 (ALTERAR ORDEM PRIMEIRO EX 4 E DEPOIS EX 3)	1x1 - antes-nahora-depois aproximação técnica de reposição

● Aquecimento (1x1)

● Aquecimento (1x1)

7' tempo	8' tempo
3 número	3 número
espaço	espaço

Objetivo(s) específico(s)

Aproximação
Posição base baixa
Coordenação

Objetivo(s) específico(s)

Técnica de Reposição - estimular a levantar rápido.
1x1 antes-nahora-depois

Descrição e Organização Metodológica

GR faz coordenação na escada, fixa ao lado da mesma numa posição mais alta e quando o servidor tocar a bola para a frente encurta rápido para defender a mini baliza. O servidor deve dar 2 toques, um para a frente e um para finalizar

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia de joelhos e faz preparação para queda de um dos lados (deve levantar rápido) e deslocar para a mini baliza do lado contrario. O servidor tem 2 opções, ou coloca uma bola "lenta" para o GR impedir a passagem da bola na mini baliza através de deslize frontal ou dá um toque na bola para a frente e no segundo finaliza

● 1x1 - (mtas variantes)

	Objetivo(s) específico(s) Orientação com a bola Técnica de reposição 1x1 depois	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR envia uma bola para queda lateral, GR levanta e orienta para o servidor que receber a bola, esse servidor deve contornar a vara por um dos dois lados e finalizar.	3 número
		 espaço

Microciclo 3 – Unidade Treino 9 a 12 – Ajuste de Pré-Época



Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
9

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 3	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 06-09-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
	1xGR	Deslize Frontal Capacidade Decisão	

● 1x1



Objetivo(s) específico(s)

Decisão
Deslize frontal

Descrição e Organização Metodológica

TGR vai variando a sua orientação para os dois servidores e quando decidir coloca uma bola na direção das mini balizas. Potenciar o deslize frontal, no entanto a decisão parte do GR ao observar a forma como sai o passe, a sua direção e força



10
tempo

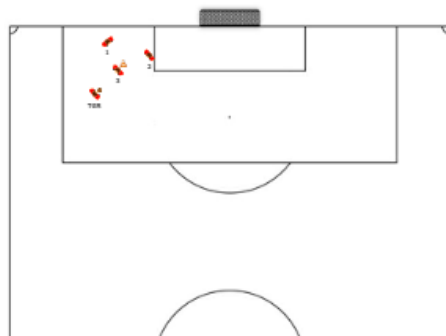


3
número



espaço

● Aquecimento



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento

Descrição e Organização Metodológica

"Meinho" com o pé por parte dos atletas de fora e onde o GR do meio deve evitar que os outros derrubem o cone.



15
tempo



3
número

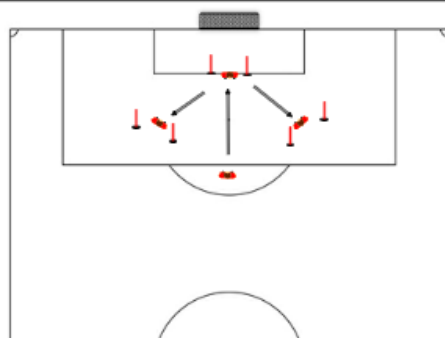


espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 3	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 07-09-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
	Defesa de Baliza Distribuição	Técnicas de Distribuição Gerais Foco nos apoios e deslocamentos Quedas laterais	

● Defesa de Baliza e Distribuição



Objetivo(s) específico(s)

Técnica de distribuição (baixa, alta, picada)
Defesa de baliza (Receções bloqueios, quedas laterais e sem desvio)

Descrição e Organização Metodológica

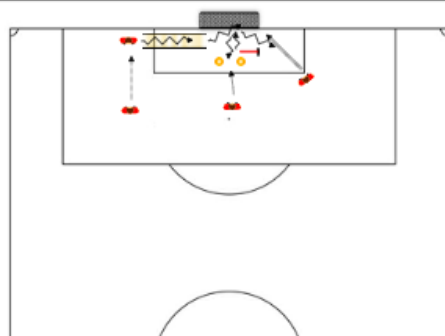
TGR inicia com remate para receção ou bloqueio e GR na baliza frontal tenta finalizar num dos seus colegas em distribuição

15
tempo

3
número

espaço

● Defesa de Baliza (coordenação)



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação - apoios e deslocamentos - Técnica de bloqueio e queda lateral rasteira

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com uma receção baixa, faz coordenação, retira profundidade, ataca na frente e recebe uma bola para bloqueio alto e sai para queda lateral

15
tempo

3
número

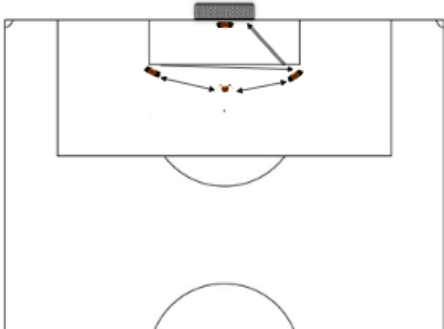
espaço

Plano de Treino

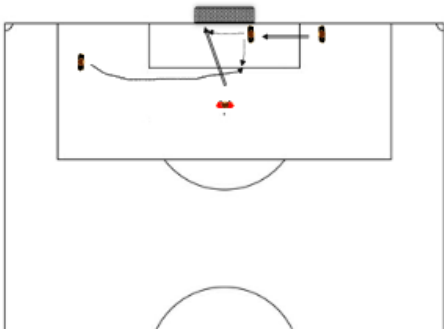
Nº Jogadores 3	Microciclo 3	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 08-09-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
	Defesa de Baliza Cruzamento	Deslocamento cruzado Receções altas

● **Defesa de Baliza (cruzar apoios)**

	Objetivo(s) específico(s) Orientação na baliza Cruzar apoios	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Servidores vão trocando a bola e GR vai deslocando na baliza, a qualquer altura os servidores podem passar para o colega mais logo através de distribuição e finalizar.	3 número
		 espaço

● **DB+CRZ**

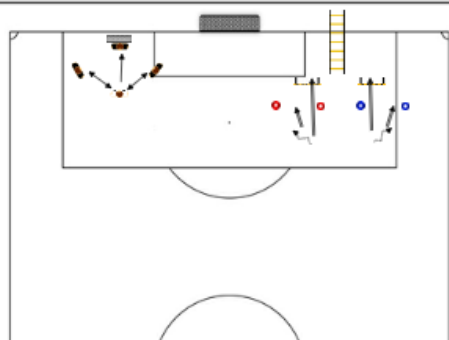
	Objetivo(s) específico(s) Técnicas DB Recepção Alta - Queda Lateral Saída a cruzamento com oposição	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Primeiro servidor coloca bola para recepção alta. GR sai rápido cruzando o apoio (TGR deixa fixar) e mete bola para queda lateral, GR distribui no colega que faz cruzamento onde TGR e servidor fazem oposição	3 número
		 espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 3	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 10-09-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
	1x1	Técnicas Aproximação - Estrela e Parede Capacidade Decisão

● 1x1 (Aquecimento)



Objetivo(s) específico(s)
Aquecimento

Descrição e Organização Metodológica

1- Jogo 1x3 Aquecimento
2 - Coordenação + Técnica recepção + Salto e aproximação



tempo

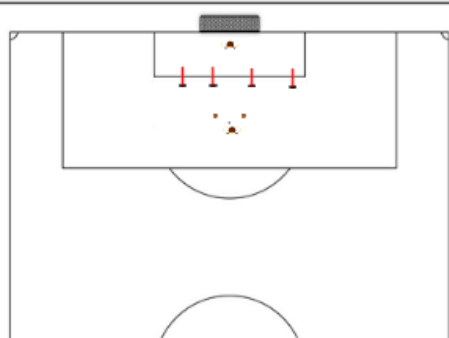


número



espaço

● 1x1



Objetivo(s) específico(s)
Decisão

Descrição e Organização Metodológica

TGR com as duas bolas diferenciando os diferentes ataques tem 2 opções ou meter a bola para ataque frontal ou tocar com o pé e sair em 1x1



tempo

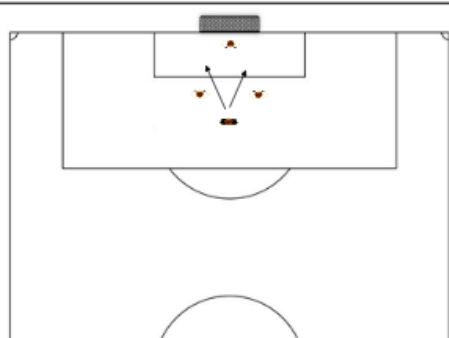


número



espaço

● 1x1



Objetivo(s) específico(s)
Capacidade de Decisão

Descrição e Organização Metodológica

TGR coloca uma bola para os servidores e o GR disputarem, GR deve entender e decidir a melhor ação técnica a ser utilizada



tempo



número



espaço

Microciclo 4 – Unidade Treino 13 a 16 – Ajuste de Pré-Época



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

13

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 4	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 13-09-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 escada 7 marcas 2 varas	Controlo da Profundidade Cruzamento	Orientação e cruzamento de apoios Redução do espaço Ataque do espaço Desvios a 1 mão	

● Aquecimento

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento Específico Cruzar apoios e segurar Cruzar apoios e desviar	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Servidores laterais enviam a bola a cruzar o corpo do GR, numa primeira instancia para segurar e depois para desviar. TGR vai variar no meio entre técnica DB e CRZ	3 número
		espaço

● Controlo da Profundidade

	Objetivo(s) específico(s) Controlo da Profundidade Redução do espaço Cruzar apoios Saída a cruzamento com soco mão contrária.	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Exercício inicia no servidor que deve passar a bola ao TGR, nesse mesmo momento GR deve deslocar rápido e orientar para o CRZ quando o mesmo sair deve desviar com soco a 1 mão	3 número
		espaço

● Exercício 3

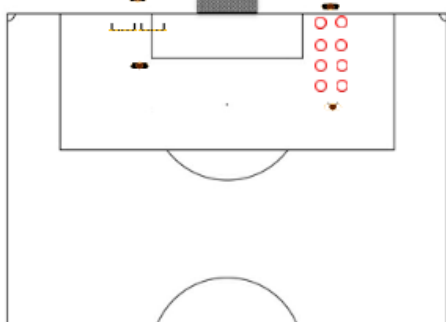
	Objetivo(s) específico(s) Ataque frontal Deslocamento rápido a tirar profundidade	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Servidor envia uma bola para GR sair em deslize frontal, deve reestabelecer rápido e voltar ao cone vermelho orientando os apoios para o TGR que vai ter a bola. TGR bate com a bola no chão e GR pode começar a deslocar para a baliza TGR remata para GR desviar	3 número
		espaço

Plano de Treino

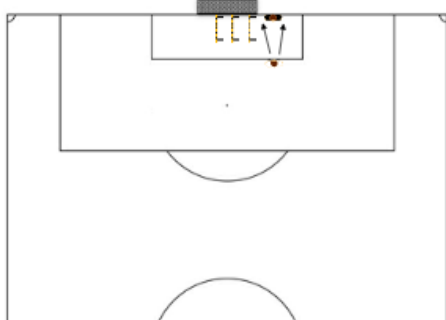
Nº Jogadores 3	Microciclo 5	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 14-09-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
	Físico Técnicas DB	Equilíbrio Força Queda lateral Reposição

● Físico e Técnica DB

	Objetivo(s) específico(s) Técnicas DB Físico Equilíbrio e força	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1 - Salto Frontal (cada pé num arco) Salto à retaguarda e salto para os arcos seguintes em Posição base para receber uma bola para receção. Mesma dinamica mas apenas com 1 perna com receção de bola 2 - GR em prancha trocam bola por cima das barreiras	3 número
		 espaço

● Físico e técnica DB

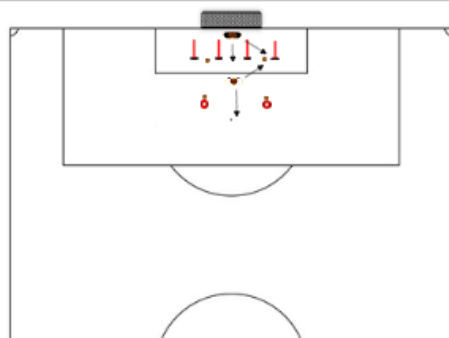
	Objetivo(s) específico(s) Técnica de reposição Força	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR faz preparação para queda com início de joelhos (focar na reposição) 4x. Depois sair rápido em coordenação por cima das barreiras ou em salto lateral e termina com remate para golo	3 número
		 espaço



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 4	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 15-09-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
4 Varas 4 Marcas	1x1	Deslize Frontal e Parede Decisão	

● 1X1



Objetivo(s) específico(s)

Deslize frontal
Parede

Descrição e Organização Metodológica

GR espera pela decisão de TGR que tem 2 opções à frente (lado direito e esquerdo) onde o GR deve fazer deslize e 2 opções quando recuar que o GR deve fazer parede

10

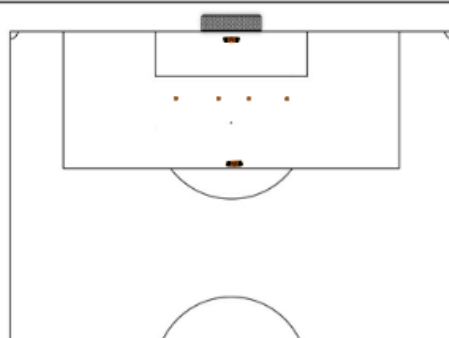
tempo

3

número

espaço

● 1x1



Objetivo(s) específico(s)

Capacidade Decisão

Descrição e Organização Metodológica

TGR ou Servidor escolhem uma das bola e direcionam-se para a mesma, o GR deve acompanhar e inicia-se uma situação de 1x1

10

tempo

3

número

espaço

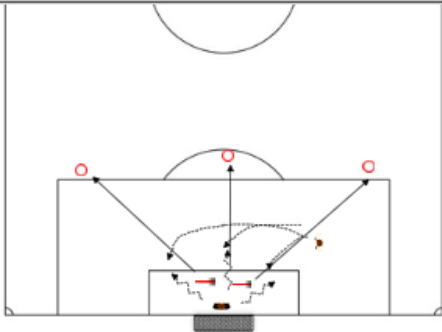


Plano de Treino

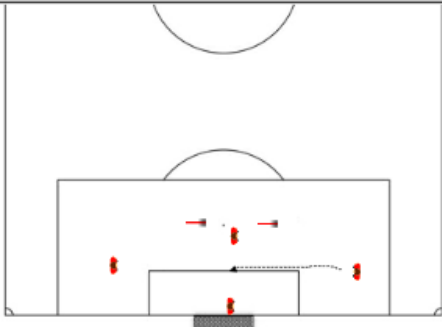
Nº Jogadores	Microciclo 4	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 17-09-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
	Cruzamento	Técnicas Cruzamento Apoios Desvios

● Cruzamento (técnica)

	Objetivo(s) específico(s) Deslocamentos nas zonas de saída, apoios e desvio.	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR deve colocar varias bolas para cada zona, numa primeira fase pré-anunciadas e depois sem ser denunciada o GR deve desviar a bola com os punhos para fora da área, o mais perto possível dos alvos. Trabalhar o desvio a 1 e 2 punhos.	3 número
		espaço

● Cruzamento (Jogo Lúdico)

	Objetivo(s) específico(s) Técnica de Cruzamento Decisão	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR e GR que faz de servidor devem fazer um cruzamento para a zona onde os GR se encontram, sendo que o GR na baliza de 11 faz de GR e o outro de avançado e pode finalizar com um desvio a 2 punhos. Caso o GR na baliza de 11 segure a bola sem esta cair no chão, pode finalizar em distribuição na baliza do colega	3 número
		espaço

Microciclo 5 – Unidade Treino 17 a 20 – Mesociclo Padrão A



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

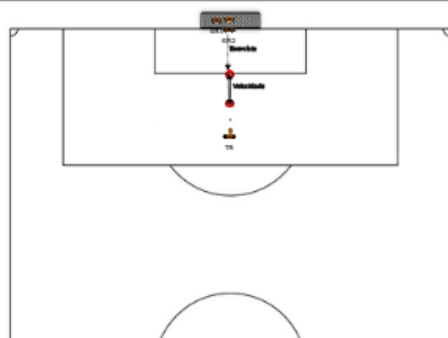
Plano de Treino

17

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 1	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 20-09-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 escada 4 Marcas 1 Vara	Defesa de Baliza Velocidade e Coordenação	Quedas Laterais Deslocamentos	

● Aquecimento e Defesa de Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento Geral
Velocidade e Coordenação

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia junto à linha de baliza e acelera até à primeira marca onde faz ação de Defesa de Baliza. Acelera novamente até à 2 e realiza outra ação de defesa de baliza, o mesmo se repete depois de uma deslocação para trás (ter atenção aos apoios)



5
tempo

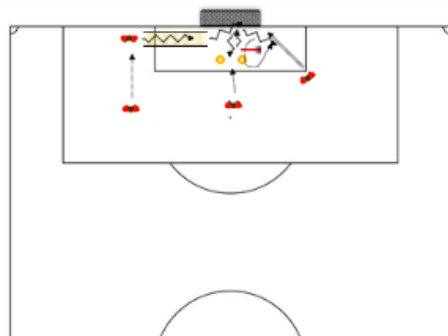


3
número



espaço

● Defesa de Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação - apoios e deslocamentos - Técnica de desvio e queda lateral defesa com mão contrária

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com técnica defesa de baliza (recepção ou bloqueio), faz coordenação, retira profundidade, ataca na frente com desvio (super homem), enquadra com o ultimo servidor recebe uma bola para bloqueio e uma bola para desvio com mão contrária após contornar a vara por fora



10
tempo



3
número



espaço



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 5	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 21-09-2021, terça-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
4 arcos 3 Barreiras 1 Escada 2 Varas	Defesa de Baliza Distribuição Força e Coordenação	Técnica Distribuição Longa Quedas Laterais

● Aquecimento

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento Geral	 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Mobilidade Articular Relação com Bola - Meinhos	 número
		 espaço

● Defesa de Baliza

 tempo	 número	 espaço	 tempo	 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Coordenação e deslocamentos cruzados Técnicas recepção e queda lateral			Objetivo(s) específico(s) Técnica de distribuição com Defesa de Baliza, foco na distribuição		
Descrição e Organização Metodológica GR inicia com salto frontal e coordenação com apoios cruzados nos arcos, quando chegar à vara recebe uma bola para recepção baixa/media ou alta e desloca cruzado para receber outra bola			Descrição e Organização Metodológica GR faz a coordenação, recebe a bola d distribui no TGR, segue para as barreiras, executa 2 saltos com uma queda lateral e tenta finalizar no colega em distribuição		

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 5	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 22-09-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 cone	Controlo de Profundidade 1xGR Resistência e Coordenação	Deslocamentos e Controlo da Profundidade

● Controlo Profundidade e 1xGR



Objetivo(s) específico(s)

Posicionamento bola-baliza
Controlo profundidade

20



tempo

Descrição e Organização Metodológica

Servidores trocam a bola e guarda-redes vai controlando o seu posicionamento.
A qualquer altura é colocada uma bola mais à frente do posicionamento dos servidores e o GR deve decidir dar ou retirar profundidade

Iniciar o exercício sem situação de 1xGR, apenas com troca de bola e mudanças de profundidade para corrigir o posicionamento do GR



número



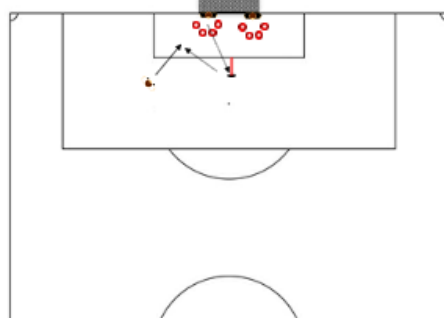
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 5	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 24-09-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
8 marcas 2 varas	Defesa de Baliza Tempo de Reação	Receções Quedas laterais

● Defesa de Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Queda lateral

10



tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com coordenação entre as marcas, desloca rápido até à vara e realiza queda lateral

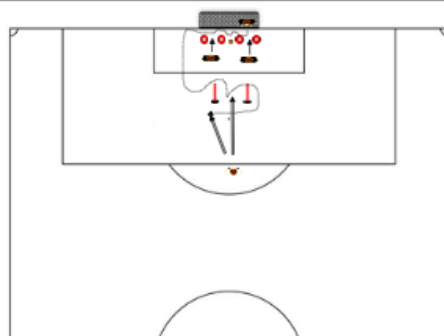


número



espaço

● Defesa Baliza (Reação)



Objetivo(s) específico(s)

Reação
Técnicas Defesa de Baliza

10



tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com 3 defesas nas mini-balizas entre marcas, deve posicionar-se de mãos atrás das costas e reagir rápido ao lançamento da bola por parte do colega
Desloca-se até à zona das varas onde deve receber uma bola para receção baixa, média ou alta e deslocar rápido dando a volta à vara para uma queda lateral



número



espaço

Microciclo 6 – Unidade Treino 21 a 24 – Mesociclo Padrão B + Relatório Jogo



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

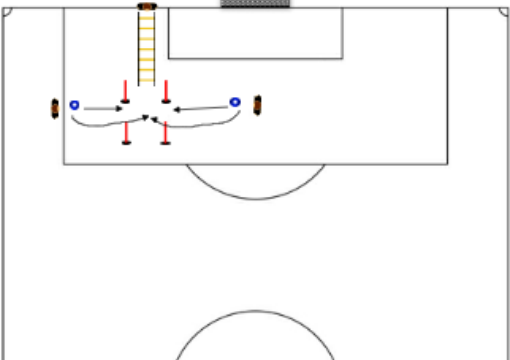
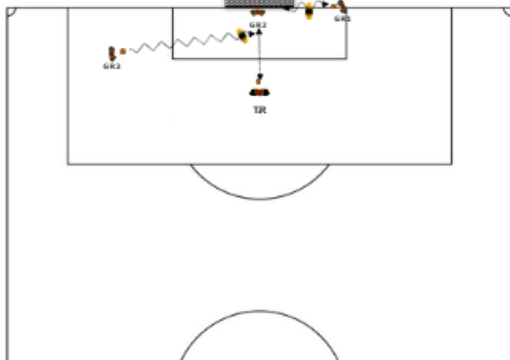
21

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 6	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 27-09-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 escada 4 varas	Cruzamento Velocidade Coordenação * Exercício 2 primeiro	Técnicas de desvio 1 e 2 mãos	

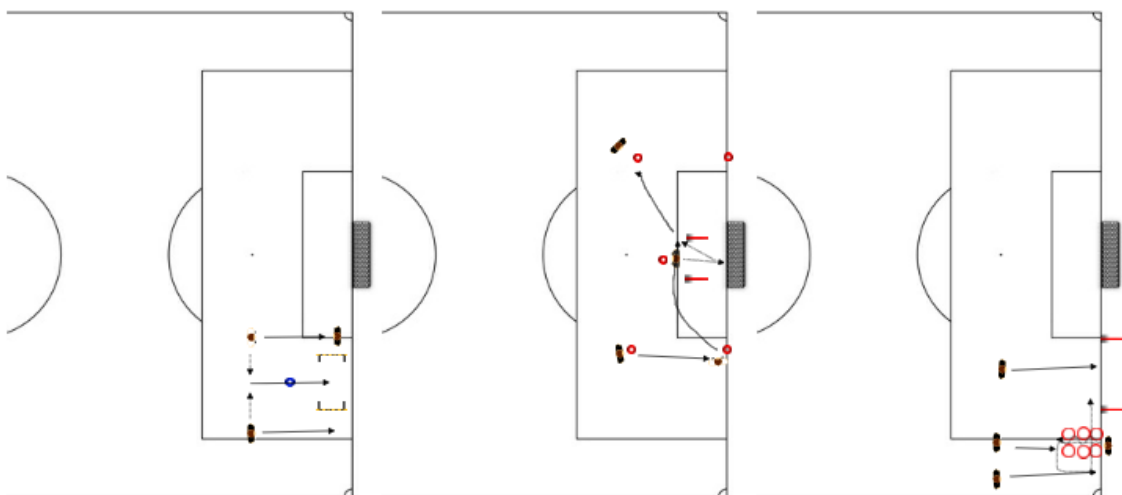
● Cruzamento

● Cruzamento

					
15	3	espaço	10	3	espaço
tempo	número		tempo	número	
Objetivo(s) específico(s) Técnica Recepção alta e desvio 1 mão			Objetivo(s) específico(s) Aquecimento específico Técnicas Cruzamento		
Descrição e Organização Metodológica Servidores enviam duas bolas. Alternadamente entre técnicas cruzamento e defesa baliza Recepções altas Desvio 1 mão Cruzamento Atrasado			Descrição e Organização Metodológica Cruzamento atrasado no servidor 1 Bola alta frontal de TGR Recepção alta vinda de Servidor 3		

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 6	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 28-09-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
6 arcos 2 barreiras 4 varas	Defesa de Baliza Controlo Profundidade Força Coordenação	Orientação com Baliza e Apoios Quedas laterais	
● Aquecimento	● Controlo da Profundidade	● Defesa Baliza	



10 tempo	2 número	espaço	15 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Aquecimento Deslocamentos			Objetivo(s) específico(s) Controlo da Profundidade Redução do espaço Cruzar apoios			Objetivo(s) específico(s) Queda lateral rasteira/média/alta Deslocamentos		
Descrição e Organização Metodológica GR faz coordenação com apoios cruzados por cima da barreira 2x, recebendo duas bolas para receção baixa/média/alta. Depois das duas ações aproxima da marca e à indicação recua com os apoios rápido para receber uma segunda bola.			Descrição e Organização Metodológica Exercício inicia no servidor que deve passar a bola ao TGR, nesse mesmo momento GR deve deslocar rápido e orientar para o CRZ atrasado. A bola não deve sair perto do GR mais sim para o servidor do outro lado.			Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação mais ação técnica defesa de baliza, desloca lateralmente e recua rápido para uma segunda ação técnica. E termina com coordenação lateral seguida de queda lateral na baliza		

Plano de Treino

Nº Jogadores 2	Microciclo 6	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 29-09-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
8 marcas diferentes 2 mini balizas	1x1 Passe atrasado Resistência Coordenação	Decisão Deslize frontal Parede Receções Orientadas

● 1x1 2º ex



Objetivo(s) específico(s)

1x1
Deslize Frontal
Aproximação
Decisão

10

tempo

Descrição e Organização Metodológica

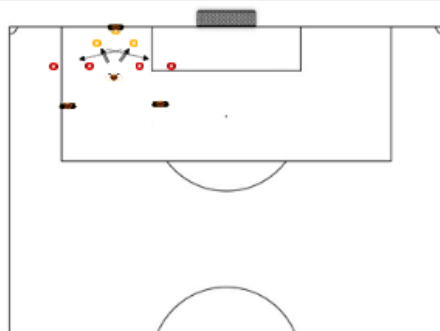
TGR indica uma cor, o GR que tiver que tocar na cor mais longe é o que faz de avançado e o que tiver que tocar na mais perto é o que faz de GR

3

número

espaço

● Aquecimento (1x1)



Objetivo(s) específico(s)

Técnica de Reposição - estimular a levantar rápido.
1x1 antes-nahora-depois

10

tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia de joelhos e faz preparação para queda de um dos lados (deve levantar rápido) e deslocar para a mini baliza do lado contrario. O servidor tem 2 opções, ou coloca uma bola "lenta" para o GR impedir a passagem da bola na mini baliza através de deslize frontal ou dá um toque na bola para a frente e no segundo finaliza

3

número

espaço

● Passe Atrasado



Objetivo(s) específico(s)

Receção Orientada
Passe
Reação à perda da posse
Decisão de 1x1

10

tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR recebe um passe e orienta pelo meio das marcas para fazer passe do lado contrario. GR deve sempre acertar na mini-baliza caso contrario terá que reduzir para a baliza pois os servidores estão autorizados a sair em 1x1 com um passe para o espaço do servidor que recebeu o passe mal efetuado

3

número

espaço



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 6	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 01-10-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
3 marcas 2 varas	Defesa Baliza 1xGR Tempo Reação	Quedas Laterais Aproximações (Centro gravidade baixo)	

● Defesa Baliza e 1x1



Objetivo(s) específico(s)

Queda lateral
Aproximação 1x1

Descrição e Organização Metodológica

Servidores colocam bola na direção da marca para queda lateral, GR levanta e faz queda lateral do outro lado. Após isso aproxima na mini baliza para ação de 1x1

15
tempo

3
número

espaço



Relatório Observação Jogo 1

Data		Hora		Local		Escalão		
3/10/2021		10h		Várzea		Sub-16		
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final		
1º Distrital Setúbal		Cova da Piedade B		0-0		0-2		
Defesa da Baliza		Cruzamento			1x1			
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois	
IIII	IIII	IIII	II		I			
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas					
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Dist. Curta	Dist. Longa	Volley
I		II		IIIIIIII	IIII	II		II
Ações do Guarda-Redes								
TJ (')	MEJ	Descrição						
17	Cruzamento	Boa saída a receção alta						
22'30	CP	Bom controlo e distância da linha defensiva						
28'	Defesa baliza	Bom posicionamento permite reação ao remate						
2º parte								
57'	Defesa baliza	GOLO bola sem hipótese, remate dentro da área						
	1x1							
80'	Defesa baliza	GOLO Posição base devia ser mais baixa, mas remate é difícil						

Microciclo 7 – Unidade Treino 25 a 28 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 7	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 04-10-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 5 varas 1 escada 2 marcas cores diferentes	Objetivos Gerais Cruzamento Velocidade Coordenação	Objetivos Específicos Posicionamento e ataque nas diferentes zonas Recepções e desvios a 1 e 2 mãos Capacidade de decisão	

● **Aquecimento (Cruzamento)**

	Objetivo(s) específico(s) Coordenação Técnica DB Cruzamento	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR envia bola para Técnica DB, GR distribui do lado contrário e sai a cruzamento na zona onde o TGR indicar 2- GR lança bola medicinal para um dos servidores e recebe bola alta - 1 - recepções altas - 2 - Desvios 1 e 2 mãos	2 número
		espaço

● **Cruzamento e DB**

● **Cruzamento (jogo Lúdico)**

● **Cruzamento e DB**

	Objetivo(s) específico(s) Técnicas Cruzamento Orientação com a zona de CRZ Recepção e Passe longo	15 tempo	2 número	espaço
		10 tempo	2 número	espaço
		10 tempo	2 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Técnica CRZ capacidade de decisão	Objetivo(s) específico(s) Técnicas Cruzamento Distribuição Técnica Volley			

Descrição e Organização Metodológica
TGR coloca bola para técnicas DB (pode incluir queda lateral) e envia uma segunda bola para cruzamento

Descrição e Organização Metodológica
TGR coloca uma bola para os dois GR disputarem. Quem segura a bola ganha a vantagem e pode recuar até à linha da sua baliza e tentar finalizar em distribuição. Outra possibilidade é quando ganha a bola acertar no corpo do colega (braços não vale). Sendo assim quem não ganha a bola deve recuar rápido.

Descrição e Organização Metodológica
TGR indica uma cor, GR tem que contornar e rapidamente fazer técnica de volley

Observações/balanco

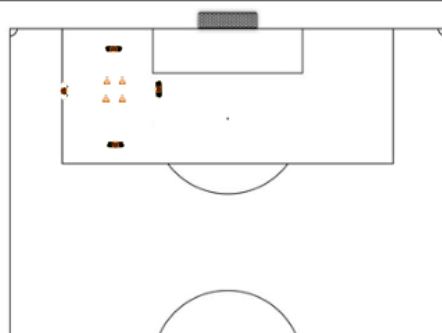
Exercício 3 em 2º lugar.



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 7	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 05-10-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 4 cones 5 marcas	Objetivos Gerais Passe atrasado Defesa de Baliza	Objetivos Específicos Passe longo Distribuição longa	

● Aquecimento Passe Atrasad e Distribuição



Objetivo(s) específico(s)
Aquecimento

Descrição e Organização Metodológica

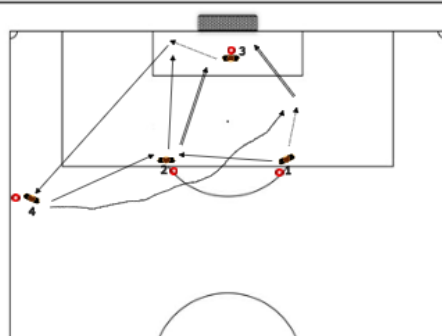
Troca de bola sem acertar os cones com o pé e com a mão em técnica de distribuição

3
tempo

3
número

espaço

● Defesa de Baliza e Passe atrasado



Objetivo(s) específico(s)
Recepção e passe longo
Orientação c baliza

Descrição e Organização Metodológica

Exercício inicia no GR 1 que mete para GR 2 e coloca para GR 3 que está na baliza, este deve fazer passe longo para junto da linha. O GR 4 quando receber tem 2 hipóteses ou mete curto para GR 2 ou longo para GR 1. Caso vá curto GR 2 remata de longe, caso vá longo é uma situação mais próxima de 1x1
Variar entre passe longo e distribuição longa com a mão

15
tempo

3
número

espaço

Observações/balanço

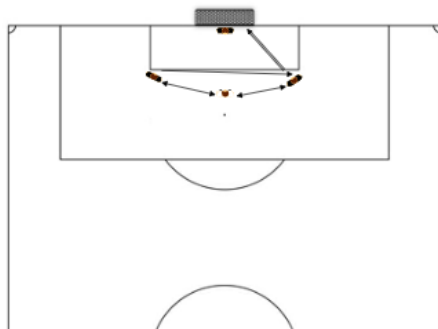


Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 7	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 04-10-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
6 marcas	Defesa de baliza Cruzamento Resistência Coordenação	Técnica cruzar apoios Orientação bola-baliza Cruzamentos atrasados e reação

● Defesa de Baliza/CRZ (cruzar apoios)



Objetivo(s) específico(s)

Orientação na baliza
Cruzar apoios



tempo

Descrição e Organização Metodológica

Servidores vão trocando a bola e GR vai deslocando na baliza, a qualquer altura os servidores podem passar para o colega mais logo através de distribuição e finalizar.

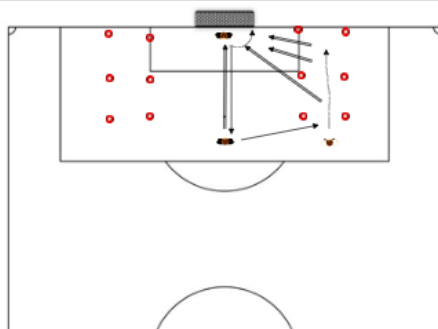


número



espaço

● Defesa de Baliza/Cruzamento



Objetivo(s) específico(s)

Orientação com a bola e deslocamento
Distribuição



tempo

Descrição e Organização Metodológica

Servidor coloca bola no GR para técnica DB, GR devolve em distribuição e Servidor coloca em distribuição rasteira para TGR que vai conduzir a bola ao longo do corredor, a qualquer momento pode decidir rematar
2- Tudo igual, mas TGR pode ir à linha de fundo e fazer cruzamento para o servidor que se vai deslocar para o primeiro ou segundo poste



número



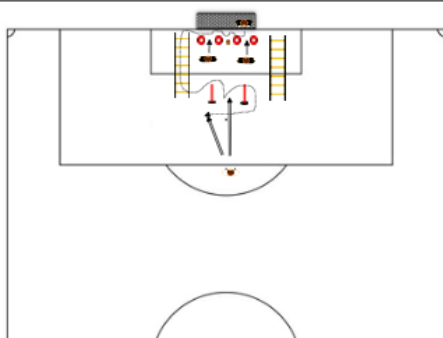
espaço

Observações/balanço

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 7	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 08-10-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 2 escadas 4 marcas 2 varas	Objetivos Gerais Defesa de Baliza Tempo Reação	Objetivos Específicos Quedas laterais Reação	

● Aquecimento (Defesa Baliza)



Objetivo(s) específico(s)

Receções
Queda lateral

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia de costas para o servidor. Ao estímulo do TGR vira-se para o servidor e faz receção média ou alta. 2x, uma em cada espaço entre marcas. Segue em coordenação, faz novamente o mesmo no meio das varas e sai rápido para queda lateral

15
tempo

2
número

espaço



Relatório Observação Jogo 2

Data		Hora		Local		Escalão	
9/10/2021		10H		Várzea		Sub16	
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final	
1ªDistrital Setúbal		Pelezinhos		0-2		0-6	
Defesa da Baliza		Cruzamento			1x1		
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois
II	II	I					
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas				
Interceções Dentro Área	Interceções Fora Área	Passe Curto	Passe Longo	Dist. Curta	Dist. Longa	Volley	
III		IIIIIIII	III	II			
Ações do Guarda-Redes							
TJ (')	MEJ	Descrição					
11	Passe atrasado	Maior rapidez, não esperar pela bola					
18	Distribuição	Identificar melhor o espaço					
44	Passe atrasado	Ler melhor antes de receber, receber orientado para o jogo					
62		Comunicar com a linha defensiva					
70	Defesa de Baliza	Maior segurança na receção					

Microciclo 8 – Unidade Treino 29 a 32 – Mesociclo Padrão D + Relatório de Jogo



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

29

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 8	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 11-10-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 6 marcas 4 varas	Objetivos Gerais Meso 4 - Meso D Passe Atrasado Velocidade e Coordenação	Objetivos Específicos Passe 1ª Orientação passe curto-medio-longo Deslocamentos	

● Aquecimento Passe



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação e Velocidade
Decisão
Passe de 1ª
Deslocamento Rápido

10
tempo

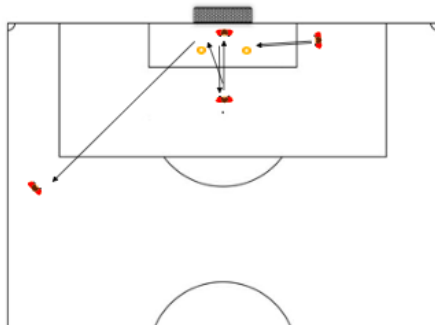
Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com coordenação e acelera rápido até à linha das varas, recebe uma bola e tem que ver que colega está virado para ele, caso não esteja nenhum devolve no TGR depois disso desloca rápido por trás das duas varas e faz passe curto. Variar o exercício com passe longo

3
número

espaço

● Passe (com DB)



Objetivo(s) específico(s)

Passe 1ª
Orientação
Passe medio e longo

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR recebe uma primeira bola para queda lateral, enquandra-se com TGR devolve de 1ª e recebe orientado para bola média ou longa

3
número

espaço

Observações/balanco



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 8	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 12-10-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
8 marcas 2 varas 1 barreira alta	D2 Defesa Baliza 1x1 Força Coordenação	Técnica queda lateral foco na queda na diagonal Deslize Frontal Decisão 1x1 -antes/nahora/depois Orientação c bola-baliza

● Defesa Baliza e 1x1



Objetivo(s) específico(s)

Força
Técnica queda lateral foco na queda na diagonal
Reposição
Deslize Frontal

15
tempo

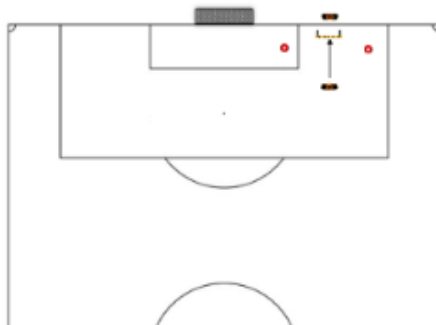
Descrição e Organização Metodológica

Antes do início de cada exercício todos fazer 30' de Lunge com lunge com salto para trocar a perna aos 15
Gr inicia com salto a pés juntos, fixa e sai para queda lateral (1º segurar 2º variante desviar)
Repoe rápido e sai em deslize frontal de 1x1
Volta a repetir tudo (sem o lunge) para o outro lado

3
número

espaço

● Aquecimento



Objetivo(s) específico(s)

Força
Técnica recepção
Queda Lateral

10
tempo

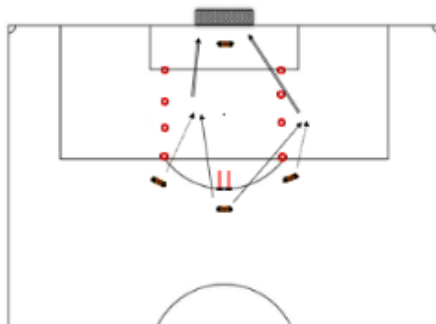
Descrição e Organização Metodológica

6x salto de trás para a frente e ação técnica DB + 6x da frente para trás
3 series 6+6 reps

3
número

espaço

● 1x1 e Defesa baliza



Objetivo(s) específico(s)

Decisão
1x1 -antes/nahora/depois
Defesa de baliza e orientação c bola-baliza

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

TGR inicia com bola, pode decidir colocar de qualquer um dos lados e por fora das marcas ou por dentro. Caso meta por fora GR deve rematar para a baliza, caso meta por dentro devem conduzir a bola até à linha de golo e o GR deve interceptar

