

DIOGO CAPELO DE ALMEIDA

**RELATÓRIO DE FINAL DE ESTÁGIO
NA EQUIPA DE INICIADOS “B” DO CLUBE DE FUTEBOL
“OS BELENENSES” NA ÉPOCA 2014/2015**

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO DEFENDIDO EM PROVAS PÚBLICAS PARA A OBTENÇÃO DE GRAU DE MESTRE EM TREINO DESPORTIVO NA ESPECIALIDADE DE ALTO RENDIMENTO COM O DESPACHO REITORAL nº 252/2016 COM A SEGUINTE COMPOSIÇÃO DE JÚRI.

PRESIDENTE-PROFESSOR DOUTOR JORGE DOS SANTOS PROENÇA MARTINS

ARGUENTE- PROFESSOR DOUTOR LUIS FERNANDES MONTEIRO

ORIENTADOR-PROFESSOR DOUTOR LUÍS MIGUEL ROSADO DA CUNHA MASSUÇA

ORIENTADOR - PROFESSOR DOUTOR LUÍS MIGUEL ROSADO DA CUNHA MASSUÇA

**UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO**

Lisboa

2016

Epígrafe

“Tinha-me sido ensinado desde pequeno que as decisões sensatas provinham de uma cabeça fria, que as emoções e a razão, qual azeite e água, não se podiam misturar. Tinha crescido habituado a pensar que os mecanismos da razão existiam num compartimento isolado da mente onde a emoção não podia entrar. Quando pensava no cérebro por detrás dessa mente imaginava sistemas cerebrais distintos para a razão e para a emoção. Era bem essa a ideia convencional sobre a relação entre razão e emoção, em termos mentais neurais”. (Damásio, 2013, pp.65)

Agradecimentos

Quero primeiro agradecer ao Professor Luís Massuça, por ter colaborado pela minha integração no estágio que realizei no Clube Futebol “Os Belenenses” e, em segundo lugar, agradecer ao clube todas as condições que me ofereceu para a realização do meu estágio.

Não me posso esquecer de agradecer à minha família por todo o apoio que sempre demonstrou.

Resumo

O presente trabalho visa a elaboração de um relatório de estágio para a conclusão final do curso e, a respetiva obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, ministrado pela Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este relatório tem como objetivo analisar e refletir sobre o processo de treino conceptualizado e operacionalizado na equipa Futebol de Iniciados B (sub-13), do Clube de Futebol “Os Belenenses”, na época desportiva 2014/2015.

A equipa competiu no Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa. O objetivo da equipa passa pela subida de divisão e de formar uma equipa coesa para a próxima temporada que irá disputar o Campeonato Nacional de Iniciados. O objetivo de estudo passa por caracterizar a metodologia utilizada na operacionalização do modelo de jogo, isto é, quantificar os exercícios de treino.

Relativamente aos resultados obtidos destaca-se que a equipa subiu de divisão, e quanto aos métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva 2014/2015, observou-se que os Métodos Específicos de Preparação foram os mais utilizados (49%), seguindo-se os Métodos Gerais de Preparação (26%), e os Métodos Específicos de Preparação Geral (23%).

Pode-se concluir que os exercícios que se realizaram nos treinos tinham sempre em conta o modelo de jogo da equipa e aprendi bastante, com a diversidade de exercícios de treino que realizámos.

Palavras-Chave: futebol, Modelo de Jogo, Métodos de Treino, Jovens

Abstract

The present work aims to draw up a report of training course to the final conclusion of the course, and the respective obtaining the master's degree in Sports Training, taught by the Faculty of physical education and sports, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

This report aims to analyzed and reflect on the training process conceived and operationalized in the football team Started B (under-13), of the football club "Os Belenenses", in the season 2014/2015.

The team competed in the district Championship of the Lisbon Football Association. The goal of the team goes through promotion and to form a cohesive team for next season that will compete for the National Championship Started. The aim of study goes through the methodology used in the operationalization of the game model, i.e. quantify the training exercises.

In relation to the results obtained, we highlight that the team rose from Division, and training methods used throughout the 2014/2015 season, it was observed that the Specific Methods of Preparation were the most used (49%), followed by the General Methods of Preparation (26%), and the Specific Methods of Preparation (23%).

It can be concluded that the exercises that took place in practice always had in mind the game model of the team and I learned a lot, with the diversity of training exercises that we have had.

Keywords: football, Game, model training methods, Young

Lista de Abreviaturas

AF, Associação de Futebol

AFL, Associação de Futebol de Lisboa

CFB, Clube de Futebol “Os Belenenses”

GR, Guarda-Redes

MEP, Métodos Específicos de Preparação

MEPG, Métodos Específicos de Preparação Geral

MGP, Métodos Gerais de Preparação

Índice

EPÍGRAFE.....	pág. 2
AGRADECIMENTOS.....	pág. 3
RESUMO.....	pág. 4
ABSTRACT.....	pág. 5
LISTA DE ABREVIATURAS.....	pág. 6
ÍNDICE.....	pág. 7
ÍNDICE DE TABELAS.....	pág. 9
ÍNDICE DE FIGURAS.....	pág. 10
 INTRODUÇÃO.....	 pág. 11
 CAPÍTULO I – Enquadramento teórico.....	 pág. 13
1.1. O Jogo de futebol	
1.1.1. Exercício específico de treino.....	pág. 13
1.1.2. Processo defensivo.....	pág. 15
1.1.3. Processo ofensivo.....	pág. 16
1.1.4. Contra-ataque.....	pág. 16
1.1.5. Ataque rápido.....	pág. 17
1.1.6. Ataque posicional.....	pág. 17
1.2. Planificação	
1.2.1. Planificação conceptual.....	pág. 18
1.2.2. Planificação estratégica.....	pág. 19
1.2.3. Planificação tática.....	pág. 19
1.4. O modelo de jogo	
1.4.1. Modelo de jogo regulador do processo de treino e de competição	pág. 19
1.4.2. Conceptualização do modelo de jogo.....	pág. 21
1.4.3. Construção e adaptação do modelo de jogo.....	pág. 21
1.4.4. Modelo de jogo <i>versus</i> modelo de preparação.....	pág. 25
 CAPÍTULO II – Análise contextual.....	 pág. 27
2.1. Caracterização geral do clube.....	pág. 28

2.2. Recursos materiais.....	pág. 28
2.3. Objetivos competitivos e de formação.....	pág. 28
2.4. Regras e normas de conduta.....	pág. 28
2.5. Regulamentos internos.....	pág. 28
2.6. Microciclo padrão com um momento competitivo.....	pág. 29
2.7. Equipas participantes no campeonato.....	pág. 29
2.8. Balanço “A Equipa”	pág. 29
2.8.1. Conceitos gerais.....	pág. 29
2.8.2. Organização defensiva.....	pág. 30
2.8.3. Transição defensiva.....	pág. 30
2.8.4. Organização ofensiva.....	pág. 31
2.8.5. Transição defensiva.....	pág. 32
2.8.6. Esquemas táticos.....	pág. 32
2.8.7. Protocolo do dia de jogo.....	pág. 32
2.8.8. O Plantel	pág. 34
2.8.9. Recrutamento.....	pág. 43
 CAPÍTULO III – Estudo dos exercícios de treino.....	pág. 45
3.1. Objetivo de estudo.....	pág. 46
3.2. Metodologia	pág. 46
3.3. Análise e discussão dos resultados.....	pág. 47
 CAPÍTULO IV – Considerações finais.....	pág. 55
4.1 – Conclusão final.....	pág. 56
4.2 – Aplicações práticas.....	pág. 56
 Referências Bibliográficas.....	pág. 57

ANEXOS

Índice de Tabelas

Tabela 1. Microciclo padrão com um momento competitivo.....	pág. 30
Tabela 2. Caracterização dos Guarda-Redes (N=7).....	pág. 35
Tabela 3. Caracterização dos Defesas Laterais (N=9).....	pág. 36
Tabela 4. Caracterização dos Defesas Centrais (N=7).....	pág. 38
Tabela 5. Caracterização dos Médios Defensivos (N=4).....	pág. 39
Tabela 6. Caracterização dos Médios Centro (N=7).....	pág. 40
Tabela 7. Caracterização dos Extremos (N=7).....	pág. 41
Tabela 8. Caracterização dos Avançados (N=6).....	pág. 42
Tabela 9. Atletas referenciados com qualidade para entrar no Campeonato Nacional.....	pág. 44

Índice de Figuras

Figura 1. Resumo de métodos de treino segundo as várias dimensões.....	pág. 47
Figura 2. Percentagens relativas da dimensão horizontal.....	pág. 48
Figura 3. Percentagens relativas da dimensão vertical.....	pág. 48
Figura 4. Exercícios mais utilizados (parte inicial).....	pág. 49
Figura 5. Exercícios mais utilizados (parte principal).....	pág. 49
Figura 6. Percentagens relativas das subdivisões dos métodos competitivos	pág. 50
Figura 7. Percentagens relativas das subdivisões dos métodos setoriais...	pág. 50
Figura 8. Percentagens relativas das subdivisões dos métodos de finalização	pág. 51
Figura 9. Percentagens relativas das subdivisões dos métodos gerais de preparação.....	pág. 52
Figura 10. Percentagens relativas das subdivisões dos métodos de manutenção de posse de bola.....	pág. 53
Figura 11. Caracterização do modelo de jogo (fase defensiva).....	pág. 54
Figura 12. Caracterização do modelo de jogo (fase ofensiva).....	pág. 54

Introdução

No âmbito do mestrado em treino desportivo, foi proposta a realização de um estágio, cujo objetivo principal era permitir a integração do treinador–estagiário, ou seja, a integração no trabalho numa equipa de futebol, com todas as suas diferentes dimensões, visando a aquisição de competências profissionais e experiência. Neste sentido, o enquadramento de estágio foi a equipa de futebol, escalão de Iniciados “b”, do Clube de Futebol “Os Belenenses” (II Divisão da AFL). Neste documento debruçar-me-ei na totalidade sobre a realidade do CFB, tendo passado nesse local cerca de 8 meses da época desportiva. Deste modo, acompanhei a equipa de Iniciados “b” do CFB, que era liderada por BC (Treinador principal), e que integrava ainda na equipa técnica ML, JL (ambos como técnicos adjuntos) e JP (treinador de guarda-redes). Nesta equipa técnica assumi o papel de preparador físico e observador de jogo.

Assim, o presente relatório constitui-se como uma reflexão crítica a todo o processo de estágio, insurgindo-se com a necessidade de compilar informação pertinente na ótica do treinador–estagiário, não só possa servir para melhor estruturar o conhecimento e a experiência, mas que também possa ser um documento frequentemente consultável durante a prática profissional.

Destaca-se assim a importância de se executarem determinados conteúdos dos exercícios de treino, no sentido correto do aperfeiçoamento ou desenvolvimento do rendimento dos jogadores ou das equipas. Isto significa, que os exercícios de treino não são inócuos, ou seja, quando corretamente selecionados refletem efeitos positivos com tradução numa melhor adaptação e maior eficácia e eficiência comportamental dos jogadores e das equipas (Castelo, 2003).

É evidente que a crescente complexidade estrutural do jogo de futebol exige a procura de maior qualidade e consistência, a existência de jogadores com elevadas capacidades de determinação, concentração, disciplina, rigor, inteligência e um alto potencial físico, tático-técnico e psíquico. Em simultâneo, exige por parte do treinador elevadas capacidades de liderança, planeamento e organização na busca de trabalho sólido e racional.

Assim sendo, são também objetivos deste trabalho: (1) caracterizar os métodos e meios de treino de futebol ao longo da época desportiva; e (2) refletir sobre diversas temáticas relacionadas com o planeamento e desenvolvimento de uma época desportiva.

Tendo em consideração a fundamentação e os objetivos enunciados, importa destacar que o presente documento está organizado em quatro capítulos, i.e.: (1) enquadramento teórico; (2) análise contextual; (3) estudo dos exercícios de treino; e (4) considerações finais.

CAPÍTULO I – Enquadramento Teórico

1.1. O jogo de futebol

1.1.1. Exercício específico de treino

Segundo Castelo (2006) os exercícios de treino descontextualizados são meios específicos de preparação geral dos jogadores e das equipas, que não tem em conta as diferentes realidades que o jogo de futebol desenvolve, promovendo o isolamento dos comportamentos técnico-táticos a executar comparativamente ao contexto competitivo.

O exercício consubstancia a unidade estrutural do treino desportivo, no qual se potencia e maximiza as adaptações fundamentais, para a consecução de um elevado desempenho do jogador ou da equipa quando em confronto direto (competição). O exercício é, em última análise, a unidade lógica de base de programação e estruturação do treino desportivo, sendo o processo responsável pela elevação, manutenção e redução do rendimento do jogador ou da equipa. A conceção do exercício de treino, deve promover e criar condições válidas, para se (re)desenhar a competição no sentido de se aperfeiçoar o motor intimo de desenvolvimento do próprio jogo e, criar elevados níveis de motivação que suportem o interesse e o empenho dos jogadores. É evidente que nem todos os exercícios são iguais, nem todos provocam os mesmos efeitos (os exercícios de treino não são inócuos). Segundo Castelo (2003) é importante questionarmo-nos se todo e qualquer exercício consubstancia o melhoramento desportivo dos jogadores. Com efeito, (1) jogadores em formação, sob influência de exercícios mal seleccionados e repetidos sistematicamente, irão equacionar de forma inequívoca toda a capacidade de resposta no futuro (i.e., na assimilação de novos e complexos conteúdos do jogo de futebol), enquanto (2) jogadores de alto rendimento, quando submetidos a exercícios mal seleccionados, irão equacionar de forma inequívoca toda a sua capacidade de desenvolvimento, na estagnação e mesmo retrocesso dos resultados até aí conseguidos. Desta dimensão, deriva a necessidade premente de seleccionar e organizar os exercícios de treino que respondam adequadamente às exigências de uma determinada situação, seja ela de aprendizagem, de aperfeiçoamento ou de desenvolvimento.

Segundo Castelo (2006), os conteúdos dos exercícios de ensino/treino consubstanciam-se em dois grandes grupos: (1) específicos de preparação geral; e (2) específicos de preparação. Estas duas famílias de exercícios de treino fundamentam os seguintes 10 temas e objetivos:

- Descontextualizados. São assim denominados devido ao facto de na sua construção e aplicação, não se ter em conta as diferentes realidades situacionais que o jogo de futebol em si encerra.
- Manutenção da posse de bola. Estes exercícios são caracterizados pela criação de condições que objetivem resoluções táticas, das diferentes situações de jogo, pelo lado da segurança.

- Circuito. São constituídos por um conjunto de estações metodológica e estrategicamente colocadas no espaço de treino e diferenciadas pela execução de ações motoras de carácter específico ou não.
- Lúdico-recreativos. Promovem tarefas aos jogadores de carácter lúdico-recreativas por forma a contribuir para o aperfeiçoamento técnico, para o fortalecimento do espírito de equipa e na criação de condições para minimizar as tensões que derivam de situações pré ou pós-competitivas.
- Finalização. Procuram potenciar a criação de contextos situacionais de carácter individual e coletivo propícias à finalização com elevadas probabilidades de êxito.
- Metaespecializados. São meios construídos na base dos diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de futebol, especificando e potenciando as missões tácticas de certos jogadores.
- Padronizados. São meios construídos na base das duas vertentes fundamentais: o modelo de jogo estabelecido e as condições e circunstâncias em que certas situações de jogo normalmente se desenvolvem durante a competição.
- Sectores. Promovem condições contextuais do jogo, através dos quais se aperfeiçoa o trabalho de equipa, fundamentalmente no que se refere à sincronização das ações do guarda-redes com os jogadores pertencentes ao sector defensivo ou destes com os jogadores do sector médio ou destes com os jogadores do sector avançado.
- Situações fixas do jogo. São meios construídos na base das situações de bola parada, através das quais se estuda e treina soluções estereotipadas.
- Competitivos. São meios em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol, logo, são aqueles que mais se aproximam das suas condições reais.