3
número

espaço

Observações/balanço

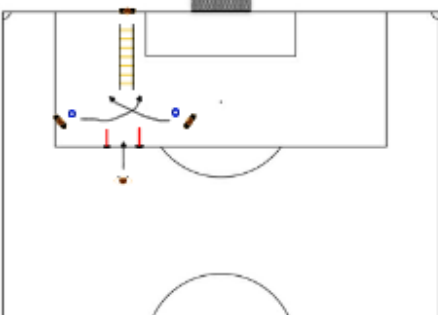
Exercício 1 em 2º lugar

Plano de Treino

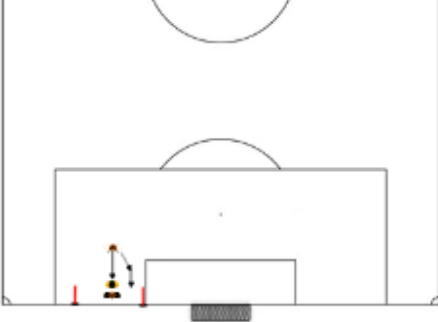
Nº Jogadores 2	Microciclo 8	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 13-10-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 varas 1 boneco 1 escada 6 marcas	1xGR Cruzamento Resistência Coordenação	Técnicas de recepção e desvio alto 1 ou 2 mãos Aproximação e parede Deslize frontal

● **Aquecimento**

	Objetivo(s) específico(s) Técnica Recepção alta Aproximação e parede	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Servidores laterais enviam a bola para recepção alta, 1 bola de cada lado e depois GR deve sair rápido em 1x1	3 número
		espaço

● **Cruzamento (Resist e Forç)**

	Objetivo(s) específico(s) Técnica recepção alta Técnica de desvio a 1 e 2 mãos Aproximação e Parede	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR mete bola por cima do boneco para GR realizar ação técnica e após isso parte para 1x1	3 número
		espaço

● **Cruzamento**

	Objetivo(s) específico(s) Técnicas Cruzamento 1x1 Antes/Nahora/Depois	20 tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1ª Variante - cruzamento só ao primeiro poste, trabalhar os apoios e o ataque alto ao cruzamento e desvio a 2 e 1 punho para esta posição. Potenciar a distribuição rápida para o colega quer seja com o desvio ou se segurar distribuir rápido. Após isso o servidor deve partir para 1x1. TGR também pode decidir colocar logo no servidor para 1x1. 2ª Variante - Potenciar o cruzamento ao 2º poste, trabalhar os apoios, e desvios a 2 e essencialmente 1 mão Fazer igual ao que foi feito no primeiro poste	3 número
		espaço



Plano de Treino

Nº Jogadores 2	Microciclo 8	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 15-10-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Material para desviar a bola para a reação	Defesa de Baliza Velocidade reação Coordenação	Queda lateral na diagonal Velocidade Reação

● Aquecimento



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento
Coordenação
Reação

5
tempo

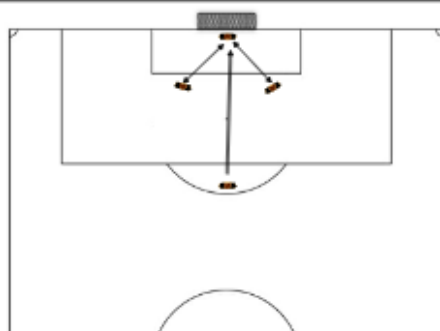
Descrição e Organização Metodológica

GR devem trocar bola entre si com deslocamento lateral

2
número

espaço

● Defesa de Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação
Reação
Técnicas DB

10
tempo

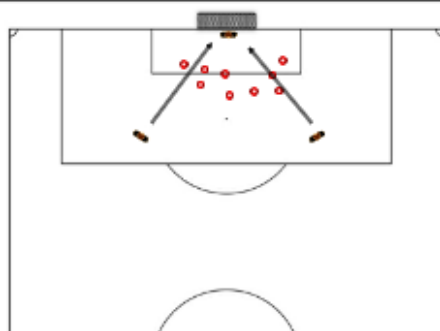
Descrição e Organização Metodológica

GR deve trocar bola com servidores até à indicação do TGR que remata de fora da área

2
número

espaço

● Defesa de Baliza Reação



Objetivo(s) específico(s)

Técnicas DB
Orientação com Baliza
Reação

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Servidores trocam bola e quando decidirem podem finalizar (colocar objetos para desviar a bola)

2
número

espaço

Relatório Observação Jogo 3

[illegible]

Microciclo 9 – Unidade Treino 33 a 36 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube

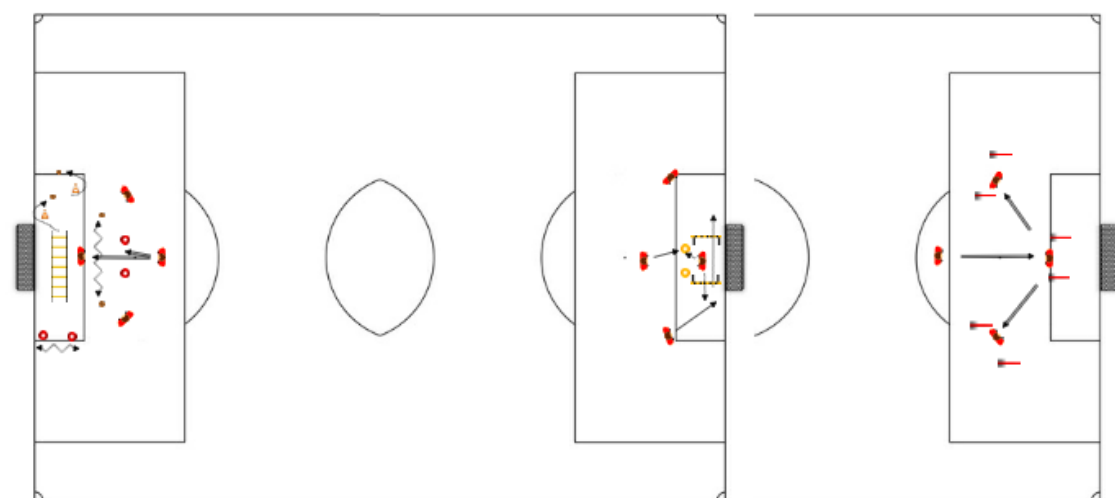
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

33

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 9	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 18-10-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 1 Escada 4 marcas 2 cones	Objetivos Gerais Defesa de Baliza Resistência Coordenação	Objetivos Específicos Deslocamentos normal e cruzado Quedas laterais rasteiras	
● Defesa de Baliza Resistência	● Defesa de Baliza	● Defesa de Baliza e Distribuição	



10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	15 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Deslocamentos			Objetivo(s) específico(s) Técnica DB (Queda Lateral)			Objetivo(s) específico(s) Defesa de baliza (Receções bloqueios, quedas laterais c e sem desvio)		
Descrição e Organização Metodológica Iniciamos com uma bola para o GR que deve passar de primeira para o TGR, depois o GR deve deslocar-se lateralmente até aos servidores, fixar e realizar uma queda lateral (lado indeterminado), voltar para o meio e receber uma bola para receção ou bloqueio Após estas ações deve ir para a zona da escada, iniciar com deslocamentos laterais nas marcas, coordenação e 2 quedas			Descrição e Organização Metodológica TGR inicia com preparação para queda, GR deve levantar sem mãos, passar pela barreira com deslocamento cruzado e executar queda lateral dos dois lados.			Descrição e Organização Metodológica TGR inicia com remate para receção ou bloqueio e GR na baliza frontal tenta finalizar num dos seus colegas em distribuição		

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 9	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 19-10-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
4 arcos 3 barreiras 8 marcas 2 varas	Defesa de Baliza Distribuição Força + Coordenação	Distribuição curta média picada e volley Queda lateral diagonal

● Aquecimento



Objetivo(s) específico(s)

Força e Coordenação
Queda lateral
Distribuição

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Servidor utiliza sempre técnica de distribuição enquanto GR desloca com salto a 1 perna alternadamente entre os arcos. Quando chegar às barreiras faz 1 salto frontal e 1 lateral para queda lateral (marcas indicam a zona de ataque na diagonal)

3
número

espaço

● Defesa de Baliza C/ Distribuição



Objetivo(s) específico(s)

Força
Técnicas DB
Distribuição

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com 4 saltos com recepções altas e distribuição longas. Quando chegar à baliza recebe um remate "fácil" e distribui no servidor, o servidor deve indicar com o corpo e movimentação se quer a bola curta ou longa. Após receber caso seja curta devolve para TGR fora da área, caso seja longa coloca no TGR dentro da área. Enquanto GR faz os saltos, servidor faz trabalho de força MS, flexão por exemplo

3
número

espaço

● Defesa de Baliza c Distribuição



Objetivo(s) específico(s)

Distribuição curta, longa e volley
TGR troca bola com o servidor que devolve em distribuição curta, TGR passa para servidor nas varas que vai distribuir longa ou picada e no momento do passe do TGR TGR e servidor arrancam em sprint até à linha lateral na diagonal para GR na baliza distribuir em volley

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

3
número

espaço



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 9	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 20-10-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
4 marcas	Controlo da Profundidade 1x1 Resistência + Coordenação	Orientação Bola-Baliza Deslocamentos à retaguarda

● 1x1

	Objetivo(s) específico(s) Situções de 1x1 Aproximação Contenção Desarme	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR e Servidores trocam a bola até entrar uma bola na profundidade, e os servidores devem tentar ultrapassar a linha da baliza com a bola controlada, enquanto que o GR deve evitar que isso aconteça	3 número
		 espaço

● Controlo Profundidade

	Objetivo(s) específico(s) Controlo da profundidade Orientação bola-baliza	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Servidores podem trocar bola entre si. Servidor da marca azul pode decidir rematar. GR deve deslocar consoante a posição	5 número
		 espaço

Observações/alterações

Data		Hora		Local		Escalão	
24/10/2021		11h		Amora			
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final	
1º Distrital		Amora A		2-1		3-1	
Defesa da Baliza		Cruzamento			1x1		
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas				
Interceções Dentro Área	Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Dist. Curta	Dist. Longa	Volley
Ações do Guarda-Redes							

TJ (')	MEJ	Descrição
5	Controlo profundidade	Boa leitura e saída fora da área, mostra coragem
12	Defesa de baliza	Tentativa de desvio, não chega á bola e dá golo
15	Controlo profundidade	Hesitação na saída
33	Cruzamento	Após cruzamento dá golo, podia ter intercetado cruzamento
39	Defesa de baliza	Abordagem insegura só com uma mão, devia ter agarrado
45	Controlo Profundidade	Controla bem o espaço mas hesita a tirar a bola do perigo
52	Passe atrasado	Tem que comunicar a sua posição
72	Cruzamento	Cruzamento atrasado que dá golo sem hipótese

Microciclo 10 – Unidade Treino 37 a 40 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo



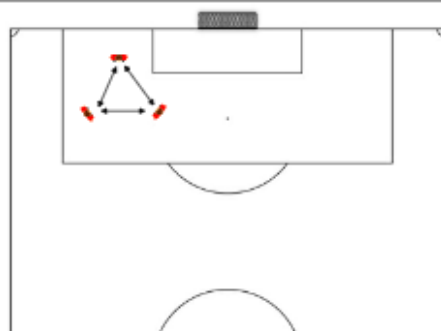
Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
37

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 9	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 25-10-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 3 cones 3 marcas	Objetivos Gerais Controlo Da Profundidade Defesa de Baliza Velocidade Coordenação	Objetivos Específicos Deslocamentos à retaguarda Apoios Fixos Orientação bola-baliza	

● Aquecimento



Objetivo(s) específico(s)
Aquecimento

7
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Em triângulo realizar 3 receções baixas, 3 médias, 3 altas e 3 picadas
Seguido de preparação para queda

3
número

espaço

● Controlo Profundidade e Defesa Baliza



Objetivo(s) específico(s)
Posicionamento bola-baliza
Retirar profundidade

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Servidores conduzem a bola e guarda-redes vai controlando o seu posicionamento.
1ª Variante todos conduzem e rematam
2ª Variante todos conduzem e quando chegarem ao cone podem rematar ou meter bola para o colega do lado que tem que acompanhar

número

espaço

● Controlo Profundidade e Defesa Baliza



Objetivo(s) específico(s)
Posicionamento bola-baliza
Retirar profundidade

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Servidores conduzem a bola e guarda-redes vai controlando o seu posicionamento.
1ª Variante todos conduzem e rematam
2ª Variante todos conduzem e quando chegarem ao cone podem rematar ou meter bola para o colega do lado que tem que acompanhar

número

espaço

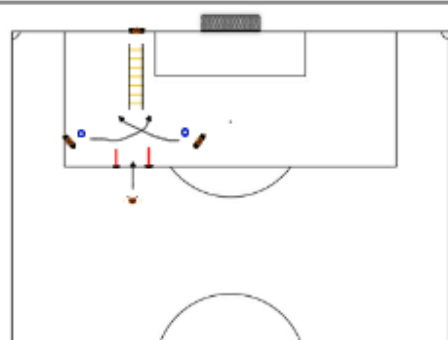
Observações/balanço

Alteração Unidade 1 para Unidade 2

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 9	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 26-10-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 escada coordenação 2 varas 6 marcas	Cruzamento 1x1 Resistência Coordenação	Receções e Desvios a Cruzamento Decisão em 1x1	

● Aquecimento



Objetivo(s) específico(s)

Técnica Recepção alta
Aproximação e parede

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Servidores laterais enviam a bola para recepção alta, 1 bola de cada lado e depois GR deve sair rápido em 1x1

3
número

espaço

● Cruzamento e 1x1



Objetivo(s) específico(s)

Receções altas e Desvios
Aproximação e deslize frontal

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Servidor faz cruzamento e GR segura no ar, após isso orienta para TGR e espera para reagir à direção do seu movimento para proteger uma das portas em ação de 1x1, deve aproximar e fixar.
2ª variante - Após cruzamento GR deve executar deslize frontal antes que a bola passe as mini balizas

3
número

espaço

● Cruzamento e 1x1



Objetivo(s) específico(s)

Receções altas
1x1 antes/nahora/depois

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

TGR coloca bola para cruzamento e GR deve distribuir para situação de 1x1

3
número

espaço

**Plano de Treino**

Nº Jogadores 3	Microciclo 10	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 27-10-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material

1 escada coordenação
8 marcas
4 varas

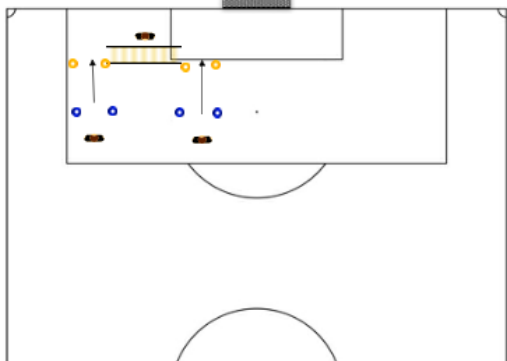
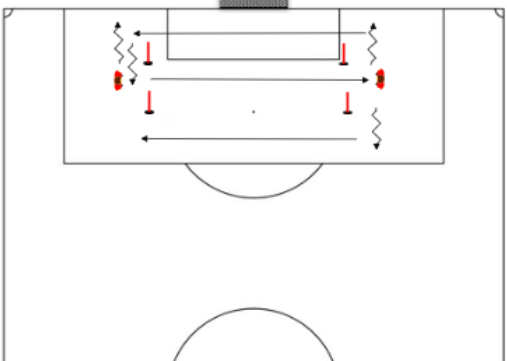
Objetivos Gerais

Passe atrasado
Resistência
Coordenação

Objetivos Específicos

Passe de 1º
Comunicação

● Aquecimento Passe atrasado**● Passe Atrasado**

					
10 tempo	3 número	 espaço	15 tempo	3 número	 espaço

Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento Passe atrasado com Ações técnicas Defesa baliza

Objetivo(s) específico(s)

Receção orientada
Passe longo

Descrição e Organização Metodológica

GR faz coordenação 4x e executa 4 ações
Receção baixa média e alta+passe atrasado+ passe
atrasado+Receção baixa média e alta

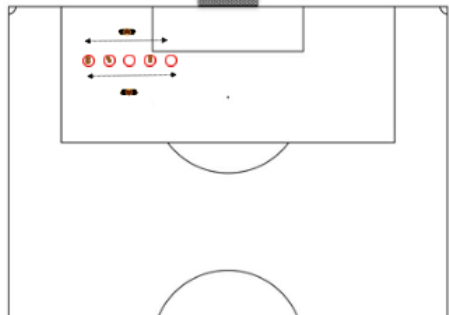
Descrição e Organização Metodológica

1 GR deve receber dentro das varas e passar fora e o outro deve
receber fora e passar dentro, depois trocam.
Devem passar a bola sem tocar no chão até passar a linha das
varas
Importante a comunicação

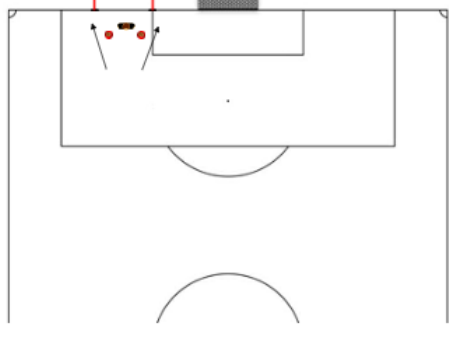
Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 9	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 29-10-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 2 varas 4 marcas 2 bolas tenis	Objetivos Gerais Reação e Velocidade Defesa Baliza	Objetivos Específicos Reação Desvios	

● Aquecimento Reação Lúdico

	Objetivo(s) específico(s) Reação	5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Fazer em meia lua adaptar depois GR 1 tem que imitar os movimentos do outro 30'	3 número
		espaço

● Reação e DB

	Objetivo(s) específico(s) Reação e DB	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1- Bola de tênis na mão, reagir a uma bola desviando e segurando de novo a bola 2- 2 Bolas de tenis 1 em cada mão, reagir e apanhar de novo a bola 3- Prancha com bola na mão, reagir a queda lateral 4- GR deve reagir à bola que é colocada mas antes tocar na bola do lado contrario	3 número
		espaço



Relatório Observação Jogo 5

Data		Hora		Local		Escalão		
31/10/21		10h		Várzea		Sub16		
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final		
1º Distrital		Galitos		1-0		3-0		
Defesa da Baliza		Cruzamento			1x1			
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes	Na hora/ Depois		
I	I	II	II			I		
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas					
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Dist. Curta	Dist. Longa	Volley
I					I	II		I

Ações do Guarda-Redes		
TJ (')	MEJ	Descrição
22	Passe atrasado	Jogou com parte exterior do pé sem necessidade
27	1x1	Boa reação a 1x1, fazendo parede
42	Distribuição	Precipitação na distribuição, devia ter esperado pelo reposicionamento da equipa
49	Passe curto	Boas ações curtas a controlar o jogo
54	Cruzamento	Boa segurança em receção alta

Microciclo 11 – Unidade Treino 41 a 43 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
41

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 10	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 02-11-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 4 marcas cores diferentes 4 cones grandes 1 barreira grande	Objetivos Gerais Passe atrasado Distribuição Velocidade	Objetivos Específicos Passe de primeira 2 pés Distribuição curta	

● Passe Atrasado e Distribuição



Objetivo(s) específico(s)

Passe 1ª
Distribuição curta

Descrição e Organização Metodológica

- 1- TGR mete bola para GR e joga de primeira nos colegas
- 2- TGR mete bola para receção alta e GR distribui curto para os colegas
- 3- TGR mete bola e indica uma cor e GR deve passar para a cor indicada
- 4- Mesma coisa mas com distribuição

10
tempo

3
número

espaço

● Passe atrasado e Distribuição



Objetivo(s) específico(s)

Passe 1ª
Distribuição longa

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com saltos laterais até TGR colocar uma bola lenta para atacar e passe de primeira para a cor indicada. O servidor que receber o passe deve distribui longo ou picado na direção da baliza. GR deve recuar rápido para interceptar

10
tempo

3
número

espaço

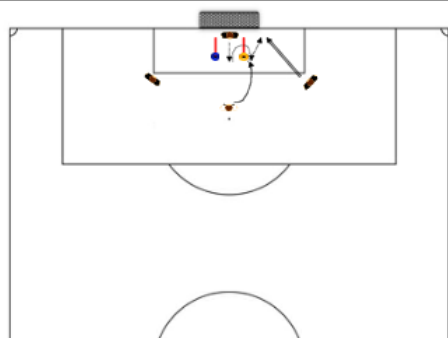


Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 10	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 03-11-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 varas 4 marcas	Defesa Baliza Cruzamentos Resistência Coordenação	Técnica recepção cruzamento

● Aquecimento



Objetivo(s) específico(s)

Técnica recepção alta e desvio 2 mãos
Queda Lateral

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

TGR bate palma e GR desloca rápido para entre os cones, depois indica uma cor e GR contorna a vara e recebe uma bola alta, depois sai rápido para queda rasteira

4
número

espaço

● Cruzamento atrasado + Queda Lateral baixa



Objetivo(s) específico(s)

Cruzamento atrasado e decisão
Queda lateral rasteira

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Varas com uma fita a altura da cintura dos GR)
GR inicia no meio, à indicação do TGR desloca para zona do 1º poste onde tem que decidir atacar ou abrir os apoios e defender baliza. Depois desta ação deve fazer queda lateral passando por baixo da fita que vai estar nas varas

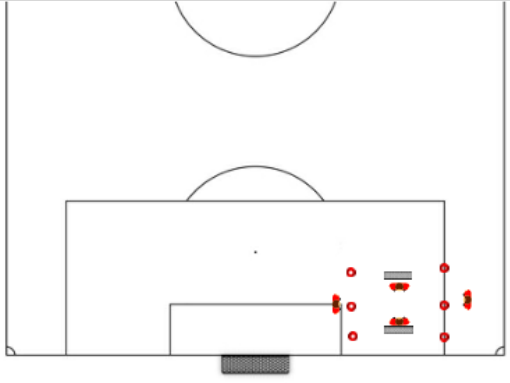
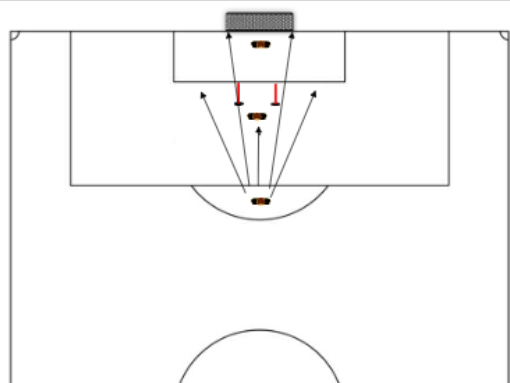
4
número

espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 11	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 05-11-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material 2 mini balizas 6 marcas 2 varas	Objetivos Gerais Tempo reação 1x1	Objetivos Específicos Decisão 1x1
--	--	---

● 1x1			● 1x1 e Controlo Profundidade		
					
tempo	número 4	espaço	tempo 10	número	espaço
Objetivo(s) específico(s) 1x1 Aproximação, contenção deslize frontal			Objetivo(s) específico(s) Decisão 1x1		
Descrição e Organização Metodológica GR's dentro do quadrado nas balizas podem utilizar os colegas de fora como apoio que tem que jogar ao primeiro toque e também pode finalizar. Jogo 1x1			Descrição e Organização Metodológica TGR decide onde colocar a bola. No pé do servidor ou na profundidade para disputa em 1x1 ou rematar à baliza		



Relatório Observação Jogo 6

Data		Hora		Local		Escalão		
7/11/21		10h		Pinhal Novo		Sub-16		
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final		
1º Distrital		Pinhalnovense		3-1		4-1		
Defesa da Baliza		Cruzamento			1x1			
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois	
III+IIII	I+IIII	I	I		I		III	
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas					
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Dist. Curta	Dist. Longa	Volley
I +IIII			IIIIII+IIII	IIIIIIIIII+I IIII	II			I+I
Ações do Guarda-Redes								
	MEJ		Descrição					

TJ (')		
1	Passe atrasado	Passe perigoso para o meio, deu perigo
2	1x1	Bola colocada na profundidade, fixou, mas não reagiu, bola difícil GOLO
6	Bola Parada	Penalti, adivinha o lado mas não chega GOLO
25	1x1	Boa antecipação ao avançado
35	1x1	Situação semelhante ao 1º GOLO
47	Substituição GR	Devido a lesão
51	Passe atrasado	Entrega uma bola ao adversário
67	Cruzamento	Boa antecipação no ar
72	Defesa de baliza	Remate dentro da área sem hipótese
77	Defesa de baliza	Grande defesa com mão contrária

Microciclo 12 – Unidade Treino 44 a 47 – Mesociclo Padrão D + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

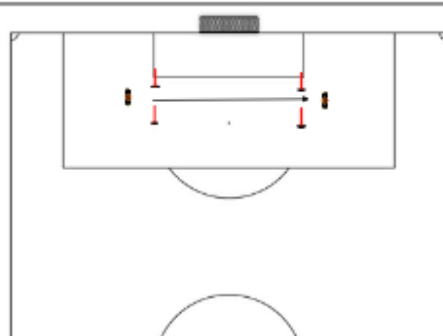
Plano de Treino

44

Plano de Treino

Nº Jogadores 2	Microciclo 12	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 08-11-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 8 marcas 4 pares cores 4 varas	Objetivos Gerais Passe Atrasado Resistência	Objetivos Específicos Orientação da Recepção Passe Decisão	

● Aquecimento (PA)



Objetivo(s) específico(s)

Recepção e passe

7
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Receber dentro e passar fora e vice-versa

2
número

espaço

● Passe Atrasado



Objetivo(s) específico(s)

Recepção orientada
Passe

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR na baliza mete bola no quadrado em frente. GR dentro do quadrado ouve a cor que o TGR diz e orienta para o lado mais indicado.

número

espaço

● Passe Atrasado



Objetivo(s) específico(s)

Recepção orientada
Passe

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR fora da área mete bola para GR na baliza que deve receber e meter bola alta para TGR, TGR coloca para GR fora da área após o mesmo deslocar para fora da baliza e indica uma cor para que este possa acertar

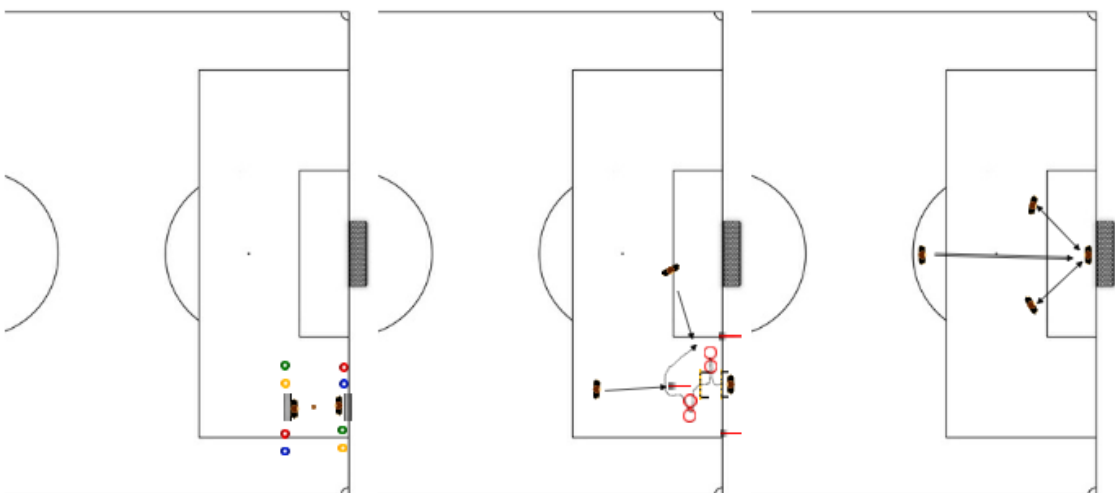
número

espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 12	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 09-11-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 mini balizas 4x2 cores 4 arcos 2 barreiras	Defesa de Baliza 1x1 Força Coordenação	Técnica parede Posição base baixa
● 1x1	● Defesa de Baliza	● Defesa de Baliza e 1x1



10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	2 número	espaço	10 tempo	2 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) 1x1 Deslize Frontal Aproximação Decisão			Objetivo(s) específico(s) Coordenação e deslocamentos cruzados Técnicas recepção e queda lateral			Objetivo(s) específico(s) Coordenação Reação Técnicas DB 1x1		
Descrição e Organização Metodológica TGR indica uma cor, o GR que tiver que tocar na cor mais longe é o que faz de avançado e o que tiver que tocar na mais perto é o que faz de GR			Descrição e Organização Metodológica GR inicia com salto frontal e coordenação com apoios cruzados nos arcos, quando chegar à vara recebe uma bola para recepção baixa/media ou alta e desloca cruzado para receber outra bola			Descrição e Organização Metodológica GR deve trocar bola com servidores até à indicação do TGR que remata de fora da área, ou passa aos servidores para 1x1		

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 12	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 10-11-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
8 marcas 2 varas	Cruzamento 1x1 Velocidade	Desvios a Cruzamento

● Aqueci (Crz+1x1)



Objetivo(s) específico(s)

Desvio a 1 mão
Desvio frontal 2 mãos



tempo

Descrição e Organização Metodológica

TGR e servidores colocam a bola para GR (de joelhos) desviar com a mão trocada como se trata-se de um cruzamento ao 2º poste.
O servidor frontal coloca bola para desvio a punhos.
2ª Variante - GR de pé desloca para a zona do servidor e recua rápido para desviar. Para a bola a 2 punhos desloca para trás para atacar à frente.
2º exercício - Coordenação mais definição dos apoios de saída

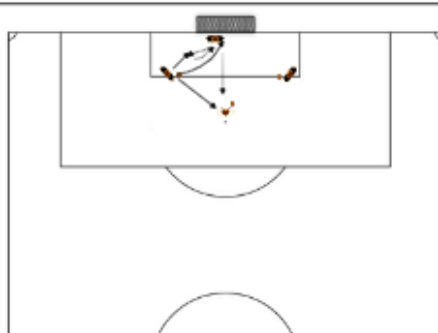


número



espaço

● CRZ Desvio 1 mão



Objetivo(s) específico(s)

Técnica desvio 1 mão
Ações 1x1 com decisão



10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR recebe duas bolas do servidor 1 para atacar à frente e a segunda para recuar cruzando apoios e desviar por cima da baliza. Após isso o servidor vai fazer um passe para 1x1.



3
número



espaço

● Cruzamento e 1x1



Objetivo(s) específico(s)

Técnicas Cruzamento
Ações 1x1



10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR recebe cruzamento e devolve no mesmo servidor. O servidor que faz oposição desloca depois no sentido inverso para atacar a baliza em 1x1 após passe do servidor que fez o cruzamento



3
número

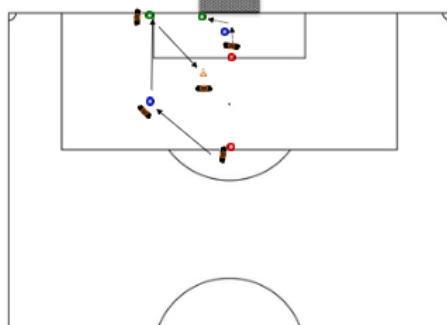


espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 12	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 12-11-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
3x2 Marcas 1 cone	Controlo Profundidade	Apoios e deslocamentos	

● **Controlo Profundidade**



Objetivo(s) específico(s)
Controlo da profundidade
Orientação bola-baliza

Descrição e Organização Metodológica

Servidores podem trocar bola entre si. Servidor da marca azul pode decidir rematar. GR deve deslocar consoante a posição

15
tempo

5
número

espaço



Relatório Observação Jogo 7

Data		Hora		Local		Escalão	
14/11/21		10h		Várzea		Sub-16	
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final	
1º Distrital		Charneca da Caparica		0-0		0-3	
Defesa da Baliza		Cruzamento			1x1		
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas				
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área	Passe Curto	Passe Longo	Dist. Curta	Dist. Longa	Volley
Ações do Guarda-Redes							
TJ (')	MEJ	Descrição					
8	Passe atrasado	Boa sequência de 3 passes curtos que ajuda a equipa a sair da pressão					
12	Defesa de baliza	Receção alta segura					
18	Distribuição	Boa leitura e saída rápida em distribuição					
41	Defesa de baliza	GOLO da zona do penalti após lançamento longo e confusão na àrea					

62	Defesa de baliza	Mau posicionamento está na origem do golo, muito chegado ao 2º poste e sofre no 1º
67	Passe atrasado	Bola longa com o pé menos hábil
76	Defesa de baliza	Sem hipótese, muita gente na frente, não vê bola partir e a bola é bem colocada

Microciclo 13 – Unidade Treino 48 a 51 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo



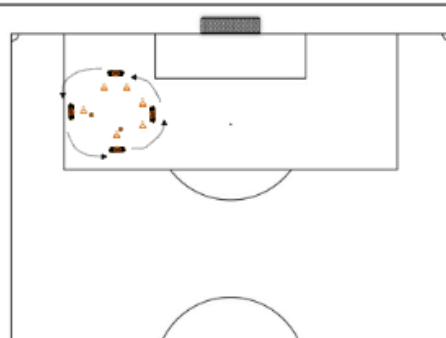
Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
48

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 13	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 15-11-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 5 barreiras 6 cones 2 varas 2 bonecos barreira 1 mini baliza	Objetivos Gerais Defesa de Baliza	Objetivos Específicos Queda lateral baixa e média	

● Aquecimento Defesa Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento específico

5
tempo

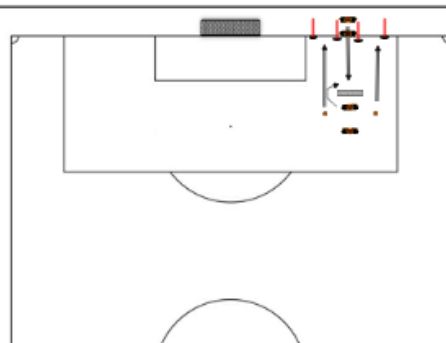
Descrição e Organização Metodológica

2 GR fazem de servidores e 2 defendem, depois da primeira ação todos deslocam lateralmente.

3
número

espaço

● Defesa de Baliza (Velocidade)



Objetivo(s) específico(s)

Velocidade
Queda lateral rasteira e média

10
tempo

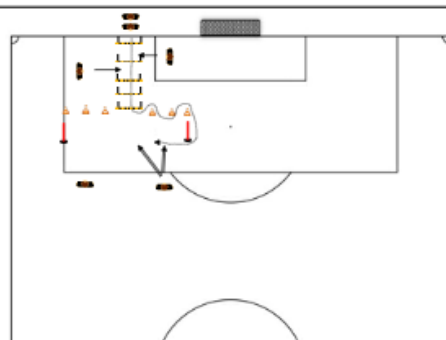
Descrição e Organização Metodológica

TGR tem duas bolas que pode rematar, quando escolher vai rematar para o lado da baliza onde está a bola e o GR atrás da mini baliza deve contornar pelo lado contrário. Ao mesmo tempo que TGR remata a bola e o GR sai para a ação técnica o servidor atrás mete bola na mini-baliza

3
número

espaço

● Defesa de Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Velocidade Queda lateral

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com salto lateral e recepções de um lado e outro, segue com saltos frontais até chegar aos cones e fazer slalon sempre frente para o TGR, contorna a vara e faz queda lateral, repoe rápido e recebe bola média para desvio

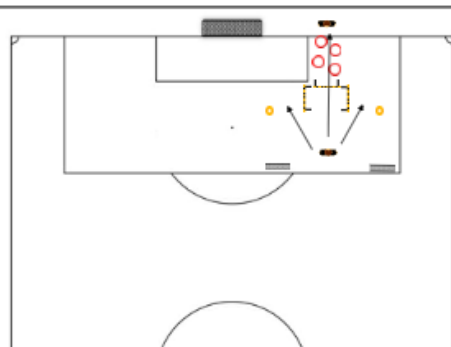
3
número

espaço

**Plano de Treino**

Nº Jogadores 3	Microciclo 13	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 16-11-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
4 arcos 2 mini balizas 4 barreiras 2 marcas cor diferente	Defesa Baliza Distribuição Força e Coordenação	Distribuição curta e longa Queda lateral Recebções e Bloqueios

● Aquecimento**Objetivo(s) específico(s)**

Força e Coordenação
Queda lateral
Distribuição

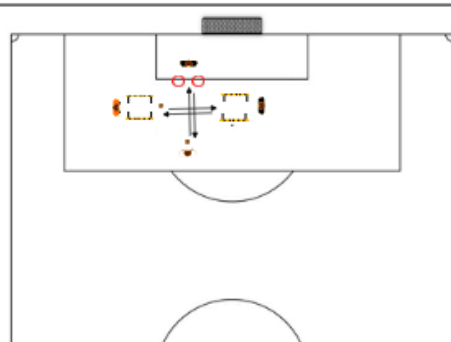
10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Servidor utiliza sempre técnica de distribuição enquanto GR desloca com salto a 1 perna alternadamente entre os arcos. Quando chegar às barreiras faz 1 salto frontal e 1 lateral para queda lateral (marcas indicam a zona de ataque na diagonal), após a queda GR distribui para mini-balizas

3
número

espaço

● Defesa Baliza e distribuição**Objetivo(s) específico(s)**

Recebções e bloqueios
Distribuição longa e curta

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR fazem coordenação com salto nas barreiras e coordenação nos arcos. À indicação do TGR todos param e GR de preto recebem bola, enquanto TGR e GR laranja colocam a bola para os mesmos. Depois de receber ambos fazem ação técnica de distribuição sendo que nas barreiras é alta(longa) e nos arcos baixa (curta).

3
número

espaço

● Defesa de Baliza e Distribuição**Objetivo(s) específico(s)**

Decisão na distribuição
Ações técnicas DB

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

TGR remata à baliza, caso GR segure a bola de primeira pode distribuir rápido na minibaliza de cor indicada, caso segure a bola à segunda ou sofra golo pode finalizar em distribuição numa das balizas

3
número

espaço



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 13	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 17-11-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 mini-baliza 2 cones	Controlo de Profundidade 1x1 Resistência e Coordenação	Controlo de profundidade Decisão 1x1 Deslize frontal	

● Aquecimento (Lúdico 1x1)

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento (lúdico)	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1 GR na mini-baliza enquanto os outros trocam bola e tentam finalizar. Trabalhar num espaço curto e estimular o 1x1 e manter uma posição baixa	3 número
		espaço

● 1x1 e CP

10 tempo 3 número espaço	10 tempo 3 número espaço
Objetivo(s) específico(s) Situações de 1x1 Aproximação Contenção Desarme	Objetivo(s) específico(s) 1x1 - Antes/Na hora
Descrição e Organização Metodológica TGR e Servidores trocam a bola até entrar uma bola na profundidade, e os servidores devem tentar ultrapassar a linha da baliza com a bola controlada, enquanto que o GR deve evitar que isso aconteça	Descrição e Organização Metodológica TGR pode colocar uma bola para que o GR segure em deslize frontal, ou passar para os servidores que devem rematar de primeira. GR deve segurar a bola na situação de ataque frontal antes da mesma ultrapassar a linha dos cones. Na situação com os colegas deve aproximar rápido e fixar, caso possível pode atacar com deslize na frente como na ação descrita anteriormente

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 13	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 19-11-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
3 marcas	Passe atrasado Tempo reação	Aquecimento Receção e passe	

● **Aquecimento (PA)**



Objetivo(s) específico(s)

Ativação Lúdica - capacidade perceptiva, e aquecimento de membros inferiores (decisão rápida, espaço reduzido).
Aquecimento específico de Guarda-Redes para preparação de momento de distribuição de jogo.

Descrição e Organização Metodológica

- 1- GR1 receção do TR e devolve.
- 2-GR1 recebe passe rasteiro de GR3 e devolve com passe rasteiro.
- 3-GR1 recebe passe de GR2 e devolve com passe.
- 4-Meinho a bola que sai de treinador

10
tempo

3
número

7*7
espaço



Relatório Observação Jogo 8

Data		Hora		Local		Escalão	
21/11/21		9h		Almada		Sub16	
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final	
1º Distrital		Beira Mar Almada		0-6		0-8	
Defesa da Baliza		Cruzamento			1x1		
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois
I	I						
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas				
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área	Passe Curto	Passe Longo	Dist. Curta	Dist. Longa	Volley
III			IIIIII	IIIIIIIIII I	I	I	
Ações do Guarda-Redes							
TJ (')	MEJ	Descrição					
5	Passe atrasado	Muito lento sem capacidade de colocar bola no chão					
20	Distribuição	Distribuição com a mão longa muito boa, que dá lance de golo para a equipa					
33	Distribuição	Boa leitura que a linha defensiva da equipa adversária está muito subida, aproveita inúmeras vezes esse facto					
44	Defesa de baliza	Receção média simples, bem executado					
54	Controlo de profundidade	Deve ser mais assertivo na comunicação com a linha defensiva					

Microciclo 14 – Unidade Treino 52 a 55 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
52

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 14	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 22-11-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 6 varas 5 marcas	Objetivos Gerais Cruzamento Resistência	Objetivos Específicos Cruzamento atrasado Cruzamento 2º poste	

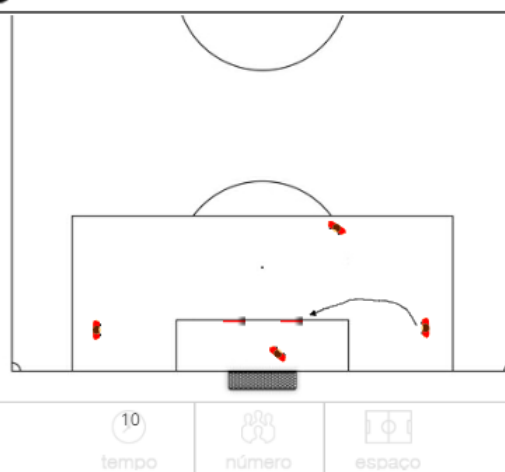
● Cruzamento



Objetivo(s) específico(s)
Recepções altas
Cruzamento atrasado

Descrição e Organização Metodológica
3 bolas para recepção alta mais coordenação
Depois de começar assim incluir a queda lateral

● Cruzamento



Objetivo(s) específico(s)
Técnicas Cruzamento

Descrição e Organização Metodológica
1º Variante - cruzamento só ao primeiro poste, trabalhar os apoios e o ataque alto ao cruzamento e desvio a 2 e 1 punho para esta posição.
2º Variante - Potenciar o cruzamento ao 2º poste, trabalhar os apoios, e desvios a 2 e essencialmente 1 mão
3º Variante - cruzamento não denunciado onde deve aplicar tudo o que foi consolidado anteriormente

Observações/balanço

Alteração meso padrão 2º DB+PA 3º

Plano de Treino

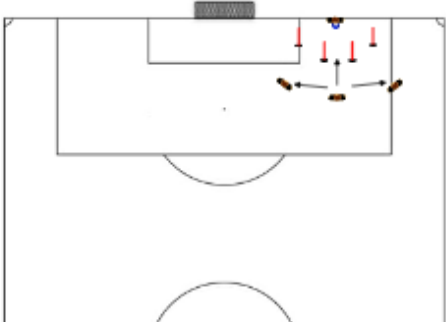
Nº Jogadores 3	Microciclo 14	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 23-11-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 escada 4 marcas 4 varas	Controlo Profundidade 1xGR	Técnicas desvio fora da área Apoios de recuo Deslize Frontal Parede

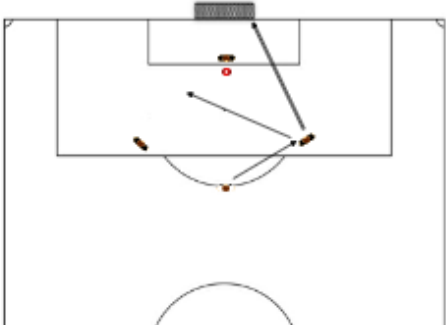
● Controlo da Profundidade

	Objetivo(s) específico(s) Controlo da Profundidade Ações técnicas desvio	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação, faz uma aproximação rápida e TGR mete bola nas costas para recuar rápido e desviar, depois na porta lateral recebe uma bola para passar de 1º para o colega e termina com ação técnica de cabeça	3 número
		 espaço

● 1x1

	Objetivo(s) específico(s) Deslize Frontal e Parede	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR pode meter a bola na porta frontal onde o GR deve realizar deslize frontal antes que a bola passe na linha das varas ou colocar bola para o lado onde o servidor deve rematar de primeira e o GR deve fazer uma aproximação rápida	3 número
		 espaço

● Controlo da Profundidade e 1x1

	Objetivo(s) específico(s) Decisão Controlo da Profundidade Ações técnicas 1x1	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR inicia o exercício metendo a bola num dos servidores, estes servidores tem 2 opções ou rematam de 1º ou metem uma bola para profundidade para 1x1 para o servidor do lado oposto	3 número
		 espaço

Observações/balanco

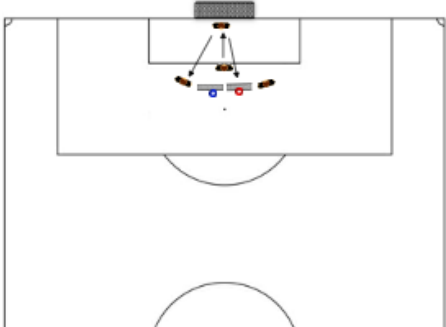
Alteração meso padrão 2º DB+PA 3º

Plano de Treino

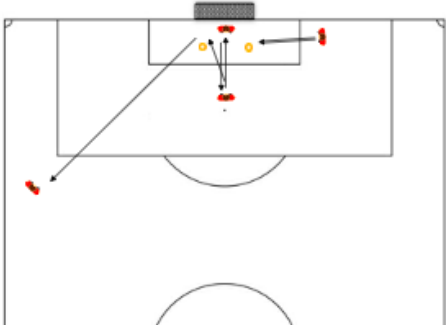
Nº Jogadores 3	Microciclo 14	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 24-11-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 mini balizas	Passe atrasado Defesa de Baliza	

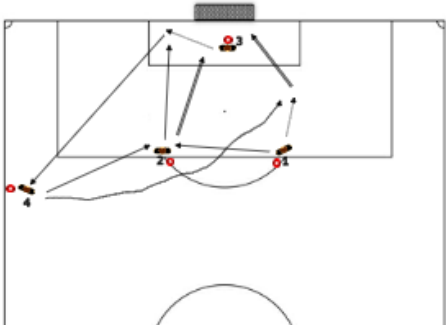
● Aquecimento

	Objetivo(s) específico(s) Técnicas base Passe atrasado e Defesa Baliza	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR mete bola no GR que deve colocar de 1º nos colegas, caso o TGR indique uma cor deve colocar na mini-baliza	3 número
		 espaço

● Passe (com DB)

	Objetivo(s) específico(s) Passe 1ª Orientação Passe medio e longo	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR recebe uma primeira bola para queda lateral, enquadra-se com TGR devolve de 1ª e recebe orientado para bola média ou longa	3 número
		 espaço

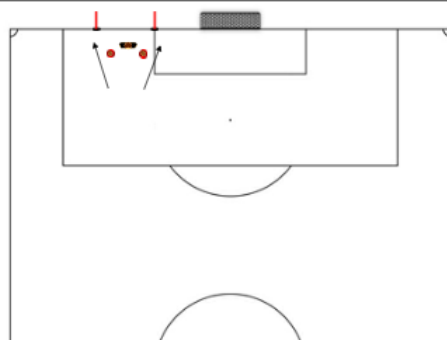
● Defesa de Baliza e PA

	Objetivo(s) específico(s) Recepção e passe longo Orientação c baliza	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Exercício inicia no GR 1 que mete para GR 2 e coloca para GR 3 que está na baliza, este deve fazer passe longo para junto da linha. O GR 4 quando receber tem 2 hipoteses ou mete curto para GR 2 ou longo para GR 1.	3 número
		 espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 14	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 26-11-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 2 varas 2 arcos	Objetivos Gerais Defesa de baliza	Objetivos Específicos Desvios e reação	

● Reação e DB



Objetivo(s) específico(s)
Reação e DB

Descrição e Organização Metodológica

- 1- Bola de tênis na mão, reagir a uma bola desviando e segurando de novo a bola
- 2- 2 Bolas de tênis 1 em cada mão, reagir e apanhar de novo a bola
- 3- Prancha com bola na mão, reagir a queda lateral
- 4- GR deve reagir à bola que é colocada mas antes tocar na bola do lado contrário

10
tempo

3
número

espaço



Relatório Observação Jogo 9

Data		Hora		Local		Escalão		
28/11/21		10h		Várzea		Sub16		
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final		
1º Distrital		Fabril		2-0		3-1		
Defesa da Baliza		Cruzamento			1x1			
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois	
III	II	IIIIIIII	II					
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas					
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Dist. Curta	Dist. Longa	Volley
			IIII	IIIIIIII	I			I
Ações do Guarda-Redes								
TJ (')	MEJ	Descrição						
5	Passe atrasado	Maior rapidez a soltar a bola, demasiados toques						
12	Distribuição	Mau Volley, bateu na parte de cima do pé						
28	Cruzamento	Boa saída a cruzamento, no entanto o desvio tem que sair para uma zona com menos adversários, mais para a lateral e menos para o meio						
44	Passe atrasado	Boa leitura e bola na profundidade ultrapassando a linha defensiva adversária						
48	Cruzamento	Mais uma boa saída a cruzamento desta vez com receção difícil						
60	Defesa de baliza	Remate difícil dentro da área GOLO						

Microciclo 15 – Unidade Treino 56 a 58 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo

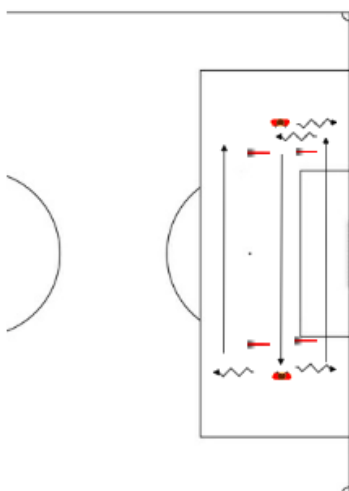
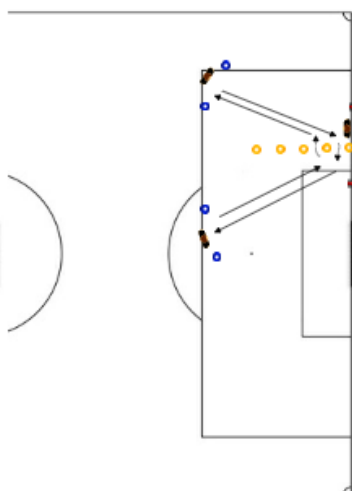
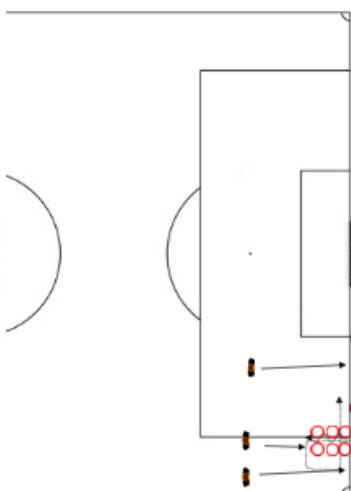


Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

57

Plano de Treino

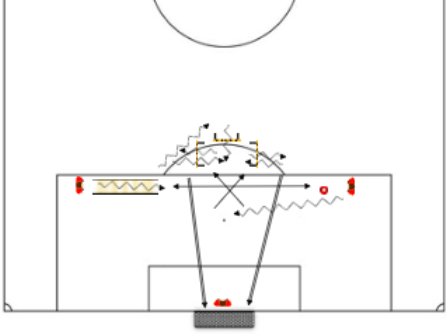
Nº Jogadores 3		Microciclo 15	Mesociclo 3	Período Competitivo					
Data 01-12-2021, quarta-feira		Hora 20:00	Clima	Volume					
Material		Objetivos Gerais	Objetivos Específicos						
4 varas 5 marcas 6 arcos		Passe atrasado Defesa Baliza Resistência Coordenação	Receções orientadas Passe						
● Passe Atrasado		● Passe Atrasado	● Defesa Baliza						
									
 10 tempo		 3 número	 espaço	 10 tempo	 3 número	 espaço	 10 tempo	 3 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Receção orientada Passe longo			Objetivo(s) específico(s) Receção Orientada Passe Reação à perda da posse Decisão de 1x1			Objetivo(s) específico(s) Queda lateral rasteira/média/alta Deslocamentos			
Descrição e Organização Metodológica 1 GR deve receber dentro das varas e passar para fora e o outro deve receber fora e passar dentro, depois trocam. Devem passar a bola sem tocar no chão até passar a linha das varas Importante a comunicação			Descrição e Organização Metodológica GR recebe um passe e orienta pelo meio das marcas para fazer passe do lado contrário. GR deve sempre acertar na mini-baliza caso contrário terá que reduzir para a baliza pois os servidores estão autorizados rematar			Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação mais ação técnica defesa de baliza, desloca lateralmente e recua rápido para uma segunda ação técnica. E termina com coordenação lateral seguida de queda lateral na baliza			

Plano de Treino

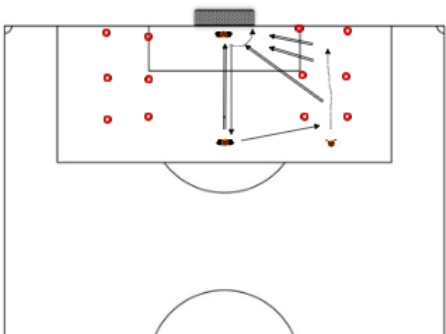
Nº Jogadores 3	Microciclo 15	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 30-11-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
8 marcas 1 escada 3 barreiras	Cruzamento Distribuição Força Coordenação	Técnica distribuição curta e longa Deslocamentos de para cruzamento ao 1 e 2 poste Desloc cruzado e paralelo

● Aquecimento

	Objetivo(s) específico(s) Técnica de distribuição com Defesa de Baliza, foco na distribuição	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR faz a coordenação, recebe a bola d distribui no TGR, segue para as barreiras, executa 2 saltos com uma queda lateral e tenta finalizar no colega em distribuição	2 número
		espaço

● Cruzamento

	Objetivo(s) específico(s) Orientação com a bola e deslocamento Distribuição	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Servidor coloca bola no GR para técnica DB, GR devolve em distribuição e Servidor coloca em distribuição rasteira para TGR que vai conduzir a bola ao longo do corredor, a qualquer momento pode decidir rematar 2- Tudo igual, mas TGR pode ir à linha de fundo e fazer cruzamento para o servidor que se vai deslocar para o primeiro ou segundo poste	2 número
		espaço

Observações/balanço

Alteração 3º CRZ DIST 4º DB PA 6º 1xGR

Nº Jogadores 3	Microciclo 3	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 03-12-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 Escada 4 marcas	1xGR Tempo reação	Passe	

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento específico 1x1 e Passe atrasado com Ações técnicas Defesa baliza Descrição e Organização Metodológica GR faz coordenação 4x e executa 4 ações Recepção baixa média e alta+passe atrasado+ passe atrasado+Recepção baixa média e alta 2º Variante Deslize Frontal antes de chegar à linha das marcas + Passe + Passe + Deslize Parede + Passe + Passe + Parede	10 tempo 3 número 1 espaço
--	---	---



Data		Hora		Local		Escalão				
5/12/21		10h		Quinta do Conde		Sub-16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		A.D.Q.C		0-1		0-3				
Defesa da Baliza			Cruzamento			1x1				
Remates	Defesas		Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois		
II	II		II	II						
Controlo da Profundidade				Ações ofensivas						
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
II		Pés	Cabeça	d- IIIIIIII nd-III	d-IIIII nd	d-IIIIII nd-IIIII	d-III nd	d nd	d nd	d nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')	MEJ		Descrição							
8			Perceber o que aconteceu na formação da barreira, muito espaço							
22	Cruzamento		Boa saída a cruzamento com desvio a 2 mãos							
32	Passe atrasado		Muito tempo a reagir e não lê a posição do colega							
42	Cruzamento		Mais uma boa saída a punhos							
48	Passe atrasado		Boa leitura e mudança de flanco do jogo							

Microciclo 16 – Unidade Treino 59 a 62 – Mesociclo Padrão D + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
59

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 16	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 06-12-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
6 marcas	Velocidade Coordenação Passe atrasado	Passe Curto Passe Longo Orientação dos apoios	

● Passe atrasado



Objetivo(s) específico(s)
Recepção e Passe
Orientação dos apoios

Descrição e Organização Metodológica

GR coloca a bola no TGR, afunda para perto da linha de fundo sempre com os apoios virados para o jogo e à indicação do TGR coloca a bola na cor indicada

● Passe atrasado



Objetivo(s) específico(s)
Passe longo
Orientação dos apoios

Descrição e Organização Metodológica

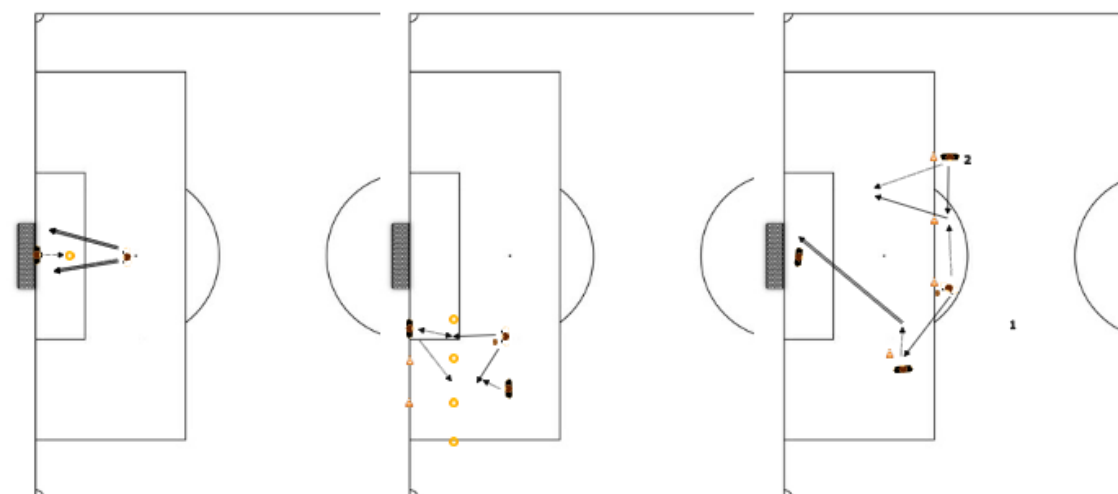
TGR indica uma cor, GR deve tocar e deslocar-se para o lado contrário, recebe uma bola do TGR para colocar longa



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 16	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 07-12-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
4 cones 2 marcas	Defesa de Baliza 1x1 Força Coordenação	Deslize Frontal Quedas com recepção e desvio
● Defesa Baliza	● 1xGR	● Defesa Baliza e 1xGR

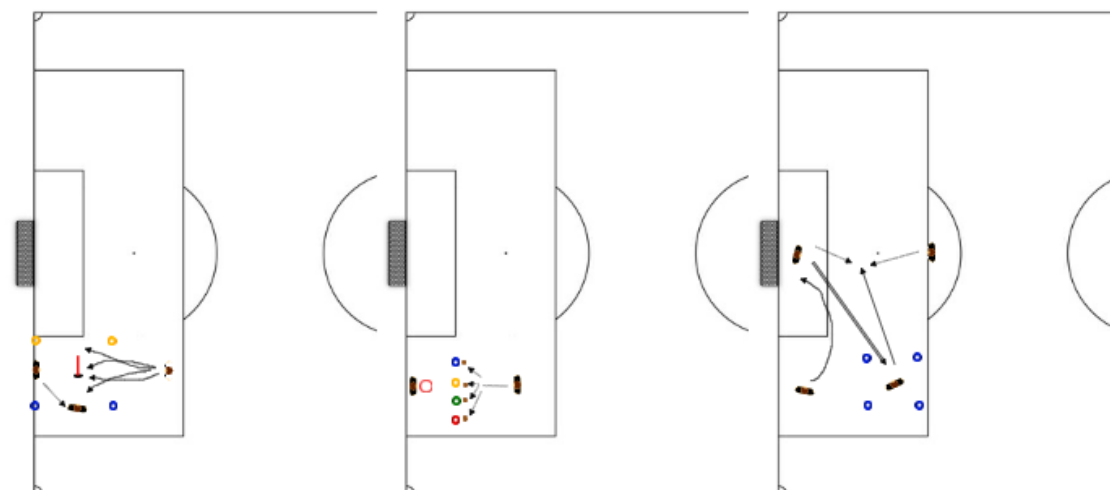


10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	15 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Desvios com queda lateral Recepções com queda lateral			Objetivo(s) específico(s) Deslize Frontal			Objetivo(s) específico(s) Quedas laterais Decisão 1xGR Deslize Frontal		
Descrição e Organização Metodológica Guarda-Redes desloca frontalmente até à marca e à retaguarda para a linha de baliza. Faz uma recepção para um dos lados, levanta e recebe para desvio.			Descrição e Organização Metodológica TGR coloca uma bola para GR evitar que passe na mini baliza marcada pelos cones com deslize frontal, levanta e volta a recuar e TGR coloca outra bola no meio do GR e do servidor para disputarem em 1xGR. Potenciar o deslize frontal			Descrição e Organização Metodológica 1- TGR coloca bola para servidor que deve rematar a dois toques. 2 -TGR recebe bola de servidor e coloca na profundidade para disputa 1xGR Inverter o lado do exercício.		

Observações/observações

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 16	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 08-12-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 12 marcas 1 vara 1 arco	Objetivos Gerais Cruzamento 1xGR Coordenação Resistência	Objetivos Específicos Receções altas Desvios 2 punhos Parede	
● Cruzamento	● 1xGR	● Cruzamento e 1xGR	



8 tempo	3 número	espaço	8 tempo	3 número	espaço	9 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Desvio 2 punhos Receção alta			Objetivo(s) específico(s) Aproximação Parede			Objetivo(s) específico(s) Desvio 2 punhos 1xGR Parede		
Descrição e Organização Metodológica TGR coloca uma bola na zona da vara (preferivelmente um boneco) para o GR socar por cima, logo depois desta ação é indicada uma cor e o GR deve deslocar para essa baliza para realizar uma receção alta. Atenção ao joelho que se eleva consoante o lado			Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação no arco e continua até o TGR indicar a cor que será o mesmo local para onde irá e rematará a bola. GR deve aproximar e baixar a sua posição e fazer a técnica de parede			Descrição e Organização Metodológica TGR faz cruzamento para que GR soque a dois punhos para a zona indicada pelas marcas onde estará um colega para receber e passar para o servidor que irá em situação de 1xGR, o servidor deve rematar de primeira		

Ações do Guarda-Redes

TJ (°)		MEJ		Descrição					
7		Passe atrasado		Bom passe a descobrir espaço no meio					
21		1x1		Boa antecipação ao avançado					
36		Defesa de baliza		Bola bastante desviada, pouca hipótese					
42		Controlo profundidade		Boa receção dentro da área e comunicação					
45		Passe atrasado		Mau passe, sem vantagem para o colega					
55		Defesa de baliza		Falha na receção a meia altura, mãos muito afastadas					
68				Comunicação deve ser mais clara					
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária
		I			I		I		
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho2	2 punhos
Deslize Frontal		Receção		Estrela		Parede		Aproximação Contenção	
		I				I		I	

Microciclo 17 – Unidade Treino 63 a 66 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

63

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 17	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 13-12-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 2 varas 2 marcas	Objetivos Gerais Velocidade Defesa de Baliza	Objetivos Específicos Ações técnicas Defesa Baliza	

● Defesa Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Receções e Bloqueios
Quedas laterais

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com ação técnica base, sai para uma das cores indicadas e utiliza técnica de desvio, logo após isso recua para defender baliza (queda lateral)
Variar a técnica base e a altura da queda lateral

15
tempo

4
número

espaço



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

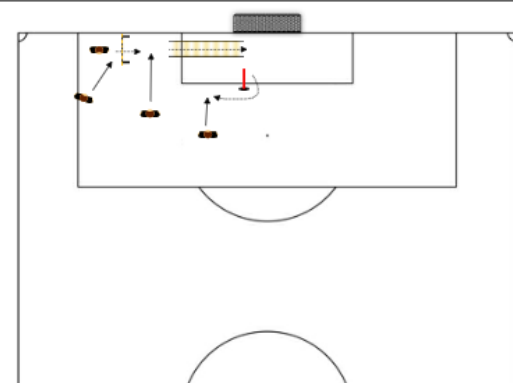
64

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 17	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 14-12-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 1 barra 1 escada 4 varas	Objetivos Gerais Defesa Baliza Distribuição Coordenação	Objetivos Específicos Distribuição longa	

● Aquecimento Defesa Baliza

● Defesa de Baliza e Distribuição



10
tempo

3
número

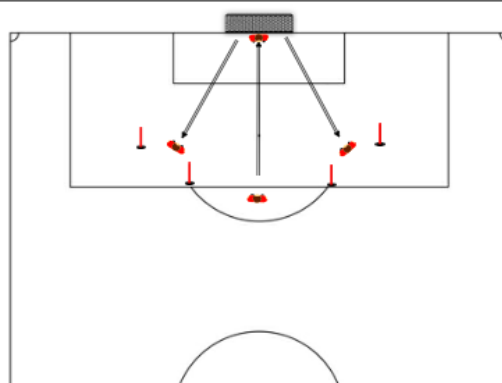
espaço

Objetivo(s) específico(s)

Ações técnicas Defesa Baliza
Preparação para Queda, Receções, Quedas laterais

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com preparação para queda + salto lateral + receção + coordenação + queda lateral
Todos os servidores utilizam técnica de distribuição para colocar a bola



10
tempo

3
número

espaço

Objetivo(s) específico(s)

Defesa de baliza (Receções bloqueios, quedas laterais c e sem desvio)
Distribuição Longa

Descrição e Organização Metodológica

TGR inicia com remate para qualquer técnica de DB (remate forte para golo) e apenas se o GR segurar a primeira pode finalizar
Golo Sofrido -2
Golo Marcado - +1
Falha da baliza - -1

**Plano de Treino**

Nº Jogadores 3	Microciclo 17	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 15-12-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 escada 6 marcas 2 varas	Controlo Profundidade 1xGR Resistência Coordenação	Desvio fora área com o pé e cabeça Deslize frontal

● Controlo da Profundidade 2**● 1xGR**

10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço

Objetivo(s) específico(s)
Controlo da Profundidade
Ações técnicas desvio

Objetivo(s) específico(s)
Deslize Frontal

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com coordenação, faz uma aproximação rápida e TGR mete bola nas costas para recuar rápido e desviar, depois na porta lateral recebe uma bola para passar de 1º para o colega e termina com ação técnica de cabeça

Descrição e Organização Metodológica

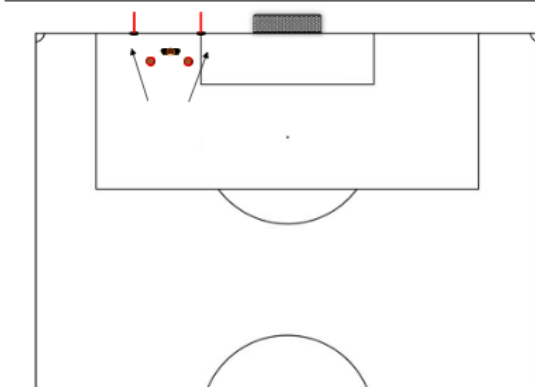
TGR coloca uma bola para GR evitar que passe na mini baliza marcada pelos cones com deslize frontal, levanta e volta a recuar e TGR coloca outra bola no meio do GR e do servidor para disputarem em 1xGR. Potenciar o deslize frontal

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 17	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 17-12-2021, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 varas 5 arcos	Defesa de baliza Tempo reação	Desvios

● Defesa de baliza e reação



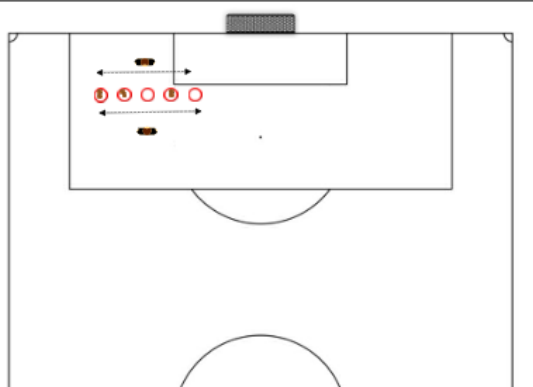
10
tempo

3
número

espaço

Objetivo(s) específico(s)
Reação e DB

● Reação Lúdico



5'
tempo

3
número

espaço

Objetivo(s) específico(s)
Reação

Descrição e Organização Metodológica

1- Bola de tênis na mão, reagir a uma bola desviando e segurando de novo a bola
2- 2 Bolas de tênis 1 em cada mão, reagir e apanhar de novo a bola
3- Prancha com bola na mão, reagir a queda lateral
4- GR deve reagir à bola que é colocada mas antes tocar na bola do lado contrário

Descrição e Organização Metodológica

Fazer em meia lua adaptar depois
GR 1 tem que imitar os movimentos do outro
30'

Relatório Observação Jogo 12

Data				Hora				Local				Escalão			
19/12/21				9h				Sesimbra				Sub16			
Competição				Adversário				R. Intervalo				R. Final			
1º Distrital				Sesimbra				0-1				0-2			
Defesa da Baliza				Cruzamento				1x1							
Remates		Defesas		Cruzamentos		Interceções		Antes				Na hora/ Depois			
IIII		IIII		II		II						I			
Controlo da Profundidade						Ações ofensivas									
Interceções Dentro Área			Interceções Fora Área			Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley			
IIII			Pés II		Cabeça	d-IIIIII nd-II	d-III nd	d-IIII nd-III	d nd	d-II nd	d nd	d-I nd			
Ações do Guarda-Redes															
TJ (')		MEJ				Descrição									
4		Passe atrasado				Está a evitar o pé menos hábil, o que faz demorar mais tempo									
9		Cruzamento				Ótima saída a punhos, mas deve comunicar mais cedo									
20		Controlo profundidade				Boa antecipação e receção dentro da área									
43		Defesa de baliza				Rapidez nos deslocamentos permite receção baixa mais eficaz									
51		1x1				Boa reação com parede									
65		Passe atrasado				Mau passe, não facilitou a receção do colega									

Microciclo 18 – Unidade Treino 67 a 69 – Mesociclo Padrão B



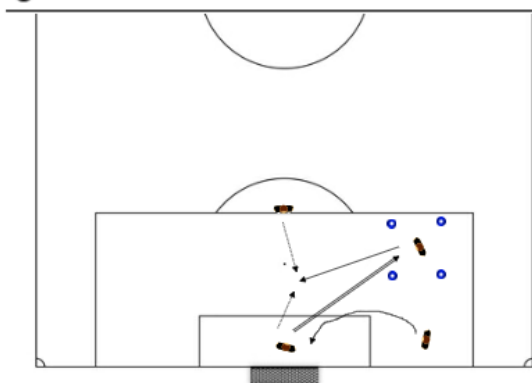
Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
67

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 18	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 20-12-2021, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 3 arcos 4 marcas 2 varas	Objetivos Gerais Cruzamento Velocidade Coordenação	Objetivos Específicos Desvio a 1 e 2 punhos	

● Cruzamento e 1xGR



9
tempo

3
número

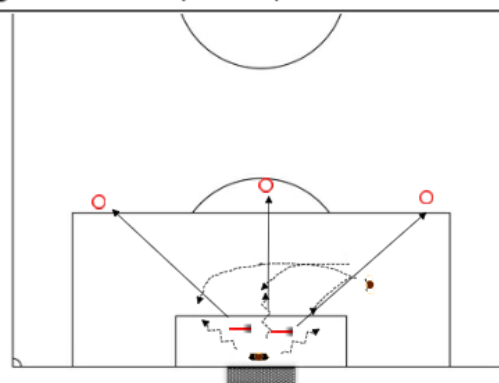
espaço

Objetivo(s) específico(s)
Desvio 2 punhos
1xGR Parede

Descrição e Organização Metodológica

TGR faz cruzamento para que GR soque a dois punhos para a zona indicada pelas marcas onde estará um colega para receber e passar para o servidor que irá em situação de 1xGR, o servidor deve rematar de primeira

● Cruzamento (técnica)



15
tempo

3
número

espaço

Objetivo(s) específico(s)
Deslocamentos nas zonas de saída, apoios e desvio.

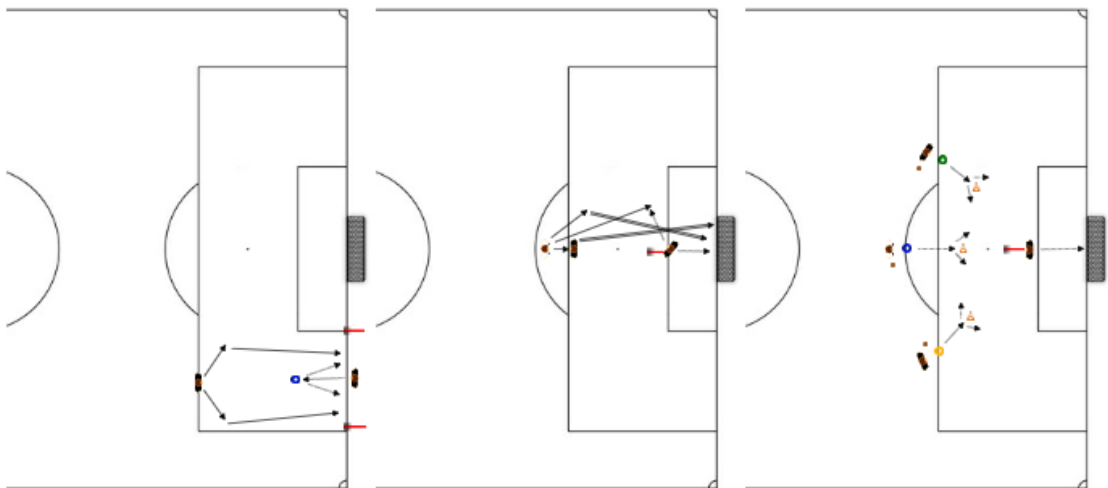
Descrição e Organização Metodológica

GR deve colocar varias bolas para cada zona, numa primeira fase pré-anunciadas e depois sem ser denunciada o GR deve desviar a bola com os punhos para fora da área, o mais perto possível dos alvos. Trabalhar o desvio a 1 e 2 punhos.

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 18	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 21-12-2021, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
3 cones 4 marcas 2 varas	Controlo da Profundidade Defesa de baliza Força Coordenação	Orientação com Baliza Deslocamentos Técnicas defesa de baliza
● Controlo da Profundidade	● Defesa de Baliza e Controlo Prof.	● Controlo Profundidade e Defesa Baliza

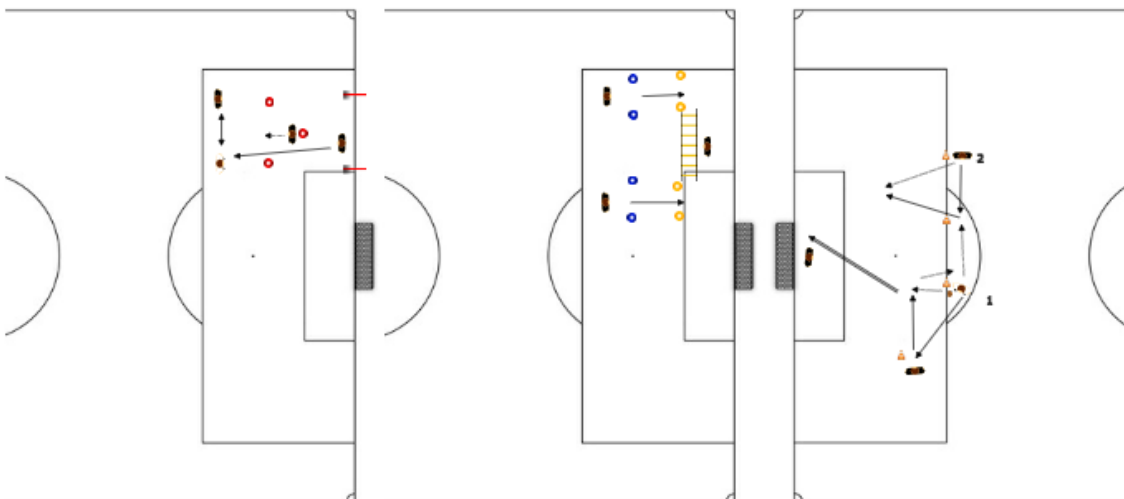


10 tempo	2 número	espaço	10 tempo	2 número	espaço	15 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Orientação com a baliza Deslocamentos			Objetivo(s) específico(s) Controlo da Profundidade Decisão Orientação com baliza			Objetivo(s) específico(s) Posicionamento bola-baliza Retirar profundidade		
Descrição e Organização Metodológica GR sai em corrida rápida até à marca e espera que o TGR toque na bola, esse toque indicará o seu posicionamento na baliza			Descrição e Organização Metodológica TGR inicia com a bola e vai indicando o lado que pode sair a bola para GR se colocar em posição de espera para ataque ao espaço. A partir daí o TGR tem 3 opções para dar ao GR 1- Bola curta para o servidor para rematar (GR tem pouco tempo para eduzir) 2- Bola com pouca profundidade (GR tem tempo para reduzir) 3- Bola em profundidade (GR deve decidir atacar)			Descrição e Organização Metodológica Servidores conduzem a bola e guarda-redes vai controlando o seu posicionamento. À indicação da cor o servidor sai e pode finalizar GR deve recuar rápido para a baliza e orientar com o servidor indicado		

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 18	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 22-12-2021, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 escada 10 marcas 4 cones	1x1 Passe atrasado Resistência	Passe de primeira Decisão 1x1
● Passe Atrasado	● 1xGR	● 1xGR e Passe



15 tempo	2 número	 espaço	10 tempo	3 número	 espaço	15 tempo	2 número	 espaço
-------------	-------------	------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	------------

Objetivo(s) específico(s) Recepção e passe com pressão	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento específico 1x1 e Passe atrasado com Ações técnicas Defesa baliza	Objetivo(s) específico(s) Decisão 1xGR Deslize Frontal
--	--	---

Descrição e Organização Metodológica
GR na baliza de trás inicia com bola e passa para os 2 servidores do outro lado, esses dois servidores devem trocar a bola e recolocar no GR que iniciou o exercício. O GR que está no meio, deve aproximar dos dois servidores e tentar interceptar o passe

Descrição e Organização Metodológica
GR faz coordenação 4x e executa 4 ações
Recepção baixa média e alta+passe atrasado+passe atrasado+Recepção baixa média e alta
2ª Variante
Deslize Frontal antes de chegar à linha das marcas + Passe + Passe + Deslize
Parede + Passe + Passe + Parede

Descrição e Organização Metodológica
1- TGR coloca bola para servidor que devolve para 1x1
2- TGR recebe bola de servidor e coloca na profundidade para disputa 1xGR
Inverter o lado do exercício.