Segundo Castelo (2009) os Métodos Gerais de Preparação englobam todos os exercícios, nos quais não se inclui a utilização do móbil de jogo (bola), ou seja, os exercícios de resistência, de força, de velocidade e de flexibilidade.

Os Métodos Específicos de Preparação Geral são exercícios que têm como principal objetivo desenvolver a relação entre o jogador e a bola criando deste modo um conteúdo específico de jogo. Assim, dentro deste grupo destacam-se os exercícios de: (1) aperfeiçoamento técnico; (2) manutenção da posse de bola; (3) circuito; e (4) lúdico-recreativos.

Em complemento, destaca-se que a forma do exercício de treino pode ser de carácter: (1) Individual (os jogadores exercitam-se de forma autónoma com o intuito de cumprir as tarefas,

que lhe foram atribuídas); (2) Grupal (os jogadores exercitam o conteúdo do exercício de treino em grupo); (3) sectorial (objetivam o desenvolvimento da articulação entre os diferentes sectores da equipa); e (4) em equipa (são os exercícios mais utilizados no futebol através das quais se expressam situações contextualizadas, próximas da realidade competitiva).

É evidente, para todos os treinadores, que o aumento do número de sessões de treino por semana ou o número de treinos por dia, correspondem a um potencial incremento de aprendizagem, aperfeiçoamento ou desenvolvimento do jogador ou da equipa aproximando-a ao modelo de jogo adotado.

A frequência com que se repete um exercício de treino, influência consideravelmente o nível de solicitação do organismo e, sobretudo a natureza das reações deste.

1.1.2. Processo defensivo

Segundo Castelo (2003), o processo defensivo começa antes da perda da posse de bola. Os jogadores que não intervenham diretamente no processo ofensivo, devem preparar mentalmente a ação defensiva (na procura de espaços os quais a equipa adversária possa utilizar para o empreendimento das ações ofensivas e de adversários que possam dar continuidade ao processo ofensivo da sua equipa).

As vantagens do processo defensivo situam-se na maior simplicidade das ações técnico-táticas sem bola, pelo grande número de processos que permitem a recuperação de posse de bola e, por uma colocação concentrada dos jogadores num certo espaço de jogo, estabelecendo uma melhor colaboração dos jogadores. Em contrapartida a surpresa criada pelas ações ofensivas e o risco destas poderem resultar na concretização de golos, refletem a desvantagem do processo defensivo.

Consideram-se assim três etapas fundamentais no processo defensivo: (1) o equilíbrio defensivo; (2) a recuperação defensiva; e (3) a defesa propriamente dita.

Em complemento, os métodos defensivos visam uma coordenação eficaz das ações dos jogadores que constituem a equipa, por forma a criar as condições mais favoráveis para concretizar os objetivos da defesa, isto é, a recuperação da posse de bola e proteção da baliza. Existem quatro tipos de métodos defensivos, que são: (1) o método individual, que aplica, em todos os momentos do jogo, a lei do um contra um; (2) o método à zona, que aplica a lei do todos contra um; (3) o método misto, que sintetiza de forma global o método defensivo à zona e o método defensivo individual; e (4) o método zona pressionante, em que estabelece uma marcação rigorosa ao adversário de posse de bola, no qual o defesa deve demonstrar

agressividade na tentativa da sua recuperação ou para obriga-lo a cometer erros no plano técnico-tático.

1.1.3. Processo ofensivo

Como já foi oportunamente destacado, Castelo (2003) considera que o processo defensivo começa antes da perda da posse de bola, isto é, os jogadores que não intervenham diretamente no processo ofensivo, devem preparar mentalmente a ação defensiva (na procura de espaços os quais a equipa adversária possa utilizar para o empreendimento das ações ofensivas e de adversários que possam dar continuidade ao processo ofensivo da sua equipa).

Também segundo Castelo (2003), a iniciativa e a surpresa criadas pelas ações ofensivas – o risco destas poderem terminar pela concretização do golo, constituem as grandes vantagens do ataque. Estas vantagens derivam do facto do processo ofensivo, utilizar uma maior mobilidade por parte dos seus jogadores, em relação às posições mais ou menos fixas e concentradas dos defesas. Em contrapartida, a desvantagem do processo ofensivo consta das dificuldades apresentadas pela execução das ações técnico-táticas específicas com bola sugerem a necessidade da sua proteção e conservação, contra as ações agressivas de marcação dos adversários.

Destaca-se assim que os métodos de jogo ofensivo visam: (1) provocar uma contínua instabilidade na organização defensiva adversária; (2) aplicar um ritmo mais ou menos elevado, que seja incompatível com as ações coordenadas dos adversários com vista à sua desorganização; (3) utilizar constantes deslocamentos em largura e profundidade, por forma a aumentar o número de linhas de passe; e (4) direcionar as ações técnico-táticas individuais e coletivas para a baliza adversária ou para espaços vitais do terreno de jogo.

1.1.4. Contra-ataque

Segundo Castelo (2006), esta forma de organização ofensiva é caracterizada por: (1) rápida transição das atitudes e comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos, da fase defensiva para a fase ofensiva do jogo (logo após a recuperação da posse de bola); (2) máxima cadência-ritmo da bola e dos jogadores; (3) simplicidade do processo ofensivo (implicando um reduzido número de jogadores que intervêm diretamente sobre a bola); (4) execução de respostas técnico-táticas em condições favoráveis em termos de tempo e espaço; e (5) requerer a aplicação de métodos defensivos (em que os jogadores se posicionam e se concentram muito perto da sua grande área).

Parece evidente que o contra-ataque apresenta aspetos favoráveis (1, cria sucessivamente condições de instabilidade do processo defensivo adversário; 2, transmite à equipa adversária, quando eficazmente utilizado, um elevado nível de insegurança; 3, provoca em elevado desgaste técnico-tático, físico e principalmente psicológico aos adversários; 4, aumenta as dificuldades de marcação dos atacantes, pois a maioria dos deslocamentos executam-se de trás para a frente da linha da bola; e 5, eleva a capacidade de iniciativa, improvisação e criatividade dos jogadores) e desfavoráveis (1, possibilidade de se observar constantes e rápidas perdas da posse de bola; 2, elevado carácter individualizado das ações, pois em quase todas as situações de jogo, os jogadores encontram-se em igualdade ou inferioridade numérica; 3, diminui a coesão e aumenta a permeabilidade da organização ofensiva; 4, contribui para um rápido desgaste físico dos jogadores sobre quem recaem fundamentalmente a construção do ataque da equipa; e 5, impõe um elevado espírito de sacrifício e paciência).

1.1.5. Ataque rápido

Segundo Castelo (2003), o ataque rápido difere do contra-ataque por procurar assegurar as condições mais favoráveis para preparar a fase de finalização (antes da defesa contrária se organizar de forma efetiva).

1.1.6. Ataque posicional

Segundo Castelo (2006), esta forma de organização ofensiva é caracterizada pelos seguintes aspetos: (1) Eleva-se o tempo de elaboração da fase de construção do processo ofensivo; (2) Pressupõe-se a utilização de um grande número de jogadores e de ações técnico-táticas para concretizar os objetivos do ataque; (3) Impõe-se que as atitudes e os comportamentos individuais e coletivos dos jogadores nas situações momentâneas de jogo, são resolvidas pelo lado do seguro, fundamentalmente na construção do processo ofensivo; (4) Criam-se constantemente as condições mais favoráveis, em termos de tempo, de espaço e número, para uma simples, eficaz e segura resposta tática; e (5) Estabelece-se constantemente um equilíbrio dinâmico da organização do método ofensivo, devido à utilização de ações técnico-táticas de compensação e permutação.

Os aspetos favoráveis do ataque posicional são os seguintes: (1) Possibilita que a organização ofensiva reflita continuamente um bloco homogêneo e compacto; (2) Diminui a possibilidade de se perder a posse de bola de uma forma extemporânea, ao se optar por soluções táticas pelo lado do seguro; (3) Estabelece que as falhas individuais possam ser prontamente corrigidas pelos companheiros, devido à contínua execução de ações de cobertura ofensiva, construindo-se assim,

um elevado grau de solidariedade; e (4) Permite muitas situações de superioridade numérica no centro do jogo ofensivo, devido ao deslocamento de um ou mais jogadores para um certo espaço vital do jogo.

Os aspetos desfavoráveis do ataque posicional são os seguintes: (1) Possibilita, devido ao tempo necessário para a elaboração da fase de construção do ataque, que a equipa adversária pode estabelecer uma organização defensiva consistente em função da evolução do processo ofensivo; (2) Implica por parte dos jogadores atacantes uma percepção e leitura constantes das situações de jogo e antecipar as ações técnico-táticas dos defesas; (3) Requer a execução constante de ações que visam o reequilíbrio da organização da equipa (compensações e permutações) durante a fase ofensiva; (4) Perspetiva a resolução tática das situações de jogo pelo lado da segurança; e (5) Estabelece a possibilidade, devido ao processo ofensivo desenrolar-se frequentemente em espaços reduzidos, que a equipa adversária se concentre nesses espaços, facilitando as ações de marcação e por inerência dificulte a progressão do ataque.

Qualquer método do jogo ofensivo fundamenta-se em diferentes pressupostos que direcionam e potencializam os seus objetivos, e que são: (1) equilíbrio defensivo; (2) velocidade de transição; (3) relançamento do processo ofensivo; (4) deslocamentos em largura e profundidade; e (5) circulação tática.

1.2. Planificação

1.2.1. Planificação conceptual

Segundo Castelo (2004) a planificação conceptual é definida pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas, que procuram direcionar e orientar a trajetória da organização da equipa no futuro próximo.

A planificação conceptual exprime-se no modelo de jogo da equipa, o qual é consubstanciado (1) a partir da análise organizacional da equipa, (2) pela concepção de jogo por parte do treinador, (3) pela definição das orientações do trabalho da equipa. Assim, o objetivo fundamental da planificação conceptual é o de assegurar a construção de um modelo de organização eficaz do jogo da equipa, melhorando a sua funcionalidade geral e especial, pelo que parece ser determinante (1) analisar os principais aspetos positivos e negativos da organização da equipa; (2) descrever o modelo organizativo da equipa (que se pretende atingir no futuro e determinar os objetivos da próxima época desportiva); e (3) elaborar os programas de ação pragmática (que consubstanciam um processo de evolução controlada da organização da equipa, direcionando-a para um modelo de jogo pré-determinado).

Em suma, a planificação conceptual compreende três etapas que qualquer treinador deverá equacionar quando assume a liderança de uma equipa de futebol (Castelo, 2004): (1) a organização atual da equipa; (2) a organização que se pretende no futuro; e (3) como atingir essa organização. Contudo, no início de qualquer planificação conceptual, o treinador deverá analisar o trajeto da temporada anterior, por forma a lançar as bases do trabalho futuro da equipa.

1.2.2. Planificação estratégica

Segundo Castelo (2004), a planificação conceptual, definida pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas, que procuram direcionar e orientar a trajetória da organização da equipa no futuro próximo, visa assegurar as modificações pontuais e temporárias da funcionalidade geral da equipa, (i.e., adaptar a sua expressão tática em função das condições e da especificidade em que a confrontação desportiva irá decorrer). Basicamente, a planificação estratégica pode ser dividida em oito etapas: (1) recolha de dados; (2) comparação das equipas; (3) elaboração do plano estratégico-tático; (4) reunião de reconhecimento da equipa adversária; (5) elaboração do programa de preparação para o ciclo de treino; (6) experimentação do plano estratégico-tático; (7) preparação da equipa nas horas que antecedem o jogo; e (8) reunião de análise de jogo.

1.2.3. Planificação tática

Segundo Castelo (2004), importa destacar que, tanto a planificação estratégica como a planificação tática são dirigidas para um mesmo fim, a vitória. No entanto, a estratégia por si própria não poderá atingir esse objetivo, estabelecendo-se o seu êxito na preparação vitoriosa da tática. A planificação tática é definida pela aplicação prática, isto é, pelo carácter aplicativo e operativo da planificação conceptual e da planificação estratégica, procurando utilizar de forma racional e oportuna durante o jogo as qualidades físicas, tático-técnicas e psicológicas de todos os jogadores que constituem a equipa. A planificação tática de uma equipa de futebol consubstancia a base de resolução dos problemas metodológicos, que surgem no terreno de jogo, sendo constituída pelo conjunto de todos os conhecimentos susceptíveis de dar uma certa direção às diferentes ações da equipa, relativamente à concretização dos objetivos preestabelecidos.

1.4. Modelo de jogo

1.4.1. Modelo de jogo regulador do processo de treino e de competição no futebol

Segundo Teodurescu (1984) o modelo de jogo é um corpo de ideias acerca de como queremos que o jogo seja praticado, o qual constitui assim o “perfil” de jogo da equipa onde inclui as respetivas características da sua aplicação tática.

Deste modo, o treinador, enquanto responsável máximo de todo o processo, assume a liderança na construção do modelo da sua equipa, elaborando os princípios que pretende ver cumpridos e respeitados pelos seus jogadores. Assim, o modelo de jogo, que deve ser entendido como ponto de referência e não como modelo a atingir em absoluto, (1) decorre um conjunto de constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares colocados pelo próprio jogo, e (2) reflete, do ponto de vista ofensivo e defensivo, um conjunto de comportamentos apreendidos, regras de ação e de gestão do jogo.

As características do modelo de jogo mais evoluído no futebol, de acordo com Castelo (2003), pode assumir a seguinte forma:

- Característica geral ou capacidade de “Impor o seu jogo” (1, Ter uma atitude agressiva permanente; 2, Provocar e aproveitar os erros do adversário; e 3, Provocar e tirar partido de mudanças bruscas do ritmo de jogo);
- Características específicas:
 - Defesa, i.e., limitar a iniciativa do adversário, tentando recuperar a posse de bola o mais rapidamente possível (1, Participação de todos os jogadores e, logo que se perde a posse de bola; 2, Pressão sobre o portador da bola de acordo com o momento e a zona em que se processa; 3, Fechar possíveis linhas de passe, fundamentalmente em profundidade; 4, Apoio permanente ao defensor direto - cobertura defensiva; e 5, Criação de superioridade numérica nas zonas de disputa da bola; 6, Oscilações em função da bola tendentes a reduzir espaços de penetração).
 - Ataque, i.e., impor o ritmo de jogo mais conveniente, procurando o golo com objetividade e variedade na progressão (1, Participação de todos os jogadores, logo que se conquiste a posse de bola, através duma mudança brusca de atividade mental; 2, Fazer rapidamente a transição defesa/ataque com apoio, i.e., apoio permanente ao portador da bola, cobertura ofensiva, criação de linhas de passe em profundidade e em diferentes corredores).

Por outro lado, é importante ter presente que no desporto em geral se tem assistido a uma constante acelerada evolução, fruto do desenvolvimento científico e tecnológico, evolução essa que ao chegar ao futebol, o tem tornado mais espetacular e eficaz.

Assim, o modelo tem vindo a alterar-se permanentemente, constatando-se que: (1) o ritmo de jogo é cada vez mais rápido e alternado; (2) o jogo aéreo assume cada vez maior importância (e portanto é utilizado frequentemente); (3) a construção das ações ofensivas é mais simples; (4) a importância atribuída à eficácia da defesa tem vindo a aumentar; (5) a importância do nível dos coordenadores de jogo é maior; e (6) parece existir uma maior atenção no aperfeiçoamento dos esquemas táticos.

1.4.2. Conceptualização do modelo de jogo

Segundo Castelo (2008b), o modelo de organização de jogo de uma equipa de Futebol, refere-se ao conjunto de orientações e regras, que uma organização deve ter, constituindo-se assim, como o seu quadro de ação. Modelo esse que amplifica e intensifica os canais de comunicação dentro da equipa, já que a leitura, interpretação, decisão e resposta motora (que derivam de cada situação de jogo, no quadro do modelo de jogo adotado), devem ser potenciadas tanto no quadro de treino como na competição. Desta forma, melhora-se a comunicação entre treinador e jogadores, e entre os jogadores.