Microciclo 19 - DESCANSO

Microciclo 20 – Unidade Treino 70 a 71 – Mesociclo Padrão C



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
70

Plano de Treino

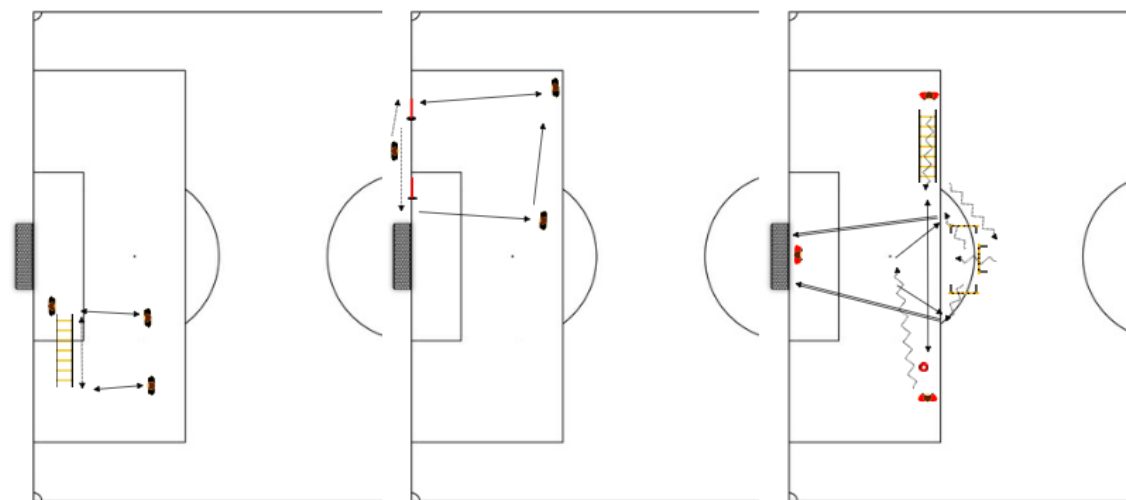
Nº Jogadores 3	Microciclo 20	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 11-01-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 escada 3 barreiras	Passé atrasado Distribuição Força Coordenação	Passé atrasado 1 toque

● Passé Atrasado

● Passé Atrasado 1º

● Distribuição



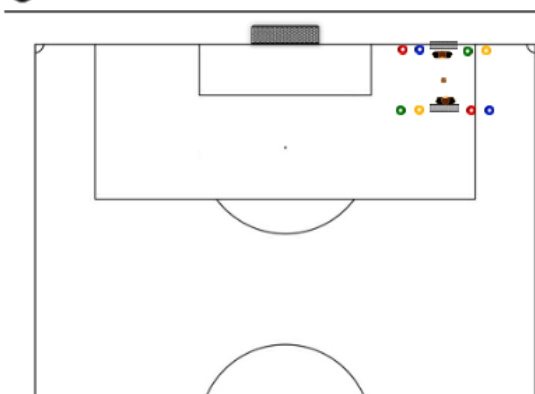
8 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	tempo	número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Aquecimento Geral e Específico			Objetivo(s) específico(s) Passé atrasado pé dominante e não dominante Deslocamento e local de recepção em relação à baliza			Objetivo(s) específico(s) Técnica de distribuição com Defesa de Baliza, foco na distribuição		
Descrição e Organização Metodológica Recepção Baixa + Passé + Passé + Recepção Baixa Recepção Média + Passé + Passé + Recepção Média Recepção Alta + Passé Cruzado + Passé Cruzado + Recepção Alta			Descrição e Organização Metodológica GR desloca para fora da baliza, recebe e devolve o passe do servidor. Desloca para o lado contrário e devolve para o outro servidor que deve colocar a bola no primeiro servidor que vai finalizar de primeira.			Descrição e Organização Metodológica GR faz a coordenação, recebe a bola d distribui no TGR, segue para as barreiras, executa 2 saltos com uma queda lateral e tenta finalizar no colega em distribuição		

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 20	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 07-01-2022, sexta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
8 marcas 2 mini balizas	Cruzamento 1xGR Resistência Coordenação	Técnicas 1xGR Desvios 2 punhos

● 1xGR

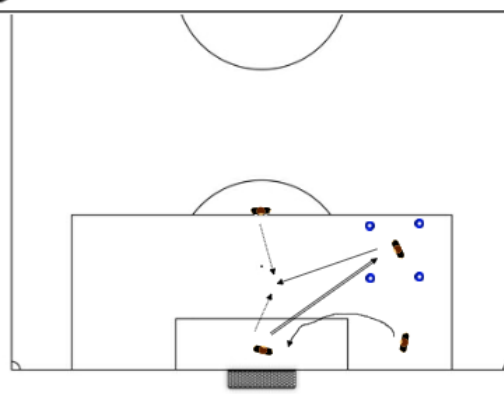


10
tempo

3
número

espaço

● Cruzamento e 1xGR



10
tempo

3
número

espaço

Objetivo(s) específico(s)

1x1
Deslize Frontal
Aproximação
Decisão

Descrição e Organização Metodológica

TGR indica uma cor, o GR que tiver que tocar na cor mais longe é o que faz de avançado e o que tiver que tocar na mais perto é o que faz de GR

Objetivo(s) específico(s)

Desvio 2 punhos
1xGR Parede

Descrição e Organização Metodológica

TGR faz cruzamento para que GR soque a dois punhos para a zona indicada pelas marcas onde estará um colega para receber e passar para o servidor que irá em situação de 1xGR, o servidor deve rematar de primeira

Microciclo 21 – Unidade Treino 72 a 75 – Mesociclo Padrão D + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube

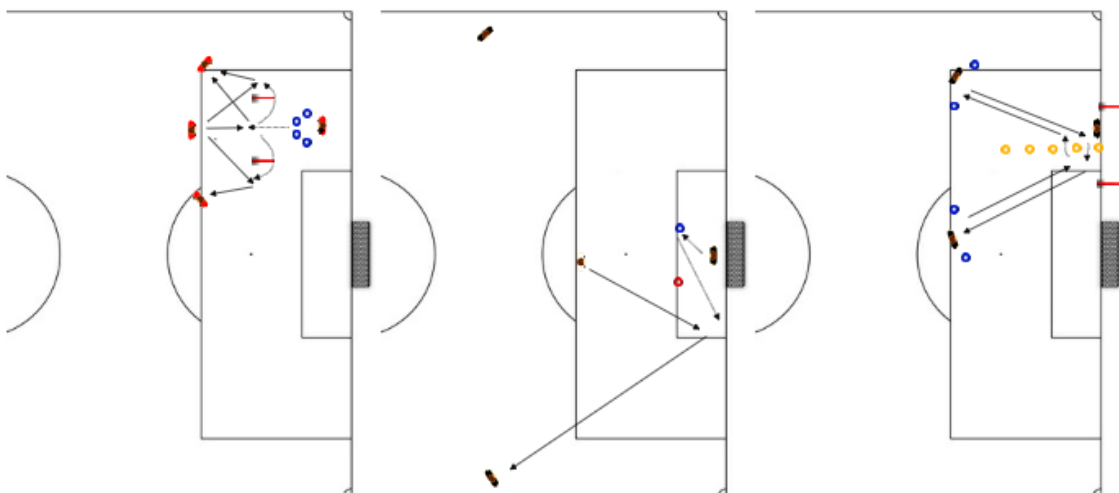
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

72

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 21	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 10-01-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
2 varas 9 marcas	Passe atrasado Velocidade Coordenação	Passe longo Orientação dos apoios Receções	
● Passe atrasado	● Passe atrasado	● Passe Atrasado	



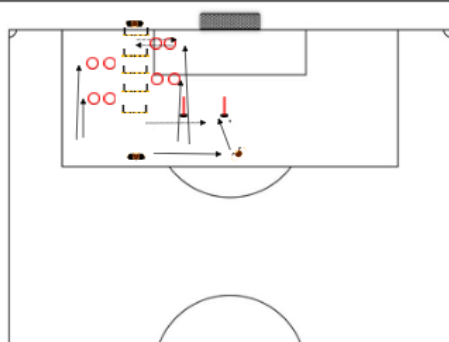
10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	7+7 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Coordenação e Velocidade Decisão Passe de 1ª Deslocamento Rápido			Objetivo(s) específico(s) Passe longo Orientação dos apoios			Objetivo(s) específico(s) Receção Orientada Passe		
Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação e acelera rápido até à linha das varas, recebe uma bola e tem que ver que colega está virado para ele, caso não esteja nenhum devolve no TGR depois disso desloca rápido por trás das duas varas e faz passe curto Variar o exercício com passe longo			Descrição e Organização Metodológica TGR indica uma cor, GR deve tocar e deslocar-se para o lado contrário, recebe uma bola do TGR para colocar longa			Descrição e Organização Metodológica GR recebe um passe e orienta pelo meio das marcas para fazer passe do lado contrário. GR deve sempre acertar na mini-baliza. Variante - Colocar as mini balizas mais longe e fazer passe longo		

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 21	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 11-01-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
8 arcos 5 barreiras 4 varas 3 marcas	Defesa de Baliza 1x1 Força+Coordenação	Queda lateral 1x1 na hora

● Aquecimento Defesa Baliza



Objetivo(s) específico(s)
Ações técnicas Defesa Baliza
Receções
Parede

Descrição e Organização Metodológica

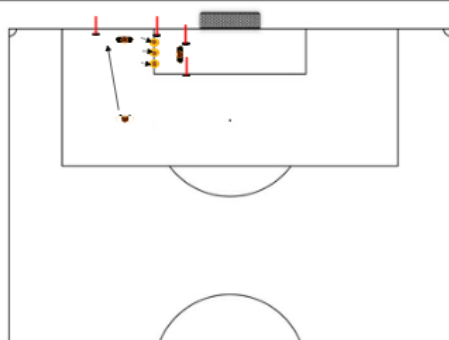
GR inicia com salto + coordenação lateral e realiza ação técnica de defesa de baliza (receção baixa+média+alta), quando terminar as barreiras desloca rápido para a mini baliza e impede o golo do colega

15
tempo

3
número

espaço

● Defesa de Baliza e 1x1



Objetivo(s) específico(s)
Quedas Laterais
1x1 na hora

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com desvio para marcar golo na mini-baliza, e desloca lateralmente para queda lateral.
3 bolas a cada, Iniciar com bola rasteira - média - alta e não denunciada

10
tempo

3
número

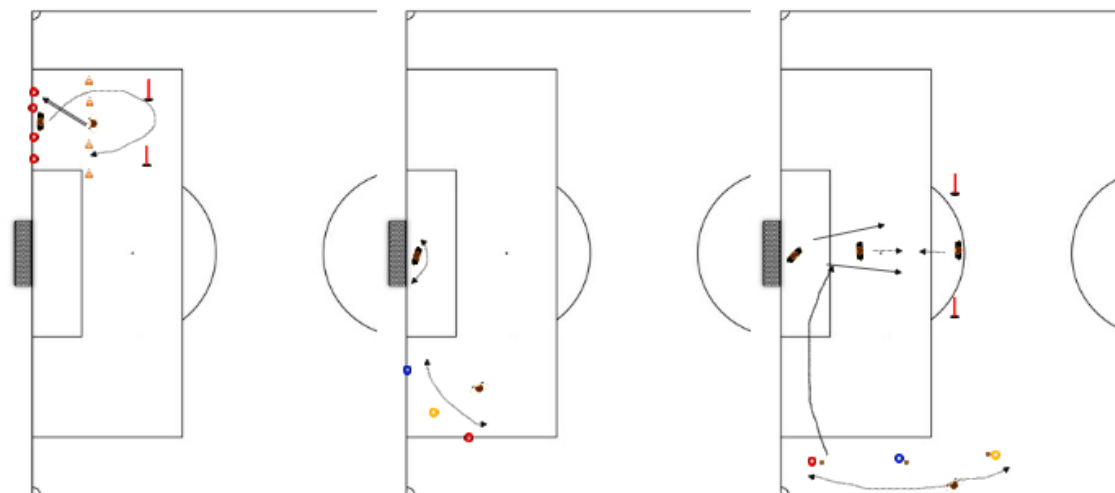
espaço



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 21	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 12-01-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
4 cones 7 marcas 2 varas	Cruzamento 1xGR Resistência Coordenação	Posicionamento Cruzamento Estrela Deslize frontal
● 1xGR	● Cruzamento	● Cruzamento e 1xGR



10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Estrela Deslize frontal Deslocamentos			Objetivo(s) específico(s) Posicionamento Receções altas			Objetivo(s) específico(s) Posicionamento cruzamento Decisão 1xGR		
Descrição e Organização Metodológica TGR inicia com uma bola para o GR defender com a técnica de estrela evitando entrar nas mini-balizas. GR desloca-se para a baliza do lado oposto, tendo atenção aos deslocamentos a partir do momento em que passa para a orientação da outra baliza e sai para deslize frontal evitando que a bola passe a mini-baliza delimitada por cones			Descrição e Organização Metodológica TGR vai deslocando entre as marcas, para que o GR ajuste o seu posicionamento, quando o TGR decidir pode colocar uma bola para receção alta			Descrição e Organização Metodológica TGR varia a sua posição até decidir realizar cruzamento. Servidor faz oposição e GR deve segurar e logo após segurar colocar bola para 1xGR com o GR do lado oposto		

Nº Jogadores 3	Microciclo 21	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 14-01-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
6 marcas	Defesa baliza 1xGR Reação	Técnicas Defesa Baliza Técnicas 1xGR

	Objetivo(s) específico(s) Técnicas DB	5+5 tempo
Descrição e Organização Metodológica 1Marca- Recepção Baixa 2Marca- Recepção média 3 e 4Marca - Recepção Alta 5- Fixa apoios 6 e 7 - Queda Lateral (2º Variante meter 1xGR)	3 número	espaço



Relatório Observação Jogo 13

Data		Hora		Local		Escalão				
16/1/22		11h		Costa da Caparica		Sub-16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		Pescadores		0-2		1-2				
Defesa da Baliza			Cruzamento			1x1				
Remates	Defesas		Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois		
IIIII	IIII		IIIII	III				IIII		
Controlo da Profundidade				Ações ofensivas						
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
		Pés I	Cabeça	D IIIIIIII nd IIII	D II nd	D IIIII nd III	d nd	D II nd	d nd	D II nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')	MEJ		Descrição							
14	Passe atrasado		Devia ter comunicado com o colega para passar logo e não conduzir a bola para cima da baliza							
18	Distribuição		Volley saiu mal, bateu por baixo da bola							
24	Cruzamento		Boa segurança em receção alta, bola difícil							
37	Cruzamento		Bom posicionamento permite receção baixa							
45	Defesa de baliza		Tem que ter mais segurança no bloqueio alto							
61	1x1		Boa reação realiza parede mas bola sobra							
61	Defesa de baliza		Bola muito difícil no canto inferior direito GOLO							
70	1x1		Posição base da aproximação deve ser mais baixa							

Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária
	I			I			II	I	
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos	1 punho		2 punhos
I		I					I		
Deslize Frontal		Recepção			Estrela		Parede		Aproximação Contenção
							II		II

Microciclo 22– Unidade Treino 76 a 79 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube

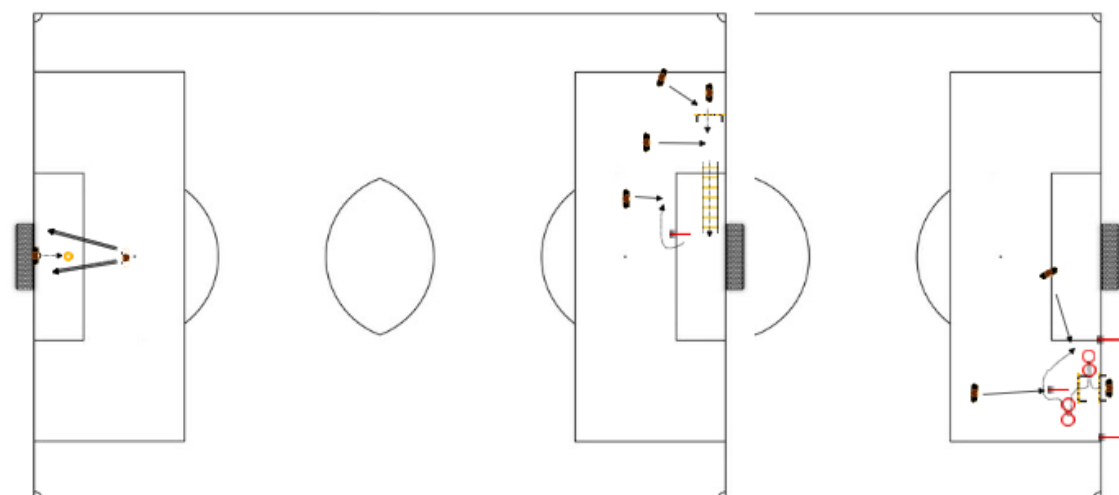
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

76

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 22	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 17-01-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 escada 2 barreiras 3 varas	Defesa de baliza velocidade Coordenação	Deslocamentos Desvios Receções	
● Defesa Baliza	● Defesa Baliza	● Defesa de Baliza	



10 tempo	3 número	 espaço	10 tempo	3 número	 espaço	10 tempo	2 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Desvios com queda lateral Receções com queda lateral			Objetivo(s) específico(s) Ações técnicas Defesa Baliza Preparação para Queda, Receções, Quedas laterais			Objetivo(s) específico(s) Coordenação e deslocamentos cruzados Técnicas receção e queda lateral		
Descrição e Organização Metodológica Guarda-Redes desloca frontalmente até à marca e à retaguarda para a linha de baliza. Faz uma receção para um dos lados, levanta e recebe para desvio.			Descrição e Organização Metodológica GR inicia com preparação para queda + salto lateral + receção + coordenação + queda lateral Todos os servidores utilizam técnica de distribuição para colocar a bola			Descrição e Organização Metodológica GR inicia com salto frontal e coordenação com apoios cruzados nos arcos, quando chegar à vara recebe uma bola para receção baixa/media ou alta e desloca cruzado para receber outra bola		

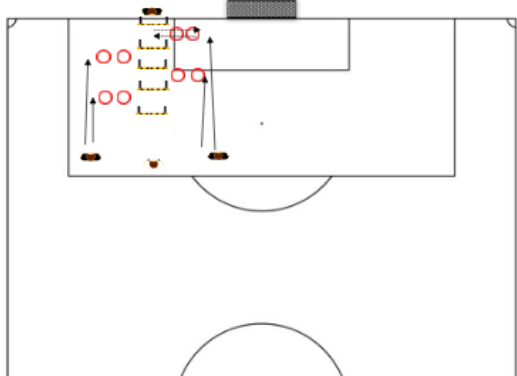
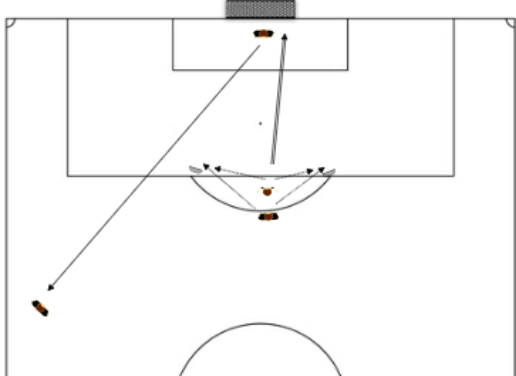
Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 22	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 18-01-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
5 barreiras 8 arcos 2 mini balizas	Defesa de baliza Distribuição Força Coordenação	técnicas Defesa baliza Volley Distribuição longa

● Defesa Baliza

● Distribuição

					
15	3		10	3	
tempo	número	espaço	tempo	número	espaço

Objetivo(s) específico(s)
Ações técnicas Defesa Baliza

Objetivo(s) específico(s)
Distribuição
Volley

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com salto + Salto lateral 1 pé e realiza ação técnica de defesa de baliza (recepção baixa+média+alta), quando terminar as barreiras desloca rápido (cruzando apoios) para a mini baliza e impede o golo do colega

Descrição e Organização Metodológica

TGR remata, TGR e servidor podem tapar as 2 mini balizas. Caso estejam livres objetivo do GR é colocar a bola nas mini-balizas através de distribuição longa. Caso estejam ocupadas, utilizar a técnica de volley

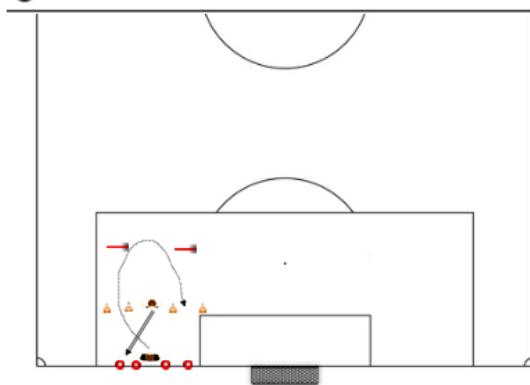


Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 22	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 19-01-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
7 marcas 4 cones 2 varas	Controlo profundidade 1xGR Resistência Coordenação	Deslocamentos em Controlo Profundidade Ataque à bola fora de área Deslize frontal estrela

● 1xGR



10

tempo

3

número

espaço

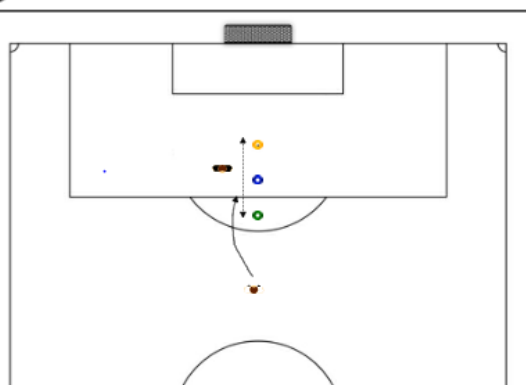
Objetivo(s) específico(s)

Estrela
Deslize frontal
Deslocamentos

Descrição e Organização Metodológica

TGR inicia com uma bola para o GR defender com a técnica de estrela evitando entrar nas mini-balizas. GR desloca-se para a baliza do lado oposto, tendo atenção aos deslocamentos a partir do momento em que passa para a orientação da outra baliza e sai para deslize frontal evitando que a bola passe a mini-baliza delimitada por cones

● Controlo Profundidade



10

tempo

3

número

espaço

Objetivo(s) específico(s)

Deslocamentos
Desvio fora área com cabeça

Descrição e Organização Metodológica

GR desloca por indicação da cor por parte do TGR até sair uma bola, caso seja dentro da área pode segurar, caso seja na cor que se encontra fora deve atacar de cabeça



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 22	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 21-01-2022, sexta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 mini balizas 2 marcas	Passe atrasado Reação	Decisão passe atrasado

● Passe Atrasado



Objetivo(s) específico(s)

Receção orientada
Decisão

Descrição e Organização Metodológica

TGR coloca uma bola para o servidor e o GR disputarem, sendo que o objetivo é o GR colocar a bola na mini-baliza da cor indicada pelo TGR

15

tempo

3

número

espaço



Relatório Observação Jogo 14

Data		Hora		Local		Escalão				
23/1/22		10h		Várzea		Sub-16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		Corroios		2-0		5-0				
Defesa da Baliza			Cruzamento		1x1					
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções	Antes		Na hora/ Depois				
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas							
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
II		Pés	Cabeça	D IIII nd II	d nd	D III nd I	D I nd	D I nd	d nd	D I nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')	MEJ		Descrição							
7	Controlo Profundidade		Boa leitura e velocidade a reagir para receber a bola							
17	Defesa de baliza		Remate lento mas receção segura							
22	Passe atrasado		Passe tem que sair com vantagem							
55	1x1		Boa aproximação, avançado falha a baliza							
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária	
					I					
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho2		2 punhos
Deslize Frontal		Receção		Estrela		Parede		Aproximação Contenção		
								I		

Microciclo 23 – Unidade Treino 80 a 82 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube

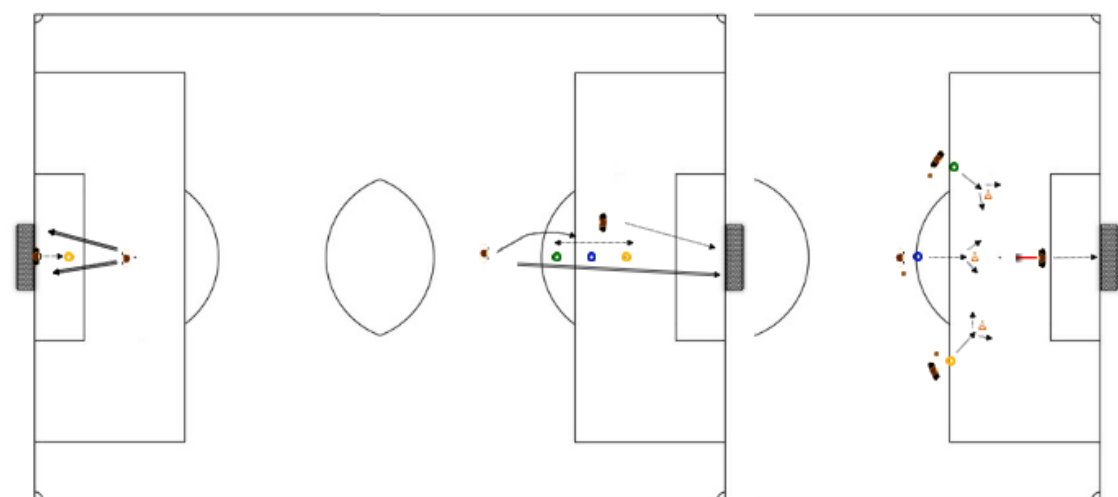
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

80

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 23	Mesociclo 23	Período Competitivo
Data 25-01-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
3 cones 4 marcas	Controlo de Profundidade Defesa de Baliza Coordenação	Deslocamentos à retaguarda (CP) Orientação com baliza	
● Defesa Baliza	● Controlo Profundidade	● Controlo Profundidade e Defesa Baliza	



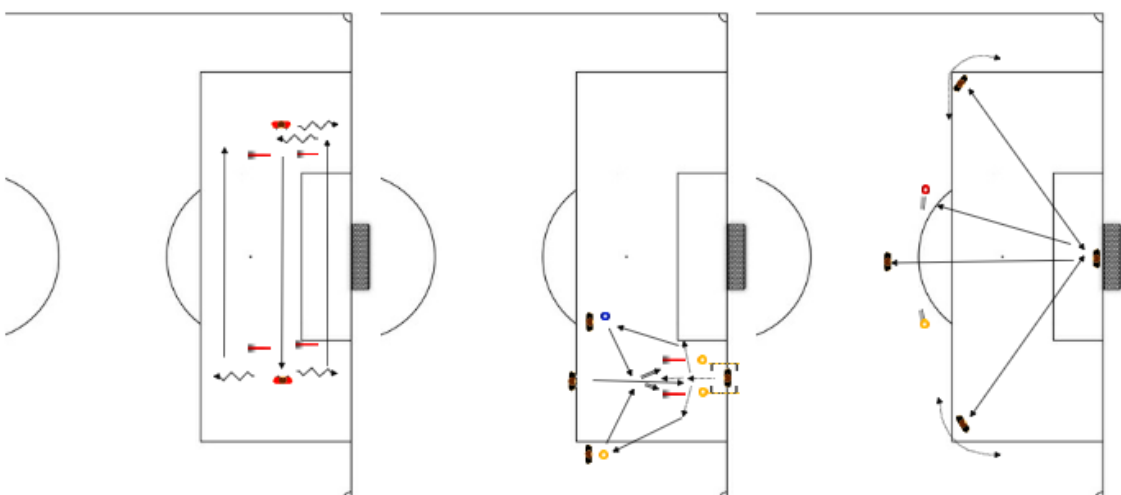
10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Desvios com queda lateral Recepções com queda lateral			Objetivo(s) específico(s) Deslocamentos Desvio fora área com cabeça			Objetivo(s) específico(s) Posicionamento bola-baliza Retirar profundidade		
Descrição e Organização Metodológica Guarda-Redes desloca frontalmente até à marca e à retaguarda para a linha de baliza. Faz uma recepção para um dos lados, levanta e recebe para desvio.			Descrição e Organização Metodológica GR desloca por indicação da cor por parte do TGR até sair uma bola, caso seja dentro da área pode segurar, caso seja na cor que se encontra fora deve atacar de cabeça. Caso GR bata com a bola no chão GR deve deslocar rápido para a baliza para receber remate			Descrição e Organização Metodológica Servidores conduzem a bola e guarda-redes vai controlando o seu posicionamento. À indicação da cor o servidor sai e pode finalizar. GR deve recuar rápido para a baliza e orientar com o servidor indicado		



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 23	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 26-01-2022, quarta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 barreiras 4 varas 2 mini balizas 6 marcas	1xGR Passe Atrasado Resistência Coordenação	Passe longo e médio Decisão 1xGR
● Passe Atrasado	● 1xGR + Passe atrasado	● Passe Atrasado



5 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço
------------	-------------	--------	-------------	-------------	--------	-------------	-------------	--------

Objetivo(s) específico(s) Recepção orientada Passe longo	Objetivo(s) específico(s) Recepções orientadas Passe Decisão em 1x1	Objetivo(s) específico(s) Passe atrasado e decisão para o meio
---	---	--

Descrição e Organização Metodológica
1 GR deve receber dentro das varas e passar fora e o outro deve receber fora e passar dentro, depois trocam.
Devem passar a bola sem tocar no chão até passar a linha das varas
importante a comunicação

Descrição e Organização Metodológica
GR inicia com coordenação nas barreiras, à indicação do TGR sai da coordenação e ataca a bola de um passe do TGR que vai indicar a cor para onde orientar o passe. Após o passe deve aproximar da mini-baliza enquanto que o servidor que recebe a bola deve colocar para o servidor do lado contrario para situação de 1x1

Descrição e Organização Metodológica
Servidores trocam a bola com o TGR e à indicação mete bola no corredor central na cor indicada ou no TGR que vai deslocar. Sempre que o passe para o meio não entre nas mini-balizas servidor mais próximo vai buscar a bola e passa para outro servidor ir numa situação de 1xGR

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 23	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 28-01-2022, sexta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
12 marcas	Cruzamento Reação Coordenação	Cruzamento atrasado

● Cruzamento

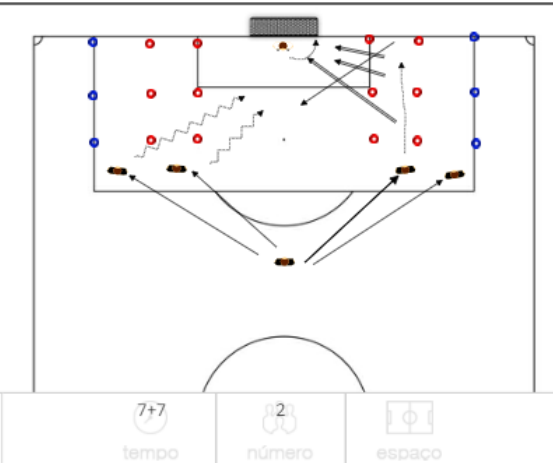


Objetivo(s) específico(s)
Posicionamento Cruzamento
Cruzamento atrasado

Descrição e Organização Metodológica

TGR inicia com 2 bolas uma mais distante e outra mais perto da baliza que iram indicar onde o GR se deve posicionar para o Cruzamento TGR mete bola para cruzamento atrasado na zona de interseção do GR, cruzamento atrasado para que o GR proteja a baliza pois não consegue interceptar ou Bola alta para o GR se posicionar e ler a trajetória

● Defesa de Baliza/Cruzamento



Objetivo(s) específico(s)
Orientação com a bola e deslocamento

Descrição e Organização Metodológica

TGR coloca a bola num dos 4 corredores e o servidor conduz a bola até à linha final para cruzar
2º variante o servidor pode finalizar em qualquer momento do corredor

Microciclo 24 – Unidade Treino 83 a 86 – Mesociclo Padrão C + Relatório de Jogo



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

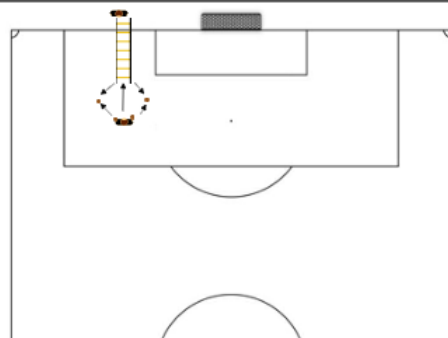
Plano de Treino

83

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 24	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 31-01-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Escala coordenação 6 Marcas	1xGR Velocidade Coordenação	Aproximação e Parede Deslize Frontal	

● Aquecimento (1xGR)



Objetivo(s) específico(s)

Aproximação e Parede

7
tempo

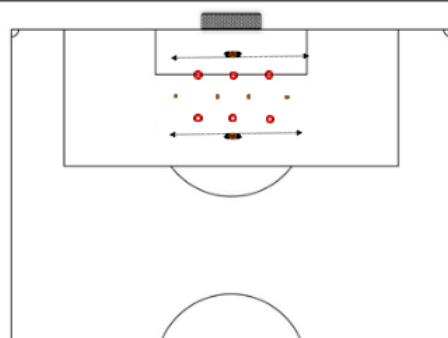
Descrição e Organização Metodológica

GR faz coordenação, no final da escala recebe bola para recepção (rasteira, média, alta) e reage para aproximação em parede numa das bolas, para onde o TGR se deslocar.
Variante- Além das bolas em parede TGR pode colocar bola mais atrás para deslize frontal

3
número

espaço

● 1x1



Objetivo(s) específico(s)

Reação
Deslize Frontal e Parede

7
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Ambos os GR deslocam lateralmente, (GR de fora faz de avançado) até à indicação do TGR. Quando surgir indicação ambos atacam a bola

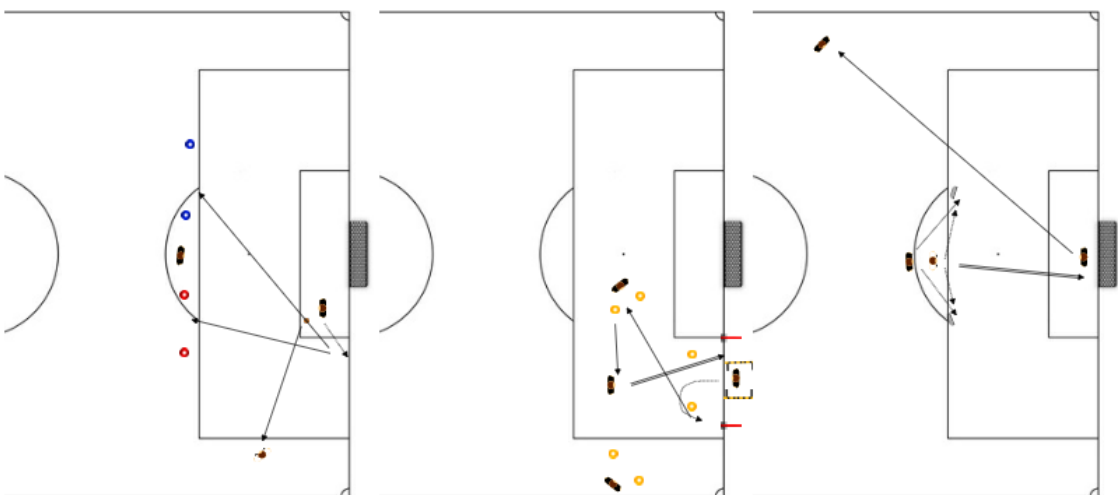
número

espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 24	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 01-02-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
10 marcas 2 mini-balizas	Passe atrasado Distribuição Força Coordenação	Orientação dos apoios Recepção e passe
● Passe atrasado	● Distribuição	● Distribuição



10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço
-------------	-------------	--------	-------------	-------------	--------	-------------	-------------	--------

Objetivo(s) específico(s) Recepção e Passe Orientação dos apoios	Objetivo(s) específico(s) Distribuição curta/picada/longa	Objetivo(s) específico(s) Distribuição Volley
---	---	--

Descrição e Organização Metodológica
GR coloca a bola no TGR, afunda para perto da linha de fundo sempre com os apoios virados para o jogo e à indicação do TGR coloca a bola na cor indicada

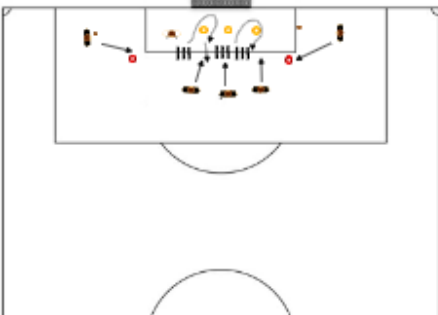
Descrição e Organização Metodológica
GR inicia com coordenação e salto lateral. À indicação do TGR sai para um dos lados onde recebe bola para recepção baixa e distribui do lado contrario, o servidor que recebe deve distribuir também para o TGR finalizar

Descrição e Organização Metodológica
TGR remata, TGR e servidor podem tapar as 2 mini balizas. Caso estejam livres objetivo do GR é colocar a bola nas mini-balizas através de distribuição longa. Caso estejam ocupadas, utilizar a técnica de volley

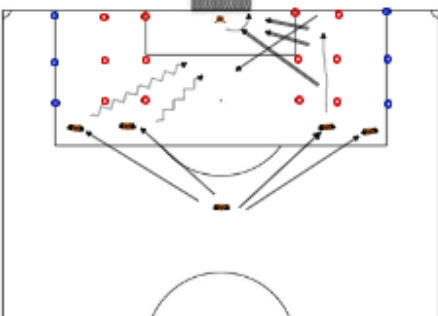
Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 24	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 02-02-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
6 varas para coordenação 22 marcas	Cruzamento Defesa de Baliza Resistência Coordenação	Posicionamento no cruzamento Recepções altas	

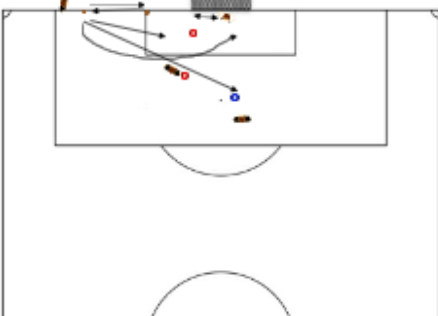
● Cruzamento Aquecimento

	Objetivo(s) específico(s) Recepções altas Quedas laterais	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica 3 bolas para recepção alta mais coordenação Depois de começar assim incluir a queda lateral	3 número
		espaço

● Defesa de Baliza/Cruzamento

	Objetivo(s) específico(s) Orientação com a bola e deslocamento	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR coloca a bola num dos 4 corredores e o servidor conduz a bola até à linha final para cruzar 2ª variante o servidor pode finalizar em qualquer momento do corredor	2 número
		espaço

● Cruzamento

	Objetivo(s) específico(s) Posicionamento Cruzamento Cruzamento atrasado	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR inicia com 2 bolas uma mais distante e outra mais perto da baliza que iram indicar onde o GR se deve posicionar para o Cruzamento TGR mete bola para cruzamento atrasado na zona de interseção do GR, cruzamento atrasado para que o GR proteja a baliza pois não consegue interceptar ou Bola alta para o GR se posicionar e ler a trajetória	3 número
		espaço

Nº Jogadores 3		Microciclo 24		Mesociclo 3		Periodo Competitivo	
Data 04-02-2022, sexta-feira		Hora 20:00		Clima		Volume	

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 escada 2 varas	Cruzamento Reação coordenação	Receções altas

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento Ações técnicas Cruzamento Ações técnicas 1x1 Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação Realiza duas ações cruzamento e sai para 1x1 na minibaliza	10 tempo 3 número espaço
--	--	--



Relatório Observação Jogo 15

Data		Hora		Local		Escalão				
6/2/22		11h		Alcochete		Sub16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		Alcochetense		1-1		1-3				
Defesa da Baliza			Cruzamento			1x1				
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes			Na hora/ Depois		
					I					
Controlo da Profundidade				Ações ofensivas						
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
I		Pés II	Cabeça	D nd IIII	D III nd	D nd	D III nd	D I nd	d nd	D II nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')	MEJ		Descrição							
1	Passe atrasado		Passe muito largo para fota							
10	Controlo Profundidade e Passe atrasado		Controlou e recebeu fora da área mas demorou muito a soltar							
14	Passe atrasado		Na tentativa de passe longo remata o chão e bola vai para o adversário, reage bem e protege rápido a baliza, mas muito mal no passe							
17	Defesa de baliza		Após cruzamento atrasado remate difícil							
21	Controlo de profundidade		Bom alívio fora da área							

33		Substituição de GR devido a lesão							
47	Distribuição	Volley na zona certa, bola bate bem no pé, vai à altura certa							
53	Defesa de baliza	Grande defesa com a mão contrária							
62	1x1	Boa decisão de parede							
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária
I	I		II	I				I	I
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho	2 punhos
						I		II	I
Deslize Frontal		Recepção		Estrela		Parede		Aproximação Contenção	
		I		I		II		III	

Microciclo 25 – Unidade Treino 87 a 90 – Mesociclo Padrão D



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
87

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 25	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 07-02-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
4 marcas 2 varas	Passé atrasado Velocidade Coordenação	Passé de 1ª	

● Aquecimento Passé

	Objetivo(s) específico(s) Coordenação e Velocidade Decisão Passé de 1ª Deslocamento Rápido	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação e acelera rápido até à linha das varas, recebe uma bola e tem que ver que colega está virado para ele, caso não esteja nenhum devolve no TGR depois disso desloca rápido por trás das duas varas e faz passe curto. Variar o exercício com passe longo.	3 número
		espaço

**Plano de Treino**

Nº Jogadores 3	Microciclo 25	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 08-02-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material

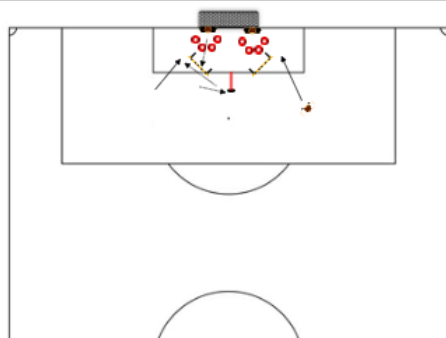
8 marcas
2 barreiras
2 escadas
2 varas

Objetivos Gerais

Defesa de Baliza
1xGR
Força e Coordenação

Objetivos Específicos

Quedas Laterais médias

● Defesa de Baliza (Força)**Objetivo(s) específico(s)**

Receções
Queda lateral
Força e Coordenação

Descrição e Organização Metodológica

1-GR inicia com coordenação entre as marcas, faz salto frontal e aplica técnica de receção
2- GR inicia com coordenação entre as marcas, faz salto lateral, desloca para vara e faz queda lateral

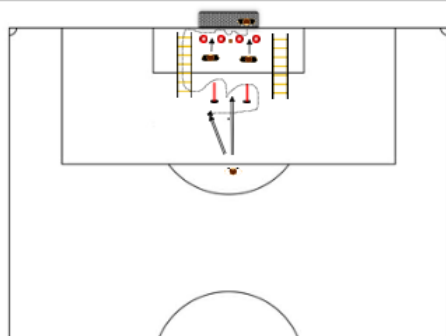
15

tempo

2

número

espaço

● Aquecimento (Defesa Baliza)**Objetivo(s) específico(s)**

Receções
Queda lateral
Força e Coordenação

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com receção baixa, desloca com a bola na mão, coloca na baliza do meio, recebe bola alta, faz coordenação, recebe mais uma bola alta desloca e faz queda lateral

15

tempo

2

número

espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 25	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 09-02-2022, quarta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
4 varas 4 marcas	Cruzamento 1xGR Resistência Coordenação	Decisão 1xGR Técnicas Cruzamento
● Cruzamento	● Cruzamento	● 1xGR



10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Recepções altas Resistência e Força			Objetivo(s) específico(s) Técnica Cruzamento Apoios - Deslocamentos - Recepções			Objetivo(s) específico(s) Situações de 1x1 Aproximação Contenção Desarme		
Descrição e Organização Metodológica 3 bolas para recepção alta frontais x2 3 bolas recepção alta laterais x4			Descrição e Organização Metodológica Cada GR deve executar 3 rep denunciadas, sendo 3 de cada lado x2 E a progressão é 3 bolas não denunciadas para as 3 zonas 4x2 de cada lado. Repetir tudo com Desvio a Punhos			Descrição e Organização Metodológica TGR e Servidores trocam a bola até entrar uma bola na profundidade, e os servidores devem tentar ultrapassar a linha da baliza com a bola controlada, enquanto que o GR deve evitar que isso aconteça		

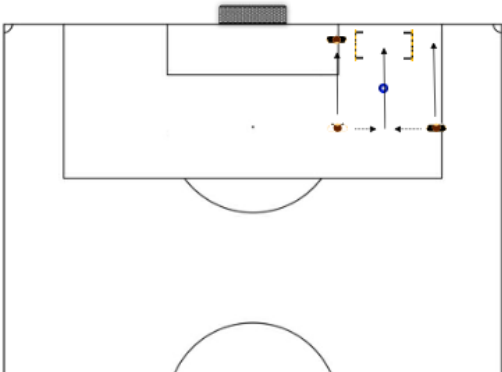
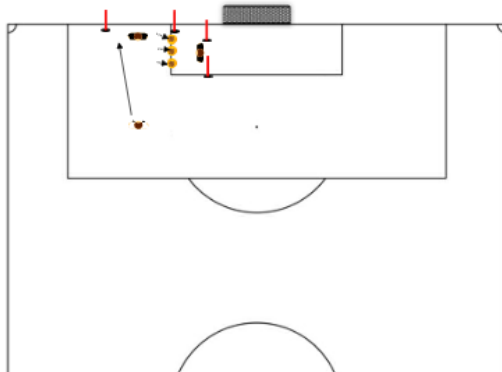
Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 25	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 11-02-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
4 barreiras 3 arcos 2 marcas	Defesa de baliza reação coordenação	Deslocamentos Técnicas Defesa Baliza

● Defesa de baliza

● Defesa de Baliza e 1x1

					
10 tempo	2 número	 espaço	10 tempo	3 número	 espaço

Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento
Deslocamentos

Descrição e Organização Metodológica

GR faz coordenação com apoios cruzados por cima da barreira 2x, recebendo duas bolas para recepção baixa/média/alta. Depois das duas ações aproxima da marca e à indicação recua com os apoios rápido para receber uma segunda bola.

2- Variante, adicionar aproximação+contenção (1xGR)

Objetivo(s) específico(s)

Quedas Laterais
1x1 na hora

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com desvio para marcar golo na mini-baliza, e desloca lateralmente para queda lateral.
3 bolas a cada, Iniciar com bola rasteira - média - alta e não denunciada

Microciclo 26 – Unidade Treino 91 a 94 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

91

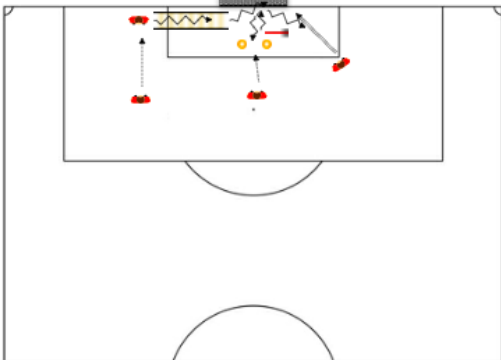
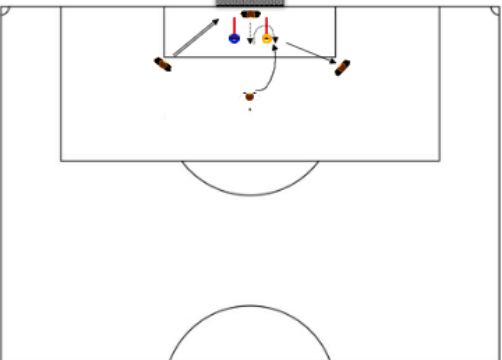
Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 26	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 14-02-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 escada 3 escadas 4 marcas	Defesa de baliza Velocidade Coordenação	Quedas laterais

● Defesa de Baliza

● Defesa Baliza

					
15	3	espaço	15	4	espaço
tempo	número		tempo	número	

Objetivo(s) específico(s)
Coordenação - apoios e deslocamentos - Técnica de bloqueio e queda lateral rasteira

Objetivo(s) específico(s)
Receções e Bloqueios
Quedas laterais

Descrição e Organização Metodológica

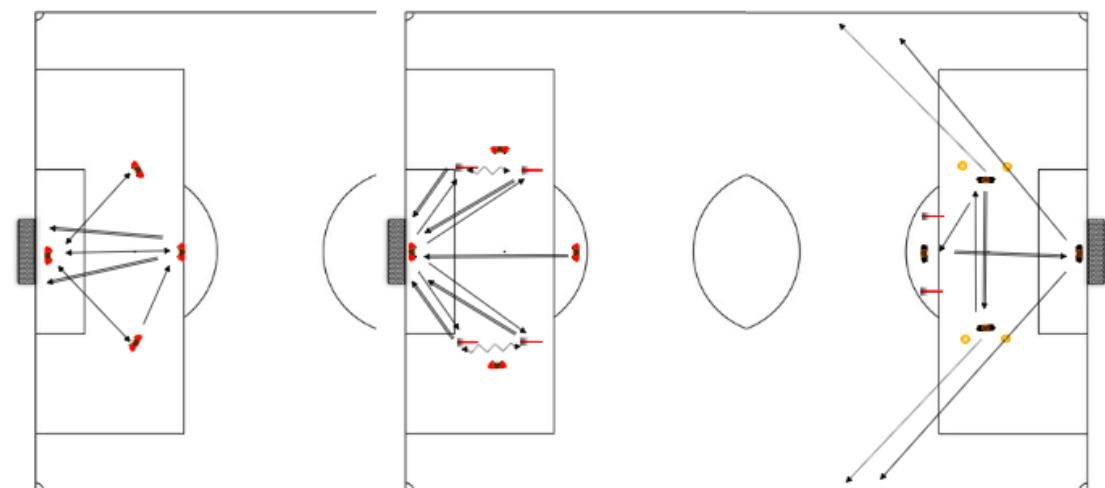
GR inicia com uma recepção baixa, faz coordenação, retira profundidade, ataca na frente e recebe uma bola para bloqueio alto e sai para queda lateral

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com ação técnica base, sai para uma das cores indicadas e utiliza técnica de desvio, logo após isso recua para defender baliza (queda lateral)
Variar a técnica base e a altura da queda lateral

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 26	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 15-02-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 4 varas 4 marcas	Objetivos Gerais Defesa de baliza Distribuição Força Coordenação	Objetivos Específicos Volley Distribuição longa	
● Defesa baliza	● Distribuição	● Defesa de Baliza Distribuição	



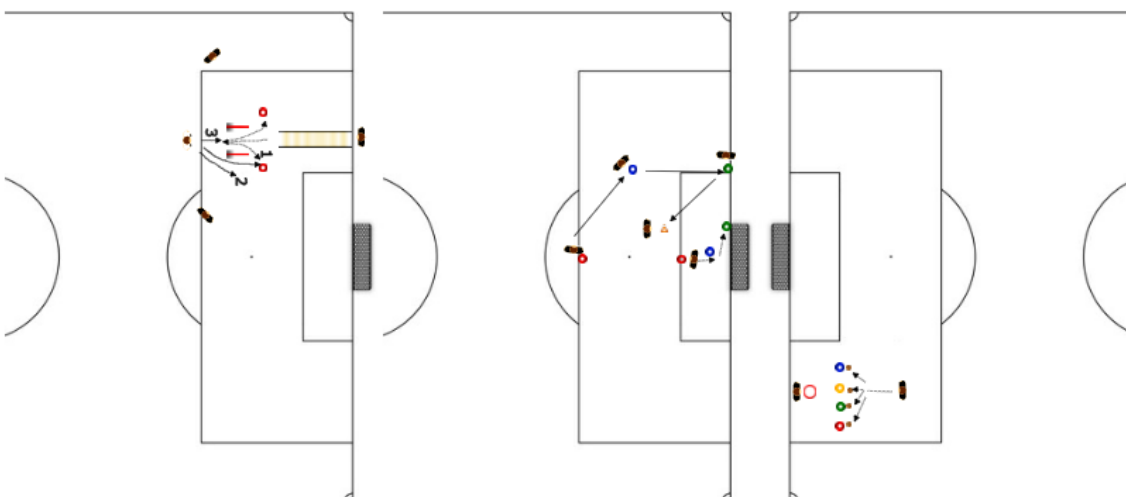
10 tempo	3 número	 espaço	15 tempo	3 número	 espaço	10 tempo	3 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Orientação baliza-bola Técnicas defesa baliza			Objetivo(s) específico(s) técnica distribuição comunicação			Objetivo(s) específico(s) Volley Distribuição longa		
Descrição e Organização Metodológica GRS e servidores trocam a bola entre si, quando os servidores passam a bola entre eles GR deve ajustar e pode haver remate			Descrição e Organização Metodológica Exercício inicia com o remate "facil" à baliza, GR segura, TGR indica um dos lados. Os colegas que estão prontos para receber devem variar entre as duas varas e comunicar com o corpo se querem a bola mais perto ou na profundidade, o GR coloca a bola em distribuição, o colega recebe e tenta finalizar na baliza. Caso seja na vara mais perto distribuição curta, na vara mais distante distribuição longa ou picada			Descrição e Organização Metodológica Distribuição curta, longa e volley TGR troca bola com o servidor que devolve em distribuição curta, TGR passa para servidor nas varas que vai distribuir longa ou picada e no momento do passe do TGR TGR e servidor arrancam em sprint até à linha lateral na diagonal para GR na baliza distribuir em volley		

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 26	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 16-02-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 escada 8 marcas	Controlo de profundidade 1xGR Coordenação Força	Controlo profundidade técnicas desvio fora de área Parede

● Controlo da Profundidade ● Controlo Profundidade ● 1xGR



 10 tempo	 3 número	 espaço	 15 tempo	 5 número	 espaço	 8 tempo	 3 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Controlo da Profundidade Ações técnicas desvio			Objetivo(s) específico(s) Controlo da profundidade Orientação bola-baliza			Objetivo(s) específico(s) Aproximação Parede		
Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação, faz uma aproximação rápida e TGR mete bola nas costas para recuar rápido e desviar, depois na porta lateral recebe uma bola para passar de 1º para o colega e termina com ação técnica de cabeça			Descrição e Organização Metodológica Servidores podem trocar bola entre si. Servidor da marca azul pode decidir rematar. GR deve deslocar consoante a posição			Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação no arco e continua até o TGR indicar a cor que será o mesmo local para onde irá e rematará a bola. GR deve aproximar e baixar a sua posição e fazer a técnica de parede		

Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária
				III					
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho	2 punhos
I		II						I	I
Deslize Frontal		Recepção			Estrela		Parede		Aproximação Contenção

Microciclo 27 – Unidade Treino 95 a 97 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
95

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 27	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 22-02-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 1 escada 4 varas 1 barreira	Objetivos Gerais Defesa de Baliza Controlo da Profundidade Coordenação	Objetivos Específicos Orientação com a baliza Técnicas desvio Fora da área	

● Controlo da Profundidade 2



Objetivo(s) específico(s)

Controlo da Profundidade
Ações técnicas desvio

10
tempo

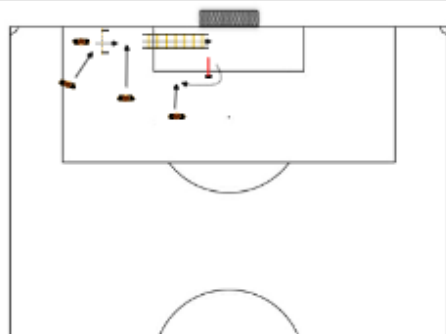
Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com coordenação, faz uma aproximação rápida e TGR mete bola nas costas para recuar rápido e desviar, depois na porta lateral recebe uma bola para passar de 1º para o colega e termina com ação técnica de cabeça

3
número

espaço

● Aquecimento Defesa Baliza 1



Objetivo(s) específico(s)

Ações técnicas Defesa Baliza
Preparação para Queda, Receções, Quedas laterais

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com preparação para queda + salto lateral + receção + coordenação + queda lateral

3
número

espaço

● Defesa de Baliza e Controlo Prof.



Objetivo(s) específico(s)

Controlo da Profundidade
Decisão
Orientação com baliza

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

TGR inicia com a bola e vai indicando o lado que pode sair a bola para GR se colocar em posição de espera para ataque ao espaço. A partir daí o TGR tem 3 opções para dar ao GR
1- Bola curta para o servidor para rematar (GR tem pouco tempo para educir)
2- Bola com pouca profundidade (GR tem tempo para reduzir)
3- Bola em profundidade (GR deve decidir atacar)

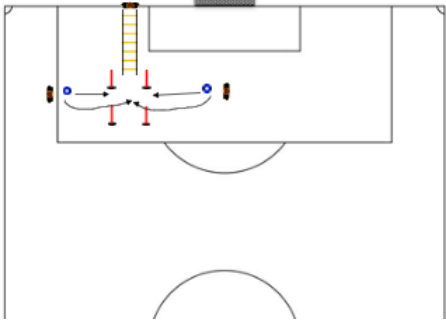
2
número

espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 2	Microciclo 27	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 23-02-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 escada 4 varas 2 marcas	Defesa de Baliza Cruzamento Resistência Coordenação	Técnicas DB Técnicas CRZ Foco desvio 1 punho	

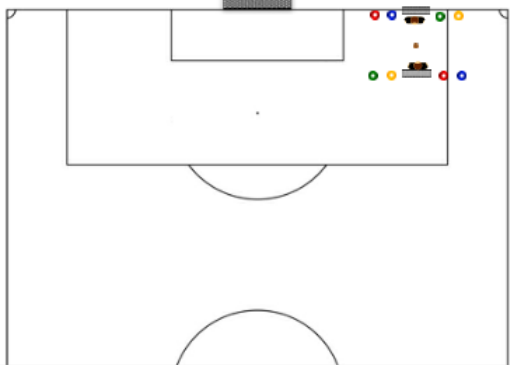
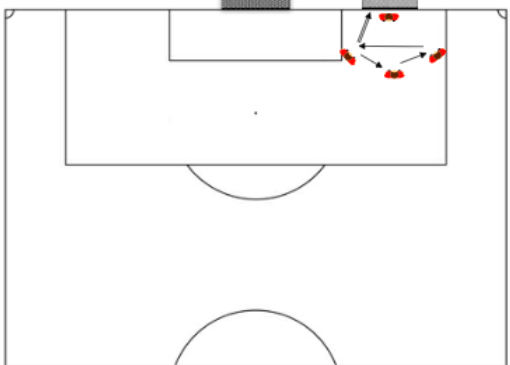
● **Cruzamento**

	Objetivo(s) específico(s) Técnica Recepção alta e desvio 1 mão Técnicas Defesa Baliza	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Servidores enviam duas bolas. Alternadamente entre técnicas cruzamento e defesa baliza 1- Recepção alta cruzamento + recepção baixa 2- Recepção alta cruzamento + recepção média 3- Recepção alta cruzamento (bola bater no chão) + recepção alta DB 4- Desvio 1 punho + queda lateral rasteira 5- Desvio 1 punho + queda lateral média	3 número
		 espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 27	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 25-02-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
	1xGR Coordenação Reação		

● **1xGR**

					
7 tempo	3 número	 espaço	7 tempo	3 número	 espaço

Objetivo(s) específico(s) 1x1 Deslize Frontal Aproximação Decisão	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento (lúdico)
Descrição e Organização Metodológica TGR indica uma cor, o GR que tiver que tocar na cor mais longe é o que faz de avançado e o que tiver que tocar na mais perto é o que faz de GR	Descrição e Organização Metodológica 1 GR na mini-baliza enquanto os outros trocam bola e tentam finalizar. Trabalhar num espaço curto e estimular o 1x1 e manter uma posição baixa



Relatório Observação Jogo 17

Data		Hora		Local		Escalão				
27/2/22		10h		Várzea		Sub16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		Pelezinhos		0-0		1-0				
Defesa da Baliza			Cruzamento			1x1				
Remates	Defesas		Cruzamentos	Interceções		Antes			Na hora/ Depois	
I	I	III	III				I			
Controlo da Profundidade				Ações ofensivas						
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
I		Pés	Cabeça	D IIIIIIII nd IIII	d nd	D III nd III	d nd	D I nd	d nd	D I nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')		MEJ		Descrição						
10		Passe atrasado		Passe sai alto e não facilita o colega						
16		Cruzamento		Boa saída e decisão a 2 punhos						
33		1xGR		Boa saída em parede, grande reação						
55		Passe atrasado		Passe curto sai lento, põe em perigo a posse da equipa						
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária	
				I						
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho		2 punhos
		I				I				I
Deslize Frontal		Recepção		Estrela		Parede		Aproximação Contenção		
						I				

Microciclo 28 – Unidade Treino 98 a 100 – Mesociclo Padrão C +Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

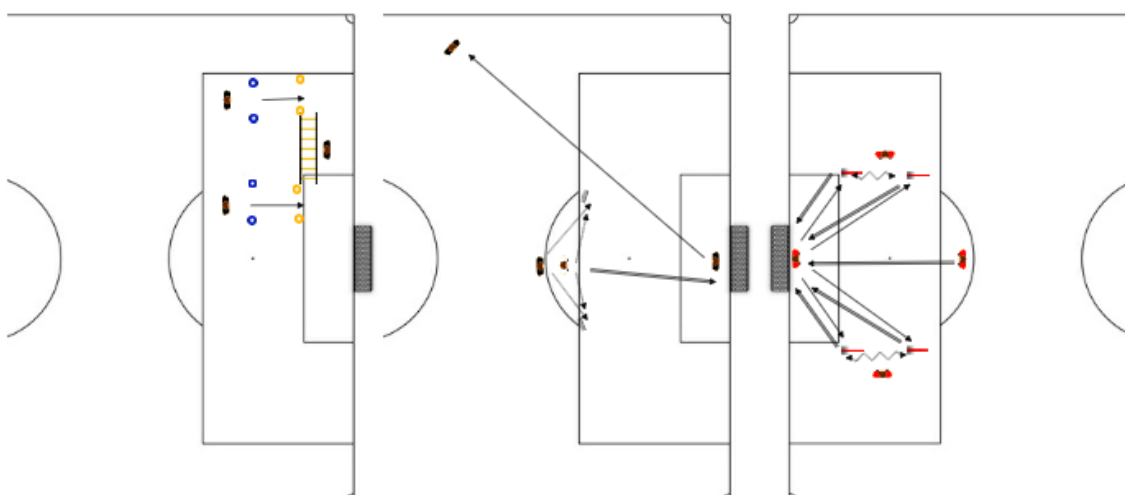
98

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 28	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 01-03-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 escada 8 marcas 4 varas	Passé atrasado Distribuição Coordenação Força	Distribuição Curta e longa Volley

● Passe atrasado	● Distribuição	● Distribuição
------------------	----------------	----------------



10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	15 tempo	3 número	espaço
-------------	-------------	--------	-------------	-------------	--------	-------------	-------------	--------

Objetivo(s) específico(s) Passé atrasado com Ações técnicas Defesa baliza	Objetivo(s) específico(s) Distribuição Volley	Objetivo(s) específico(s) técnica distribuição comunicação
--	--	---

Descrição e Organização Metodológica
GR faz coordenação 4x e executa 4 ações
Recepção baixa média e alta+passé atrasado+
passé atrasado+Recepção baixa média e alta

Descrição e Organização Metodológica
TGR remata, TGR e servidor podem tapar as
2 mini balizas. Caso estejam livres objetivo
do GR é colocar a bola nas mini-balizas
através de distribuição longa. Caso estejam
ocupadas, utilizar a técnica de volley

Descrição e Organização Metodológica
Exercício inicia com o remate "facil" à baliza,
GR segura, TGR indica um dos lados. Os
colegas que estão prontos para receber
devem variar entre as duas varas e
comunicar com o corpo se querem a bola
mais perto ou na profundidade, o GR coloca
a bola em distribuição, o colega recebe e
tenta finalizar na baliza. Caso seja na vara
mais perto distribuição curta, na vara mais
distante distribuição longa ou picada

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 28	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 02-03-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
9 varas 18 marcas	Cruzamento Defesa de baliza Resistência Coordenação	Recepções altas Cruzamento atrasado

● Cruzamento

● Defesa de Baliza/Cruzamento

15 tempo	3 número	 espaço	7+7 tempo	2 número	 espaço

Objetivo(s) específico(s)
Recepções altas
Cruzamento atrasado

Objetivo(s) específico(s)
Orientação com a bola e deslocamento

Descrição e Organização Metodológica
3 bolas para recepção alta mais coordenação
Depois de começar assim incluir a queda lateral

Descrição e Organização Metodológica
TGR coloca a bola num dos 4 corredores e o servidor conduz a bola até à linha final para cruzar
2º variante o servidor pode finalizar em qualquer momento do corredor

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 28	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 04-03-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
4 cones	1xGR Decisão	Decisão em 1xGR

● 1xGR e Passe

	Objetivo(s) específico(s) Decisão 1xGR Deslize Frontal Descrição e Organização Metodológica 1- TGR coloca bola para servidor que devolve para 1x1 2- TGR recebe bola de servidor e coloca na profundidade para disputa 1xGR Inverter o lado do exercício.	15 tempo 3 número espaço
--	---	---



Relatório Observação Jogo 18

Data		Hora		Local		Escalão				
6/3/22		9h		Barreiro		Sub16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		Barreirense		1-0		1-0				
Defesa da Baliza		Cruzamento			1x1					
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois			
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas							
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
		Pés	Cabeça	D nd	D nd	D nd	d nd	d nd	d nd	D nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')		MEJ		Descrição						
6		Passe atrasado		Demonstra receio em jogar curto, no entanto tem espaço						
12		1xGR		Grande reação e ação em estrela						
23		1xGR e Defesa de baliza		Depois de uma boa ação de parede a bola sobra, levanta rápido e faz receção alta						
30		Defesa de baliza		Bom remate a meia altura, não chega e dá GOLO						
46		Cruzamento		Demonstrou coragem na saída e habilidade técnica na receção, conseguiu executar apesar de estar muita gente na área e cair em cima da zona de um adversário						
49		Cruzamento		Boa leitura do lance e receção alta mais uma vez						
50		Distribuição		Coloca muito bem na zona do colega criando uma situação de transição (Volley)						
55		Passe atrasado		Mais rápido e deve relembrar de alterar o sentido do jogo						
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária	
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho2		2 punhos
Deslize Frontal		Receção		Estrela		Parede		Aproximação Contenção		

Microciclo 29 – Unidade Treino 101 a 103 – Mesociclo Padrão D + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
101

Plano de Treino

Nº Jogadores 5	Microciclo 29	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 08-03-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
12 marcas 1 escada 2 varas 4 barreiras	Defesa de baliza 1x1 Força Coordenação	Técnicas Defesa Baliza Quedas laterais Técnicas 1xGR Aproximação Contenção Parede Deslize Frontal	

● Aquecimento 1x1 DB



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento
Ações técnica DB - Queda lateral
Ações 1x1 - Deslize frontal e Parede

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

1- GR faz preparação para queda com servidor. Recebe 3 bolas e levanta rápido para o lado contrário para parede
2- GR faz coordenação (focar no apoio cruzado) e quando chegar às balizas faz parede. A qualquer momento pode sair bola para deslize frontal

5
número

espaço

● DB e 1x1



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação
Queda lateral
Aproximação e parede

10
tempo

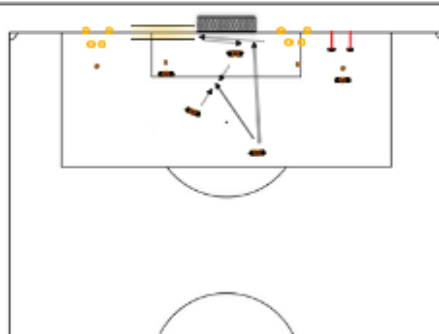
Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com coordenação. Recebe uma bola para bloqueio e desloca por fora da cor indicada para queda lateral. Após isso levanta rápido e toca na cor que teve que contornar para sair do outro lado em 1x1

3
número

espaço

● Db e 1x1



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação
Técnica Parede
Queda lateral
Decisão em 1x1

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR faz 2 tipos de coordenação e sai para a baliza tocando no poste contrário e saindo para queda lateral, depois disso sai em situação de 1x1 e continua em mais 2 estações de coordenação com saída em parede (variar saída para deslize frontal)

3
número

espaço

Observações/balanço

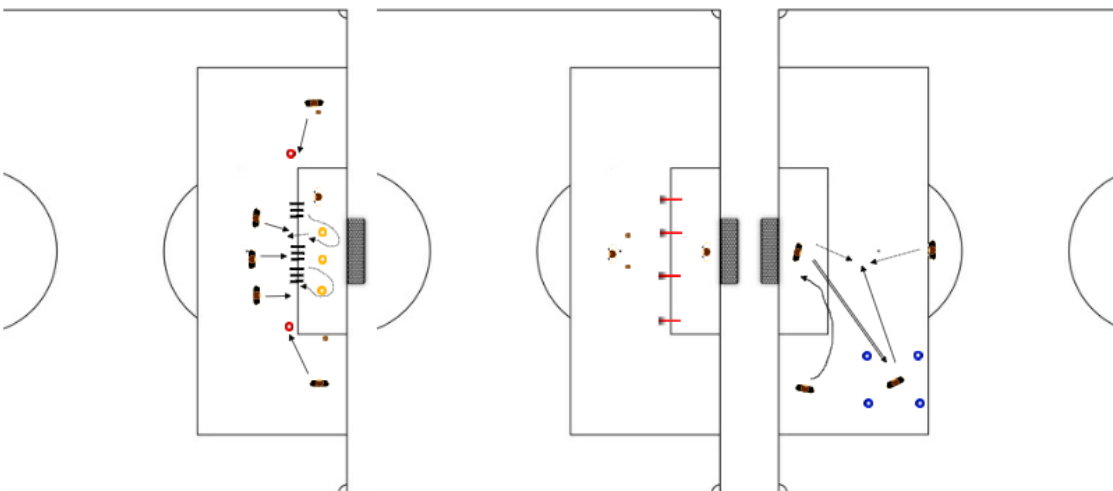
Ajuste no treino devido à inclusão de mais dois GR's sub-14



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 29	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 09-03-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
9 Varas 9 marcas	Cruzamento 1xGR Coordenação Resistência	Recepções altas Desvios 1 mão Parede Deslize Frontal
● Cruzamento	● 1x1	● Cruzamento e 1xGR



 tempo	 número	 espaço	 tempo	 número	 espaço	 tempo	 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Recepções altas Cruzamento atrasado			Objetivo(s) específico(s) Técnicas 1x1			Objetivo(s) específico(s) Desvio 2 punhos 1xGR Parede		
Descrição e Organização Metodológica 3 bolas para recepção alta mais coordenação Depois de começar assim incluir a queda lateral			Descrição e Organização Metodológica TGR com as duas bolas diferenciando os diferentes ataques tem 2 opções ou meter a bola para ataque frontal ou tocar com o pé e sair em 1x1			Descrição e Organização Metodológica TGR faz cruzamento para que GR soque a dois punhos para a zona indicada pelas marcas onde estará um colega para receber e passar para o servidor que irá em situação de 1xGR, o servidor deve rematar de primeira		

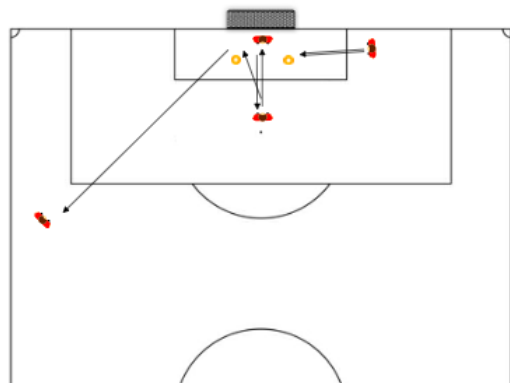
Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 29	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 11-03-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 varas 4 marcas	Passe Atrasado Tempo Reação	Passe médio e longo Decisão

● **Passe atrasado (Decisão)**

● **Passe atrasado**

					
tempo	número	espaço	tempo	número	espaço

Objetivo(s) específico(s)
Passe médio
Recepção "difícil" - bola média ou alta e picada
Decisão

Objetivo(s) específico(s)
Passe 1º
Orientação
Passe médio e longo

Descrição e Organização Metodológica

1- GR coloca a bola e deve acertar na mini baliza para recepção do GR, que após receber dá ao TGR, desloca e recebe uma bola a meia altura para recepção e passe e desloca novamente entre a baliza para fazer um passe médio com indicação do TGR da cor onde a deve colocar.

Descrição e Organização Metodológica

GR recebe uma primeira bola para queda lateral, enquadra-se com TGR devolve de 1º e recebe orientado para bola média ou longa



Relatório Observação Jogo 19

Data		Hora		Local		Escalão					
13/3/22		10h		Várzea		Sub16					
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final					
1º Distrital Setúbal		Amora		0-1		0-3					
Defesa da Baliza		Cruzamento		1x1							
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções	Antes		Na hora/ Depois					
III	II					II					
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas								
Interceções Dentro Área	Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Volley		
	Pés	Cabeça	D III nd I	D IIIIIIII nd	D IIIII nd II	D I nd	D nd	d nd	D II nd		
Ações do Guarda-Redes											
TJ (')	MEJ		Descrição								
13	Passe atrasado		Demasiada precipitação no passe longo								
17	Passe atrasado		Tem que encontrar soluções diferentes e variar a saída								
25	Defesa de baliza		Bola perto, mas demora muito a reagir GOLO								
37	Passe atrasado		Não abriu os apoios e foi previsível, quase que o adversário rouba a bola								
47	Defesa de baliza		Bom remate no canto inferior GOLO								
69	1xGR		Parede com apoios muito afastados bola passa por baixo GOLO								
72	Passe atrasado		Foi uma constante a precipitação no passe longo								
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária		
			I	II			I				
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho		2 punhos	
Deslize Frontal		Recepção		Estrela		Parede		Aproximação Contenção			
						I		I			

Microciclo 30 – Unidade Treino 104 a 107 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

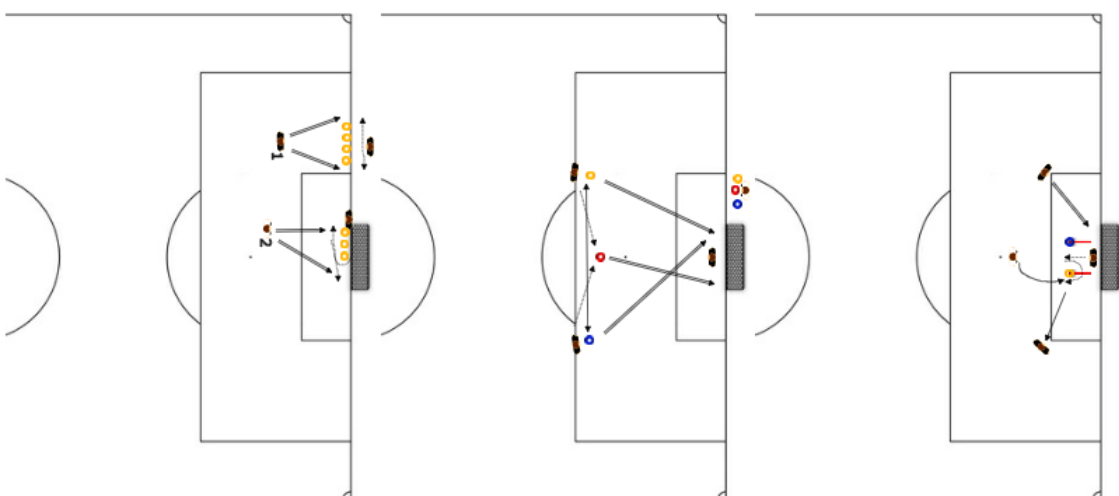
Plano de Treino
104

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 30	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 14-03-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 varas 7 +6 marcas	Defesa de Baliza Velocidade Coordenação	Quedas laterais com desvio

● Defesa de Baliza	● Defesa de Baliza (PA)	● Defesa Baliza
--------------------	-------------------------	-----------------

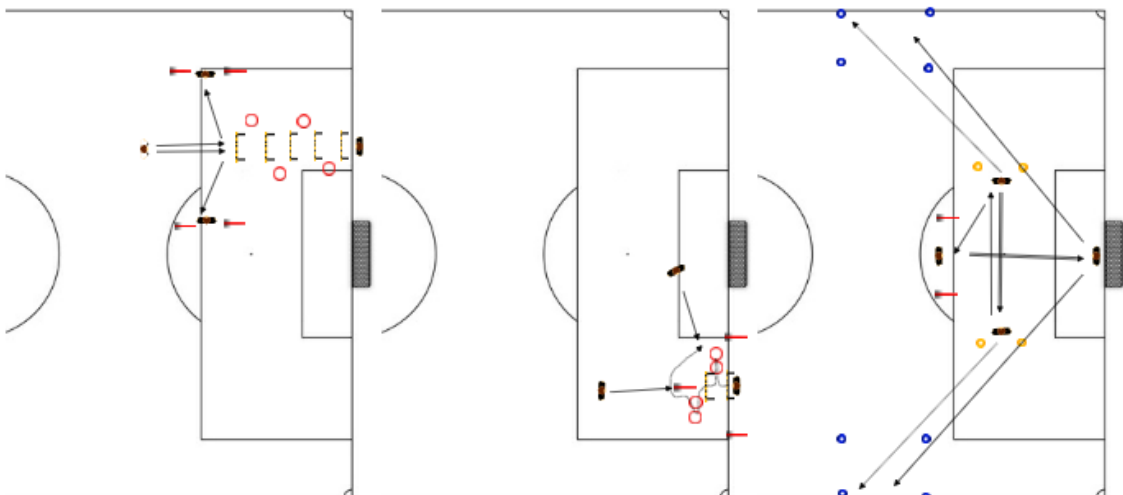


7+7 tempo	3 número	espaço	10 tempo	número	espaço	10 tempo	4 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Coordenação Técnicas DB			Objetivo(s) específico(s) Orientação com a Baliza e Servidor Técnicas DB			Objetivo(s) específico(s) Receções e Bloqueios Quedas laterais		
Descrição e Organização Metodológica 1- Coordenação + Técnica DB receções baixas médias e altas. 2- Coordenação + Recepção lateral rasteira + Desvio lateral baixo depois variar o segundo para médio e alto			Descrição e Organização Metodológica Servidores trocam a bola entre si, até que o TGR indique uma cor, essa cor indica de onde deve ocorrer o remate, caso seja vermelho (marca no meio) GR deve receber orientado e conduzir até à marca			Descrição e Organização Metodológica GR inicia com ação técnica base, sai para uma das cores indicadas e utiliza técnica de desvio, logo após isso recua para defender baliza (queda lateral) Variar a técnica base e a altura da queda lateral		

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 30	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 15-03-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
4 varas 5 barreiras 4 arcos 12 marcas	Defesa de baliza Distribuição Força Coordenação	Volley Distribuição curta Receções e Quedas laterais Deslocamentos
● Defesa de Baliza e Distribuição	● Defesa de Baliza	● Defesa de Baliza Distribuição



10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	2 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Força Técnicas base de defesa baliza Distribuição curta e longa			Objetivo(s) específico(s) Coordenação e deslocamentos cruzados Técnicas receção e queda lateral			Objetivo(s) específico(s) Volley Distribuição longa		
Descrição e Organização Metodológica GR inicia com salto frontal e lateral a 1 pé em cada arco. Quando chegar ao fim recebe bola do TGR para receção baixa/média/alta e faz distribuição curta/picada/longa			Descrição e Organização Metodológica GR inicia com salto frontal e coordenação com apoios cruzados nos arcos, quando chegar à vara recebe uma bola para receção baixa/média ou alta e desloca cruzado para receber outra bola			Descrição e Organização Metodológica Distribuição curta, longa e volley TGR troca bola com o servidor que devolve em distribuição curta, TGR passa para servidor nas varas que vai distribuir longa ou picada e no momento do passe do TGR TGR e servidor arrancam em sprint até à linha lateral na diagonal para GR na baliza distribuir em volley		

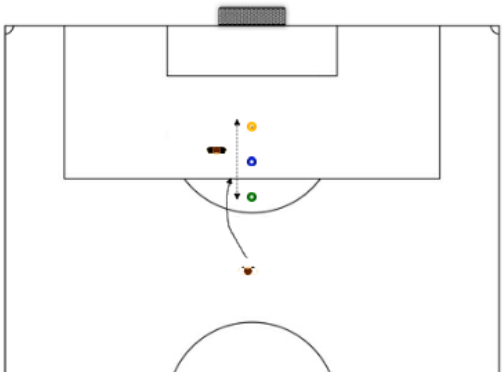
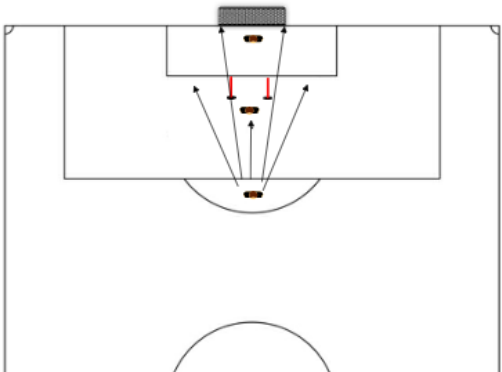
Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 30	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 16-03-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
3 marcas 2 varas	Controlo de profundidade 1xGR Resistência Coordenação	Apoios e deslocamentos Desvios fora da área Ações 1xGR

● Controlo Profundidade e 1xGR

● 1xGR e Controlo Profundidade

					
10 tempo	3 número	 espaço	10 tempo	3 número	 espaço

Objetivo(s) específico(s)

Deslocamentos
Desvio fora área com cabeça
Situações de 1xGR

Descrição e Organização Metodológica

GR desloca por indicação da cor por parte do TGR até sair uma bola, caso seja dentro da área pode segurar, caso seja na cor que se encontra fora deve atacar de cabeça ou com o pé na direção do TGR
2- variante se o GR falhar o passe para TGR deve recuar rápido para a baliza e TGR vai em situação de 1xGR

Objetivo(s) específico(s)

Decisão 1x1

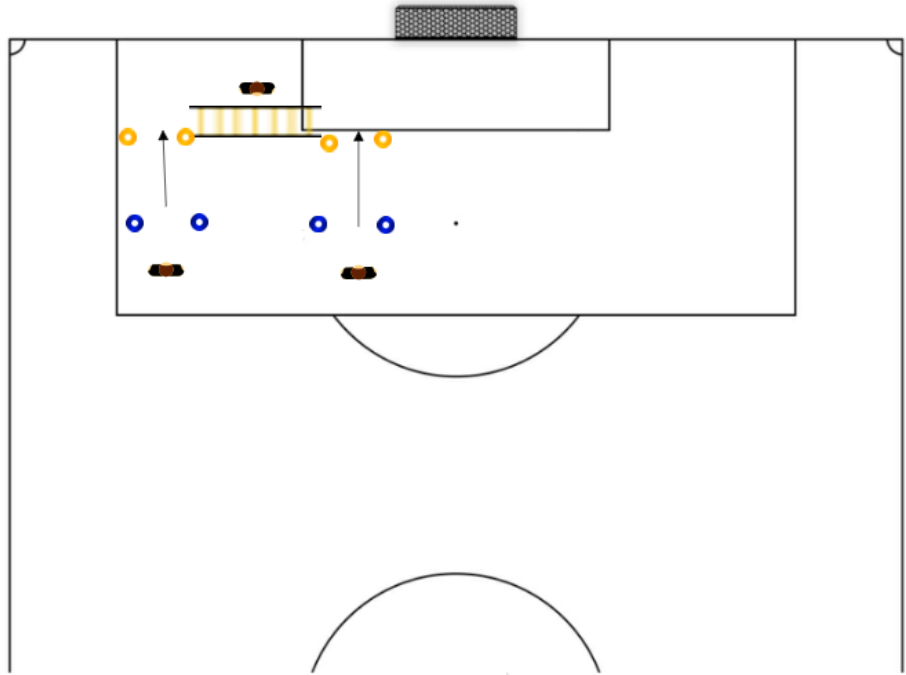
Descrição e Organização Metodológica

TGR decide onde colocar a bola. No pé do servidor ou na profundidade para disputa em 1x1 ou rematar à baliza

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 30	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 18-03-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 Escada 4 marcas	Defesa baliza Passe atrasado Tempo reação Coordenação	Preparação para treino Técnicas Defesa Baliza Passe primeira	

● **Passe atrasado e Defesa Baliza**



Objetivo(s) específico(s)
Aquecimento Passe atrasado com Ações técnicas Defesa baliza

Descrição e Organização Metodológica
GR faz coordenação 4x e executa 4 ações
Recepção baixa média e alta+passe atrasado+ passe atrasado+Recepção baixa média e alta
Passe sempre de 1º

10
tempo

3
número

espaço



Relatório Observação Jogo 20

Data		Hora		Local			Escalão		
20/3/22		9h		Barreiro			Sub 16		
Competição		Adversário		R. Intervalo			R. Final		
1º Distrital		Galitos		0-0			1-1		
Defesa da Baliza			Cruzamento			1x1			
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes			Na hora/ Depois	
II	II	III	III						
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas						
Interceções Dentro Área	Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley

III				Pés		Cabeça		D IIIIIIIIII III nd IIIII	D I nd	D IIIIIII nd IIIII	D IIII nd	D I nd	d nd	d nd
Ações do Guarda-Redes														
TJ (°)		MEJ				Descrição								
10		Cruzamento				Desvio a 2 punhos saiu curto e para a zona do meio								
15		Passe atrasado				Muito bem a jogar a 1 toque várias vezes								
29		Controlo de Profundidade				Boa comunicação e interpretação do lance								
45		Cruzamento				Receção alta importante, salta com o adversário e ganha o lance								
51		Distribuição				Larga a bola demasiado cedo e sai aos saltos								
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio		Desvio C/ Q/ mão contrária				
		I						I						
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho		2 punhos				
		II								I				
Deslize Frontal		Receção			Estrela			Parede		Aproximação Contenção				

Microciclo 31 – Unidade Treino 108 a 111 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
108

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 31	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 21-03-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material

4 varas
4 marcas

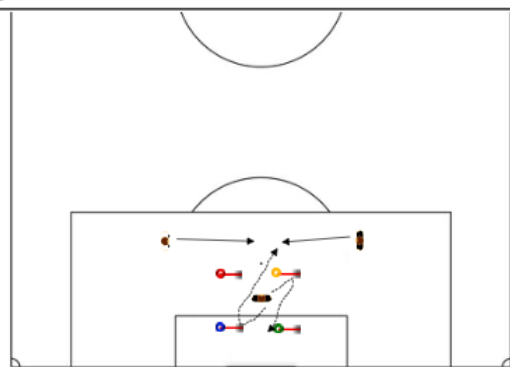
Objetivos Gerais

Cruzamento
Velocidade
Coordenação

Objetivos Específicos

Receções altas

● Cruzamento



10
tempo

3
número

espaço

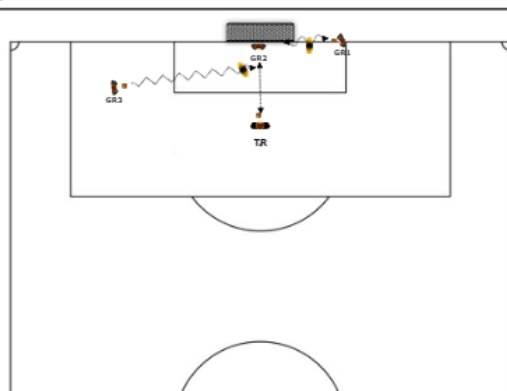
Objetivo(s) específico(s)

Recepção bola alta (Na frente e à retaguarda);
Apoios; Deslocamentos; Elevação do Joelho

Descrição e Organização Metodológica

TGR indica uma cor, GR deve tocar e deslocar-se para a diagonal contrária e atacar a bola, lançada por um dos servidores alternadamente. Se tocar numa cor à sua frente vai ter que recuar, se tocar numa cor atrás, irá avançar.
2º Variante - 1 dos servidores faz oposição passiva.