No primeiro caso, e uma vez que todo o processo de preparação para a competição é realizado e aplicado de forma inteligível e sistemática onde o treinador deverá selecionar diferentes exercícios de treino em função do modelo de jogo, ajustando a dificuldade e a complexidade destes (relativamente aos níveis de rendimento dos jogadores, da organização dinâmica da equipa, da temporalidade existente entre o momento da sua aplicação e os efeitos da sua positivos que daí advêm), Assim, é fundamental os jogadores compreendem a necessidade da sua execução, como um meio para se atingir um modelo organizativo de jogo eficaz, com o intuito de atingir os objetivos delineados para a época desportiva;

Por outro lado, o modelo de jogo ajuda os jogadores a melhorarem e a ampliarem as suas competências (independentemente do posicionamento e das tarefas táticas dentro da organização dinâmica da equipa). Assim, desenvolvendo as tarefas táticas a que estão adstritos, direcionam especificamente os seus comportamentos em função de um significado que atribuem a cada situação de jogo e de uma finalidade que desenvolvem durante a resposta motora realizada (sendo esta partilhada e compreendida de forma semelhante pelos diferentes colegas de equipa). Face ao exposto, o incremento comunicativo entre os jogadores, é igualmente observado ao nível da sincronização das ações destes, realizadas de forma simultânea ou sequencial na unidade de tempo, bem como, da constante criação de um leque opcional de resolução das situações de jogo.

1.4.3. Construção e desenvolvimento do modelo de jogo

Segundo Castelo (2008b), a construção e desenvolvimento de um modelo, não correspondem a um caminho contínuo e progressivo, mas sim a um conjunto de roturas entre modos sucessivos de explicação e interpretação do jogo.

À medida que se vai concebendo e desenvolvendo um modelo de jogo, torna-se necessário recorrer à reflexão e concepção lógica (de abstração, na qual se considera em separado aquilo que na realidade não está). Assim, destacam-se os elementos considerados mais importantes do todo (de generalização, através do qual, se une os elementos específicos que se aplicam a um grande número de situações, ou seja, representa o que há de “uno” entre “muitos”). Sendo através desta análise sistemática, que se vai desconstruindo e reconstruindo o modelo, mas mantendo os traços que derivam de uma identidade apresentando características próprias.

Neste sentido, é comum referir-se que o modelo de jogo se fundamenta numa interpretação e concepção de jogo por parte do treinador. Contudo, o treinador não é o único responsável pela sua construção, já que outros elementos influenciam significativamente o estabelecimento de uma identidade de conjunturas, rotinas, padrões e princípios, que contribuem para um quadro de ação específico dos jogadores e da equipa, caracterizando uma forma de jogar.

A verdade é que, independentemente de quem idealiza, elabora ou influencia o modelo de jogo, este deve considerar cinco dimensões, isto é:

- a compreensão dos diferentes elementos constituintes do jogo, o que pressupõe um determinado grau de inteligibilidade do jogo, que é acessível a cada momento deste, bem como daquilo que é realmente importante e exequível face às particularidades dos jogadores que constituem a equipa;
- a organização de como todos estes elementos podem relacionar-se. Esta dimensão é determinada pelos diferentes graus de organização de jogo, os quais são adquiridos pelos jogadores e pela equipa, ao longo do processo de treino e competição. Com efeito, um novo estado organizativo da equipa evidenciará, de forma a subsistir, a emergência de novos e complexos problemas que teremos de resolver, sem os quais não é possível fazer evoluir o seu rendimento, nem tão pouco estabilizá-lo;
- a direção que os elementos constituintes do jogo podem tomar de acordo como uma lógica, estabelecendo uma dada coerência de funcionamento que, define e banaliza a nossa forma de jogar, dentro de várias possíveis, oferecidas pelo contexto competitivo em que a equipa está inserida e pelas concepções do treinador;
- a evolução que atende ao aparecimento de diferentes níveis de complexidade do jogo, sendo determinada pela necessidade permanente do aperfeiçoamento do modelo, devido à evolução do jogo e do seu conhecimento. Assim, em função de uma melhor compreensão

da forma de jogar (através da análise do jogo), da velocidade de assimilação e aplicação do modelo de jogo por parte da equipa e de uma melhor concepção de jogo antes concebido;

- a adaptação que promove a inter-relação dos distintos elementos de jogo. Esta dimensão deriva das capacidades e particularidades dos que estão à disposição do treinador e, por conseguinte, visa não só adequar o modelo aos jogadores, potenciando e valorizando as suas competências, mas também combiná-las numa dimensão de coesão, homogeneidade e funcionalidade efetiva da equipa. Quer isto dizer que, aquando da construção e adaptação do modelo de jogo, e de acordo com as dimensões acima referidas, importa compreender e explicar a complexidade do jogo, interagir com a mesma, atender à sua emergência e inter-relacionar todos os seus elementos constituintes.

Segundo Castelo (2008b), analisada a época desportiva anterior, estabelecido o modelo de jogo da equipa, e escolhidos os jogadores que constituírem a equipa, o treinador, conjuntamente com os diretores do clube, determinarão qual o objetivo para a próxima época desportiva. Partindo de pressupostos coerentes e idóneos, é possível estabelecer objetivos que não sejam constantemente mudados (quer no plano positivo como negativo) no decorrer da época desportiva.

Os presentes objetivos devem ser posteriormente transmitidos aos jogadores, para que estes: (1) saibam quais os níveis de expectativa e que tipo de análise o seu trabalho irá estar sujeito; e (2) façam coincidir os seus objetivos pessoais (como jogadores) com os objetivos coletivos da equipa.

Já foi destacado que a construção de um modelo de jogo depende largamente dos objetivos a atingir durante a época desportiva. Contudo, em função das condições económico-financeiras do clube, poder-se-á estabelecer como objetivo atingir: (1) um rendimento máximo, de forma a conseguir todos os títulos em que a equipa está envolvida; ou (2) um rendimento máximo, em função das capacidades dos jogadores que temos à nossa disposição. No primeiro caso, parte-se de um nível de desempenho e muda-se o que for necessário para, hipoteticamente, se atingir um modelo de jogo competitivo e compatível com os títulos que se pretendem alcançar. Na segunda hipótese, parte-se das capacidades dos jogadores de que se dispõe e procura-se atingir um rendimento máximo. Este rendimento é fruto do “produto interno”, sendo a base para, mais tarde ou mais cedo, o clube pode abortar um objetivo que englobe todos os títulos desportivos em que está envolvido.

Pode assim dizer-se que a construção de um modelo de jogo deve suportar-se: (1) nos conhecimentos evoluídos e exequíveis, bem como, da experiência acumulada por parte do

treinador; (2) na análise cultural, dos recursos económicos e humanos do clube; (3) no recrutamento e da avaliação do desempenho desportivo dos jogadores e, das suas margens de progressão; e (4) na otimização do processo de treino, escolhendo-se criteriosamente os meios para a sua efetivação. Só desta forma é possível adotar um modelo de jogo consentâneo com a realidade, através do qual, se ajusta e se adapta às competências evidenciadas pelos jogadores e pela equipa na sua globalidade, bem como das características da competição em que estes estão envolvidos.

Segundo Castelo (2008b), para além do desenvolvimento e aperfeiçoamento do modelo de jogo, as equipas deverão treinar formas alternativas de jogar, que se constituam como variantes do mesmo modelo, para serem aplicadas em situações e cenários competitivos particulares. Neste sentido, os meios de treino do modelo de jogo devem: (1) ser moldados de forma a amplificar as regularidades funcionalmente significativas da equipa; e (2) construir situações de jogo dinâmicas, que impliquem e induzam os jogadores a uma constante adequação a um contexto situacional sempre em mudança, quer do ponto de vista da ação de jogo, quer das circunstâncias do seu envolvimento (tempo, resultado, etc.). Isto significa, que uma identidade deve ser encarada como uma qualidade que se distingue das outras equipas (que se mantém intacta e integra independentemente das circunstâncias, conjunturas e contingências observadas antes, durante e depois da competição)

Nesta linha, as formas alternativas de jogar só têm efeito prático na partida quando estamos perante situações de emergência estratégico-tática, i.e., depois de aplicado o modelo de jogo durante grande parte da competição. Esta súbita alteração, tem por objetivo fundamental, levar os adversários equivocarem-se na leitura e resolução das situações de jogo, perante uma nova organização da equipa contrária. Nesta dinâmica, os meios de treino, devem conter em si próprios a possibilidade de potenciar as rotinas, a fluidez, e a regularidade das ações individuais e coletivas, mas simultaneamente, devem confrontar os jogadores em responder às situações de desordem, desequilíbrio, instabilidade, etc., provocadas pelos obstáculos colocados pelos adversários.

Estas formas alternativas de jogar devem ter um enorme impacto nos jogadores, ampliando a sua motivação e responsabilidade, levando-os a assumir um maior empenho, vontade, risco e consciência das suas decisões e das suas ações motoras (quer no plano individual - superação, quer no plano coletivo - sincronização). Contudo, deve-se evitar dar maior ênfase à capacidade individual do que ao fator organizativo da equipa. Neste âmbito, importa conceber meios para uma determinada forma de jogar, promovendo decisões e rotinas comportamentais, em função de uma certa ordem e uma organização própria mas, simultaneamente, criar condições para que os

jogadores atendam à emergência da criatividade e a autonomia, como fatores contribuintes para resolução das contingências competitivas.

1.4.4. Modelo de jogo versus Modelo de preparação

Segundo Castelo (2008b) as concepções e características do modelo de jogo adotado, devem condicionar o processo de treino, para que este seja congruente com os objetivos pretendidos. Assim, a construção de um modelo de jogo irá tornar inteligível um fenómeno complexo, assegurando as referências que orientam a conceptualização dos exercícios, bem como a potenciação de determinadas decisões e respostas motoras.

Partindo desta perspetiva, uma metodologia específica de treino deverá elaborar ferramentas operacionais, que forneçam representações contextuais e conjunturais, direccionadas para o modelo de jogo adoptado ou que se pretende adotar. Neste sentido, cada exercício aplicado será considerado específico ou não, em função do grau de semelhança ou dissemelhança com o modelo de jogo que se procura implementar.

É evidente que um aspeto fundamental e característico da elaboração dos programas de ação, é a reprodução sistemática do modelo de jogo a atingir pela equipa no futuro, que por sua vez deve reproduzir a atividade competitiva na qual a equipa está inserida. Desta forma, selecionam-se meios, métodos, e condições de treino que exercem sobre os jogadores um estímulo eficaz, que dê resposta aos problemas ligados à melhoria funcional (biológica), técnica, tática e psicológica (quer no plano individual, quer no plano da equipa).

Segundo Castelo (2008a) destacam-se assim, as dimensões de preparação da equipa, no plano: (1) sectorial (trabalho de sectores); (2) padronizado (circulações táticas ofensivas e defensivas); (3) meta especializado (potenciar as missões táticas de base dos jogadores); e (4) competitivo (aqueles que se desenvolvem sob condições muito próximas da realidade competitiva). Contudo, a aplicação dos diferentes temas ou conteúdos programáticos do treino, não devem ser encarados como uma fragmentação do jogo, mas sim, como uma lógica de continuidade: (1) estrutural (sistema de jogo); (2) metodológica (método do jogo ofensivo e defensivo); (3) relacional (princípios de jogo); (4) de procedimento (ações individuais e coletivas); e (5) estratégica (elaborando planos de preparação e intervenção na luta competitiva).

Segundo Castelo (2008b), a cada modelo de jogo corresponderá, necessariamente, um modelo específico de preparação dos jogadores e da equipa, o qual possibilita (1) superar dificuldades (que derivam da organização hierárquica dos diferentes fatores e conteúdos específicos resultantes do modelo de jogo adotado, podendo-se assim separar o que é fundamental do que é acessório); (2) realizar uma análise operativa (através da procura de carácter provisional de cada

fator ou conteúdo preponderante na estrutura do rendimento da forma de jogar, i.e., analisa-se assim, a parte em função do todo, sem perder a possibilidade de analisar isoladamente cada fator de rendimento); e (3) criar contextos situacionais com diferentes níveis de complexidade (de forma a conservarem-se as informações pertinentes das quais derivam as decisões, as atitudes e os comportamentos substanciais e significativos de uma forma de jogar, procurando-se assim, independentemente do nível de complexidade do exercício de treino, que este nunca desvirtue a sua lógica fundamental).

A lógica da construção de um modelo de jogo é suportada, pela possibilidade imperiosa de modelar e otimizar as atitudes e comportamentos dos seus jogadores, adaptando-os às dinâmicas situacionais de jogo (i.e., disponibilizando-os para estarem ao serviço da equipa). Neste âmbito, é possível desenvolver atitudes nos jogadores de treinarem como se tivessem em competição e fomentar a superação. Isto quer dizer, que o treinador deverá procurar: (1) selecionar ambientes similares à competição (quer no plano das componentes, quer das condicionantes estruturais do exercício de treino); (2) estimular o desenvolvimento de atitudes e o aperfeiçoamento de comportamentos motores de qualidades físicas específicas (num clima psico-emocional similar ao da competição).

Por conseguinte, as concepções as características do modelo de jogo adotado devem condicionar o processo de treino, para que este seja congruente com os objetivos pretendidos.

CAPÍTULO II - Análise Contextual

2.1. Caraterização do Clube

O Clube de Futebol “Os Belenenses” é um clube português fundado em 23 de Setembro de 1919, e tem sede em Lisboa, na freguesia de Santa Maria de Belém. Entre outras conquistas, para além de 3 campeonatos de Portugal e 3 taças de Portugal, a vitória no Campeonato Nacional, em 1945/46, foi o momento mais significativo da sua história.

Durante décadas fez parte do quarteto dos “Grandes”, juntamente com F. C. Porto, S. L. Benfica e Sporting C. P., pois até 1982/83, estes foram os clubes que estiveram na 1ª divisão. Em 1933, o Clube de Futebol “Os Belenenses” era o mais “poderoso” clube de futebol em Portugal, i.e.: tinha 3 campeonatos de Portugal (tal como o F. C. Porto, contra 2 do S. L. Benfica, 1 do Sporting C. P., 1 do Olhanense F. C. e 1 do C. S. Marítimo), e era também o clube com mais jogadores presentes na Seleção Nacional desde o início da atividade desta. Manteve esta posição até 1935, e a 2ª posição até 1951. Ainda hoje é o 4º clube com mais internacionalizações, com cerca do dobro dos 5º e 6º (Boavista e Vitória de Setúbal).

Em complemento, o Clube de Futebol “Os Belenenses” prima pelo ecletismo, destacando-se outras modalidades desportivas como o Andebol, Atletismo, Basquetebol, Natação, Rugby, Futsal, Triatlo e Duatlo.

2.2. Recursos materiais

O CFB tem à disposição os seguintes recursos: 2 campos de relva sintética; 3 balneários para atletas; 1 2 balneários para os árbitros; 1 arrecadação para material de jogo e treino; 20 bolas por escalão; 20 coletes por escalão; 40 mecos (duas cores amarelo e laranja) por escalão; 20 cones (2cores: amarelo e vermelho); 20 estacas; 1 sala de imprensa/auditório; 1 bar. O clube tem o seu apoio logístico dividido em 5 áreas: rouparia, limpeza, transporte, apoio médico e outros.

2.3. Objetivos competitivos e de formação

O objetivo em termos competitivos é subir de divisão e, simultaneamente, formar uma equipa coesa para a próxima época desportiva.

2.4. Regras e normas de conduta

As normas do clube estão afixadas nos placares existentes nas instalações e servem para reger comportamentos e atitudes de jogadores e funcionários, de todos os escalões.

2.5. Regulamentos internos

No início da época foi entregue aos jogadores um regulamento interno que visa reger comportamentos e atitudes dos mesmos em todas as vertentes do seu “trabalho”. Neste regulamento estão previstas todas as situações e o mesmo deve ser do conhecimento do jogador, equipa técnica e direção.

2.6. Microciclo padrão com um momento competitivo

O microciclo padrão adoptado é apresentado na tabela-1.

Tabela 1. Microciclo padrão.