● Cruzamento



10
tempo

3
número

espaço

Objetivo(s) específico(s)

Técnicas Cruzamento

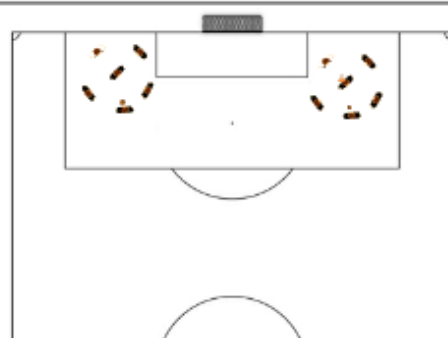
Descrição e Organização Metodológica

Cruzamento atrasado no servidor 1
Bola alta frontal de TGR
Recepção alta vinda de Servidor 3

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 31	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 22-03-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 cone 6 marcas	Controlo da Profundidade Defesa de baliza Força Coordenação	Orientação bola-Baliza Defesa de Baliza Decisão	

● Aquecimento Lúdico



Objetivo(s) específico(s)
Aquecimento

5+5
tempo

Descrição e Organização Metodológica

1- Meinho com troca de bola com os pés, GR sai do meio quando ficar com a bola na sua posse
2- GR do meio tem que impedir que derrubem o cone

5
número

espaço

● Controlo Profundidade



Objetivo(s) específico(s)
Controlo da profundidade
Orientação bola-baliza

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Servidores podem trocar bola entre si. Servidor da marca azul pode decidir rematar. GR deve deslocar consoante a posição

5
número

espaço

● Controlo da Profundidade



Objetivo(s) específico(s)
Controlo da Profundidade
Orientação bola-baliza
Defesa de Baliza

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Cada servidor tem sempre 2 opções - Servidor Vermelho pode colocar na profundidade para o servidor que faz de avançado ou para o servidor azul, servidor azul pode cruzar para avançado ou para servidor verde, e servidor verde pode cruzar para o primeiro poste ou devolver a servidor azul

não
número

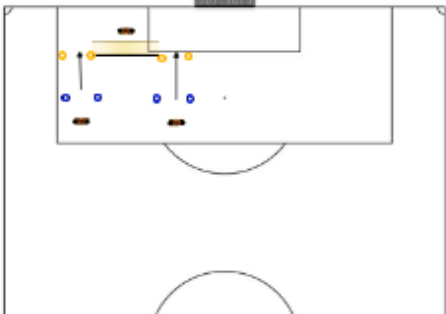
espaço

Plano de Treino

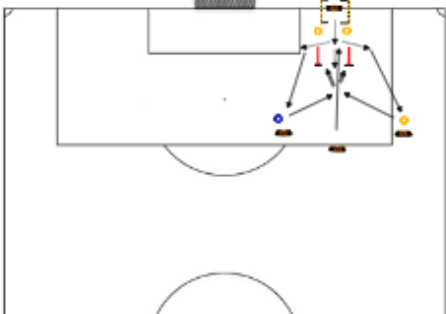
Nº Jogadores 2	Microciclo 31	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 23-03-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
12 marcas 4 azuis + 8 Escada coordenação 2 barreiras 2 varas	1x1 Passe Atrasado Coordenação e Resistência	Receções orientadas Passe Decisão 1x1

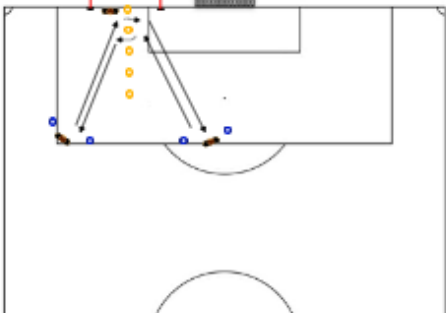
● Aquecimento

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento específico 1x1 e Passe atrasado com Ações técnicas Defesa baliza	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR faz coordenação 4x e executa 4 ações Receção baixa média e alta+passe atrasado+ passe atrasado+Receção baixa média e alta 2ª Variante Deslize Frontal antes de chegar à linha das marcas + Passe + Passe + Deslize Parede + Passe + Passe + Parede	3 número
		espaço

● 1x1 + Passe atrasado

	Objetivo(s) específico(s) Receções orientadas Passe Decisão em 1x1	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação nas barreiras, à indicação do TGR sai da coordenação e ataca a bola de um passe do TGR que vai indicar a cor para onde orientar o passe. Após o passe deve aproximar da mini-baliza enquanto que o servidor que recebe a bola deve colocar para o servidor do lado contrario para situação de 1x1	3 número
		espaço

● Passe Atrasado

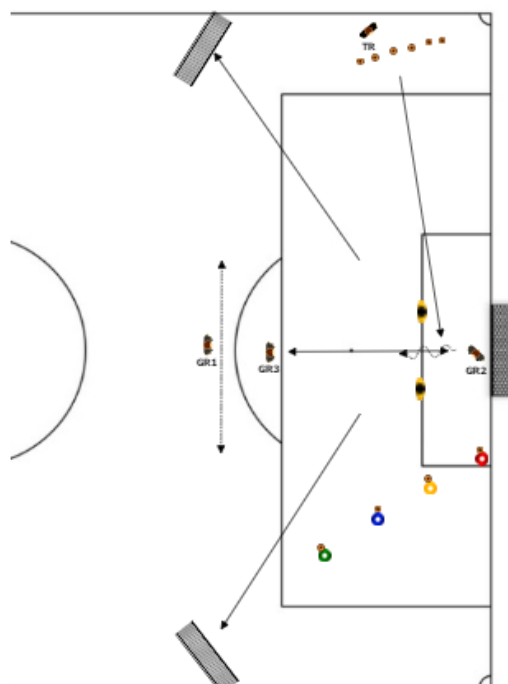
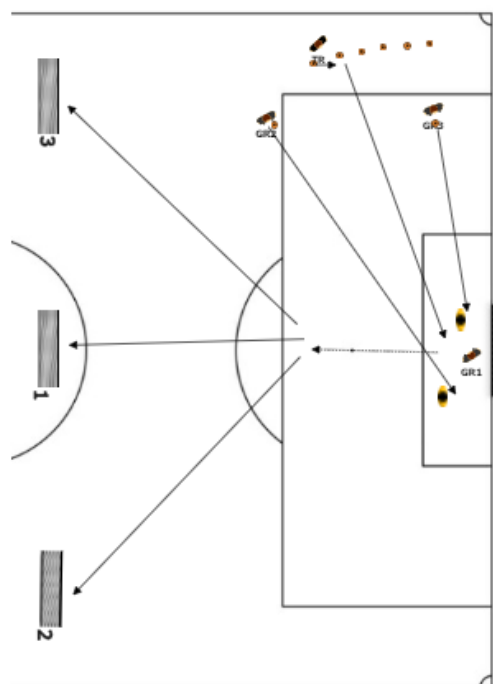
	Objetivo(s) específico(s) Receção Orientada Passe Reação à perda da posse Decisão de 1x1	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR recebe um passe e orienta pelo meio das marcas para fazer passe do lado contrario. GR deve sempre acertar na mini-baliza caso contrario terá que reduzir para a baliza pois os servidores estão autorizados a sair em 1x1 com um passe para o espaço do servidor que recebeu o passe mal efetuado	3 número
		espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 31	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 25-03-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 3 mini balizas 4 marcas	Objetivos Gerais Cruzamento Distribuição	Objetivos Específicos Recepções altas saída para distribuição	

● Cruzamento com Distribuição

● Cruzamento com Distribuição curta



10 tempo	3 número	espaço	12 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Recepções altas Posicionamento			Objetivo(s) específico(s) Posicionamento		
Descrição e Organização Metodológica 1- GR1 recebe cruzamento de servidor e devolve bola. 2- GR1 recebe cruzamento de servidor e devolve bola 3- GR1 recebe cruzamento de TR que vai deslocar a bola antes de cruzar (Adaptar posição em função de movimento da bola) 4- GR1 faz deslocamento até limite da grande-área e coloca a bola nas balizas consoante o número dito pelo TR 4x cada lado			Descrição e Organização Metodológica 1- GR2 reage ao estímulo da cor referida pelo treinador e em função da zona onde está a bola posiciona-se corretamente 2- GR2 reage ao estímulo do TR quando este disser "BOLA" e posiciona-se em função de uma bola parada ocorrida na zona 3- GR2 c/ bola que recebe do TR entrega baixa em GR3 que devolve c/ distribuição rasteira 4- GR2 recebe bola de GR3 e em função do movimento do GR1 (esquerda ou direita), coloca na respetiva baliza		



Relatório Observação Jogo 21

Data		Hora		Local		Escalão				
27/3/22		9h		Várzea		Sub 16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		Pinhalnovense		0-2		0-3				
Defesa da Baliza			Cruzamento			1x1				
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois			
		I	I				I			
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas							
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
III		Pés IIIII	Cabeça	D IIII nd	D IIIII nd I	D III nd IIII	D II nd	D I nd	d nd	D I nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')	MEJ		Descrição							
8	Defesa de baliza		Bola no canto inferior GOLO, poucas hipóteses							
13	Controlo profundidade		Boa intervenção fora da área antecipando-se ao adversário							
21	1xGR		Ação de parede mas a bola passa por cima do joelho GOLO							
24	Defesa de baliza		Boa receção a bola média, vinha forte							
35	Cruzamento/Dist		Boa receção alta e leitura para saída com distribuição							
46	Defesa de baliza		Bola no canto inferior, devia ter deslocado mais rápido mas é bem colocada GOLO							
53	Controlo de profundidade		Após boa saída precipitação a soltar a bola, podia ter jogado curto para o colega							
69	Passe atrasado		Optar demasiado pelo passe longo							

Microciclo 32 – Unidade Treino 112 a 114 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo

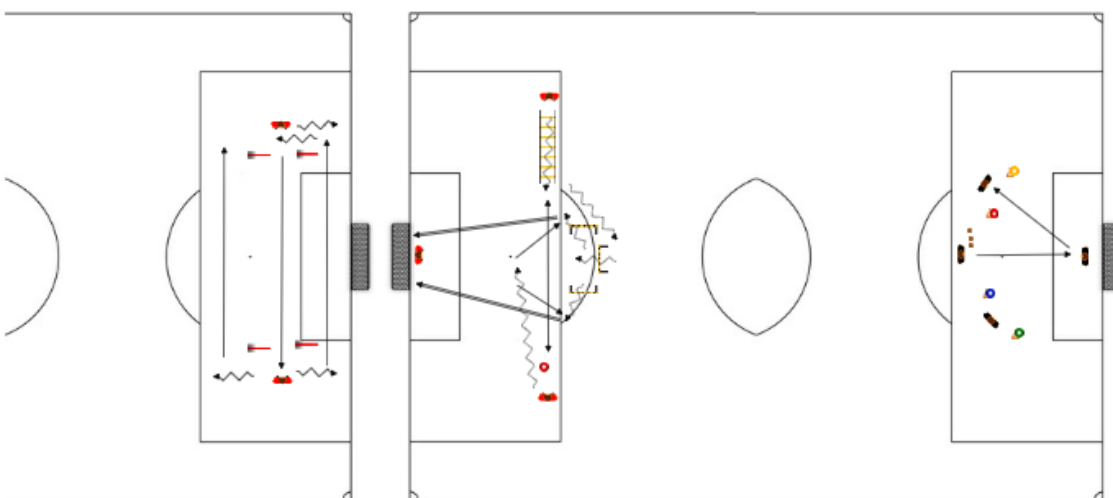


Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
112

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 32	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 29-03-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 4 varas 3 barreiras 1 escada 4 marcas	Objetivos Gerais Passe atrasado Distribuição Força Coordenação	Objetivos Específicos Distribuição curta e média Receções e passe	
● Passe Atrasado	● Distribuição	● Passe Atrasado e Distribuição	

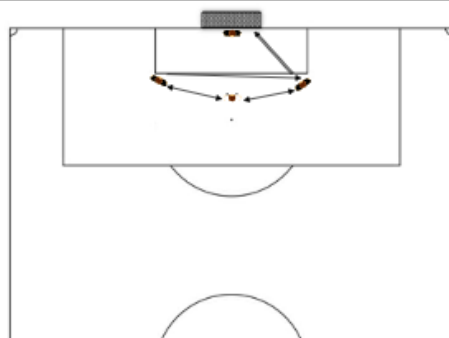


15 tempo	3 número	 espaço	10 tempo	3 número	 espaço	10 tempo	3 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Receção orientada Passe longo			Objetivo(s) específico(s) Técnica de distribuição com Defesa de Baliza, foco na distribuição			Objetivo(s) específico(s) Passe 1ª Distribuição curta		
Descrição e Organização Metodológica 1 GR deve receber dentro das varas e passar para fora e o outro deve receber fora e passar dentro, depois trocam. Devem passar a bola sem tocar no chão até passar a linha das varas Importante a comunicação			Descrição e Organização Metodológica GR faz a coordenação, recebe a bola e distribui no TGR, segue para as barreiras, executa 2 saltos com uma queda lateral e tenta finalizar no colega em distribuição			Descrição e Organização Metodológica 1- TGR mete bola para GR e joga de primeira nos colegas 2- TGR mete bola para receção alta e GR distribui curto para os colegas 3- TGR mete bola e indica uma cor e GR deve passar para a cor indicada 4- Mesma coisa mas com distribuição		

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 32	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 30-03-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
18 + 3 marcas	Cruzamento Defesa de Baliza Resistência Coordenação	Cruzamento atrasado Técnicas defesa baliza	

● Defesa de Baliza/CRZ



Objetivo(s) específico(s)

Orientação na baliza
Cruzar apoios



10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Servidores vão trocando a bola e GR vai deslocando na baliza, a qualquer altura os servidores podem passar para o colega mais logo através de distribuição e finalizar.

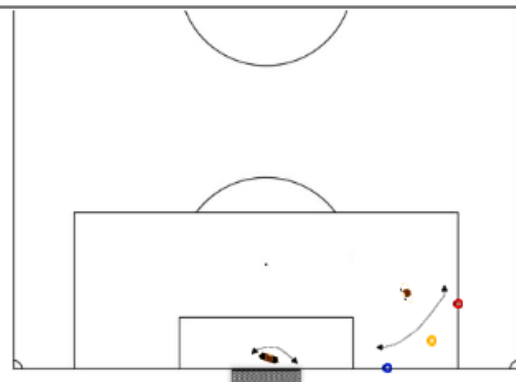


3
número



espaço

● Cruzamento



10
tempo



3
número



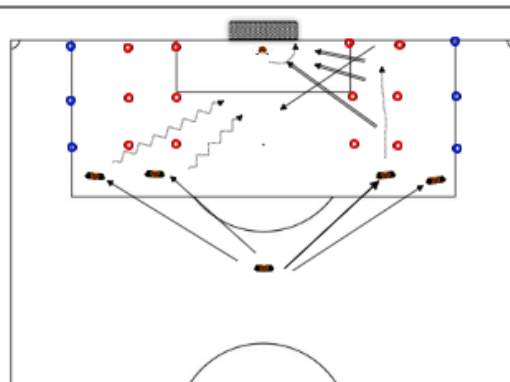
espaço

Objetivo(s) específico(s)
Posicionamento
Receções altas
Foco no cruzamento atrasado

Descrição e Organização Metodológica

TGR vai deslocando entre as marcas, para que o GR ajuste o seu posicionamento, quando o TGR decidir pode colocar uma bola para receção alta

● Defesa de Baliza/Cruzamento



7+7
tempo



2
número



espaço

Objetivo(s) específico(s)
Orientação com a bola e deslocamento
Cruzamento atrasado

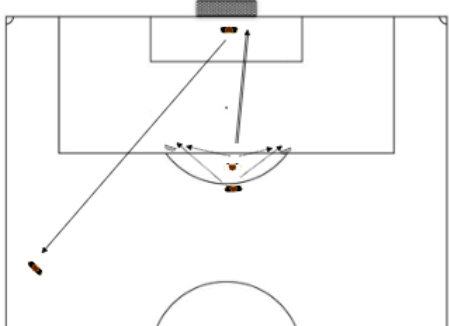
Descrição e Organização Metodológica

TGR coloca a bola num dos 4 corredores e o servidor conduz a bola até à linha final para cruzar
2º variante o servidor pode finalizar em qualquer momento do corredor

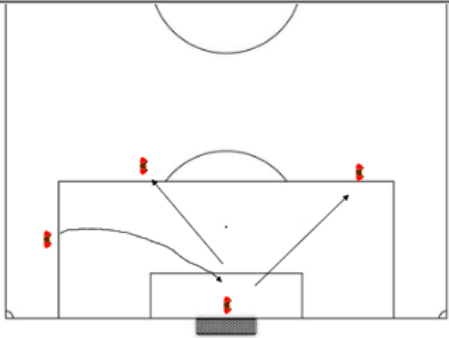
Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 32	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 01-04-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
2 mini-balizas	Distribuição Coordenação Reação	Volley	

● Distribuição

	Objetivo(s) específico(s) Distribuição Volley	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR remata, TGR e servidor podem tapar as 2 mini balizas. Caso estejam livres objetivo do GR é colocar a bola nas mini-balizas através de distribuição longa. Caso estejam ocupadas, utilizar a técnica de volley	3 número
		espaço

● Cruzament Distribuição (Aquecimento jg)

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento cruzamento e distribuição foco da distribuição	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR faz cruzamento (inicialmente com a mão e depois afsta para fazer c o pé) gr deve ganhar a bola (inicialmente sem oposição e depois podemos introduzir) e executar uma distribuição (inicialmente com a mão e depois podemos introduzir o volley)	3 número
		espaço



Relatório Observação Jogo 22

Data		Hora		Local		Escalão				
3/4		11h		Charneca da Caparica		Sub16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		Charneca da Caparica		0-1		0-1				
Defesa da Baliza			Cruzamento			1x1				
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois			
IIII	IIII	II	II		II		II			
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas							
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
II		Pés	Cabeça	D IIII nd I	D IIIIIIIIII IIII nd	D IIIII nd III	D III nd	D II nd	d nd	D II nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')	MEJ		Descrição							
9	Cruzamento		Desvio a 1 mão sai para zona perigosa							
14	Distribuição		Distribuição longa sai bem e surpreende o adversário, bola quase no meio-campo							
19	Controlo da profundidade		Boa leitura de jogo, e boa velocidade							
30	Passe atrasado		Pouco espaço e muita pressão no GR, tem que ser mais rápido							
34	Defesa de baliza		Grande defesa com mão contrária, bola no canto superior							
45	Passe atrasado		Apesar da pressão tem que ler melhor e tentar sair curto							
52	Passe atrasado		Passe longo bem direcionado apesar da pressão							
57	1xGR		Grande reação em estrela							
74	1xGR		Tem que comunicar a saída							
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária	
		I		II			I		I	
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho		2 punhos
		I						I		
Deslize Frontal		Recepção		Estrela		Parede		Aproximação Contenção		
		II		I		I				

Microciclo 33 – Unidade Treino 115 a 118 – Mesociclo Padrão D + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

115

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 33	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 04-04-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 2 mini balizas 2 marcas 2 cones	Objetivos Gerais Passe atrasado Velocidade	Objetivos Específicos Decisão rápida passe primeira	

● Passe Atrasado



Objetivo(s) específico(s)

Passe atrasado e decisão para o meio

10
tempo

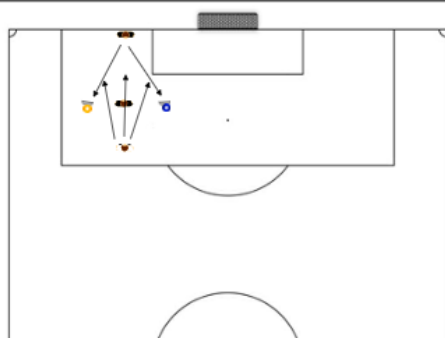
Descrição e Organização Metodológica

Servidores trocam a bola com o TGR e à indicação mete bola no corredor central na cor indicada ou no TGR que vai deslocar

3
número

espaço

● Passe Atrasado



Objetivo(s) específico(s)

Recepção orientada
Decisão

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

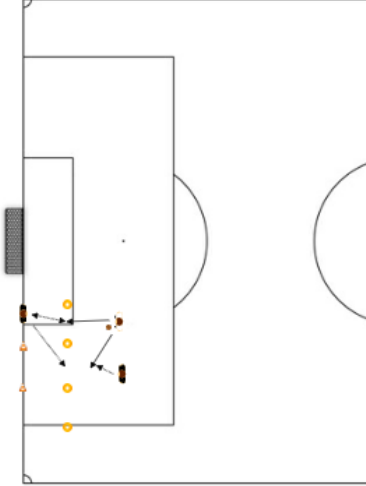
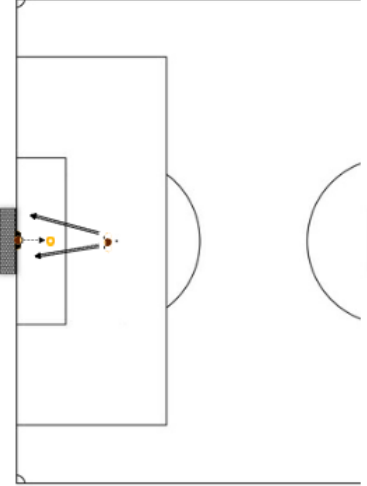
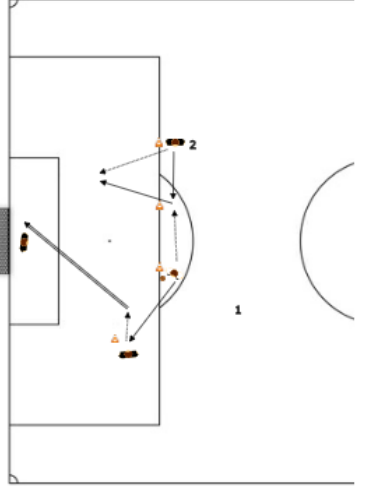
TGR coloca uma bola para o servidor e o GR disputarem, sendo que o objetivo é o GR colocar a bola na mini-baliza da cor indicada pelo TGR

3
número

espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 33	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 05-04-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 4 marcas 4 cones	Objetivos Gerais Defesa de Baliza 1xGR Força	Objetivos Específicos Deslize Frontal Recepção e desvio lateral	
● 1xGR	● Defesa Baliza	● Defesa Baliza e 1xGR	

								
10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	15 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Deslize Frontal			Objetivo(s) específico(s) Desvios com queda lateral Recepções com queda lateral			Objetivo(s) específico(s) Quedas laterais Decisão 1xGR Deslize Frontal		
Descrição e Organização Metodológica TGR coloca uma bola para GR evitar que passe na mini baliza marcada pelos cones com deslize frontal, levanta e volta a recuar e TGR coloca outra bola no meio do GR e do servidor para disputarem em 1xGR. Potenciar o deslize frontal			Descrição e Organização Metodológica Guarda-Redes desloca frontalmente até à marca e à retaguarda para a linha de baliza. Faz uma recepção para um dos lados, levanta e recebe para desvio.			Descrição e Organização Metodológica 1- TGR coloca bola para servidor que deve rematar a dois toques. 2 -TGR recebe bola de servidor e coloca na profundidade para disputa 1xGR Inverter o lado do exercício.		

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 33	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 06-04-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 mini balizas 1 escadas 4 varas 8 marcas cores diferentes	Cruzamento 1x1 Coordenação+Resistência	Ações técnicas 1x1 Cruzamento Receções altas

● Cruzamento e 1x1 3º



Objetivo(s) específico(s)

Receções altas
1x1 antes/nahora/depois

10
tempo

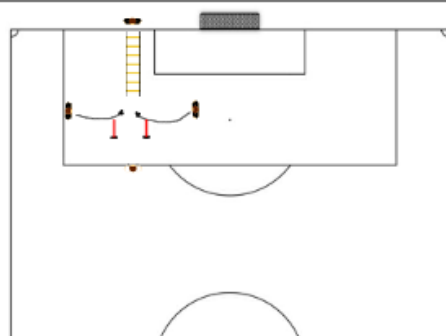
Descrição e Organização Metodológica

TGR coloca bola para cruzamento e GR deve distribuir para situação de 1x1

3
número

espaço

● Aquecimento



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento
Ações técnicas Cruzamento
Ações técnicas 1x1

10
tempo

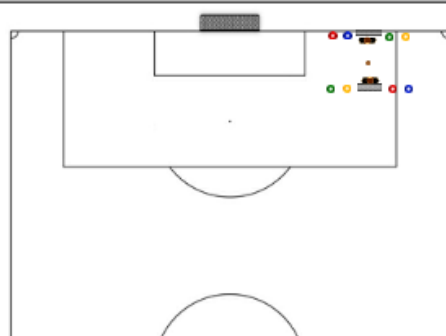
Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com coordenação
Realiza duas ações cruzamento e sai para 1x1 na minibaliza

3
número

espaço

● 1x1



Objetivo(s) específico(s)

1x1
Deslize Frontal
Aproximação
Decisão

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

TGR indica uma cor, o GR que tiver que tocar na cor mais longe é o que faz de avançado e o que tiver que tocar na mais perto é o que faz de GR

3
número

espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores		Microciclo 33		Mesociclo 4		Período Competitivo	
Data 08-04-2022, sexta-feira		Hora 20:00		Clima		Volume	
Material		Objetivos Gerais			Objetivos Específicos		
3 cones 3 marcas		Controlo de profundidade Reação			Deslocamentos à retaguarda		

● Controlo Profundidade e Defesa Baliza



Objetivo(s) específico(s)
Posicionamento bola-baliza
Retirar profundidade

Descrição e Organização Metodológica

Servidores conduzem a bola e guarda-redes vai controlando o seu posicionamento.
À indicação da cor o servidor sai e pode finalizar
GR deve recuar rápido para a baliza e orientar com o servidor indicado

15
tempo

3
número



Relatório Observação Jogo 23

Data		Hora		Local		Escalão				
10/4/22		10h		Várzea		Sub16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		Beira Mar Almada		5-0		8-0				
Defesa da Baliza			Cruzamento			1x1				
Remates	Defesas		Cruzamentos	Interceções		Antes			Na hora/ Depois	
I	I		I	I						
Controlo da Profundidade				Ações ofensivas						
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
I		Pés	Cabeça	D IIIIIII nd II	D I nd	D IIIIII nd II	d nd	d nd	d nd	d nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')	MEJ		Descrição							
19	Cruzamento		Desvio a 2 mãos, devia ter optado por desvio a punhos							
25	Controlo profundidade		Tem que comunicar, atrapalhou o central que não sabia que o GR estava lá							
38	Passe atrasado		Várias ações onde está a evitar o pé mais débil o que condicionada a rapidez do lance							

49		Defesa de baliza		Bloqueio baixo com cotovelos demasiado afastados					
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária
I									
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos	1 punho2		2 punhos
						I			
Deslize Frontal		Recepção			Estrela		Parede	Aproximação Contenção	

Microciclo 34 – Unidade Treino 119 a 122 – Mesociclo Padrão A



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

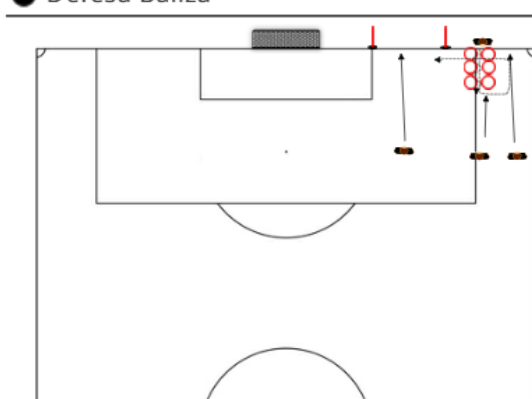
119

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 34	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 11-04-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
6 arcos 2 escadas 2 varas 4 marcas	Defesa de baliza Velocidade Coordenação	Queda lateral Receções Bloqueios

● Defesa Baliza



10

tempo

3

número

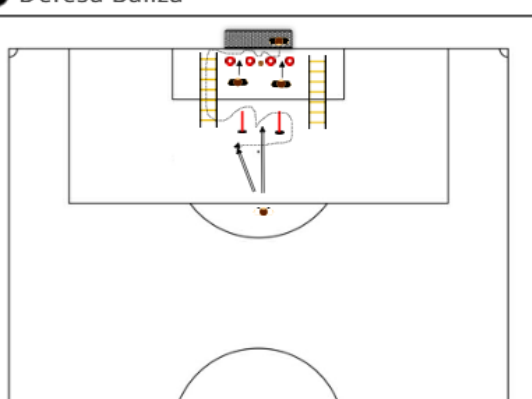
espaço

Objetivo(s) específico(s)
Queda lateral rasteira/média/alta
Deslocamentos

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com coordenação mais ação técnica defesa de baliza, desloca lateralmente e recua rápido para uma segunda ação técnica. E termina com coordenação lateral seguida de queda lateral na baliza

● Defesa Baliza



15

tempo

2

número

espaço

Objetivo(s) específico(s)
Receções
Queda lateral

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia de costas para o servidor. Ao estímulo do TGR vira-se para o servidor e faz recepção média ou alta. 2x, uma em cada espaço entre marcas. Segue em coordenação, faz novamente o mesmo no meio das varas e sai rápido para queda lateral

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 34	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 12-04-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
6 marcas (2 cores diferentes) 5 barreiras 4 aros 4 estacas (2 cores diferentes) 2 minibalzas	Defesa de Baliza Distribuição Força Coordenação	Distribuição curta Receções Bloqueios

● Defesa de Baliza e Distribuição



Objetivo(s) específico(s)

Força
Técnicas base de defesa baliza
Distribuição curta e longa

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com salto frontal e lateral a 1 pé em cada aro. Quando chegar ao fim recebe bola do TGR para receção baixa/média/alta e faz distribuição curta/picada/longa

10

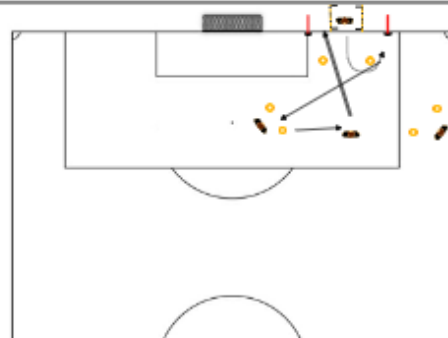
tempo

3

número

espaço

● Distribuição



Objetivo(s) específico(s)

Distribuição curta/picada/longa

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com coordenação e salto lateral. À indicação do TGR sai para um dos lados onde recebe bola para receção baixa e distribui do lado contrario, o servidor que recebe deve distribuir também para o TGR finalizar

15

tempo

3

número

espaço

● Defesa de Baliza e Distribuição



Objetivo(s) específico(s)

Decisão na distribuição
Ações técnicas DB

Descrição e Organização Metodológica

TGR remata à baliza, caso GR segure a bola de primeira pode distribuir rápido na minibalza de cor indicada, caso segure a bola à segunda ou sofra golo pode finalizar em distribuição numa das balizas

15

tempo

3

número

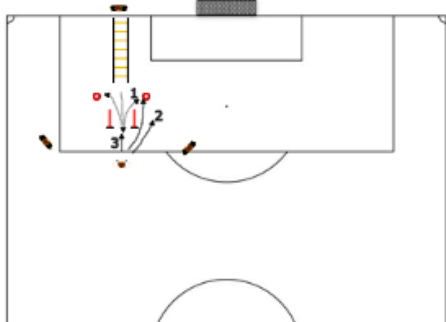
espaço

Plano de Treino

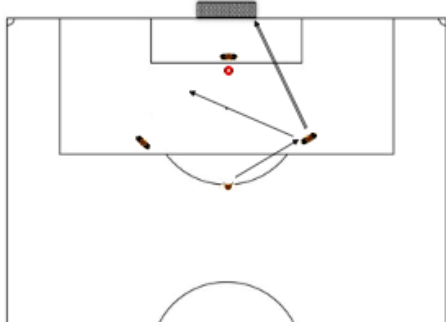
Nº Jogadores	Microciclo 34	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 13-04-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 escada 2 varas 6 marcas	Controlo de Profundidade 1xGR Resistência Coordenação	Deslocamentos controlo profundidade Decisão 1xGR

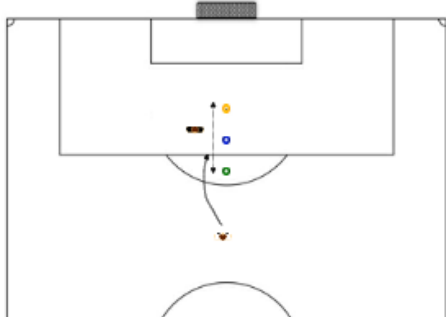
● Controlo da Profundidade

	Objetivo(s) específico(s) Controlo da Profundidade Ações técnicas desvio	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação, faz uma aproximação rápida e TGR mete bola nas costas para recuar rápido e desviar, depois na porta lateral recebe uma bola para passar de 1º para o colega e termina com ação técnica de cabeça	3 número
		 espaço

● Controlo da Profundidade e 1x1

	Objetivo(s) específico(s) Decisão Controlo da Profundidade Ações técnicas 1x1	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR inicia o exercício metendo a bola num dos servidores, estes servidores tem 2 opções ou rematam de 1º ou metem uma bola para profundidade para 1x1 para o servidor do lado oposto	3 número
		 espaço

● Controlo Profundidade e 1xGR

	Objetivo(s) específico(s) Deslocamentos Desvio fora área com cabeça Situações de 1xGR	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR desloca por indicação da cor por parte do TGR até sair uma bola, caso seja dentro da área pode segurar, caso seja na cor que se encontra fora deve atacar de cabeça ou com o pé na direção do TGR 2- variante se o GR falhar o passe para TGR deve recuar rápido para a baliza e TGR vai em situação de 1xGR	3 número
		 espaço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 34	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 15-04-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material

4 varas
1 escada
1 barreira

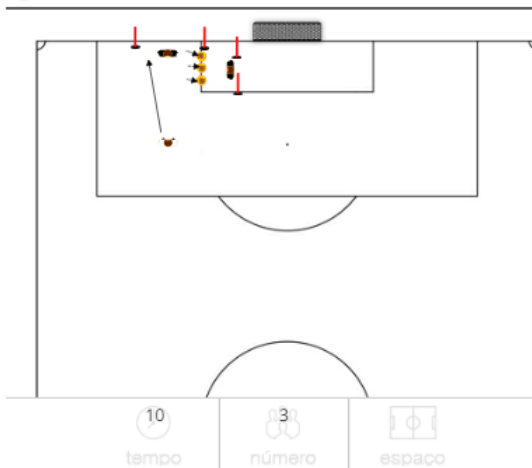
Objetivos Gerais

Reação
Defesa de baliza

Objetivos Específicos

Ações técnicas defesa de baliza

● Defesa de Baliza e 1x1



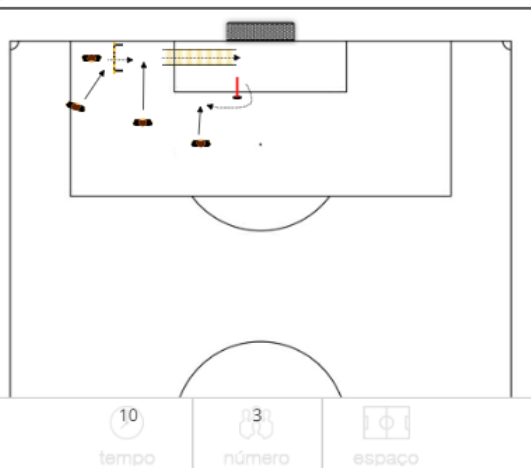
Objetivo(s) específico(s)

Quedas Laterais
1x1 na hora

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com desvio para marcar golo na mini-baliza, e desloca lateralmente para queda lateral.
3 bolas a cada, Iniciar com bola rasteira - média - alta e não denunciada

● Defesa Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Ações técnicas Defesa Baliza
Preparação para Queda com desvio, Receções, Quedas laterais

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com preparação para queda + salto lateral + receção + coordenação + queda lateral

Microciclo 35 – Unidade Treino 123 a 125 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube

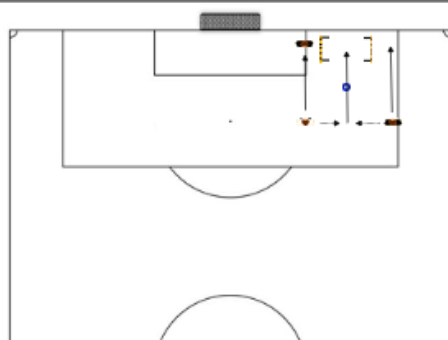
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
123

Plano de Treino

Nº Jogadores 2	Microciclo 35	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 19-04-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
2 barreiras 4 arcos 2 marcas	Defesa de Baliza Controlo Profundidade Força Coordenação	Deslocamentos Técnicas defesa baliza	

● Aquecimento



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento
Deslocamentos

10

tempo

Descrição e Organização Metodológica

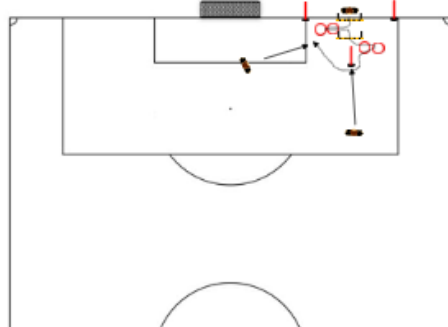
GR faz coordenação com apoios cruzados por cima da barreira 2x, recebendo duas bolas para receção baixa/média/alta. Depois das duas ações aproxima da marca e à indicação recua com os apoios rápido para receber uma segunda bola.

2

número

espaço

● Defesa de Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação e deslocamentos cruzados
Técnicas receção e queda latera

10

tempo

Descrição e Organização Metodológica

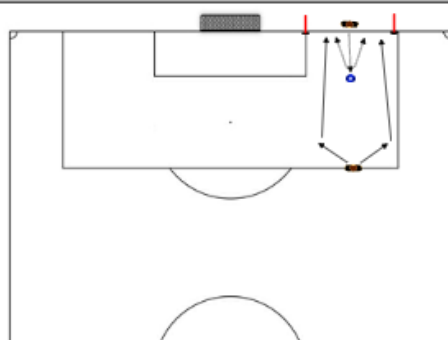
GR inicia com salto frontal e coordenação com apoios cruzados nos arcos, quando chegar à vara recebe uma bola para receção baixa/media ou alta e desloca cruzado para receber outra bola

2

número

espaço

● Controlo da Profundidade



Objetivo(s) específico(s)

Orientação com a baliza
Deslocamentos

10

tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR sai em corrida rápida até à marca e espera que o TGR toque na bola, esse toque indicará o seu posicionamento na baliza

2

número

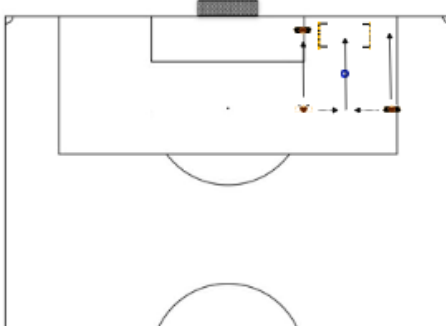
espaço

Plano de Treino

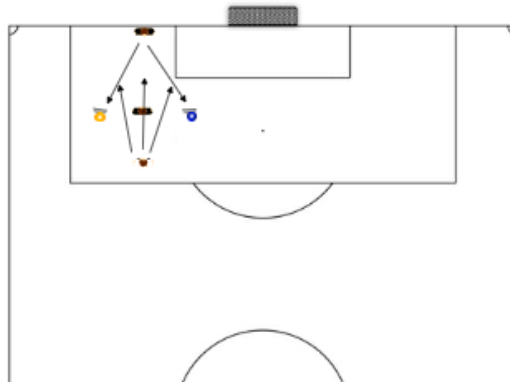
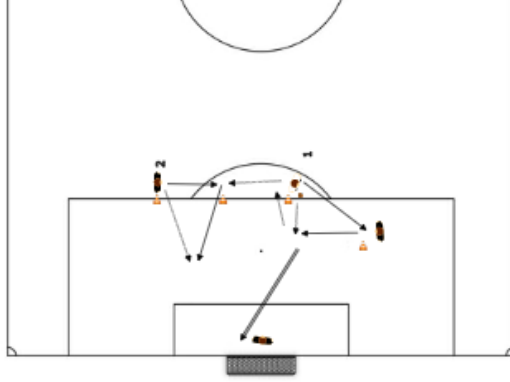
Nº Jogadores 3	Microciclo 37	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 04-05-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 Barreiras 8 Marcas 4 cones	Defesa Baliza Passe atrasado Velocidade Coordenação	Técnicas Defesa Baliza Apoios e Deslocamentos Deslize Frontal Estrela e Parede

● Aquecimento

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento Deslocamentos	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR faz coordenação com apoios cruzados por cima da barreira 2x, recebendo duas bolas para recepção baixa/média/alta. Depois das duas ações aproxima da marca e à indicação recua com os apoios rápido para receber uma segunda bola. 2- Variante, adicionar aproximação+contenção (1xGR)	2 número
		 espaço

● Passe Atrasado

		15 tempo
		3 número
		 espaço

Objetivo(s) específico(s) Recepção orientada Decisão	Objetivo(s) específico(s) Decisão 1xGR Deslize Frontal
Descrição e Organização Metodológica TGR coloca uma bola para o servidor e o GR disputarem, sendo que o objetivo é o GR colocar a bola na mini-baliza da cor indicada pelo TGR	Descrição e Organização Metodológica 1- TGR coloca bola para servidor que devolve para 1x1 2 -TGR recebe bola de servidor e coloca na profundidade para disputa 1xGR Inverter o lado do exercício.

43	Cruzamento/Distribuição			Recepção alta com boa leitura e saída para ataque rápido por via do Volley					
46	Cruzamento			Saída a 2 punhos, bola a sobrar para fora da área, devia ter ido mais para as linhas					
49	Passe atrasado			Continuação de bom trabalho no passe curto					
60	Passe atrasado			Maior pressão passe longo a sair mal					
66	Passe atrasado			Dificuldade em sair curto, optar pelo passe longo					
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária
			I	I					
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos	1 punho		2 punhos
		III							I
Deslize Frontal		Recepção			Estrela		Parede		Aproximação Contenção
		I							II

Microciclo 36 – Unidade Treino 126 a 129 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
126

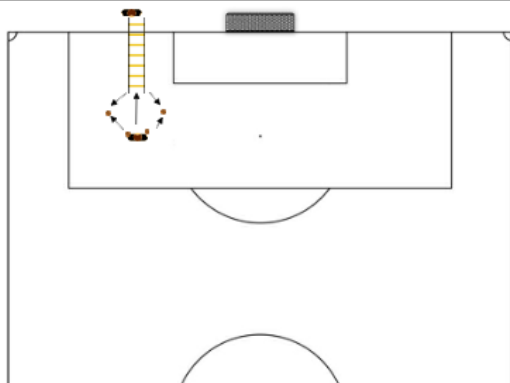
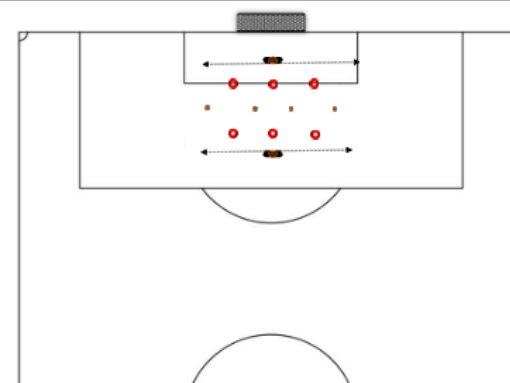
Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 36	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 25-04-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 escada 6 marcas	1xGR Velocidade Coordenação	Aproximação Deslize frontal Parede

● Aquecimento (1xGR)

● 1x1

					
10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço

Objetivo(s) específico(s)
Aproximação e Parede

Descrição e Organização Metodológica

GR faz coordenação, no final da escada recebe bola para recepção (rasteira, média, alta) e reage para aproximação em parede numa das bolas, para onde o TGR se deslocar.
Variante- Além das bolas em parede TGR pode colocar bola mais atrás para deslize frontal

Objetivo(s) específico(s)
Deslize Frontal e Parede

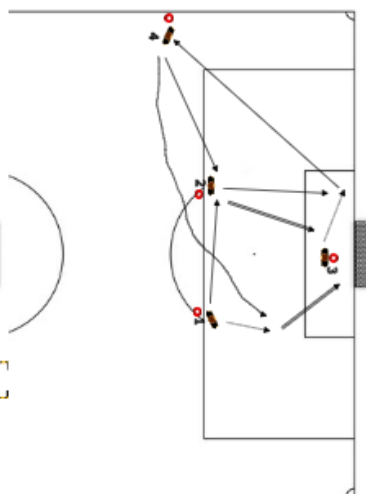
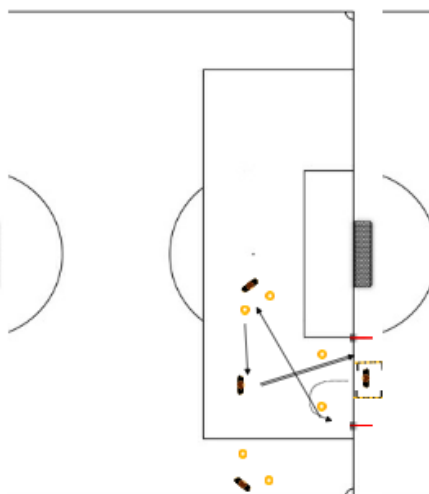
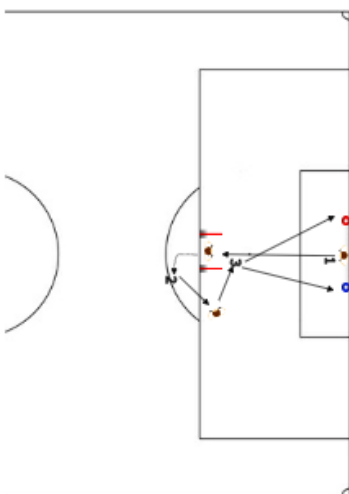
Descrição e Organização Metodológica

Ambos os GR deslocam lateralmente, (GR de fora faz de avançado) até à indicação do TGR. Quando surgir indicação ambos atacam a bola

**Plano de Treino**

Nº Jogadores 3	Microciclo 36	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 26-04-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 varas 2 barreiras 8 marcas	Passe atrasado Distribuição Coordenação Força	Distribuição longa Passe longo
● Passe atrasado	● Distribuição	● Defesa de Baliza e Passe atrasado/ Dist

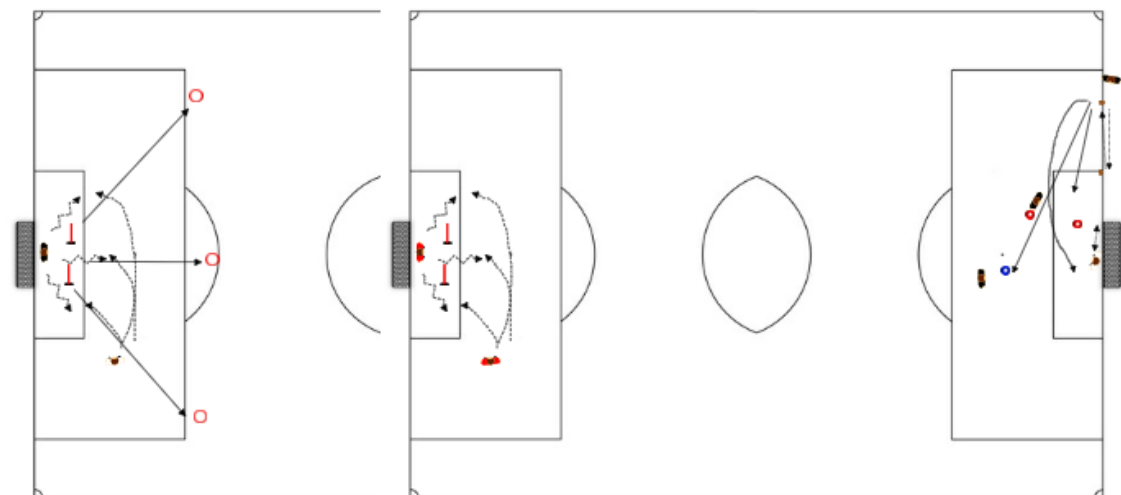


 tempo	 número	 espaço	 tempo	 número	 espaço	 tempo	 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Passe médio Recepção "difícil" - bola média ou alta e picada Decisão			Objetivo(s) específico(s) Distribuição curta/picada/longa			Objetivo(s) específico(s) Recepção e passe longo Recepção e Distribuição longa Orientação c baliza		
Descrição e Organização Metodológica 1- GR coloca a bola e deve acertar na mini baliza para recepção do GR, que após receber dá ao TGR, desloca e recebe uma bola a meia altura para recepção e passe e desloca novamente entre a baliza para fazer um passe médio com indicação do TGR da cor onde a deve colocar.			Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação e salto lateral. À indicação do TGR sai para um dos lados onde recebe bola para recepção baixa e distribui do lado contrario, o servidor que recebe deve distribuir também para o TGR finalizar			Descrição e Organização Metodológica Exercício inicia no GR 1 que mete para GR 2 e coloca para GR 3 que está na baliza, este deve fazer passe longo para junto da linha. O GR 4 quando receber tem 2 hipóteses ou mete curto para GR 2 ou longo para GR 1. Caso vá curto GR 2 remata de longe, caso vá longo é uma situação mais próxima de 1x1 Variar entre passe longo e distribuição longa com a mão		

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 36	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 27-04-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 varas 3 arcos 4 marcas	Cruzamento Defesa de baliza Coordenação Resistência	Cruzamento atrasado Técnicas de desvio
● Cruzamento	● Cruzamento (técnica)	● Cruzamento



15 tempo	3 número	espaço	15 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Deslocamentos nas zonas de saída, apoios e desvio.			Objetivo(s) específico(s) Deslocamentos para cruzamento nas 3 zonas			Objetivo(s) específico(s) Posicionamento Cruzamento Cruzamento atrasado		
Descrição e Organização Metodológica GR deve colocar varias bolas para cada zona, numa primeira fase pré-anunciadas e depois sem ser denunciada o GR deve desviar a bola com os punhos para fora da área, o mais perto possível dos alvos. Trabalhar o desvio a 1 e 2 punhos.			Descrição e Organização Metodológica GR deve colocar varias bolas para cada zona, numa primeira fase denunciadas e depois sem ser denunciada o GR deve comunicar a zona em que esta a executar a receção			Descrição e Organização Metodológica TGR inicia com 2 bolas uma mais distante e outra mais perto da baliza que iram indicar onde o GR se deve posicionar para o Cruzamento TGR mete bola para cruzamento atrasado na zona de interseção do GR, cruzamento atrasado para que o GR proteja a baliza pois não consegue interceptar ou Bola alta para o GR se posicionar e ler a trajetória		

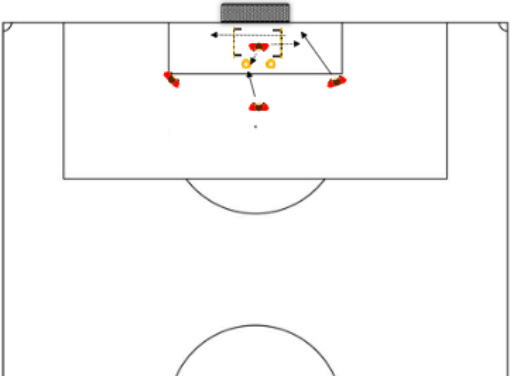
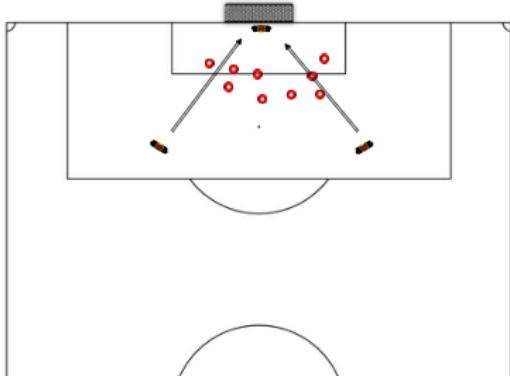
Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 36	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 29-04-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 barreiras 2 marcas material variado para desvio	Defesa de baliza Reação Coordenação	Quedas laterais Reações Desvios

● **Defesa de Baliza**

● **Defesa de Baliza Reação**

					
7 tempo	3 número	 espaço	8 tempo	2 número	 espaço

Objetivo(s) específico(s)
Técnica DB (Queda Lateral)

Objetivo(s) específico(s)
Técnicas DB
Orientação com Baliza
Reação

Descrição e Organização Metodológica

TGR inicia com preparação para queda, GR deve levantar sem mãos, passar pela barreira com deslocamento cruzado e executar queda lateral dos dois lados.

Descrição e Organização Metodológica

Servidores trocam bola e quando decidirem podem finalizar (colocar objetos para desviar a bola)



Relatório Observação Jogo 25

Data		Hora		Local		Escalão				
1/5/22		9h		Várzea		Sub16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		ADQC		1-0		1-1				
Defesa da Baliza			Cruzamento			1x1				
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois			
III	II	II					II			
Controlo da Profundidade			Ações ofensivas							
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
IIII		Pés	Cabeça	D IIIIIIII IIII nd IIIII	d nd	d IIIIIIII nd IIIII	D II nd	d nd	d nd	d nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')	MEJ		Descrição							
21	Passe atrasado		Receção a sair muito curta e não dar para jogar rápido							
30	Passe atrasado		Tem que jogar com pé esquerdo para ser mais rápido e menos previsível							
38	1xGR		Grande parede, decisivo							
43	Defesa de baliza		Bola bem colocada a meia altura junto ao poste GR não chegou GOLO							
47	Controlo de profundidade		Boa decisão, bola difícil no limite da àrea							
63	Cruzamento		Desvio forte para longe de perigo							
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária	
			I		I			I		
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho		2 punhos
								I		
Deslize Frontal		Receção		Estrela		Parede		Aproximação Contenção		
						I		I		

Microciclo 37 – Unidade Treino 130 a 132 – Mesociclo Padrão D + Relatório de jogo



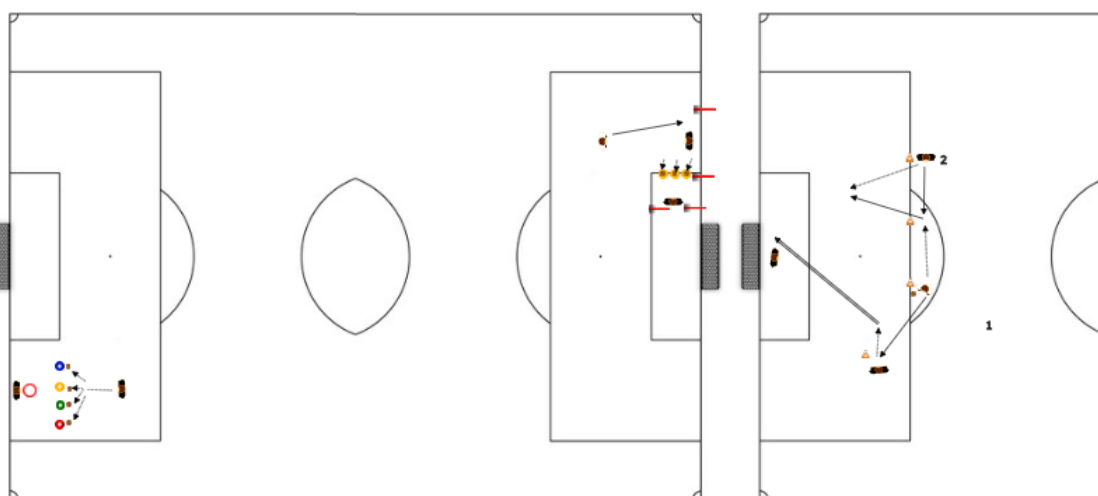
Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
130

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 37	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 03-05-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
3 arcos 4 marcas 4 varas 4 cones	Defesa de baliza 1xGR Força Coordenação	Aproximação Parede Técnicas defesa de baliza	
● 1xGR	● Defesa de Baliza e 1xGR	● Defesa Baliza e 1xGR	



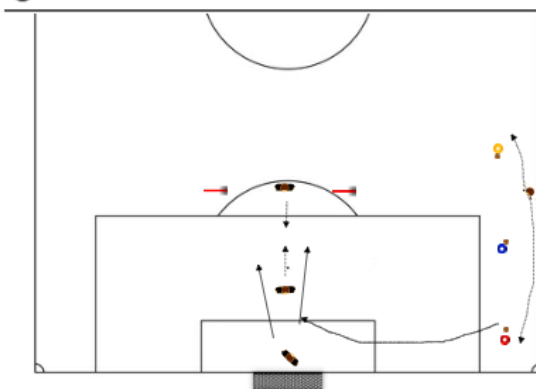
8 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	12 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Aproximação Parede			Objetivo(s) específico(s) Quedas Laterais 1xGR na hora Parede			Objetivo(s) específico(s) Quedas laterais Decisão 1xGR Deslize Frontal		
Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação no arco e continua até o TGR indicar a cor que será o mesmo local para onde irá e rematará a bola. GR deve aproximar e baixar a sua posição e fazer a técnica de parede			Descrição e Organização Metodológica GR inicia com desvio para marcar golo na mini-baliza, e desloca lateralmente para queda lateral. 3 bolas a cada, Iniciar com bola rasteira - média - alta e não denunciada			Descrição e Organização Metodológica 1- TGR coloca bola para servidor que deve rematar a dois toques. 2 -TGR recebe bola de servidor e coloca na profundidade para disputa 1xGR Inverter o lado do exercício.		

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 37	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 04-05-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 varas 7 marcas	Cruzamento 1xGR Resistência Coordenação	Desvio 1 punho e 2 punhos 1xGR decisão

● Cruzamento e 1xGR



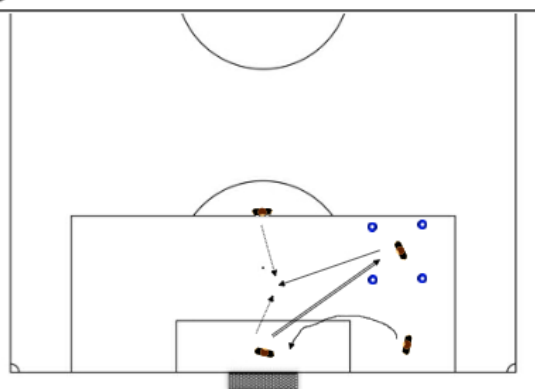
10 tempo	3 número	espaço
-------------	-------------	--------

Objetivo(s) específico(s)
Posicionamento cruzamento
Decisão 1xGR

Descrição e Organização Metodológica

TGR varia a sua posição até decidir realizar cruzamento. Servidor faz oposição e GR deve segurar e logo após segurar colocar bola para 1xGR com o GR do lado oposto

● Cruzamento e 1xGR



9 tempo	3 número	espaço
------------	-------------	--------

Objetivo(s) específico(s)
Desvio 2 punhos
1xGR Parede

Descrição e Organização Metodológica

TGR faz cruzamento para que GR soque a dois punhos para a zona indicada pelas marcas onde estará um colega para receber e passar para o servidor que irá em situação de 1xGR, o servidor deve rematar de primeira

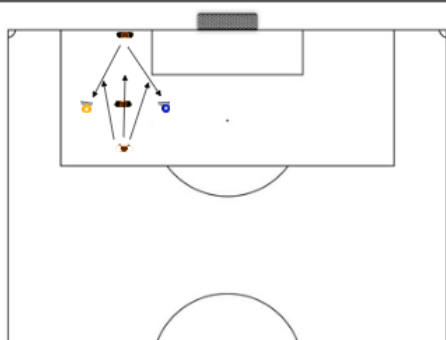


Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 37	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 06-05-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 mini balizas 6 marcas	Passe atrasado Reação Coordenação	Decisão de passe Passe curto Orientação de recepção

● Passe Atrasado



Objetivo(s) específico(s)

Recepção orientada
Decisão

7
tempo

Descrição e Organização Metodológica

TGR coloca uma bola para o servidor e o GR disputarem, sendo que o objetivo é o GR colocar a bola na mini-baliza da cor indicada pelo TGR

3
número

espaço

● Passe atrasado



Objetivo(s) específico(s)

Recepção e Passe
Orientação dos apoios

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR coloca a bola no TGR, afunda para perto da linha de fundo sempre com os apoios virados para o jogo e à indicação do TGR coloca a bola na cor indicada

3
número

espaço



Relatório Observação Jogo 26

Data		Hora		Local		Escalão				
8/5/22		16h		Santiago do Cacém		Sub16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		União de Santiago		1-1		2-2				
Defesa da Baliza		Cruzamento			1x1					
Remates	Defesas		Cruzamentos	Interceções		Antes			Na hora/ Depois	
IIII	III		III	II						
Controlo da Profundidade				Ações ofensivas						
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
II		Pés I	Cabeça	D IIIII nd IIII	D II nd	dIIII nd II	D II nd	dl nd	d nd	d nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')		MEJ		Descrição						
7		Controlo de profundidade		Boa intervenção fora da área						
13		Cruzamento		Boa receção, boa leitura da bola						
19		Passe atrasado		Passe diretamente para fora, passe mal feito						
27		Defesa de baliza		Bola bem colocada no canto superior GOLO						
37		Defesa de baliza		Receção média insegura						
50		Defesa de baliza		Bola colocada a meia altura, GR ligeiramente mal posicionado GOLO						
54		Passe atrasado		Tem que ser mais rápido e orientar melhor a receção, ficou demasiado junto ao corpo						
65		Cruzamento		Receção alta algo insegura, não segurou à 1º						

Microciclo 38 – Unidade Treino 133 a 136 – Mesociclo Padrão A + Relatório de jogo



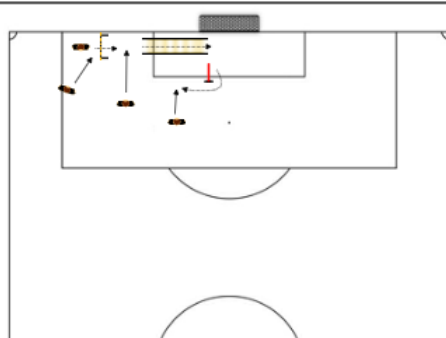
Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
133

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 38	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 09-05-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
1 escada 1 Barreira 4 varas	Defesa de Baliza Velocidade	Técnicas Defesa de Baliza	

● Aquecimento Defesa Baliza



Objetivo(s) específico(s)
Ações técnicas Defesa Baliza
Preparação para Queda, Recepções, Quedas laterais

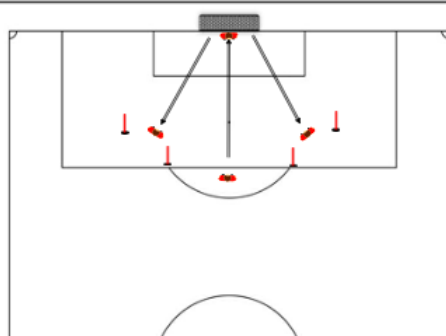
Descrição e Organização Metodológica
GR inicia com preparação para queda + salto lateral + recepção + coordenação + queda lateral

10
tempo

3
número

espaço

● Defesa de Baliza e Distribuição



Objetivo(s) específico(s)
Defesa de baliza (Recepções bloqueios, quedas laterais c e sem desvio)

Descrição e Organização Metodológica
TGR inicia com remate para qualquer técnica de DB (remate forte para golo) e apenas se o GR segurar a primeira pode finalizar
Golo Sofrido -2
Golo Marcado - +1
Falha da baliza - -1

10
tempo

3
número

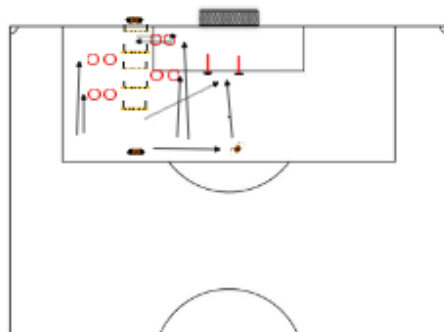
espaço

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 38	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 10-05-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
5 Barreiras 8 arcos 4 varas 3 marcas cores diferentes 3 Cones	Defesa Baliza Controlo Profundidade Força Coordenação	Deslocamentos Quedas laterais

● Aquecimento Defesa Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Ações técnicas Defesa Baliza
Receções
Paredes

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com salto + Salto lateral 1 pé e realiza ação técnica de defesa de baliza (receção baixa+média+alta), quando terminar as barreiras desloca rápido (cruzando apoios) para a mini baliza e impede o golo do colega

3
número

espaço

● Controlo Profundidade e Defesa Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Posicionamento bola-baliza
Retirar profundidade

10
tempo

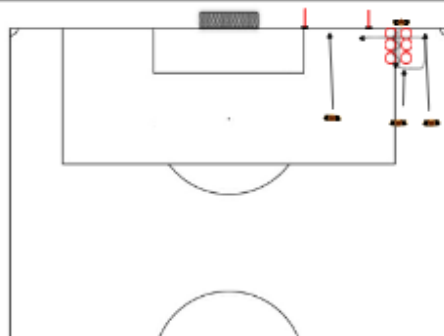
Descrição e Organização Metodológica

Servidores conduzem a bola e guarda-redes vai controlando o seu posicionamento.
A indicação da cor o servidor sai e pode finalizar
GR deve recuar rápido para a baliza e orientar com o servidor indicado

3
número

espaço

● Defesa Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Queda lateral rasteira/média/alta
Deslocamentos

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com coordenação mais ação técnica defesa de baliza, desloca lateralmente e recua rápido para uma segunda ação técnica. E termina com coordenação lateral seguida de queda lateral na baliza

3
número

espaço

Observações/balanco

Exercício 3 primeiro que o Exercício 2
Alteração*- Terça DB+CP e Quarta Distribuição +1xGR

Plano de Treino

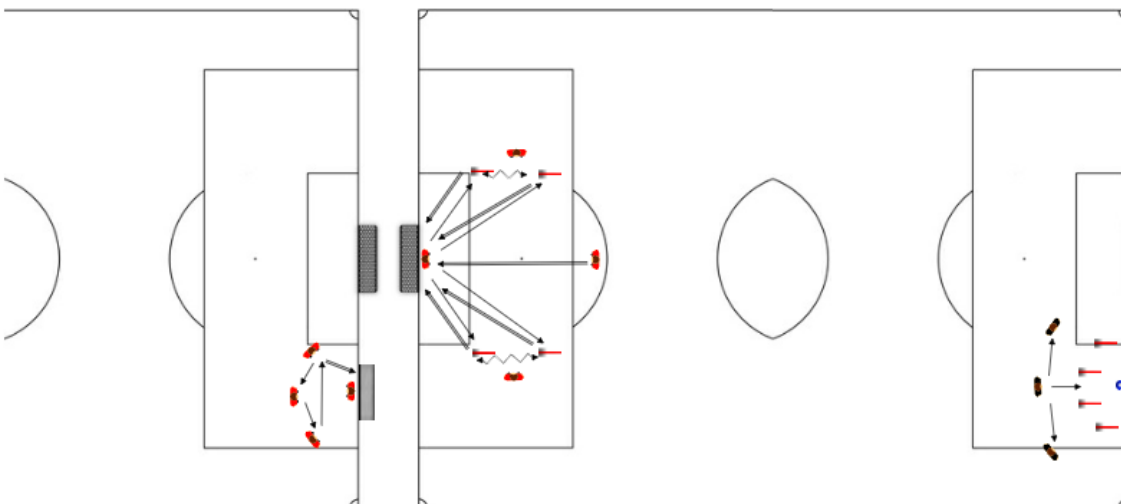
Nº Jogadores 3	Microciclo 38	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 11-05-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 mini baliza 4 varas	Distribuição 1xGR Resistência e Coordenação	Comunicação Deslize frontal Parede

● Aquecimento (Lúdico
1xGR)

● Distribuição

● 1xGR



7+7 tempo	3 número	espaço	15 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço
--------------	-------------	--------	-------------	-------------	--------	-------------	-------------	--------

Objetivo(s) específico(s) Aquecimento (lúdico)	Objetivo(s) específico(s) técnica distribuição comunicação	Objetivo(s) específico(s) Deslize Frontal e Parede
--	---	--

Descrição e Organização Metodológica

1 GR na mini-baliza enquanto os outros trocam bola e tentam finalizar. Trabalhar num espaço curto e estimular o 1xGR e manter uma posição baixa
2- Fazer igual com distribuição curta

Descrição e Organização Metodológica

Exercício inicia com o remate "facil" á baliza, GR segura, TGR indica um dos lados. Os colegas que estão prontos para receber devem variar entre as duas varas e comunicar com o corpo se querem a bola mais perto ou na profundidade, o GR coloca a bola em distribuição, o colega recebe e tenta finalizar na baliza. Caso seja na vara

Descrição e Organização Metodológica

TGR pode meter a bola na porta frontal ou o GR deve realizar deslize frontal antes que a bola passe na linha das varas ou colocar bola para o lado onde o servidor deve rematar de primeira e o GR deve fazer uma aproximação rápida

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 38	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 13-05-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material

10 marcas
2 varas

Objetivos Gerais

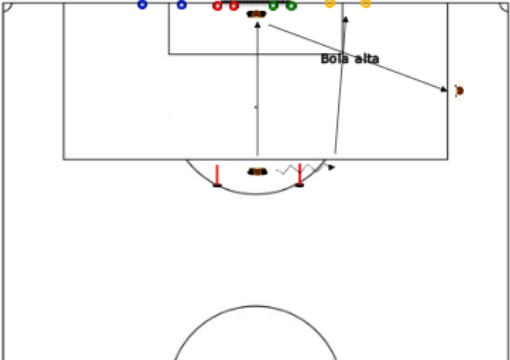
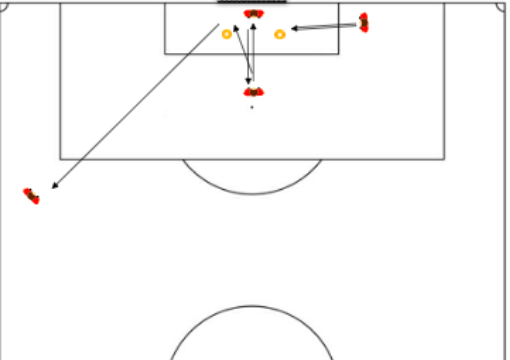
Passé atrasado
Reação
Coordenação

Objetivos Específicos

Passé longo
Decisão

● Passe Atrasado

● Passe (com DB)

					
10			15		
tempo	número	espaço	tempo	número	espaço

Objetivo(s) específico(s)

Recepção orientada
Passé longo

Objetivo(s) específico(s)

Passé 1º
Orientação
Passé médio e longo

Descrição e Organização Metodológica

GR fora da área mete bola para GR na baliza que deve receber e meter bola alta para TGR, TGR coloca para GR fora da area apos o mesmo deslocar para fora da baliza e indica uma cor para que este possa acertar

Descrição e Organização Metodológica

GR recebe uma primeira bola para queda lateral, enquadra-se com TGR devolve de 1º e recebe orientado para bola média ou longa



Data				Hora		Local		Escalão			
15/5/22				10h		Palmela (Casa)		Sub16			
Competição				Adversário		R. Intervalo		R. Final			
1º Distrital				Sesimbra		1-1		2-1			
Defesa da Baliza				Cruzamento			1x1				
Remates		Defesas		Cruzamentos	Interceções		Antes			Na hora/ Depois	
IIIII		IIII					I			II	
Controlo da Profundidade					Ações ofensivas						
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área			Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
		Pés I		Cabeça	D IIII nd II	D IIIII nd I	D III nd I	D II nd	d nd	d nd	D III nd
Ações do Guarda-Redes											
TJ (')	MEJ			Descrição							
19	Defesa de baliza			Abordou com o lado contrário do suposto e não seguiu à 1ª							
26	Passe atrasado			Boa variabilidade a jogar com o pé mais fraco, destabilizou o atleta que fazia pressão							
41	1xGR			Bola passa por baixo das pernas na técnica de estrela, mal abordado podia ter feito parede GOLO							
49	Distribuição			Volley zona correta e altura correta, boa técnica							
54	Cruzamento			Zona mais frontal, boa saída em cima do adversário, boa antecipação							
67	Controlo de profundidade			Boa saída fora da área deixando a bola jogável para os colegas							
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária		
		II	I		I			I			
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho		2 punhos	
										I	
Deslize Frontal		Recepção			Estrela			Parede		Aproximação Contenção	
					I						

Microciclo 39 – Unidade Treino 137 a 140 – Mesociclo Padrão B + Relatório de jogo



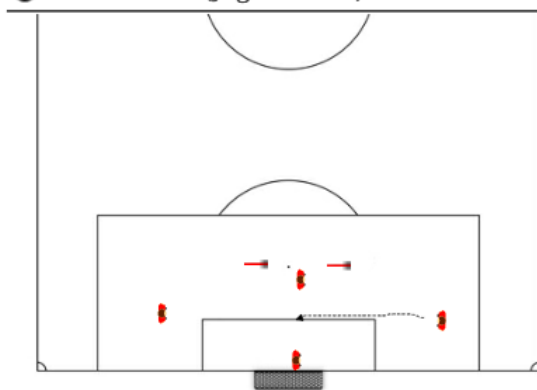
Vitória Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
137

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 39	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 16-05-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 2 varas 1 cone	Objetivos Gerais Cruzamento Velocidade	Objetivos Específicos Receções altas Cruzamento atrasado	

● Cruzamento (Jogo Lúdico)



15 tempo	3 número	 espaço
-------------	-------------	------------

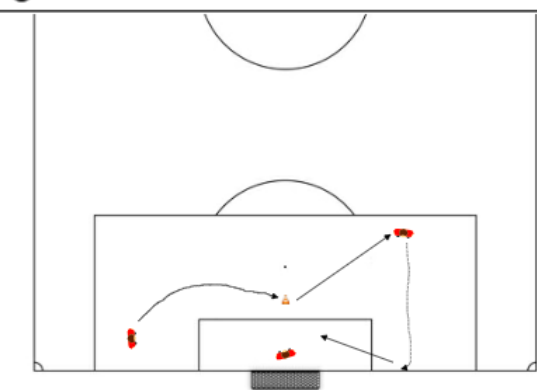
Objetivo(s) específico(s)

Técnica de Cruzamento
Decisão

Descrição e Organização Metodológica

TGR e GR que faz de servidor devem fazer um cruzamento para a zona onde os GR se encontram, sendo que o GR na baliza de 11 faz de GR e o outro de avançado e pode finalizar com um desvio a 2 punhos. Caso o GR na baliza de 11 segure a bola sem esta cair no chão, pode finalizar em distribuição na baliza do colega

● Cruzamento



10 tempo	3 número	 espaço
-------------	-------------	------------

Objetivo(s) específico(s)

Cruzamento atrasado
Receções altas

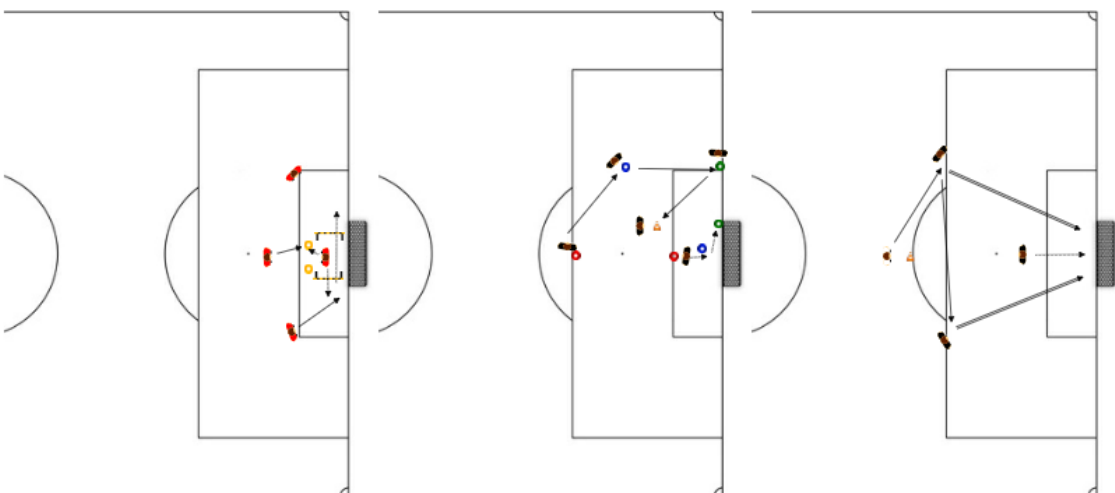
Descrição e Organização Metodológica

TGR coloca uma bola na zona do cone para atacar bem fora da baliza, bola em balão. GR deve segurar e entregar ao servidor do lado contrário, à medida que o servidor desloca GR deve ajustar o posicionamento e quando chegar à linha de fundo o sai cruzamento atrasado

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 39	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 17-05-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 barreiras 8 marcas 1 cone	Controlo de profundidade Defesa de baliza Força Coordenação	Deslocamentos Posicionamento em relação à baliza quedas laterais
● Defesa de Baliza	● Controlo Profundidade	● Controlo Profundidade e Defesa Baliza



10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	5 número	espaço	15 tempo	8 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Técnica DB (Queda Lateral)			Objetivo(s) específico(s) Controlo da profundidade Orientação bola-baliza			Objetivo(s) específico(s) Posicionamento bola-baliza Retirar profundidade		
Descrição e Organização Metodológica TGR inicia com preparação para queda, GR deve levantar sem mãos, passar pela barreira com deslocamento cruzado e executar queda lateral dos dois lados.			Descrição e Organização Metodológica Servidores podem trocar bola entre si. Servidor da marca azul pode decidir rematar. GR deve deslocar consoante a posição			Descrição e Organização Metodológica Servidores conduzem a bola e guarda-redes vai controlando o seu posicionamento. 1ª Variante todos conduzem e rematam 2ª Variante todos conduzem e quando chegarem ao cone podem rematar ou meter bola para o colega do lado que tem que acompanhar		



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 39	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 18-05-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material

4 marcas
2 varas

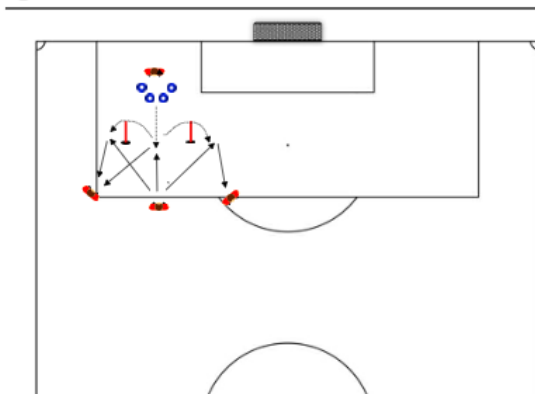
Objetivos Gerais

1xGR
Passe atrasado
Resistência
coordenação

Objetivos Específicos

Decisão 1xGR
Deslocamento
Receção Orientada
Passe de primeira

● Passe atrasado



12

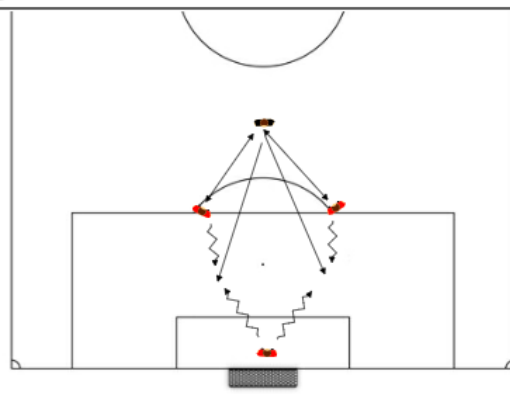
tempo

3

número

espaço

● 1xGR



12

tempo

3

número

espaço

Objetivo(s) específico(s)

Coordenação e Velocidade
Decisão
Passe de 1ª
Deslocamento Rápido

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com coordenação e acelera rápido até à linha das varas, recebe uma bola e tem que ver que colega está virado para ele, caso não esteja nenhum devolve no TGR depois disso desloca rápido por trás das duas varas e faz passe curto
Variar o exercício com passe longo

Objetivo(s) específico(s)

Situações de 1x1
Aproximação
Contenção
Desarme

Descrição e Organização Metodológica

TGR e Servidores trocam a bola até entrar uma bola na profundidade, e os servidores devem tentar ultrapassar a linha da baliza com a bola controlada, enquanto que o GR deve evitar que isso aconteça

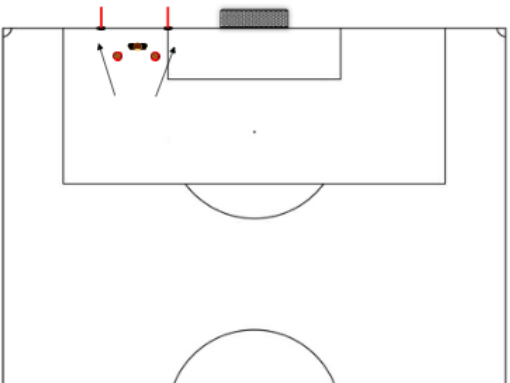
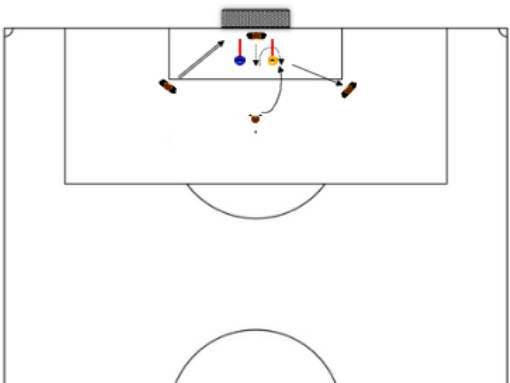
Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 39	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 20-05-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 varas 2 arcos 2 marcas	Defesa de baliza Reação	Receções e bloqueios