2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	Sábado	Domingo
Folga	-Ap. Técnico - Posse de bola - Sectorial	- Posse de bola - Finalização - Sectorial - Competitivo	- Finalização - Competitivo	-Ap. Técnico - Posse de bola - Padronizado - Competitivo	Folga	Jogo

2.7. Equipas participantes no Campeonato Distrital Iniciados II Divisão, Série 5

Participam no Campeonato Distrital de iniciados “B” doze equipas, i.e.: (1) Alta de Lisboa “B”; (2) C. F. “Os Belenses”; (3) F.C.Outurela; (4) Atlético F.C. ; (5) CIF; (6) F.C. Operário “B”; (7) Águias; (8) Amavita Foot “B”; (9) EF Belém; (10) Palmense; (11) Algés F.C.; (12) Linda Velha F.C.

2.8. BALANÇO “A Equipa”

A equipa somou nesta série 50 pontos (15 vitórias, 5 empates e 2 derrotas), marcou 46 golos e sofreu 14. A classificação final foi o 1º lugar da série, conseguindo o objetivo de subida de divisão.

2.8.1 Conceitos gerais

Modelo de Jogo do Clube Futebol “Os Belenses” compreende: Sistemas táticos: 4-3-3 (principal); 4-4-2 (alternativo).

Fase Defensiva	Fase Ofensiva
Zona Pressionante	Ataque posicional

Bloco compacto	Circulação de bola
Zona activa/passiva	Jogo apoiado
Momentos de pressão	Variação do centro do jogo

2.8.2. Organização defensiva

Nesta fase, a equipa joga num método de zona pressionante e reação rápida à perda da bola com pressão logo instantânea. Segundo as ideias do treinador BC, este é o método mais eficaz de defender.

“Defender à zona por si só pode não ser a melhor forma de defender, porque significa só bascular em função da bola até que haja um erro do adversário. Zona pressionante é para mim o melhor método defensivo, e que é um processo coletivo em que a equipa funciona como um todo de forma rápida, agressiva e pressionante, fechando espaços, cortando linhas de passe e realizando oposições firmes a todo e qualquer portador da bola. O objetivo é recuperar a bola o mais rápido possível, não onde o adversário está, mas sim no sítio onde a queremos receber” (BC, Treinador do CFB).

O treinador define dois fatores para a definição da zona de pressão “Recuperar a bola o mais rápido possível, não onde o adversário está, mas sim no sítio preciso onde nós a queremos receber.”

Os princípios da zona de pressão são:

- A equipa pressiona em bloco e agressivamente
- Obrigar o adversário a deslocar a bola para os corredores laterais, quando a bola se encontra no corredor central, não abrindo espaços que coloquem a organização da equipa em risco (segurança), e pressionar ativamente e de forma agressiva para ganhar a posse quando os adversários estão nas zonas laterais do campo. Pressão quando uma das quatro situações acontecer: mau passe, má recepção, recepção de costas para o jogo e bolas aéreas.

2.8.3. Transição ofensiva

“Em primeiro queremos observar e analisar a situação em que a bola é ganha. O mais importante é a interpretação que a equipa faz dessa situação: se dá para jogar rápido na frente, procuramos criar condições para finalizar rápido. Se não, há que rodar o jogo e tirar a bola da zona de pressão, em segurança. Depois ou lançamos o ataque rápido ou reorganizamos. Mais uma vez depende do contexto e da situação.” (BC, treinador principal do CFB).

Para além dos meios (como) de a realizar, o modelo de jogo da equipa indica algumas ideias-base dos comportamentos a assumir em função da zona do campo onde a bola é recuperada.

No meio-campo defensivo, deve-se procurar um jogo vertical, em velocidade, em que o foco deve estar no avançado, ou nos extremos. Já no meio-campo ofensivo apesar dos princípios serem os mesmos, já se procura utilizar também alguma horizontalidade: sair da zona de pressão, rodando rápido o jogo para o lateral ou extremo do lado contrário, quando assim houver necessidade. É dada uma grande importância a não perder a posse instantaneamente após recuperá-la e variar sempre o centro do jogo e apostar na largura.

2.8.4. Organização ofensiva

O modelo de jogo subdivide a fase ofensiva do seu jogo em quatro etapas: 1ª fase de construção, 2ª fase de construção, criação de situações de finalização.

A 1ª etapa de construção é apoiada em quatro conceitos fundamentais: tempo, organização, segurança e equilíbrio. É fundamental, no entender do treinador, que nesta etapa não haja erros. A principal forma de sair a jogar através do guarda-redes é construindo o jogo a partir de trás, utilizando a largura dos defesas centrais, estes procuram, fundamentalmente, a profundidade dos laterais ou o jogo interior pelos médios-centro. Tendo um dos laterais a bola, a equipa reconhecerá que procurará essencialmente duas opções: jogo curto à procura da zona intermédia do campo, ligando o ataque, através dos dois médios centro, ou interiorização do extremo do lado da bola, e consequente *overlap* do lateral – “dentro-fora”: este conceito apresentado no modelo de jogo da equipa implica que os jogadores das posições de laterais e extremos devam-se relacionar em linhas verticais distintas.

A 2ª fase de construção e criação de situações de finalização, os princípios alteram-se. Nestas etapas a equipa procura cumprir os seguintes conceitos: mobilidade/dinâmica, criatividade e velocidade.

Essencialmente é importante que a bola seja circulada pelo relvado, com variações de velocidade e agressividade ofensiva, e bastante mobilidade dos jogadores mais ofensivos, encontrando ou criando espaços na organização adversária que promovam o sucesso ofensivo. É importante também que se mantenha um equilíbrio defensivo forte, mantendo sempre 4 a 5 jogadores atrás da linha da bola. Os médios são responsáveis por compensar a subida dos laterais.

Na 3ª etapa, criação de situações de finalização, a criatividade individual e coletiva e as variações de velocidade são essenciais. Pede-se aos jogadores que, não se fixando na sua posição estrutural, jogando a poucos toques e promovendo situações de 1x1 ou 2x1 encontrem condições

para o jogo exterior, procurando realizar uma ação de cruzamento, ou jogo interior, através do corredor central, com movimentos de ruptura.

2.8.5. Transição defensiva

Este momento de transição ataque-defesa tem, como conceitos orientadores a reação rápida e o fechar rapidamente como equipa. Possui também uma forte relação como forma de atacar. Se por um lado se optar por um jogo mais direto, na frente ou diagonal, deve existir uma aproximação forte dos jogadores de meio-campo com o objetivo de ganhar rapidamente as segundas bolas, por outro lado, a estrutura ofensiva da equipa promove que haja organização, equilíbrio e uma relação superior em função do ataque adversário.

2.8.6. Esquemas táticos

Conceitos base para esquemas táticos defensivos:

- Posicionamento em zona
- Referência do posicionamento dado pela bola
- Reação rápida
- Quando a bola é interceptada para longe a equipa tem de sair rápido da zona inicial

POSICIONAMENTO PARA CANTOS DEFENSIVOS E LIVRES LATERAIS

- Um jogador ao 1º poste
- Quatro jogadores em linha na pequena área
- Três jogadores dentro da pequena área, em linha: linha lateral do lado do canto, à frente do 1º poste, entre o 2º poste e a outra linha lateral
- Dois jogadores em linha na zona da marca de grande penalidade

LIVRES LATERAIS:

- Seis jogadores em linha sobre a linha da grande área. Acompanham a movimentação da bola.
- Um à frente da linha de seis
- Um jogador na barreira
- Dois jogadores prontos para a transição ofensiva

2.8.7. Protocolo de dia de jogo

O protocolo do dia do jogo compreende: (1) concentração; (2) equipar; (3) Palestra; (4) aquecimento; (5) intervalo do jogo; (6); substituições; e (7) final da partida.

- Concentração

Os jogadores concentravam-se sempre no local de jogo uma hora e meia antes do mesmo, tanto nos jogos em casa, como fora.

- Equipar

Os jogadores após chegarem ao local do jogo tinham sensivelmente 15 a 20 minutos para se equiparem com a roupa de aquecimento.

- Palestra

Este momento tinha uma duração de vinte e cinco a trinta minutos, durante o qual o treinador procurava salientar a importância do jogo, definir a estratégia para o jogo e motivar a equipa para o mesmo. No caso da nossa equipa, fazíamos uma análise da nossa forma de jogar em detrimento do adversário devido à qualidade dos jogadores, à exceção dos jogos com o SL Benfica, em que um treinador adjunto ia ver e analisava os jogos do adversário. Contudo, depois de termos jogado contra todas as equipas ao fim da 1ª volta, já tínhamos algumas informações sobre as restantes equipas adversárias.

- Aquecimento

O aquecimento era realizado pelos treinadores adjuntos e todos os jogadores aqueciam, tendo uma duração aproximada de trinta minutos. O aquecimento tinha o objetivo de ativar os níveis de predisposição para o jogo (muscular, psicológico, etc.). Esta fase apresentava os seguintes exercícios:

- Mobilização articular (10minutos) – Os jogadores organizavam-se em duas filas e entre as marcas realizavam exercícios de mobilização articular.
- Posse de Bola (9minutos) – Constituía-se duas equipas de 5 jogadores. Em espaço reduzido, o objetivo de cada equipa é passar com a bola controlada na zona que foi delimitada.
- Finalização (9minutos) – Os jogadores distribuíam-se pelas posições onde iriam jogar e com combinações táticas, criavam situações de finalização. (8x6).
- Sprints (2minutos) – Posicionavam-se em duas filas, com os jogadores a fazerem uma primeira parte de *skippings*, deslocamentos laterais, para posteriormente saírem em velocidade.
- Últimos preparos para o jogo - Após os jogadores terem realizado o período de aquecimento, faziam-se as últimas indicações para o jogo, com os atletas a trocarem as camisolas de aquecimento pelas de jogo e a refrescarem-se. Com toda a equipa pronta, o grupo unia-se e realizava o grito.

- Indicações do treinador durante o jogo

Durante o jogo, o treinador procurava corrigir de imediato erros da nossa equipa e, caso fosse necessário, ajustava certos posicionamentos devido às alterações momentâneas ou fixas da equipa adversária. O treinador utiliza predominantemente um feedback informativo e motivacional.

- Intervalo de jogo

Todos os jogadores recolhiam ao balneário e o treinador concedia os primeiros 2/3 minutos aos jogadores para relaxarem, refrescarem-se e hidratarem-se. De seguida, o treinador nomeava um jogador para fazer a análise da primeira parte. Posteriormente, o treinador iniciava a sua preleção, transmitindo informações relativas ao adversário e corrigindo comportamentos (individuais e coletivos) que a equipa realizou na primeira parte.

Por fim, transmitia uma mensagem de motivação para a equipa.

- Substituições

Ao longo de um jogo realizavam-se várias substituições, porque eram volantes neste campeonato, tentando assim, manter uma elevada intensidade no jogo, visto que o plantel era equilibrado. Ao longo da época, todos os jogadores convocados para um jogo de competição entraram em campo, à exceção de um atleta no jogo contra o Estoril-B em casa, em que o jogo não estava a correr de feição e o treinador optou por não colocá-lo.

- Final da partida

Após o término do jogo, os jogadores felicitavam os jogadores/treinadores adversários, agradeciam ao público e realizavam alongamentos dos principais grupos musculares (quadrícipites, isquiotibiais, adutores, gêmeos).

2.8.8. O plantel

Nas próximas páginas apresenta-se a caracterização geral do Plantel, um esboço do Plantel de Iniciados A para a época 2015/16, indicando as necessidades de recrutamento. Por último, apresenta-se uma descrição individual dos atletas com possibilidades de transitarem para campeonato nacional.

Em primeiro lugar, segue infra uma tabela com uma caracterização geral do Plantel de Iniciados B, que é composto no total por 47 atletas. A tabela tem o nome do atleta, a posição preferencial, o nível de rendimento atual (numa escala com 5 níveis: A, AB, B, BC, C, onde A significa rendimento Muito Bom e C Rendimento Medíocre).

Tabela 2. Caracterização dos Guarda-Redes (n = 7) da equipa Iniciados B do Clube de Futebol “Os Belenenses” (Época 2015/2016).

NOME	NÍVEL	DESCRIÇÃO
BS	A	Atleta que está a cumprir o terceiro ano no CFB. Apresenta capacidades técnico-táticas que lhe permitem ter um rendimento muito elevado. Sofreu uma lesão grave a época anterior mas neste momento encontra-se recuperado e a treinar com grande intensidade. O seu perfil físico é positivo para a sua posição específica e é um atleta que reúne todas as condições para passar para campeonato nacional.
AC	AB	Atleta que está a cumprir o terceiro ano no CFB. Apresenta capacidades técnico-táticas que lhe permitem ter um rendimento muito elevado. Sofreu uma lesão grave a época anterior mas neste momento encontra-se recuperado e a treinar com grande intensidade. O seu perfil físico é positivo para a sua posição específica e é um atleta que reúne todas as condições para passar para campeonato nacional.
CN	AB	Atleta que está a cumprir o seu segundo ano no CFB. Apesar de ainda apresentar algumas limitações técnicas, que tem bastante dificuldade em corrigir, apresenta um bom rendimento em jogo e é neste momento o GR com mais minutos realizados na equipa A. Bastante focado e motivado em treino e jogo. Aparenta estar mais maturado que todos os colegas, sendo que a sua altura não sofre alterações significativas nos últimos dois anos e começa a apresentar algumas limitações por isso mesmo. Apesar de neste momento não parecer ser um atleta que reúna as condições para passar para Campeonato Nacional a sua evolução no resto da época será decisiva.
TC	B	Atleta que está a cumprir o primeiro ano no CFB vindo de uma realidade competitiva inferior. Demorou algum tempo a adaptar-se ao grupo e ao grau de exigência. O seu rendimento em treino tem melhorado bastante mas ainda não se reflete em jogo. Apresenta uma evolução notória na correção das suas carências técnicas, fruto da ausência de coordenação motora e treino específico. O seu perfil físico é favorável e a evolução que tiver no resto da época vai ser decisiva para passar ou não para Campeonato Nacional.
FM	B	Atleta que está a cumprir o terceiro ano no CFB. Tem evoluído favoravelmente esta época mas sempre revelou algumas carências técnicas e físico-motoras pela sua elevada altura. Apesar de apresentar um rendimento inferior a alguns colegas é um atleta com elevado potencial pelo seu perfil físico. A evolução que tiver no resto da época vai ser decisiva para passar ou não para Campeonato Nacional.
RT	BC	Atleta que está a cumprir a 2ª época no CFB. Jogador muito bom entre os postes, mas com muita dificuldade nesta posição, devido ao facto de ser de estatura baixa. A evolução física será determinante.
BP	C	Atleta que está a cumprir a 4ª época no CFB. Jogador com estatura bastante baixa para a posição. A evolução física será determinante.

Tabela 3. Caracterização dos Defesas Laterais (n = 9) da equipa Iniciados B do Clube de Futebol “Os Belenenses” (Época 2015/2016).

NOME	NÍVEL	DESCRIÇÃO
DR	B	Atleta que está a cumprir o terceiro ano no CFB. Apresenta razoáveis capacidades técnico-táticas, muito boa velocidade de deslocamento e enorme capacidade de trabalho em treino. Esta época tem tido algumas dificuldades em ter sucesso em competição, devido a sua baixa estatura e enfrentar atletas um ano mais velhos e muito mais fortes fisicamente. A evolução que tiver no resto da época vai ser decisivo para passar ou não para Campeonato Nacional.
LM	B	Atleta que está a cumprir o segundo ano no CFB, tendo antes vindo do Benfica após ser dispensado. Apresenta razoáveis capacidades técnico-táticas, e boas capacidades físico-motoras e excelentes capacidades de liderança. Esta época o seu rendimento e evolução tem sido prejudicado por várias lesões. A evolução e rendimento que tiver no resto da época vai ser decisivo para passar ou não para campeonato nacional.
FF	B	Atleta que está a cumprir a segunda época no CFB. Na primeira época jogou sempre no grupo B e apresentou um rendimento razoável, mas nesta segunda época evoluiu consideravelmente tendo feito jogos no grupo A (divisão de honra). Atleta com boas capacidade técnico-táticas e boa velocidade de deslocamento mas com algumas dificuldades nos duelos físicos. Com a evolução que teve até agora nesta época entrou na “luta” por um lugar no campeonato nacional, sendo os meses que faltam da presente época fundamentais para perceber a sua evolução.
DM	C	Atleta que vai cumprir o seu terceiro ano CFB. Tem de evoluir fisicamente para ficar.
GM	B	Atleta que vai no terceiro ano no CFB. Nas duas primeiras épocas jogava em posições mais avançadas no campo (extremo e avançado), sendo nessas posições um atleta de nível médio mas que não fazia a diferença. Este ano, devido à sua atitude competitiva e morfologia começou a jogar regularmente a defesa direito, posição onde tem evoluído de forma considerável. O seu crescimento nesta posição nesta segunda metade da época vai ser decisivo para a decisão a tomar sobre a sua continuidade.
RA	AB	Atleta que esta a fazer a primeira época no clube, vindo duma realidade competitiva inferior (Povoense). Tem conseguindo uma rápida adaptação ao grupo e ao Clube, tendo sido o defesa esquerdo que fez mais jogos no grupo A. Apresenta excelentes condições físicas para a posição (rápido e facilidade em fazer todo o corredor), muito agressivo, conseguindo apresentar rendimento mesmo contra atletas mais velhos. Tem algumas deficiências a nível técnico, no conhecimento do jogo e na tomada de decisão com bola. Atleta que apresenta rendimento para passar para o Campeonato Nacional.
RB	B	Atleta que esta na terceira época no Clube, tendo nas duas primeiras épocas um rendimento muito positivo e jogando sempre no grupo A. A época passada jogava na posição de extremo, tendo este ano baixado para lateral. É um atleta com boas capacidades técnico-táticas mas que neste momento ainda não deu o salto maturacional, apresentando algumas dificuldades quando defronta atletas rápidos e fortes fisicamente. É um atleta que acreditamos ter um bom potencial para evoluir e ter um bom rendimento na posição de Defesa-esquerdo.
FS	B	Atleta que está na segunda época no Clube, mantendo sempre um rendimento positivo e constante. Apresenta excelentes capacidades técnicas mas falta-lhe uma maior atitude competitiva e intensidade em jogo. É um atleta que se melhorar a sua atitude competitiva e intensidade pode ter uma melhoria considerável no seu rendimento e pode ter condições para passar para campeonato nacional.
JD	BC	Atleta que está na terceira época no Clube, tendo no primeiro ano no clube (ainda no futebol 7) um rendimento excelente sendo nesse ano o atleta em maior evidência de todo o grupo de 2001. Teve grandes dificuldades na passagem para o futebol 11, porque apesar de ter excelentes capacidades técnicas tem uma grande dificuldade no conhecimento do jogo e em cumprir missões táticas específicas, juntando a isso o facto de ainda não ter dado o salto maturacional. Devido a tudo o referido, é um atleta que com os jogadores que já temos para a posição não terá hipótese de ter minutos no Campeonato Nacional, mas acreditamos ser um atleta com

grande potencial. O ideal na nossa opinião, seria mantê-lo no Clube na próxima época embora para jogar na divisão de honra, dando-lhe tempo para evoluir.

Tabela 4. Caracterização dos Defesas Centrais (n = 7) da equipa Iniciados B do Clube de Futebol “Os Belenenses” (Época 2015/2016).

NOME	NÍVEL	DESCRIÇÃO
AN	A	Atleta que está a cumprir a sua primeira época no Clube e que o ano passado por jogar na A.F. Setúbal ainda jogava futebol 7, mas que teve uma adaptação muito rápida, integrando-se de forma exemplar e sendo já um dos líderes e capitães do grupo. Apresentou até agora um rendimento muito bom e sempre constante, tendo excelentes capacidades físico-motoras para a posição e boas capacidades técnico-táticas. A única questão em relação ao seu futuro a longo prazo no clube, prende-se com a altura, apesar de atualmente ser bastante alto para a idade, nenhum dos pais é alto o que nos coloca alguma dúvidas. É um atleta que reúne todas as condições para passar para campeonato nacional.
NV	A	Atleta que está a cumprir a sua terceira época no Clube, depois de ter sido dispensado do Sporting. É um defesa-central canhoto, com um rendimento elevado, sempre muito concentrado, trabalha muito em treino e em jogo, e tem excelentes capacidades técnico-táticas, de realçar o excelente tempo e técnica de desarme. As dúvidas que temos é em relação à posição específica que ocupará no futuro, porque é um atleta que acreditamos irá ter dificuldade em jogar a central como sénior devido à baixa estatura, podendo jogar a defesa esquerdo (mas não é um atleta muito rápido) ou a médio defensivo. É um atleta que reúne todas as condições para passar para campeonato nacional.
JG	AB	Atleta que cumpre a terceira época no clube. Apresentou sempre um bom rendimento, apresentando excelentes qualidades técnico-táticas e razoáveis capacidades físicas. Além da posição específica de defesa central que é onde tem um melhor rendimento, é um atleta que consegue desempenhar com qualidade as posições de defesa direito e médio defensivo. Apesar de ter um rendimento atual um pouco inferior ao André Nunes e ao Nilton Varela, e um atleta que pela sua qualidade e potencial reúne condições para passar para campeonato nacional.
PM	B	Atleta que cumpre a segunda época no clube. É um atleta bastante regular, empenhado e concentrado. Apresenta boas capacidades técnico-táticas, sendo a sua maior lacuna a velocidade de deslocamento. A sua evolução na restante época irá determinar as possibilidades de passar ou não para campeonato nacional.
BS	B	Atleta que cumpre a segunda época no clube. Na época passada, jogava como médio centro e foi um atleta que teve um rendimento medíocre, tendo perto de ser dispensado. Na presente época, pelas suas características físicas e por necessidade começou a jogar a defesa central e teve uma evolução muito considerável, estando a realizar uma época muito positiva e regular. A sua evolução na restante época irá determinar as possibilidades de passar ou não para campeonato nacional.
NC	BC	Atleta que cumpre a 4ª época no CFB. Apresenta grandes dificuldades em termos técnicos-táticos, mas é um jogador muito possante fisicamente. Terá de evoluir bastante para ficar no campeonato nacional.
JD	BC	Atleta que cumpre a 2ª época no CFB. Apresenta grandes dificuldades em termos técnicos-táticos. Terá de evoluir bastante para ficar no campeonato nacional.

Tabela 5. Caracterização dos Médios Defensivos (n = 4) da equipa Iniciados B do Clube de Futebol “Os Belenenses” (Época 2015/2016).

NOME	NÍVEL	DESCRIÇÃO
DV	A	Atleta que está na segunda época no clube. Apresentou durante a última época e meia um rendimento excelente, sendo um atleta que está claramente acima do restante grupo em termos de maturação, quer física quer psicológica. Essa excelente performance desportiva valeu-lhe desde Novembro a subida aos Iniciados A, onde tem sido quase sempre titular. Atleta que é muito importante segurar para campeonato nacional devido ao excelente rendimento desportivo, mas que na nossa opinião com o passar dos anos e quando os restantes atletas derem o salto maturacional pode perder influencia e rendimento.
GC	AB	Atleta que está na primeira época no clube, vindo do futebol 7 da AF Setúbal, e que nos primeiros dois meses teve algumas dificuldades de adaptação ao grupo e à nova exigência mas que após esse período demonstrou progressos consideráveis. É um atleta muito forte fisicamente e com uma enorme disponibilidade para o jogo, podendo atuar a médio defensivo (6) ou médio-centro (8) com eficácia. Apresenta algumas dificuldades técnicas básicas principalmente na ação do passe. Devido ao seu rendimento e polivalência é um atleta que tem condições para passar para campeonato nacional.
TB	AB	É um atleta que está na quinta época no clube, e que sempre apresentou um rendimento razoável, jogando sempre nos grupos B. Na presente época, teve uma grande evolução e deu um salto qualitativo sendo neste momento, com a subida do DV, muitas vezes o Médio Defensivo titular na Divisão de honra. É um atleta que tem uma excelente atitude competitiva em treino e em jogo, muito agressivo e forte no 1x1 defensivo. Apresenta algumas dificuldades técnicas e em relação ao seu posicionamento em campo e percepção do jogo evoluiu muito nestes últimos meses. É um atleta que com a evolução e afirmação que teve esta época entrou nas contas para a passagem para campeonato nacional, sendo determinante a sua evolução no resto da época para decidir se fica ou não no clube.
MS	BC	Jogador que se encontra no CFB à 3 épocas. Jogador que tem de evoluir bastante em termos físicos para ficar no campeonato nacional.

Tabela 6. Caracterização dos Médios Centro (n = 7) da equipa Iniciados B do Clube de Futebol “Os Belenenses” (Época 2015/2016).

NOME	NÍVEL	DESCRIÇÃO
DC	A	Atleta que está a cumprir a primeira época no clube vindo do 1º Dezembro. Atleta que de imediato demonstrou qualidade, sendo até ao momento o médio centro do plantel com melhor rendimento. Atleta com uma boa capacidade técnica, e uma excelente compreensão de todos os momentos do jogos, decidindo quase sempre bem. Excelente atitude competitiva em treino e em jogo: <u>Atleta que apresenta todas as condições para transitar para campeonato nacional.</u>
TA	AB	Atleta que se encontra na segunda época no clube tendo sido anteriormente dispensado pelo Sporting. É um atleta com muito talento, excelente pé esquerdo, tendo grande facilidade nas ações de remate, passe longo e cruzamento. Apresenta também boas capacidades físico-motoras para a posição específica. A atitude no treino, muitas vezes pouco disponível e empenhado, não permite que evolua ainda mais, e apresenta por vezes alguma inconstância no seu rendimento. <u>Devido ao seu talento e potencial tem qualidade para transitar para campeonato nacional.</u>
DN	AB	Atleta que está a cumprir a terceira época no clube. Sempre foi um jogador que nas duas épocas anteriores toda a estrutura lhe reconheceu muita qualidade mas que nunca se conseguiu impor no grupo A. Esta época deu um grande salto qualitativo, tendo melhorado o seu rendimento e jogando quase sempre no grupo A, muitas vezes como titular. É um dos atletas com maior talento de todo o grupo, tem uma excelente capacidade técnica e é muito forte na tomada de decisão, sendo o melhor jogador do plantel a jogar entre linhas e no último passe. Falta-lhe melhor a sua intensidade para ser um jogador de Nível A. <u>Devido ao seu talento e potencial tem qualidade para transitar para campeonato nacional.</u>
TR	B	Esta é a terceira época do Tiago no Clube. Desde o momento em que chegou, é um dos atletas que a estrutura sub14 considerou ter maior potencial. Na primeira época, ainda no futebol 7, teve um rendimento excelente, mas teve algumas dificuldades com a transição para o futebol 11. Apresenta excelentes capacidades técnicas, mas a pouca compreensão dos momentos do jogo e o pouco desenvolvimento maturacional em conjunto com as muitas lesões que tem tido, não lhe permitiram no último ano apresentar um rendimento de acordo com o que pensamos que vai atingir no futuro. É um atleta que apesar de no presente não ter um rendimento elevado que acreditamos ter um enorme potencial e por isso ser fundamental a sua passagem para campeonato nacional
LS	B	O LS está na primeira época no clube, tendo sido no fim da época passada dispensado pelo Benfica. É um atleta que tem uma excelente relação com bola, uma muito boa intensidade e agressividade, mas que tem muitas dificuldades na compreensão do jogo e em cumprir as missões tácticas específicas que a posição exige. A sua evolução no resto da época vai ser factor decisivo para a sua transição ou não para campeonato nacional.
JR	B	É a primeira época do JR no clube, vindo de uma realidade competitiva bastante inferior (Palmense) e onde era claramente superior à restante equipa. O facto de a competitividade no CFB ser muito maior não permitiu ainda que o atleta conseguisse demonstrar o rendimento e as qualidades observadas quando foi recrutado. É um jogador canhoto, com uma excelente qualidade técnica, mas que é pouco intenso e agressivo, quer em processo de treino quer em competição. É um atleta que precisa de evoluir e melhorar o seu rendimento nesta segunda parte da época para conseguir transitar para campeonato nacional.
PC	C	Jogador que está no CFB à 3 épocas. Tem boa capacidade técnica, mas tem de melhorar os seus índices físicos e a sua intensidade de jogo para integrar o campeonato nacional.

Tabela 7. Caracterização dos Extremos (n = 7) da equipa Iniciados B do Clube de Futebol “Os Belenenses” (Época 2015/2016).

NOME	NÍVEL	DESCRIÇÃO
RM	A	Esta é a terceira época do RM no clube. É um atleta que desde a passagem para futebol 11 tem apresentado um excelente rendimento. Tem boas capacidades técnicas, tem uma excelente velocidade de deslocamento e uma muito boa compreensão do jogo e de todos os seus momentos, tendo por vezes algumas dificuldades nas bolas divididas. Apesar de ter jogado quase sempre como extremo direito, acreditamos que o seu futuro passará por ser defesa direito, com capacidade para dar profundidade e fazer todo o corredor. É um atleta que tem capacidade e potencial para transitar para campeonato nacional.
DM	A	Esta é a primeira época do DM no clube, vindo da AF Setúbal onde jogava futebol 7. Teve uma excelente adaptação ao futebol 11 e ao grupo, apresentando desde logo um excelente rendimento. É um atleta canhoto com uma grande qualidade técnica e velocidade de deslocamento mas que não conhece os momentos do jogo e tendo lacunas na tomada de decisão. É um atleta que tem capacidades para transitar para campeonato nacional.
LC	AB	Esta é a terceira época do LC no clube, tendo nas duas primeiras épocas um bom rendimento, conseguindo na presente época uma boa evolução, jogando quase sempre no grupo A e sendo um dos extremos com melhor performance. É um atleta que apesar da baixa estatura, é rápido e agressivo conseguindo ter sucesso contra atletas um ano mais velhos e fisicamente superiores. Tem uma boa capacidade técnica, tendo que melhorar a tomada de decisão com bola e ser mais constante na entrega e concentração em todos os treinos. É um atleta que apresenta rendimento para transitar para campeonato nacional, apesar de nossa opinião não ter uma grande margem de evolução e dificilmente chegará a um Campeonato Nacional de Juvenis no clube.
RM	B	Atleta que cumpre a primeira época no clube, tendo sido recrutado ao 1º Dezembro. É um atleta muito empenhado, que trabalha muito em treino e em jogo, e que tem tido um rendimento positivo e regular. A nível técnico-tático tem capacidades razoáveis e é um jogador rápido, objectivo e agressivo. É um atleta que a nível de rendimento atual está um pouco abaixo dos três extremos mais aptos do plantel (RM, DM e LC), e para transitar para campeonato nacional necessita de nos meses que faltam da presente época dar um salto qualitativo considerável.
RG	B	É um atleta que cumpre a terceira época no clube depois de ter sido dispensado pelo Sporting. É dos jogadores do plantel com uma melhor relação com bola, muito evoluído tecnicamente e com uma boa velocidade de deslocamento. O facto de estar pouco maturado e algumas falhas na tomada de decisão e compreensão dos momentos do jogo, não lhe permitem ter um rendimento atual para transitar para campeonato nacional. Por considerarmos um atleta com muito potencial acreditamos que a melhor solução seria mante-lo no clube a jogar na divisão de honra onde terá muito mais minutos que lhe permitiram evoluir.
SE	B	É um atleta que cumpre a segunda época no clube. É dos jogadores do plantel com uma melhor relação com bola, muito evoluído tecnicamente mas ainda não conhece os momentos do jogo e joga o chamado “futebol de rua”. O facto de as suas capacidades físicas serem muito inferiores às dos adversários, não lhe permitem ter um rendimento atual para transitar para campeonato nacional. Por considerarmos um atleta com muito potencial acreditamos que a melhor solução seria mante-lo no clube a jogar na divisão de honra onde terá muito mais minutos que lhe permitiram evoluir.
BT	C	Jogador que está no CFB à 2 épocas e que tem grande dificuldade em termos de agressividade defensiva e ofensiva. Tem de evoluir bastante para continuar no clube.

Tabela 8. Caracterização dos Avançados (n = 6) da equipa Iniciados B do Clube de Futebol “Os Belenenses” (Época 2015/2016).