● Defesa de baliza e reação

● Defesa Baliza

					
10 tempo	3 número	espaço	15 tempo	4 número	espaço

Objetivo(s) específico(s)
Reação e DB

Objetivo(s) específico(s)
Receções e Bloqueios
Quedas laterais

Descrição e Organização Metodológica

1- Bola de ténis na mão, reagir a uma bola desviando e segurando de novo a bola
2- 2 Bolas de ténis 1 em cada mão, reagir e apanhar de novo a bola
3- Prancha com bola na mão, reagir a queda lateral
4- GR deve reagir à bola que é colocada mas antes tocar na bola do lado contrário

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com ação técnica base, sai para uma das cores indicadas e utiliza técnica de desvio, logo após isso recua para defender baliza (queda lateral)
Variar a técnica base e a altura da queda lateral



Data				Hora				Local				Escalão			
22/5/22				10h				Palmela (Casa)				Sub-16			
Competição				Adversário				R. Intervalo				R. Final			
1º distrital				Pescadores				0-0				0-0			
Defesa da Baliza				Cruzamento				1x1							
Remates		Defesas		Cruzamentos		Interceções		Antes				Na hora/ Depois			
II		II		II		I						I			
Controlo da Profundidade						Ações ofensivas									
Interceções Dentro Área			Interceções Fora Área			Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley			
			Pés I	Cabeça	D IIIII nd IIII	D II nd	D IIIII nd IIII	D III nd	d nd	d nd	d nd	d nd			
Ações do Guarda-Redes															
TJ (‘)		MEJ			Descrição										
8		Passe atrasado			Atenção aos apoios no momento de receber a bola										
17		Defesa de baliza			Grande impulsão e segurança na defesa										
25		1xGR			Ação de 1xGR, parede bem feita, aguentou até a decisão do avançado										
39		Controlo de Profundidade			Boa leitura e decisão de saída da àrea										
48		Cruzamento			Desvio a 1 punho saiu fraco, mal nos deslocamentos ficou desequilibrado										
70		Defesa de baliza			Queda lateral baixa, desvio saiu muito para a frente, tem que ser mais lateral										
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária						
						I	I								
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho		2 punhos					
								I							
Deslize Frontal		Receção			Estrela			Parede		Aproximação Contenção					
								I							

Microciclo 40 – Unidade Treino 141 a 144 – Mesociclo Padrão C



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

141

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 40	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 23-05-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material

5 arcos
2 mini balizas
6 marcas

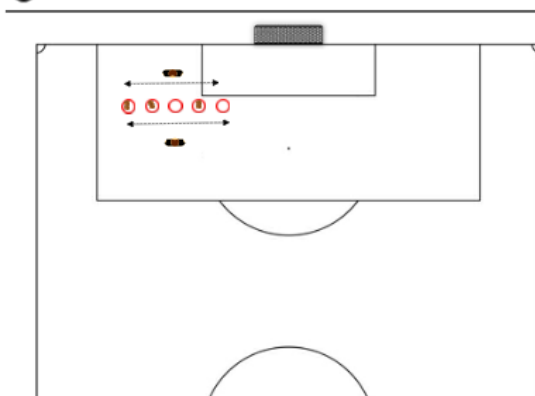
Objetivos Gerais

1xGR
Velocidade

Objetivos Específicos

Deslocamentos
Aproximação e contenção

● 1xGR lúdico



10'

tempo

3

número



espaço

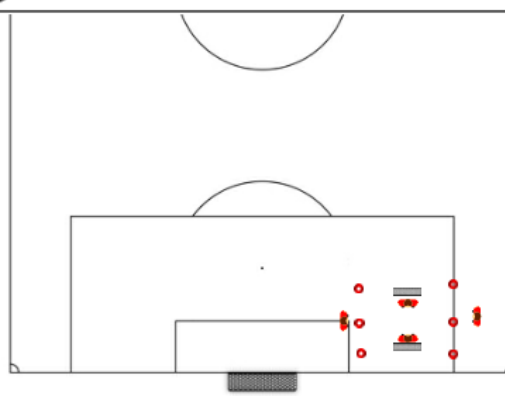
Objetivo(s) específico(s)

Reação
Deslocamentos

Descrição e Organização Metodológica

Fazer em meia lua adaptar depois
GR 1 tem que imitar os movimentos do outro
15' Repetição

● 1xGR



10

tempo

3

número



espaço

Objetivo(s) específico(s)

1x1
Aproximação, contenção deslize frontal

Descrição e Organização Metodológica

GR's dentro do quadrado nas balizas podem utilizar os colegas de fora como apoio que tem que jogar ao primeiro toque e também pode finalizar. Jogo 1x1

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 37	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 24-05-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
3 cones 2 mini-balizas	Passe atrasado Distribuição Força Coordenação	Recepção orientada

● Passe Atrasado



Objetivo(s) específico(s)

Recepção orientada
Decisão

Descrição e Organização Metodológica

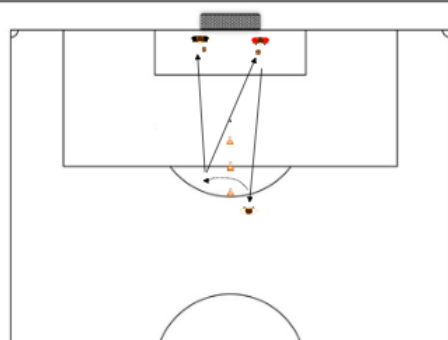
TGR coloca uma bola para o servidor e o GR disputarem, sendo que o objetivo é o GR colocar a bola na mini-baliza da cor indicada pelo TGR

15
tempo

3
número

espaço

● Passe atrasado (Decisão)



Objetivo(s) específico(s)

Recepção e orientação
Passe curto e médio
Decisão

Descrição e Organização Metodológica

TGR ou servidor passam uma bola ao GR que deve orientar a recepção entre os 2 cones. TGR e servidor podem virar-se de costas o que significa que não estão disponíveis para o passe. O GR deve levantar a cabeça e decidir (caso os 2 estejam de costas o GR deve tentar acertar na barra). O GR que faz de servidor deve receber a bola em ação técnica de DB

10
tempo

2
número

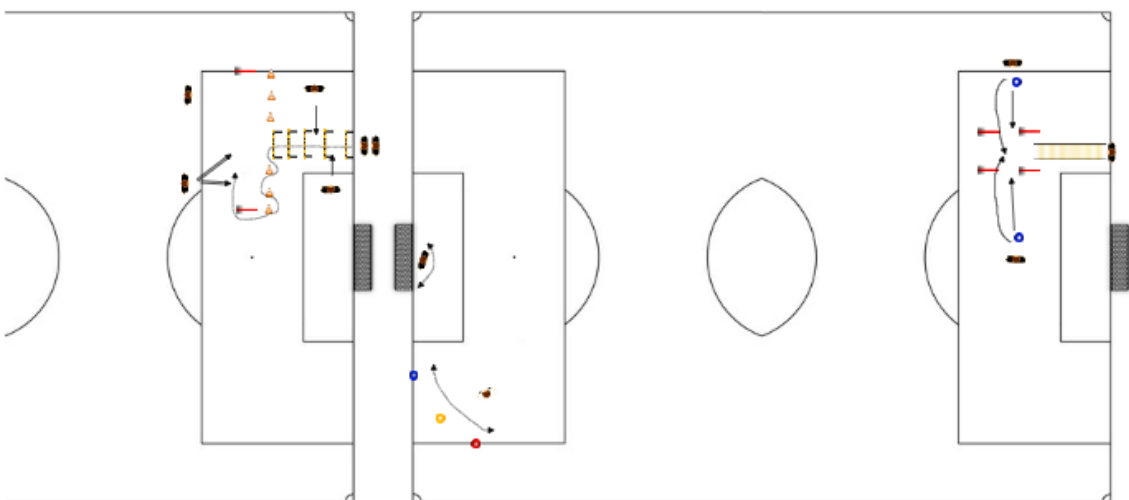
espaço



Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 40	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 25-05-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
5 barreiras 6 cones 4 varas 5 marcas	Cruzamento Defesa de baliza Coordenação Resistência	Receções altas Quedas laterais
● Defesa de Baliza	● Cruzamento	● Cruzamento



10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	15 tempo	3 número	espaço
-------------	-------------	--------	-------------	-------------	--------	-------------	-------------	--------

Objetivo(s) específico(s) Queda lateral e desvios	Objetivo(s) específico(s) Posicionamento Receções altas	Objetivo(s) específico(s) Técnica Receção alta e desvio 1 mão Técnicas Defesa Baliza
---	--	---

Descrição e Organização Metodológica
GR inicia com salto lateral e receções de um lado e outro (cada receção inicia de costas para o servidor e aguarda indicação do TGR), segue com saltos frontais até chegar aos cones e fazer slalon sempre frente para o TGR, contorna a vara e faz queda lateral, repoe rápido e recebe bola média para desvio

Descrição e Organização Metodológica
TGR vai deslocando entre as marcas, para que o GR ajuste o seu posicionamento, quando o TGR decidir pode colocar uma bola para receção alta

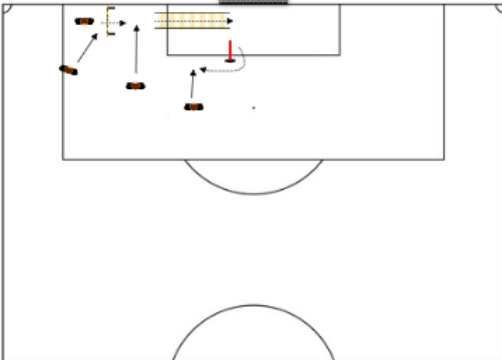
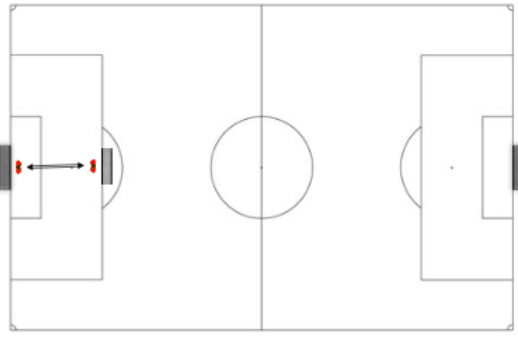
Descrição e Organização Metodológica
Servidores enviam duas bolas.
Alternadamente entre técnicas cruzamento e defesa baliza
1- Receção alta cruzamento + receção baixa
2- Receção alta cruzamento + receção média
3- Receção alta cruzamento (bola bater no chão) + receção alta DB
4- Desvio 1 punho + queda lateral rasteira
5- Desvio 1 punho + queda lateral média

**Plano de Treino**

Nº Jogadores 3	Microciclo 40	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 27-05-2022, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 baliza grande 1 barreira 1 escada 1 vara	Defesa de baliza	Treino mais lúdico Técnicas defesa de baliza

● Aquecimento Defesa Baliza**● Batalha de Guarda-Redes**

					
5 tempo	3 número	 espaço	10 tempo	3 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Ações técnicas Defesa Baliza Preparação para Queda, Receções, Quedas laterais			Objetivo(s) específico(s) Lúdico		
Descrição e Organização Metodológica GR inicia com preparação para queda + salto lateral + receção + coordenação + queda lateral Todos os servidores utilizam técnica de distribuição para colocar a bola			Descrição e Organização Metodológica Jogo Batalha de GR. Jogo GR vs GR com remates, 2' por jogo, quem perde sai.		

Microciclo 41 – Unidade Treino 145 e 146 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo



Vitória Futebol Clube

www.dossierdotreinador.com

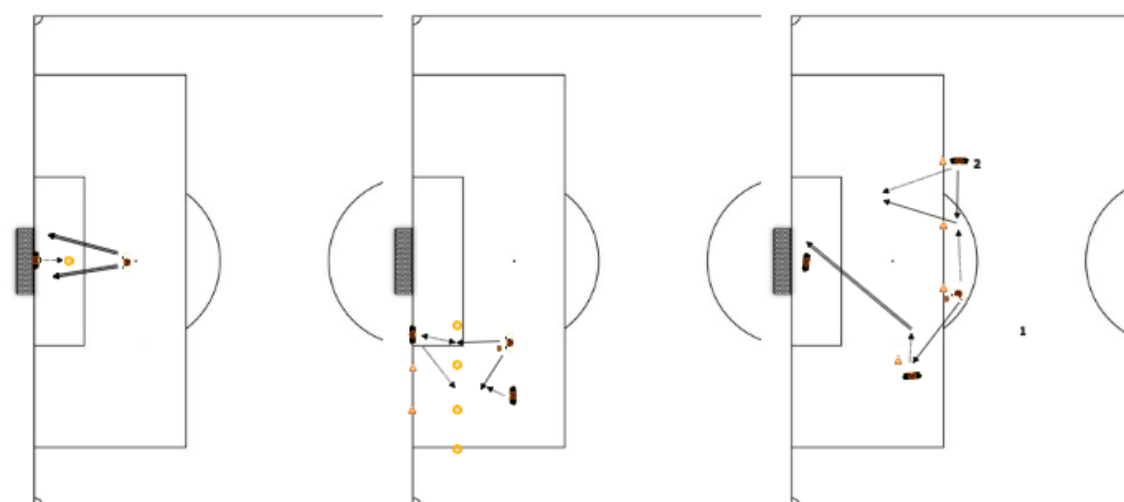
Plano de Treino
145

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 41	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 31-05-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
4 cones 2 marcas	Defesa de Baliza 1x1 Força Coordenação	Deslize Frontal Quedas com recepção e desvio

● Defesa Baliza ● 1xGR ● Defesa Baliza e 1xGR

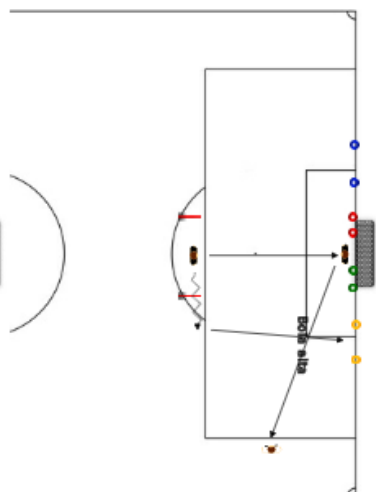
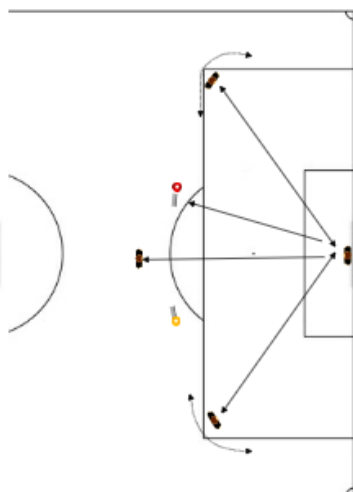


10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	15 tempo	3 número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Desvios com queda lateral Recepções com queda lateral			Objetivo(s) específico(s) Deslize Frontal			Objetivo(s) específico(s) Quedas laterais Decisão 1xGR Deslize Frontal		
Descrição e Organização Metodológica Guarda-Redes desloca frontalmente até à marca e à retaguarda para a linha de baliza. Faz uma recepção para um dos lados, levanta e recebe para desvio.			Descrição e Organização Metodológica TGR coloca uma bola para GR evitar que passe na mini baliza marcada pelos cones com deslize frontal, levanta e volta a recuar e TGR coloca outra bola no meio do GR e do servidor para disputarem em 1xGR. Potenciar o deslize frontal			Descrição e Organização Metodológica 1- TGR coloca bola para servidor que deve rematar a dois toques. 2 -TGR recebe bola de servidor e coloca na profundidade para disputa 1xGR Inverter o lado do exercício.		

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 41	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 01-06-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
2 mini balizas 12 marcas 2 varas	Cruzamento Passe atrasado Resistência	Posicionamento Cruzamento Receções passe medio e longo
● Cruzamento com Distribuição curta	● Passe Atrasado	● Passe Atrasado



12 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço	10 tempo	3 número	espaço
-------------	-------------	--------	-------------	-------------	--------	-------------	-------------	--------

Objetivo(s) específico(s) Posicionamento	Objetivo(s) específico(s) Passe atrasado e decisão para o meio	Objetivo(s) específico(s) Receção orientada Passe
--	--	--

Descrição e Organização Metodológica

1- GR2 reage ao estímulo da cor referida pelo treinador e em função da zona onde está a bola posiciona-se corretamente
2- GR2 reage ao estímulo do TR quando este disser "BOLA" e posiciona-se em função de uma bola parada ocorrida na zona
3- GR2 c/ bola que recebe do TR entrega baixa em GR3 que devolve c/ distribuição rasteira
4- GR2 recebe bola de GR3 e em função do movimento do GR1 (esquerda ou direita), coloca na respetiva baliza

Descrição e Organização Metodológica

Servidores trocam a bola com o TGR e à indicação mete bola no corredor central na cor indicada ou no TGR que vai deslocar Sempre que o passe para o meio não entre nas mini-balizas servidor mais próximo vai buscar a bola e passa para outro servidor ir numa situação de 1xGR

Descrição e Organização Metodológica

GR fora da área mete bola para GR na baliza que deve receber e meter bola alta para TGR, TGR coloca para GR fora da area apos o mesmo deslocar para fora da baliza e indica uma cor para que este possa acertar



Relatório Observação Jogo 29

Data		Hora		Local		Escalão				
5/6/22		10h		Corroios		Sub-16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		Corroios		0-5		0-10				
Defesa da Baliza			Cruzamento			1x1				
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções		Antes		Na hora/ Depois			
		II	II		I					
Controlo da Profundidade				Ações ofensivas						
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
		Pés	Cabeça	D IIIIIIIIII nd IIIII	D III nd I	D IIIIIIIII nd IIIII	D I nd	d nd	d nd	D II nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')	MEJ			Descrição						
9	Passe atrasado			Definir melhor as zonas, virar o jogo						
12	Passe atrasado			Passe sai curto, deve ser mais tenso e rápido						
19	1xGR			Boa antecipação ao adversário, controlou bem o lance						
43	Cruzamento			Boa receção alta, mostra segurança						
57	Passe atrasado			Excelente passe com pé não dominante						
59				Tem que comunicar, falta de cobertura na defesa						
63	Passe atrasado			Não deslocou para fora da baliza						

Microciclo 42 – Unidade Treino 147 a 149 – Mesociclo Padrão C + Relatório de jogo

Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 42	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 06-06-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume
Material 1 escada 4 Marcas 1 Vara	Objetivos Gerais Defesa de Baliza Velocidade e Coordenação	Objetivos Específicos Quedas Laterais Deslocamentos	

● Aquecimento e Defesa de Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento Geral
Velocidade e Coordenação

5
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia junto à linha de baliza e acelera até à primeira marca onde faz ação de Defesa de Baliza. Acelera novamente até à 2 e realiza outra ação de defesa de baliza, o mesmo se repete depois de uma deslocação para trás (ter atenção aos apoios)

3
número

espaço

● Defesa de Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Coordenação - apoios e deslocamentos - Técnica de desvio e queda lateral defesa com mão contrária

10
tempo

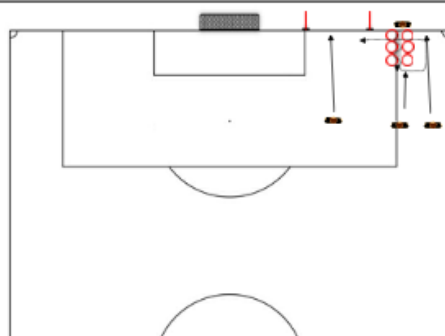
Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com técnica defesa de baliza (recepção ou bloqueio), faz coordenação, retira profundidade, ataca na frente com desvio (super homem), enquadra com o ultimo servidor recebe uma bola para bloqueio e uma bola para desvio com mão contrária após contornar a vara por fora

3
número

espaço

● Defesa Baliza



Objetivo(s) específico(s)

Queda lateral rasteira/média/alta
Deslocamentos

10
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com coordenação mais ação técnica defesa de baliza, desloca lateralmente e recua rápido para uma segunda ação técnica. E termina com coordenação lateral seguida de queda lateral na baliza

3
número

espaço

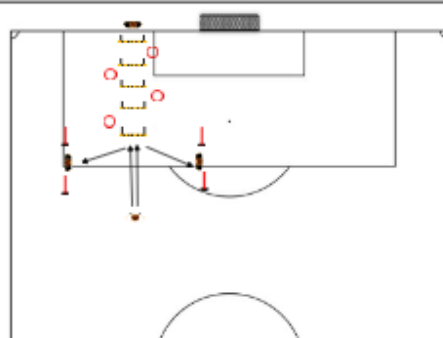


Plano de Treino

Nº Jogadores 3	Microciclo 42	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 07-06-2022, terça-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
6 marcas (2 cores diferentes) 5 barreiras 4 aros 4 estacas (2 cores diferentes) 2 minibalizes	Defesa de Baliza Distribuição Força Coordenação	Distribuição curta Recepções Bloqueios

● Defesa de Baliza e Distribuição



Objetivo(s) específico(s)

Força
Técnicas base de defesa baliza
Distribuição curta e longa

10
tempo

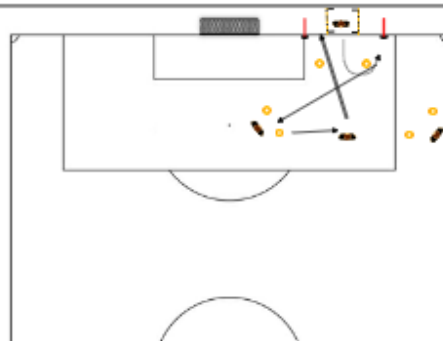
Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com salto frontal e lateral a 1 pé em cada aro. Quando chegar ao fim recebe bola do TGR para recepção baixa/média/alta e faz distribuição curta/picada/longa

3
número

espaço

● Distribuição



Objetivo(s) específico(s)

Distribuição curta/picada/longa

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

GR inicia com coordenação e salto lateral. À indicação do TGR sai para um dos lados onde recebe bola para recepção baixa e distribui do lado contrário, o servidor que recebe deve distribuir também para o TGR finalizar

3
número

espaço

● Defesa de Baliza e Distribuição



Objetivo(s) específico(s)

Decisão na distribuição
Ações técnicas DB

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

TGR remata à baliza, caso GR segure a bola de primeira pode distribuir rápido na minibaliza de cor indicada, caso segure a bola à segunda ou sofra golo pode finalizar em distribuição numa das balizas

3
número

espaço

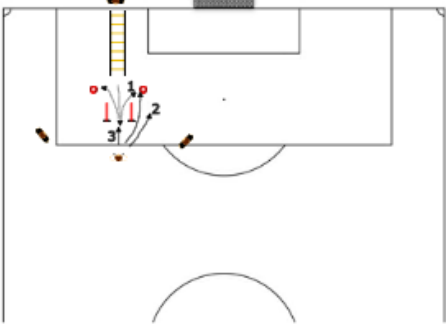


Plano de Treino

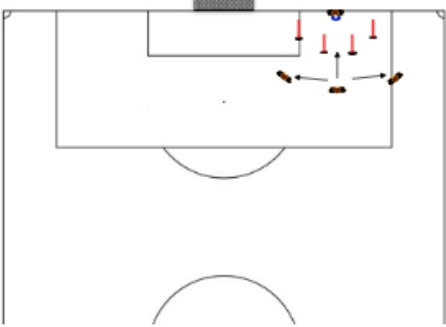
Nº Jogadores 3	Microciclo 42	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 08-06-2022, quarta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
1 escada 4 marcas 4 varas	Controlo Profundidade 1xGR Resistência Coordenação	Técnicas desvio fora da área Apoios de recuo Deslize Frontal Parede

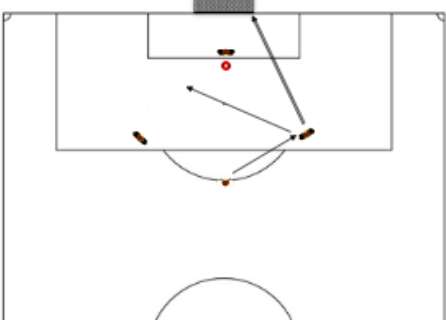
● Controlo da Profundidade

	Objetivo(s) específico(s) Controlo da Profundidade Ações técnicas desvio	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica GR inicia com coordenação, faz uma aproximação rápida e TGR mete bola nas costas para recuar rápido e desviar, depois na porta lateral recebe uma bola para passar de 1º para o colega e termina com ação técnica de cabeça	3 número
		espaço

● 1x1

	Objetivo(s) específico(s) Deslize Frontal e Parede	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR pode meter a bola na porta frontal onde o GR deve realizar deslize frontal antes que a bola passe na linha das varas ou colocar bola para o lado onde o servidor deve rematar de primeira e o GR deve fazer uma aproximação rápida	3 número
		espaço

● Controlo da Profundidade e 1x1

	Objetivo(s) específico(s) Decisão Controlo da Profundidade Ações técnicas 1x1	10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica TGR inicia o exercício metendo a bola num dos servidores, estes servidores tem 2 opções ou rematam de 1º ou metem uma bola para profundidade para 1x1 para o servidor do lado oposto	3 número
		espaço



Relatório Observação Jogo 30

Data		Hora		Local		Escalão				
12/6/22		9h		Palmela		Sub-16				
Competição		Adversário		R. Intervalo		R. Final				
1º Distrital		Alcochetense		2-1		2-2				
Defesa da Baliza			Cruzamento			1x1				
Remates	Defesas	Cruzamentos	Interceções	Antes			Na hora/ Depois			
IIII	II	III	II							
Controlo da Profundidade				Ações ofensivas						
Interceções Dentro Área		Interceções Fora Área		Passe Curto	Passe Longo	Receções Passe	Dist. Curta	Dist. Longa	Dist. Picada	Vol ley
		Pés II	Cabeça	D IIIII nd III	D IIIII nd	D IIIII nd IIIII	D III nd	d nd	d nd	D III nd
Ações do Guarda-Redes										
TJ (')	MEJ		Descrição							
16	Distribuição		Muita precipitação no volley, bola sai mal, muito em balão							
24	Defesa de baliza		Bola no canto médio, GR ainda toca mas não chega GOLO							
	Controlo profundidade		Boa saída fora da área com os pés							
31	Defesa de baliza		Bloqueio alto seguro							
55	Passe atrasado		Boa bola pé não dominante, a entender a pressão do adversário							
78	Defesa de baliza		Penalti, sem hipótese GOLO							
80	Controlo profundidade		Mais uma boa saída fora da área com os pés							
Bloq. Baixo	Bloq. Alto	Recep. Baixa	Recep. Média	Recep Q/ L/ Baixa	Recep Q/ L/ Meia	Recep Q/ L/ Alta	Desvio C/ Q/ Baixo	Desvio C/ Q/ Médio	Desvio C/ Q/ mão contrária	
	I	I						II		
Recep Baixa		Recep Alta		Desvio 1 mão		Desvio 2 mãos		1 punho2		2 punhos
		II								
Deslize Frontal		Receção		Estrela		Parede		Aproximação Contenção		

Avaliações dos Guarda-Redes

Avaliações Guarda-Redes 1

FICHA DE AVALIAÇÃO								
Nome: Guarda-Redes 2		Ano: 2006		Escalaão: Sub-16		Época:2021/22		
1:Não Revela; 2:Revela Pouco; 3: Revela; 4:Revela Bastante								
MESES				Setembro	Janeiro	Maio		
MOMENTOS DE JOGO	Relação geral com a bola - Mãos			3	3	4		
	D E F E N S I V O S	Defesa de baliza	Recepção média	3	3	3		
			Recepção alta	2	3	3		
			Bloqueio Baixo	3	4	4		
			Bloqueio Médio	3	4	4		
			Recepção baixa c/ queda lateral	3	3	3		
			Recepção meia-altura c/ queda lateral	3	3	4		
			Recepção alta c/ queda lateral	2	3	3		
			Desvio baixo c/ queda lateral	2	2	3		
			Desvio meia-altura c/ queda lateral	2	2	3		
			Desvio c/ mão contrária	3	3	3		
			Tomada de decisão adequada - Técnica	2	3	3		
		Cruzamento	Recepção baixa	3	3	3		
			Recepção alta	2	2	3		
			Desvio a 1 mão	2	2	2		
			Desvio a 2 mão	2	2	3		
			Desvio 1 punho	1	2	2		
			Desvio 2 punhos	3	3	3		
			Tomada de decisão adequada - Técnica	2	3	3		
			Tomada de decisão adequada - Intervenção e momento	2	2	3		
		1 x 1	Antes (Desarme)	3	3	4		
			Na hora (Estrela)	2	3	3		
			Na hora (Parede)	3	3	3		
			Depois (Aproximação rápida + contenção)	3	3	3		
		Controlo da B	Afastar a Bola - Fora da Área	2	3	3		
			Afastar a Bola - Dentro da Área	3	3	3		
			Tomada de decisão adequada - Técnica	2	2	3		
			Tomada de decisão adequada - Tática	2	2	2		
		t é s A c n d e ç õ i e s e c a s	Fixar apoios			3	3	3
			Direcção dos apoios			3	3	3
			Posição base - Defesa de baliza			2	3	3
			Posição base e Posicionamento - Cruzamento			2	2	3
			Orientação espacial			3	3	3
	Deslocamento longo (cruzado)			3	4	4		
	Deslocamento curto (lateral + frontal + rectaguarda)			3	3	4		
	Relação geral com a bola - Pés			2	2	3		
	O F E N S I V O S	ASSE ATRASAD	Recepção orientada c/ Pé dominante	3	4	4		
			Recepção orientada (Pé não dominante)	3	3	3		
			Reposição de bola curta c/ pé dominante	2	3	3		
			Reposição de bola curta c/ pé não dominante	1	2	2		
			Reposição de bola longa c/ pé dominante	2	3	3		
			Reposição de bola longa c/ pé não dominante	1	1	2		
			Tomada de decisão adequada - Técnica	3	3	3		
		DISTRIBUIÇÃO	Reposição de bola curta c/ mão dominante	3	3	3		
			Reposição de bola curta c/ mão não dominante	1	1	2		
			Reposição de bola picada c/ mão dominante	2	3	3		
			Reposição de bola picada c/ mão não dominante	1	1	1		
			Reposição de bola longa c/ mão dominante	3	3	3		
			Reposição de bola longa c/ mão não dominante	2	2	2		
			Pontapé em Volley c/ pé dominante	2	3	3		
			Pontapé em Volley c/ pé não dominante	1	1	1		
	Tomada de decisão adequada - Técnica			3	3	3		

Capacidades Físico-Coordenativas	Coordenação	Agilidade motora	3	3	3
		Técnica de corrida	2	2	3
		Equilíbrio	1	2	2
		Coordenação óculo-manual	3	3	3
		Coordenação óculo-pedal	2	3	3
		Lateralidade	2	2	2
	Velocidade	Velocidade de deslocamento	3	4	4
		Velocidade de execução	4	4	4
		Velocidade de reacção	3	4	4
	Força	Impulsão / Força explosiva	2	2	3
Potência		2	2	3	
DIMENSÃO PSICOLÓGICA/RELACIONAL					
Características Psico-relacionais	Empenho / Disciplina		4	4	4
	Entusiasmo		3	3	4
	Concentração / Atenção		4	4	4
	Sentido de iniciativa		2	2	2
	Relação com os colegas		3	3	3
	Capacidade de aquisição		3	3	3
	Capacidade de aplicação		3	3	3
	Capacidade de percepção / adaptação		2	2	3
	Atitude competitiva		2	3	3
	Capacidade de liderança		1	1	1
	Coragem		2	3	3
	Agressividade		2	2	2
	Criatividade / Improvisação		2	2	3
	Comunicação		1	2	3
Guarda-Redes 1 mostrou melhorias em vários aspetos, mostrando capacidade de aquisição dos conteúdos, contudo					
Observações: deve melhorar a sua lateralidade que influencia várias técnicas, nomeadamente as que induzem o lado menos					
dominante do atleta.					

Avaliações Guarda-Redes 2

FICHA DE AVALIAÇÃO +02:Y57									
Nome: Guarda-Redes 2		Ano: 2006		Escalão: Sub-16		Época:2021/22			
1:Não Revela; 2:Revela Pouco; 3: Revela; 4:Revela Bastante									
MESES				Setembro	Janeiro	Maio			
MOMENTOS DE JOGO	D E F E N S I V O S	Relação geral com a bola - Mãos			2	2	3		
		Defesa de baliza	Recepção média			2	2	2	
			Recepção alta			2	2	3	
			Bloqueio baixo			2	3	3	
			Bloqueio médio			2	2	3	
			Recepção baixa c/ queda lateral			3	3	3	
			Recepção meia-altura c/ queda lateral			2	3	3	
			Recepção alta c/ queda lateral			2	2	3	
			Desvio baixo c/ queda lateral			3	3	3	
			Desvio meia-altura c/ queda lateral			2	3	3	
			Desvio c/ mão contrária			3	3	3	
			Tomada de decisão adequada - Técnica			3	3	3	
		Cruzamento	Receção baixa			3	3	3	
			Recepção alta			2	3	3	
			Desvio a 1 mão			1	2	2	
			Desvio a 2 mão			2	3	3	
			Desvio 1 punho			2	2	2	
			Desvio 2 punhos			2	3	3	
			Tomada de decisão adequada - Técnica			2	2	3	
		1 x 1	Tomada de decisão adequada - Intervenção e momento			2	3	3	
			Antes (Desarme)			2	3	3	
			Na hora (Estrela)			1	1	2	
			Na hora (Parede)			2	2	2	
			Depois (Aproximação rápida + contenção)			2	2	3	
		Controlo da B	Afastar a Bola - Fora da Área			2	2	2	
			Afastar a Bola - Dentro da Área			2	3	3	
			Tomada de decisão adequada - Técnica			2	3	3	
			Tomada de decisão adequada - Tática			2	2	2	
		A c c i o e s	t é s u p o r t e	Fixar apoios			2	3	3
				Direcção dos apoios			3	3	3
				Posição base - Defesa de baliza			2	2	3
				Posição base e Posicionamento - Cruzamento			3	3	3
				Orientação espacial			3	3	3
	Deslocamento longo (cruzado)			2	3	3			
	Deslocamento curto (lateral + frontal + rectaguarda)			2	2	3			
	Relação geral com a bola - Pés			3	3	3			
	O F E N S I V O S	ASSE ATRASAD	Recepção orientada c/ Pé dominante			3	4	4	
			Recepção orientada (Pé não dominante)			3	4	4	
			Reposição de bola curta c/ pé dominante			4	4	4	
			Reposição de bola curta c/ pé não dominante			2	3	3	
			Reposição de bola longa c/ pé dominante			3	4	4	
			Reposição de bola longa c/ pé não dominante			2	2	3	
			Tomada de decisão adequada - Técnica			3	3	3	
		DISTRIBUIÇÃO	Reposição de bola curta c/ mão dominante			2	3	3	
Reposição de bola curta c/ mão não dominante			1	1	2				
Reposição de bola picada c/ mão dominante			2	3	3				
Reposição de bola picada c/ mão não dominante			1	1	2				
Reposição de bola longa c/ mão dominante			3	3	3				
Reposição de bola longa c/ mão não dominante			1	2	2				
Pontapé em Volley c/ pé dominante			3	4	4				
Pontapé em Volley c/ pé não dominante			1	1	1				
Tomada de decisão adequada - Técnica			3	3	3				

Capacidades Físico-Coordenativas	Coordenação	Agilidade motora	2	2	3
		Técnica de corrida	1	1	2
		Equilíbrio	2	3	3
		Coordenação óculo-manual	3	3	3
		Coordenação óculo-pedal	3	3	3
		Lateralidade	2	2	3
	Velocidade	Velocidade de deslocamento	2	2	2
		Velocidade de execução	2	3	3
		Velocidade de reação	2	3	3
Força	Impulsão / Força explosiva	3	3	3	
	Potência	3	3	3	
DIMENSÃO PSICOLÓGICA/RELACIONAL					
Características Psico-relacionais	Empenho / Disciplina		2	3	3
	Entusiasmo		3	4	3
	Concentração / Atenção		3	3	3
	Sentido de iniciativa		2	2	2
	Relação com os colegas		2	2	2
	Capacidade de aquisição		2	3	3
	Capacidade de aplicação		2	2	3
	Capacidade de percepção / adaptação		2	2	2
	Atitude competitiva		2	3	3
	Capacidade de liderança		1	1	1
	Coragem		2	2	3
	Agressividade		2	2	3
	Criatividade / Improvisação		2	2	2
Comunicação		2	3	3	
Observações: Guarda-Redes 2 é caracterizado por uma boa capacidade nos momentos ofensivos, especialmente no passe atrasado, no entanto deve melhorar os momentos defensivos sendo o maior problema as técnicas de defesa de baliza.					

Avaliação Guarda-Redes 3

FICHA DE AVALIAÇÃO							
Nome: Guarda-Redes 2		Ano: 2006		Escala: Sub-16		Época:2021/22	
1:Não Revela; 2:Revela Pouco; 3: Revela; 4:Revela Bastante							
MESES				Setembro	Janeiro	Maio	
MOMENTOS DE JOGO	Relação geral com a bola - Mãos			3	3	3	
	D E F E N S I V O S	Defesa de baliza	Recepção média	2	3	3	
			Recepção alta	2	3	3	
			Bloqueio Baixo	2	3	3	
			Bloqueio Médio	3	3	3	
			Recepção baixa c/ queda lateral	3	3	3	
			Recepção meia-altura c/ queda lateral	2	3	3	
			Recepção alta c/ queda lateral	2	3	3	
			Desvio baixo c/ queda lateral	3	3	3	
			Desvio meia-altura c/ queda lateral	2	3	3	
			Desvio c/ mão contrária	2	2	2	
			Tomada de decisão adequada - Técnica	3	3	3	
		Cruzamento	Recepção baixa	2	3	3	
			Recepção alta	3	4	4	
			Desvio a 1 mão	2	2	3	
			Desvio a 2 mão	3	3	3	
			Desvio 1 punho	3	4	4	
			Desvio 2 punhos	3	3	4	
			Tomada de decisão adequada - Técnica	3	3	3	
		1 x 1	Tomada de decisão adequada - Intervenção e momento	3	3	3	
			Antes (Desarme)	3	4	4	
			Na hora (Estrela)	2	2	2	
			Na hora (Parede)	3	3	3	
		Controlo da Bola	Depois (Aproximação rápida + contenção)	2	3	3	
			Afastar a Bola - Fora da Área	3	3	3	
			Afastar a Bola - Dentro da Área	3	3	3	
			Tomada de decisão adequada - Técnica	3	3	3	
		A c c i o e s	s u p o r t e	Tomada de decisão adequada - Tática	3	3	3
				Fixar apoios	3	4	4
				Direcção dos apoios	3	3	3
				Posição base - Defesa de baliza	2	3	3
				Posição base e Posicionamento - Cruzamento	3	3	3
				Orientação espacial	3	3	3
				Deslocamento longo (cruzado)	2	3	3
	Deslocamento curto (lateral + frontal + rectaguarda)	2	2	3			
	Relação geral com a bola - Pés			2	3	3	
	O F E N S I V O S	ASSE ATRASADA	Recepção orientada c/ Pé dominante	2	3	3	
			Recepção orientada (Pé não dominante)	2	3	3	
			Reposição de bola curta c/ pé dominante	3	3	4	
			Reposição de bola curta c/ pé não dominante	1	2	3	
			Reposição de bola longa c/ pé dominante	3	3	3	
			Reposição de bola longa c/ pé não dominante	2	2	3	
			Tomada de decisão adequada - Técnica	3	3	3	
		DISTRIBUIÇÃO	Reposição de bola curta c/ mão dominante	3	3	3	
			Reposição de bola curta c/ mão não dominante	1	2	2	
			Reposição de bola picada c/ mão dominante	3	3	3	
			Reposição de bola picada c/ mão não dominante	2	2	2	
Reposição de bola longa c/ mão dominante			3	3	3		
Reposição de bola longa c/ mão não dominante			2	3	3		
Pontapé em Volley c/ pé dominante			3	3	3		
Pontapé em Volley c/ pé não dominante	1	1	1				
Tomada de decisão adequada - Técnica	3	3	3				

CapacidadesFísico-Coordenativas	Coordenação	Agilidade motora	2	3	3
		Técnica de corrida	2	3	3
		Equilíbrio	3	3	3
		Coordenação óculo-manual	3	3	3
		Coordenação óculo-pedal	2	3	3
		Lateralidade	2	3	3
	Velocidade	Velocidade de deslocamento	2	2	3
		Velocidade de execução	2	3	3
		Velocidade de reacção	3	3	3
	Força	Impulsão / Força explosiva	3	3	3
Potência		3	3	3	

DIMENSÃO PSICOLÓGICA/RELACIONAL				
Características Psico-relacionais	Empenho / Disciplina	3	3	4
	Entusiasmo	3	4	4
	Concentração / Atenção	3	4	4
	Sentido de iniciativa	2	3	3
	Relação com os colegas	3	2	3
	Capacidade de aquisição	2	2	3
	Capacidade de aplicação	2	3	3
	Capacidade de percepção / adaptação	2	3	3
	Atitude competitiva	3	3	3
	Capacidade de liderança	2	3	3
	Coragem	3	3	3
	Agressividade	3	3	3
	Criatividade / Improvisação	2	2	2
Comunicação	2	3	4	

Guarda-Redes 3 é mais equilibrado nos momentos de jogo e nas técnicas relacionadas ao mesmo, não se encontrando nenhum ponto mais débil nem algum momento especialmente forte além das positivas melhorias no cruzamento.
--