NOME	NÍVEL	DESCRIÇÃO
RC	AB	Atleta que cumpre a primeira época no clube, vindo da AF Setúbal onde jogava futebol 7. Esta adaptação ao futebol 11 não tem sido muito fácil, apresentando algumas dificuldades nos movimentos sem bola específicos da posição de avançado centro, o que afectou por vezes a sua autoconfiança e tendo alguns períodos de menor rendimento. Apesar disso, acreditamos que tem a curto prazo, um potencial para ser um atleta com um rendimento excelente, pois tem uma excelente velocidade de deslocamento, uma boa capacidade técnica e um remate potente. É um atleta que tem qualidade e potencial para transitar para campeonato nacional.
PO	AB	Atleta que está na segunda época no clube, tendo apresentado na época passada um muito bom rendimento. Esta época teve uma lesão grave que o afastou por dois meses da competição e prejudicou a sua evolução e rendimento. É um atleta com excelentes capacidades físicas e entrega mas tem algumas dificuldades nas ações técnicas e na tomada de decisão. A sua evolução e rendimento na restante época desportiva vai definir a sua transição ou não para campeonato nacional.
RA	B	Atleta que está a cumprir a primeira época no clube após ter sido dispensado pelo Benfica. É um atleta com características de “ponta-de-lança de área”, sendo pouco móvel e tendo dificuldades nos movimentos de ruptura mas sendo muito forte dentro da área e a finalizar. É um atleta com pouca influência no jogo colectivo ofensivo da equipa mas que tem marcado alguns golos. A sua transição ou não para campeonato nacional, depende do modelo de jogo a adoptar e do perfil pretendido para os avançados centro da equipa.
JB	B	Atleta que está a cumprir a primeira época no clube após ter sido dispensado pelo Benfica. É um atleta que tem algumas dificuldades técnicas e na tomada de decisão mas que apresenta boas capacidades físicas e que prevemos irá no futuro ser um atleta muito alto e poderoso fisicamente. Por ser um atleta com potencial e estar atrasado maturacionalmente em relação a maioria dos colegas, acreditamos que a melhor solução seria mante-lo no clube a jogar na divisão de honra onde terá muito mais minutos que lhe permitiram evoluir
FG	A	Jogador que está no CFB à 3 épocas. Jogador com grande capacidade técnico-tática e muita qualidade. Jogador que com toda a certeza estará no campeonato nacional.
DC	C	Jogador que está no CFB à 3 épocas. Jogador que tem que evoluir bastante fisicamente para continuar no clube.

Em síntese, pode dizer-se que a posição de guarda-redes no plantel tem dois atletas (BS e AC) que apresentam um rendimento bastante positivo e que dá garantias de competência para o Campeonato Nacional. Uma vez que o rendimento está garantido com o BS e o AC, para preencher a terceira vaga no plantel existem dois guarda-redes com bastante potencial (FM e TC). Em relação a recrutar um atleta de fora para esta posição específica, parece só fazer sentido se for um atleta de nível A.

A posição de Defesa Direita tem 4 elementos de nível de rendimento atual muito semelhante. Nenhum é de Nível A, mas são 4 elementos interessantes e com potencial. Assim, parece importante o recrutamento de um atleta Nível A para assegurar a posição no Campeonato Nacional, e destes 4, dependendo da sua evolução e rendimento do que falta na época, escolher um para ficar.

Na posição de defesa central existem dois atletas de excelente qualidade e que tem todas as condições para passar para Campeonato Nacional assumirem os lugares (AN e NV). Depois, temos o JR que tem um bom rendimento e acreditamos um grande potencial, e que por isso apresenta capacidades para ficar clube. A quarta vaga do plantel, será discutida entre o PM e o BS, atletas que apresentam rendimentos muito semelhantes. A entrar um atleta de recrutamento, só nos parece fazer sentido se for do nível ou superior ao AN e ao NV.

Para o sector do meio campo, e fazendo uma previsão de um plantel com 7 médios para o campeonato nacional, conta-se com 6 atletas que parecem terem todas as condições para transitar (DV, GC, DC, DN, TA e TR). Para o lugar que sobra, existem dentro do plantel três soluções com um nível semelhante (TB, JR e LS).

A posição específica de extremo conta no plantel com três atletas com um rendimento claramente superior aos restantes (RM, DM e LC), sendo que a quarta vaga para campeonato nacional nesta posição deve ser ocupada por um atleta de recrutamento do mesmo nível ou superior a estes três. O plantel conta ainda com dois atletas (RG e SE) que apesar de não terem neste momento rendimento para jogar no campeonato nacional, devem (na opinião da equipa técnica) ficar nos quadros do clube a jogar numa divisão de honra, pois tem grande potencial.

A posição de avançado centro tem dois atletas (FG e RC) com um rendimento e potencial para transitarem para campeonato nacional. Se a opção for por ter 3 avançados centro no plantel, tendo em conta que tanto o FG como o RC podem jogar a extremo, temos dois atletas no plantel (PL e RA) que podem ocupar essa terceira vaga.

2.8.9. Recrutamento

Posições que são deficitárias e é necessário reforçar para o Campeonato Nacional:

- Recrutar um defesa direito, que consiga dar profundidade no corredor, de preferência um atleta alto e forte fisicamente, pois as soluções que temos no plantel são tudo atletas com qualidades técnico-táticas mas pouco maturados fisicamente;
- Recrutar um extremo, forte no 1x1. Ideal seria um atleta que também tivesse capacidades para jogar a avançado;
- Recrutar um defesa esquerdo e um defesa central se forem de nível A e superior aos nossos. Sendo do mesmo nível temos soluções válidas no plantel deste ano;

Na Tabela-9 apresentam-se os atletas referenciados com qualidade para entrar no Campeonato Nacional.

Tabela 9. Atletas referenciados com qualidade para entrar no Campeonato Nacional 2015/2016.

Nome	Clube	Posição	Nível
AD	S.C. Sacavenense	Extremo	A
AS	S.C. Sacavenense	Médio Defensivo	A
FA	Juventude Castanheira	Extremo	A
GF	Estoril Praia	Extremo	A
JY	S.C. Sacavenense	Defesa-Direito	AB
VA	S.C.Sacavenense	Extremo	A

CAPÍTULO III – ESTUDO DOS EXERCÍCIOS DE TREINO

3.1. Objetivo de estudo

Em complemento ao balanço desportivo, procurou-se caracterizar a metodologia utilizada na operacionalização do modelo de jogo, isto é, quantificar os exercícios de treino.

3.2. Metodologia

3.2.1. Participantes

A equipa estudada foi a de Iniciados “b” do Clube de Futebol “Os Belenenses”.

Importa assim destacar que entre os dias 1 de Setembro e 10 de Outubro, de 2014, decorreu o período preparatório e as duas primeiras semanas de período competitivo (no quadro competitivo da equipa de Iniciados “b”). O período referido compreendeu um total de 49 treinos, sendo de que um deles foi, quase na sua totalidade, um jogo-treino contra o escalão de Iniciados “a” do mesmo clube.

Nesta fase, todas as unidades de treino foram acompanhadas e os planos de treino são disponibilizados em anexo (Anexo 2 a 50).

3.2.2. Caracterização dos exercícios

Na caracterização dos exercícios foram consideradas dois tipos de análise, i.e.: análise micro e análise macro.

Para a análise de cada exercício em particular (análise micro), considerou-se: (1) fase defensiva; (2) transição ofensiva; (3) transição defensiva; e (4) métodos específicos de preparação geral. Para cada um, determinou-se os objetivos/conceitos ao modelo de jogo e descreveu-se o exercício.

Figura 1. Resumo dos métodos de treino segundo as várias dimensões (Castelo, 2009).

Dimensão Horizontal (família de exercícios)		
Métodos Gerais de Preparação (MGP)	Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Métodos Específicos de Preparação (MEP)
Desenvolvimento das capacidades condicionais/motoras	Desenvolvimento de fatores de ordem estratégica, tática e técnica através de manipulação de condicionantes estruturais	Desenvolvimento de fatores de ordem estratégica, tática e técnica através de manipulação de condicionantes estruturais
Não utilizam a bola	Potenciam a relação entre o jogador e a bola	Potenciam a relação entre o jogador e a bola
Dimensão Vertical (divisão de cada família de exercícios)		
Resistência	Aperfeiçoamento técnico	Finalização
Força	Manutenção de posse de bola	Metaespecializados
Velocidade	Circuito	Sectores
Flexibilidade	Lúdico-recreativos	Padronizados
		Esquemas táticos
		Competitivos
Dimensão Diagonal (Interação entre os diferentes métodos)		
Nesta divisão relaciona-se o modo de interação entre diferentes métodos de treino.		

3.2.3. Análise estatística

Foram calculadas as frequências relativas dos métodos de treino segundo as várias dimensões e recorreu-se à representação gráfica para as apresentar.

3.3. Análise e discussão dos resultados

Após uma análise dos resultados obtidos, de acordo com a Figura-2, observa-se uma predominância dos Métodos específicos de preparação (MEP) com uma percentagem de 49% em detrimento dos restantes métodos de treino. Estes dados, corroboram a opinião de Castelo, afirmando que os métodos de treino mais próximos da realidade competitiva, promovem um maior transfe de aprendizagem e aperfeiçoamento do ensino/treino para a competição.

Por outro lado, os Métodos gerais de preparação (MGP) apresentam 26% enquanto que os Métodos específicos de preparação geral (MEPG) 23% do tempo total de treino. Estes resultados colidem com a opinião de Castelo (no prelo), ao referir que do ponto de vista competitivo e modelar de jogo da equipa o conteúdo estratégico/tático dos MEPG é relativamente maior quando comparados aos MGP. Estando a conceptualização e a operacionalização de ambos identificada como complemento e suporte ao jogo de futebol, a sua utilização não poderá ser desvalorizada, os MGP para o desenvolvimento das qualidades físicas e os MEPG para potenciar a relação do jogador com a bola e das inter-relações entre os colegas da equipa (cooperação) e dos adversários (oposição) (Castelo, 2009).

Por fim, as reuniões realizadas ao longo da época desportiva ocuparam 2% do tempo total de treino, tendo estas, o objetivo de analisar e refletir a semana de trabalho anterior, incluindo o jogo, e de comunicar aos jogadores a organização da próxima semana de trabalho tendo em vista o próximo jogo.

Dimensão Horizontal

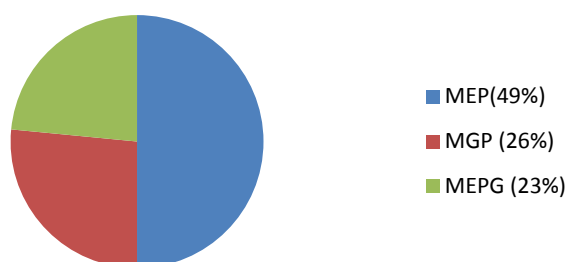


Figura 2. Percentagens relativas da dimensão horizontal.

Relativamente aos MEP, os Métodos competitivos foram os mais utilizados ao longo da época desportiva com uma percentagem de 21%. Estes métodos de treino são os mais próximos da realidade competitiva, quer do ponto estrutural quer do ponto funcional, permitindo uma melhor adaptação, mais complexa e específica dos jogadores com as exigências do jogo.

Dimensão Vertical

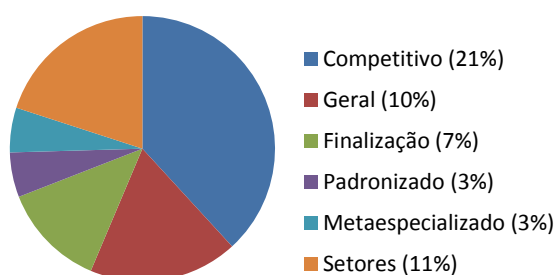


Figura 3. Percentagens relativas da dimensão vertical.

Analisando os resultados supra identificados, observa-se que nos métodos competitivos, os exercícios em prática de jogo são os que apresentam uma maior percentagem, com 62%. Quanto aos jogos de treino, verifica-se uma percentagem de 37%, incluindo-se aqui os jogos realizados durante o treino (o mais próximo possível da realidade competitiva), com jogos entre equipas do mesmo clube ou com outras equipas, mas sem equipa de arbitragem. No que diz respeito aos

exercícios do plano estratégico/tático apenas representaram 1% do volume total dos métodos competitivos. Tendo em conta que os jogos de preparatórios foram realizados ao fim-de-semana, estes estão incluídos no volume total de jogo, não entrando no volume de treino

Exercícios de treino mais utilizados (parte inicial)

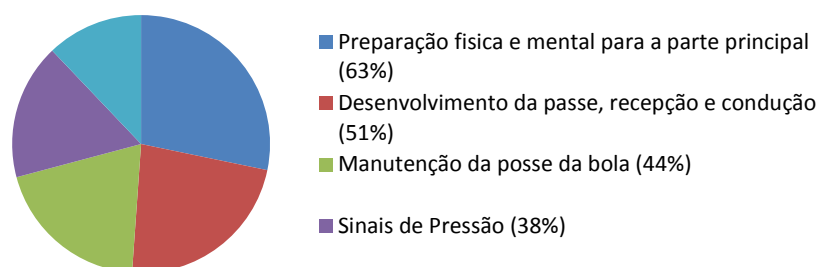


Figura 4. Percentagens de exercícios de treino mais utilizados (parte inicial).

Exercícios de treino mais utilizados (parte principal)

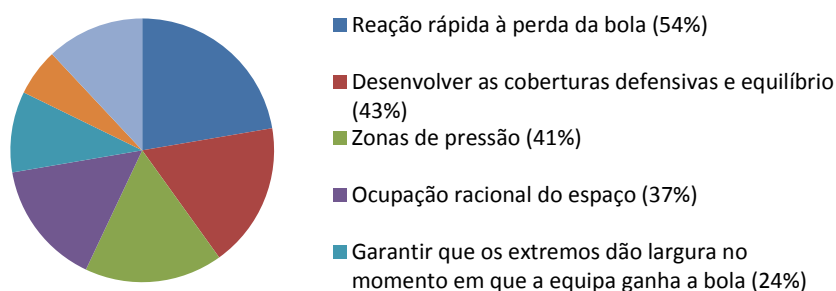


Figura 5. Percentagens de exercícios de treino mais utilizados (parte principal).

Métodos Competitivos

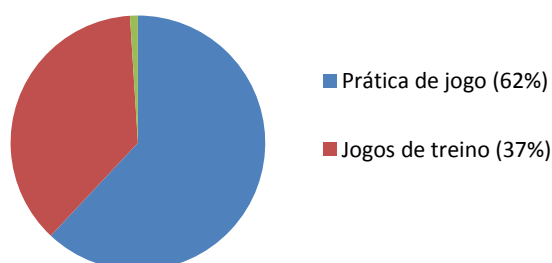


Figura 6. Percentagens relativas das subdivisões dos métodos competitivos.

Analisando o gráfico acima, constata-se que os exercícios sobre dois ou três sectores para duas balizas são os que se destacam dos demais com cerca de 51%, valor que muito se deve aos exercícios realizados em $\frac{1}{2}$ campo e com três sectores (defensivo, intermédio e ofensivo) ao longo da época desportiva. A grande preocupação neste tipo de exercícios foi assimilar rotinas entre os jogadores de cada sector e simultaneamente, a interação e comunicação com os diferentes sectores, colocando pontualmente, sobre esta estrutura, alguns objetivos estratégicos e táticos (17%).

Muitas das vezes, estes exercícios sectoriais foram seguidos por exercícios competitivos no treino. De seguida, o tipo de exercícios mais utilizados nos métodos sectoriais foram os de organização coletiva (20%), fundamentais para trabalhar aspetos relacionados com a organização defensiva e ofensiva, colocando-se referências espaciais imaginárias no campo para permitir uma melhor organização e comunicação no seio da equipa (corredores e sectores). Por fim, os exercícios secundados por métodos de jogo ofensivos apresentaram uma percentagem de 12%, incidindo no ataque posicional, como o nosso método de jogo ofensivo preferencial e, como segunda opção, o contra-ataque ou ataque rápido.

Métodos Sectoriais

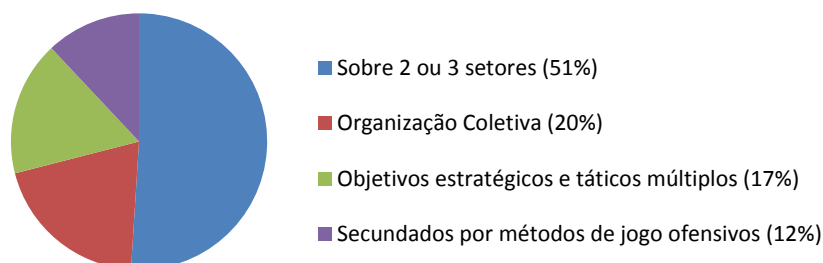


Figura 7. Percentagens relativas das subdivisões dos métodos sectoriais.

O grande destaque das subdivisões dos exercícios de finalização verifica-se nos exercícios em circuito (49%), muito utilizados ao longo da época desportiva, devido ao grupo ser bastante grande para treinar maioritariamente em meio campo. Assim, adequava-se o espaço disponível para fazer uma ou duas estações para os jogadores realizarem o maior número de execuções possível durante cada exercício. Para Castelo (2009) os exercícios em circuito caracterizam-se por um conjunto de ações e comportamentos diferenciados ou semelhantes, mais ou menos complexos, que permitem uma elevada densidade de solicitação motora/mental durante o

exercício. De seguida, com uma percentagem inferior aos métodos em circuito foram os exercícios com um número reduzido de jogadores e espaço de jogo com 34%. Com as percentagens mais reduzidas nos métodos de finalização apresentaram-se os exercícios individualizados (10%), como por exemplo 1x0+GR e exercícios após combinação tática (7%). Nos exercícios de finalização incluía-se os princípios específicos de jogo, tanto defensivos como ofensivos. Seguidos aos métodos de finalização (nos MEP) verificaram-se os esquemas táticos com um resultado de 4% do volume total de treino. As situações de bola parada derivam de infrações às leis do jogo (livres) ou da saída da bola do espaço regulamentar (pontapé de canto, lançamento de linha lateral, etc). Estes momentos de jogo para terem sucesso necessitam de uma orientação e regulação pré-estabelecida entre os jogadores e uma variação e adaptação funcional, colocando alguma imprevisibilidade para a equipa adversária.

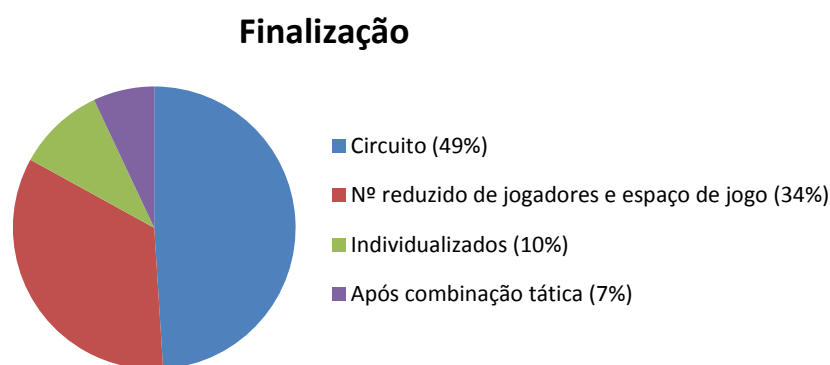


Figura 8. Percentagens relativas das subdivisões dos métodos de finalização.

O trabalho de flexibilidade apresentou 27% dos MGP, dando-se mais ênfase à flexibilidade dinâmica no início do treino e aos alongamentos estáticos na parte final do treino (retorno à calma). Por fim, estes exercícios eram seguidos por trabalho de força (10%), principalmente dos músculos do Core (abdominais, pranchas, dorsais, entre outros). Os exercícios de coordenação, velocidade e coordenação eram sempre realizados à 6ªfeira por mim. consoante os objetivos da sessão. Por fim, a parte da corrida regenerativa com 1% foi utilizada em processos de recuperação, com os jogadores a fazerem uma corrida contínua de baixa intensidade.

Métodos Gerais de Preparação (MGP)

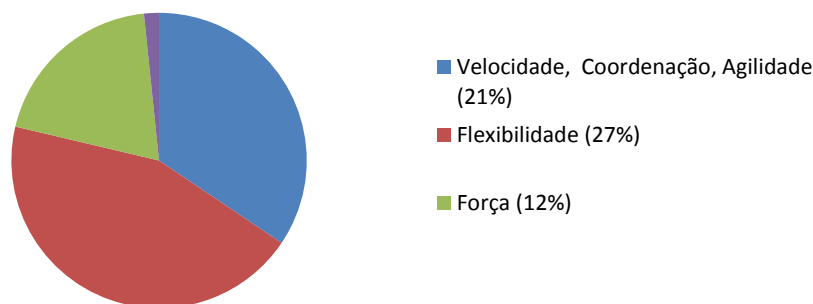


Figura 9. Percentagens relativas das subdivisões dos métodos gerais de preparação.

Segundo uma análise minuciosa dos métodos de MPB, observa-se que os exercícios de manutenção em espaços reduzidos apresentam uma percentagem de 50%. Esta subdivisão pretende fomentar a relação velocidade/ qualidade de decisão/ execução através de áreas de jogo reduzidas e descontextualizadas. Os exercícios de MPB com objetivos táticos, apresentaram uma percentagem de 47%, incitando a relação dos jogadores com a bola, intensidade do passe e a velocidade de circulação da bola. Por fim, e com apenas 3% do volume total dos métodos de MPB encontram-se os exercícios secundados por métodos de jogo. Os exercícios de MPB geralmente eram realizados no início da parte fundamental da sessão de treino, sendo uma forma de complemento ao aquecimento. Como no momento ofensivo privilegiávamos uma construção curta e apoiada (ataque posicional), estes tipos de exercícios de MPB eram essenciais para o desenvolvimento do nosso modelo de jogo, colocando alguns tipos de condicionantes estruturais (espaço, número de jogadores, número de passes, número de toques na bola, etc.), para adaptar o exercício às condições e necessidades circunstanciais da equipa mas, sem perder a funcionalidade e os objetivos inerentes à sua concepção fundamental. Continuando a análise da dimensão vertical, os métodos de aperfeiçoamento técnico foram os que apresentaram uma maior percentagem no enquadramento dos MEPG depois dos exercícios de MPB, com 9%. Os métodos de aperfeiçoamento técnico (ou descontextualizados) permitem aperfeiçoar as diversas ações técnicas do jogo de futebol como o passe, a condução, o drible, etc., sem ter em conta os contextos situacionais do jogo, ou seja, isolando da realidade em que os jogadores terão que as expressar na competição. Estes exercícios inseriam-se na parte inicial das sessões de treino e eram utilizados como forma de aquecimento para os jogadores, variando a estrutura e a funcionalidade dos exercícios ao longo da época desportiva.

De seguida, nos MEPG os exercícios lúdico-recreativos apresentaram uma percentagem de 2%, sendo utilizados no início das sessões de treino, para aumentar os níveis de predisposição dos jogadores para o treino ou, para processos de recuperação (meiinhos, futvólei). Estes métodos de treino promovem o divertimento, a convivência, no âmbito de integração e coesão da equipa e minimizam as tensões de carácter interno e externo que derivam de situações pré ou pós-competitivas.

Manutenção da posse de bola (MPB)



Figura 10. Percentagens relativas das subdivisões dos métodos de manutenção de posse de bola.

No que respeita à relação entre o modelo de jogo e treino, importa destacar que, como se pode observar pelos gráficos, os treinos realizados têm tudo a ver com o modelo de jogo utilizado pela equipa. Antes de mais tem de se dizer que o planeamento do microciclo é muito importante na realização dos exercícios de treino, sempre tendo em conta o modelo de jogo. O planeamento é o processo que o treinador possui para poder definir as linhas de orientação do treino, é um processo contínuo e dinâmico e pode sofrer sempre adaptações.

A equipa joga em termos ofensivos em ataque posicional, logo centrou-se muito em exercícios de treino de manutenção da posse de bola e em variação do centro do jogo, com o objetivo de apanhar a equipa adversária desequilibrada. Depois com a criatividade dos nossos jogadores, criar desequilíbrios na equipa adversária no último terço de terreno e criar situações de finalização. Realizou-se também muitos exercícios de passe, recepção e condução, pois para manter a posse de bola, estes são essenciais.

Quando se perde a posse de bola, a equipa tem de reagir rápida à perda, logo realizou-se muitos exercícios de reação à perda e a pressão sempre feita em bloco. Realizou-se exercícios para focar as zonas de pressão (quando a bola está no corredor central, obrigar a equipa adversária a coloca-la nos corredores laterais) e os seus sinais de pressão (mau passe, má recepção, recepção

de costas e bolas aéreas). Tentar sempre a recuperação de bola o mais longe possível da nossa baliza e quando perdemos a bola fechar logo o “meio”, principalmente os laterais.

Todos os exercícios de treino que pensámos como treinadores, vinham sempre de acordo com o modelo de jogo da equipa e também ter sempre em conta o jogo anterior e os aspetos mais fulcrais para podermos melhorar. Trabalhámos sempre com bola, tendo em conta a sempre a resistência aeróbia, velocidade e força.

Modelo de jogo (Fase Defensiva)

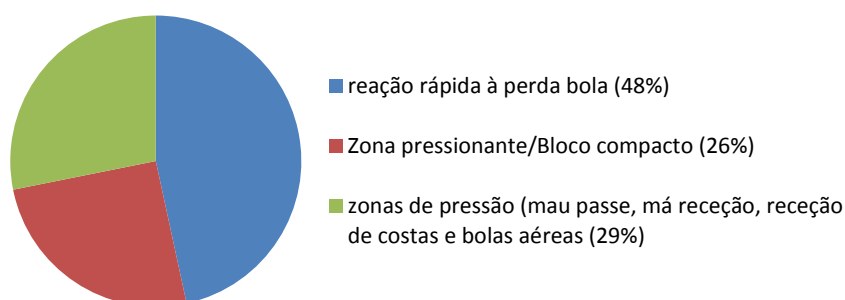


Figura 11. Caracterização do modelo de jogo (fase defensiva).

Modelo de jogo (Fase Ofensiva)

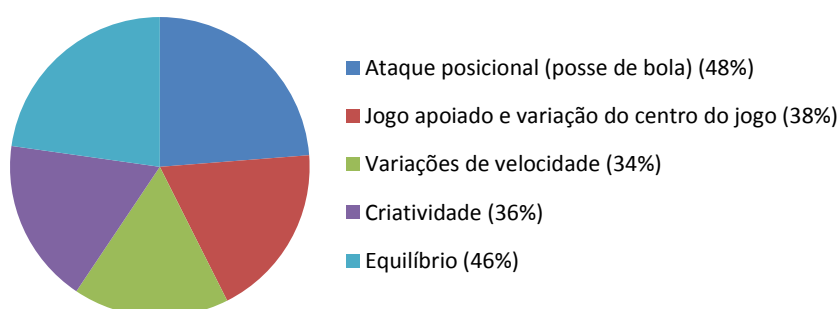


Figura 12. Caracterização do modelo de jogo (fase ofensiva).

CAPÍTULO IV – Considerações finais

4.1. Conclusões

Porque este trabalho não foi realizado nas condições inicialmente pretendidas – equipas profissionais – torna possível constatar que o trabalho integrado entre as várias vertentes do treino têm sido utilizadas também em escalões de formação, como é o caso do Clube de Futebol “Os Belenenses”. A forma que hoje em dia se considera correta de trabalhar a nível desportivo, nomeadamente no Futebol, é uma realidade também nos escalões de formação em Portugal.

Posso concluir que os exercícios que se realizaram nos treinos tinham sempre em conta o modelo de jogo da equipa e aprendi bastante, com a diversidade de exercícios de treino que realizámos. Conclui também, que a parte afetiva é muito importante numa equipa de futebol, as relações entre treinadores e jogadores é uma parte importante de uma equipa, tal como o espírito de grupo. Os pais também fazem parte deste contexto, pois existem pais bastantes “complicados” e que muitas vezes acabam por influenciar negativamente a prestação dos seus filhos. Aprendi também que tem de se saber lidar com os pais, para que possam contribuir de forma positiva para o rendimento dos seus filhos.

4.2. Aplicações práticas

Penso que este estágio contribuiu bastante para evolução enquanto treinador de futebol, aprendi bastante com os treinadores com quem trabalhei. Também o estágio abriu-me as portas para ficar a trabalhar neste clube e espero dia a dia evoluir cada vez mais. É importante a parte teórica no mestrado, mas penso que é ainda mais importante a parte prática, pois aí é que te aparecem diversos problemas, tanto a nível de treino como de jogo e temos de resolve-los com o que aprendemos na parte teórica e com a nossa experiência, porque cada caso é um caso, e os jogadores não são todos iguais.

Referências Bibliográficas

- Castelo, J. (2008a). Metodologia específica de treino do futebol. Apontamentos de VI Mestrado em treino de alto rendimento não publicados. Lisboa: FMH-UTL.
- Castelo, J. (2008b). Modelo de jogo. Apontamentos do VI Mestrado em treino de alto rendimento não publicados. Lisboa: FMH-UTL.
- Castelo, J. (2004). A organização dinâmica do jogo. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2006). Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2003). Futebol – guia prático de exercícios de treino. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2003). Atividades físicas e desportivas. Lisboa: Visão e Contextos.
- Damásio, A. (2013). O Erro de Descartes. Emoção, Razão e Cérebro Humano. Temas e Debates - Círculo de Leitores, 2ª edição, pp.65.
- Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Anexos

Anexo 1. Lista de símbolos

Anexo 2. Treino nº1

Anexo 3. Treino nº2

Anexo 4. Treino nº3

Anexo 5. Treino nº4

Anexo 6. Treino nº5

Anexo 7. Treino nº6

Anexo 8. Treino nº7

Anexo 9. Treino nº8

Anexo 10. Treino nº9

Anexo 11. Treino nº10

Anexo 12. Treino nº11

Anexo 13. Treino nº12

Anexo 14. Treino nº13

Anexo 15. Treino nº14

Anexo 16. Treino nº15

Anexo 17. Treino nº16

Anexo 18. Treino nº17

Anexo 18. Treino nº18

Anexo 20. Treino nº19

Anexo 21. Treino nº20

Anexo 22. Treino nº21

Anexo 23. Treino nº22

Anexo 24. Treino nº23

Anexo 25. Treino nº24

Anexo 26. Treino nº25

Anexo 27. Treino nº26

Anexo 28. Treino nº27

Anexo 29. Treino nº28

Anexo 30. Treino nº29

Anexo 31. Treino nº30

- Anexo 32.** Treino nº31
- Anexo 33.** Treino nº32
- Anexo 34.** Treino nº33
- Anexo 35.** Treino nº34
- Anexo 36.** Treino nº35
- Anexo 37.** Treino nº36
- Anexo 38.** Treino nº37
- Anexo 39.** Treino nº38
- Anexo 40.** Treino nº39
- Anexo 41.** Treino nº40
- Anexo 42.** Treino nº41
- Anexo 43.** Treino nº42
- Anexo 44.** Treino nº43
- Anexo 45.** Treino nº44
- Anexo 46.** Treino nº45
- Anexo 47.** Treino nº46
- Anexo 48.** Treino nº47
- Anexo 49.** Treino nº48

Anexo 1.

Lista de Símbolos

-----» -Trajetória do jogador sem bola

_____ - Trajetória do jogador com bola



- jogador

Anexo 2. Treino n.º 1.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 1		Data: 2 / 09 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 1					
Objetivos Gerais				Material	
Avaliação a capacidade geral do grupo nas ATB e nos princípios específicos do jogo; Analisar as necessidades individuais e colectivas do grupo;				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Rabita : 1ª Fase 3x1 - Jogador com bola tem que ler sempre uma linha de passe à direita e outra à esquerda; 2ª Fase 6x2 - Junta-se dois dos grupos anteriores e 6 dos atletas ocupam as arestas enquanto que os 2 do meio recuperam bola	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção);		Passe e ocupa a aresta vazia; Alargar a bola; Recepção orientada; Não fica estático; Não basta tocar, tem que recuperar.	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). 3x2 + GR - A bola é reposicionada em campo pelo GR (mão, a sair a jogar e pelo ar), os 3 que atacam marcam golo na baliza grande, se os 2 que defendem recuperam a bola tentam marcar nas balizas contrárias com a ajuda de um joker. (Em espelho)	Decisão em superioridade numérica; Avaliação do cumprimento de algumas ATB's e princípios específicos; Reação à perda da bola		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Assim que perde bola, o jogador joker muda de imediato as suas funções.	13'	28'
2). GR + 3x3 + GR - Situação de jogo reduzido, em que existe uma equipa de fora em espera. Assim que há um golo a equipa em espera entra para a baliza mais próxima (de baixo), caso não haja nenhum golo no tempo máximo de 1' sai a equipa que está à mais tempo. (Em espelho)	Avaliação dos princípios e das características psicológicas do atleta (agressividade, competitividade); Privilegiar a intensidade; Avaliar a capacidade de decisão em espaço reduzido e em igualdade numérica.		Poucos toques na bola; Reagir rápido às perdas de bola; Aproveitar o pouco espaço para finalizar; Decidir rápido.	13'	41'
3). SJR GR+5x5+GR - Jogo reduzido sem condicionantes. (4 campos iguais)	Avaliação dos princípios específicos e das capacidades psicológicas do atleta.		Pouco Feedback; Dar liberdade para decidir.	20'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	65'

Anexo 3. Treino n.º2.

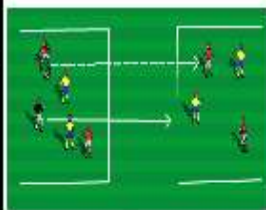
		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 2		Data: 3 / 09 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escala: Iniciados B			
Microciclo: 1					
Objetivos Gerais					Material
Avaliação a capacidade geral do grupo nas ATB e nos princípios específicos do jogo; Avaliar as necessidades individuais e coletivas do grupo;					Marcas, Coletes, Bolas, Cones
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Quadrado das ATB's – Início com condução de bola, passe e recepção e vai atrás da bola, passa para direita e movimento para a esquerda, passa para direita e vai na diagonal.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção);		Passa e ocupa a aresta vazia; Alisar a bola; Recepção orientada; Não fica estático; Não basta tocar, tem que recuperar.	10'	10'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). 6x5 +1 + GR – A bola é posta em jogo pelo GR e pelo MD (variar). Equipa que ataca organiza-se com os 3 médios e os 3 avançados. Equipa que defende organiza-se com a linha defensiva mais o MD. Equipa que defende assim que recupera a bola passa a ter mais um elemento e tenta marcar nas portas dos CL.	Decisão em superioridade numérica; Avaliação do cumprimento de algumas ATB's e princípios específicos; Reação à perda da bola Avaliar alguns aspectos de organização ofensiva e defensiva.		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Dar liberdade para decidir	16'	26'
2). GR+ 4x4 + 4 + GR – Duas equipas jogam dentro do espaço de jogo e outra equipa ocupa os CL. Equipa que está nos CL só pode jogar a dois toques e não pode jogar entre apoios. A cada 5' a equipa que está como apoio nos CL troca de funções com uma das outras.	Avaliação dos princípios e das características psicológicas do atleta (agressividade, competitividade); Privilegiar a intensidade; Avaliar a capacidade de cruzamento.		Poucos toques na bola; Reagir rápido às perdas de bola; Sempre que não tem solução dentro procurar rápido os apoios; Apoios obrigam a decidir rápido; Variar o centro de jogo.	16'	42'
3). GR + 4x4 + GR (Por vagas) – SJR em que existem 3 equipas. Enquanto duas delas estão em ação uma outra está em espera. Equipa que está com a posse de bola tenta marcar gol, se a equipa contrária ganhar a bola e fazer um passe para um colega, está em condições de sair para o ataque.	Avaliação dos princípios específicos e das capacidades psicológicas do atleta. Avaliar a concentração e a capacidade de organização em situações rápidas.		Organizar rápido defensiva e ofensivamente; Procurar os desequilíbrios individuais; Realizar passe seguro assim que ganha bola.	16'	58'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	63'

Anexo 4. Treino nº3.

		Clube de Futebol "os Belenenses"				
Treino nº: 3		Data: 5 / 09 / 2014				
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B				
Microciclo: 1						
Objetivos Gerais					Material	
Avaliar a capacidade geral do grupo nas ATB e nos princípios específicos do jogo; Avaliar as necessidades individuais e coletivas do grupo;					Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial						
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'	
Mobilização articular; 3x3 – Num espaço de 15x20 joga-se 3x3 com o objetivo de pisar a linha contrária.	Preparação física e mental para a PF; Introdução de alguns princípios específicos de jogo.		Recepções orientadas; Acelerar quando recebe a bola em variação; Poucos toques na bola.	15'	15'	
Parte Principal						
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'	
1). 8x6 + GR – A bola parte do GR e do MD (variar). A equipa que ataca organiza-se com os dois laterais, os três médios e os três avançados. A equipa que defende organiza-se com a linha defensiva de 4 jogadores, o MD e o avançado. Se a equipa que defende recupera a bola, organiza-se com o objetivo de marcar golo nas portas laterais.	Decisão em superioridade numérica; Avaliação do cumprimento de algumas ATB's e princípios específicos; Reação à perda da bola Avaliar alguns aspectos de organização ofensiva e defensiva.		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Dar liberdade para decidir	15'	30'	
2). Quadrado das transições 6x2 e 4x2 – Num espaço de 10x10, encontram-se 6 ou 4 jogadores divididos em equipas de 2 cada, e dentro do quadrado outra equipa de 2 jogadores a tentar recuperar. Quando a equipa que está dentro recupera a posse de bola, tem que jogar com outra das equipas do quadrado.	Avaliação a concentração dos atletas; Avaliar a capacidade de mudar de comportamento rapidamente;		Poucos toques na bola; Reagir rápido às perdas de bola; Assim que ganha bola levantar cabeça e jogar com os colegas certos.	15'	45'	
3). Finalização em velocidade 1x0 +1 – Utilizando 3 belizas, jogador com bola inicia a finalização e de seguida vai para o lado contrário em perseguição do colega que vai finalizar.	Avaliar a capacidade de finalização e velocidade do grupo; Avaliar a rápida reação de atitude ofensiva para defensiva.		Acelerar! Desviar a bola do GR e variar o tipo de remate; Reagir rápido depois de finalizar.	15'	60'	
Parte Final						
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'	
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	65'	

Anexo 5. Treino nº 4.

DIOGO CAPELO DE ALMEIDA - RELATÓRIO DE FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE INICIADOS “B” DO
CLUBE DE FUTEBOL “OS BELENENSES” NA ÉPOCA 2014/2015

		Clube de Futebol "os Belenenses"								
Treino nº: 4		Data: 9 / 09 / 2014								
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B								
Microciclo: 2										
Objetivos Gerais					Material					
Recepção orientada: Quando devem orientar para a baliza? Quando devem orientar para variar CJ? Quando devem orientar para tirar defesa? Largura e profundidade					Marcas, Coletes, Bolas, Cones					
Parte Inicial										
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes		Objetivos Específicos Critérios de Êxito		Organização Visual - Desenho		Feedback / Instrução		TP'	TT'	
Mobilização articular; MPB 2x2 + (joker) – Em dois quadrados iguais estão duas equipas de 2 jogadores. No lado onde está a bola encontra-se o joker para criar superioridade numérica. Ao final de 4 passes a equipa que conseguiu o objetivo tem que colocar a bola no quadrado contrário nos colegas da mesma cor de coletes.		Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção); MPB				Passe e ocupa a aresta vazia; Alargar a bola; Recepção orientada; Não fica estático; Não basta tocar, tem que recuperar.		12'	12'	
Parte Principal										
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes		Objetivos Específicos Critérios de Êxito		Organização Visual - Desenho		Feedback / Instrução		TP'	TT'	
1). 5x5 com 4 balizas – Num ¼ de campo joga-se 5x5 em que cada equipa tem que marcar em duas balizas e defender outras duas. Organização: 1-3-1 Condicionantes: - Para o golo ser válido a bola tem que passar pelos 3 corredores. (Em espelho)		Ocupação racional do espaço; Avaliação do cumprimento de algumas ATB's e princípios específicos; <u>Varição do centro de jogo.</u>				Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Com bola ocupa rápido os 3 corredores!		12'	24'	
2). GR + 3x3 + GR – Situação de jogo reduzido, em que existe uma equipa de fora em espera. Assim que há um golo a equipa em espera entra para a baliza mais próxima (de baixo), caso não haja nenhum golo no tempo máximo de 1' sai a equipa que está a mais tempo. (Em espelho)		Avaliação dos princípios e das características psicológicas do atleta (agressividade, competitividade); Privilegiar a intensidade; Avaliar a capacidade de decisão em espaço reduzido e em igualdade numérica.				Poucos toques na bola; Reagir rápido às perdas de bola; Aproveitar o pouco espaço para finalizar; Decidir rápido.		12'	36'	
3). SJR GR+5x5+GR – Jogo reduzido sem condicionantes. (4 campos iguais)		Avaliação dos princípios específicos e das capacidades psicológicas do atleta.				Pouco Feedback; Dar liberdade para decidir.		20'	56'	
Parte Final										
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes		Objetivos Específicos Critérios de Êxito		Organização Visual - Desenho		Feedback / Instrução		TP'	TT'	
Alongamentos; Trabalho de força		Relaxo é calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.				Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos		4'	60'	

Anexo 6. Treino nº 5.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 6		Data: 12 / 09 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 2					
Objetivos Gerais					Material
Recepção orientada: Quando devem orientar para a baliza? Quando devem orientar para variar CJ? Quando devem orientar para tirar defesa? Largura e profundidade					Marcas, Coletes, Bolas, Cones
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; ATB – condução, passe e recepção, combinação directa.	Preparação física e mental para a PF; Recepção orientada		Alisar a bola; Recepção orientada;	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). 1). GR+ 7x7 + GR – Jogo semi-formal em que a equipa que a cada 5' uma das equipas troca com outra que está em espens. Organização: 1-3-1-3 com joker (em espelho)	Processo ofensivo – Ocupar bem os 3 corredores e sempre que der variar o CJ; Extremos atacar em ruptura apenas no ultimo terço do campo. Processo defensivo – Defender ocupando no máximo 2 corredores; Concentrar bem do lado da bola.		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Ficar para criar superioridade; Com bola ocupar rápido os 3 corredores!	25'	40'
2). Esquemas táticos – Definição de centros ofensivos e defensivos; Livres (Em espelho)	Definir o aspecto estratégico nas bolas paradas;		Alisar as bolas no ar; Atenção ao posicionamento corporal; Manter activo até ser batida a bola	15'	55'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos;	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	60'

Anexo 7. Treino nº6.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 7		Data: 16 / 09 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 3					
Objetivos Gerais					Material
Recepção orientada: Quando devem orientar para a baliza? Quando devem orientar para variar CJ? Quando devem orientar para tirar defesa?					Marcas, Coletes, Bolas, Cones
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 1x1 Bola ao capitão – Joga-se 1x1, jogador com bola se conseguir entregar ao "capitão", ocupa a sua posição e troca funções. 2ª Fase – 2x2 pisar a linha	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's, com foco no drible, final e simulação.		Mudar rápido os ritmos; FDS; No 2x2 um contenção e outro com cobertura próxima.	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). 6x4 MPB – Posse de bola com 2 jokers no meio; Quando a bola passar por todos, os 4 jogadores mais os 2 jokers podem atacar uma das duas balizas; Máximo 2 toques na posse de bola; Se equipe que está a defender recupera bola, passa a fazer MPB; Se uma baliza está cheia, variar rápido para marcar na outra. (Em espelho)	Ocupação racional do espaço; Avaliação do cumprimento de algumas ATB's e princípios específicos; <u>Variação do centro de jogo.</u> <u>MPB</u>		Decidir rápido; Se uma baliza está cheia rápido a variar; Resposta à perda de bola;	20'	35'
2). 3x2 + GR – A bola é reposicionada em campo pelo GR (mão, a sair e jogar e pelo ar), os 3 que atacam marcam golo na baliza grande, se os 2 que defendem recuperem a bola tentam marcar nas balizas contrárias com a ajuda de um joker. 2ª Fase – 4x3+ GR (Em espelho)	Decisão em superioridade numérica; Cumprimento de algumas ATB's e princípios específicos; Resposta à perda de bola		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Assim que perde bola, o jogador joker muda de imediato as suas funções.	20'	55'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	60'

Anexo 8. Treino nº7.

DIOGO CAPELO DE ALMEIDA - RELATÓRIO DE FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE INICIADOS "B" DO
CLUBE DE FUTEBOL "OS BELENENSES" NA ÉPOCA 2014/2015

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 8		Data: 17/09/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 3					
Objetivos Gerais					Material
Recepção orientada: Quando devem orientar para a baliza? Quando devem orientar para variar CJ? Quando devem orientar para tirar defesa? Largura e profundidade					Marcas, Coletes, Bolas, Cones
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 4x5 – 3 equipas, duas de 4 jogadores e uma de 5; O objetivo das equipas de 4 jogadores é ao final de 3 passes colocar a bola na outra equipa de 4. Existem zonas onde vale 1 ponto e outra onde vale 2; Se equipa de 5 jogadores recuperar a bola tem que passar linha controlada.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção orientada) Passe de precisão; MPB		Recepção orientada; Tomar a melhor decisão consoante a oposição; Garantir primeiro posse de bola, só depois é que transita a bola	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). 5x4 + Gr – Equipa que ataca organiza-se com dois MC, dois Extremos e um PL; Equipas que defende organiza-se com os 4 defesas.	Desenvolver as coberturas defensivas e o equilíbrio; Garantir que equipa defende no máximo em 2 corredores.		Rápido a aproximar do portador de bola; Coberturas mantêm distância adequada; Jogador mais longe da bola equilibra no CC.	15'	30'
2). 4x4 + 4GR – Jogam 4x4 com uma equipa de fora; Organizam-se em losango; Equipas que marca mantém; Ao fim de 1' se não marcaram sai equipa que está à mais tempo; 4 balizas para finalizar.	Rápidas variações do CJ; Cumprir com as coberturas defensivas e equilíbrio;		Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores.	15'	45'
3). GR+ 6x7 + GR – A bola parte do GR que faz perda para equipa adversária. Equipas com 6 organiza-se com os 3 médios e os 3 avançados; Equipas com 7 organiza-se com linha de 4 e os 3 médios. Equipas com 7 pode marcar nas portas pequenas no CL (1 ponto), ou nas balizas com GR (2 pontos)	Decisão em inferioridade numérica; Garantir que os extremos dão largura no momento em que a equipa ganha a posse de bola; Garantir que os laterais reagem rápido (fechando) no momento da perda de bola; Cobertura defensiva e equilíbrio.		Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores. Rápidas variações do CJ	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Mantém focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 9. Treino nº8.

 Clube de Futebol "os Belenenses" Treino nº: 9 NP Atletas: 40 + 7 GR Microciclo: 3 Data: 19/09/2014 Escalação: Iniciados B					
Objetivos Gerais				Material	
Recepção orientada: Quando devem orientar para a baliza? Quando devem orientar para variar CJ? Quando devem orientar para tirar defesa?				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Y das ATB's – condução de bola, passe e recepção, combinações directas e indirectas.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção orientada) Passe de precisão;		Recepção orientada; Passe tenso	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). 5x2 + GR (zonas de finalização) – Num quadrado situado no meio campo, posse de bola 3x1, ao final de 4 passes transita rápido, metendo a bola num dos extremos através de uma porta. Movimentações: PL conforme cone por fora e alcos 1º poste; 8 do lado de bola da cobertura; 8 do lado contrário entrada da área; Extremo do lado contrário 2º poste.	Zonas de Finalização; Cruzamento de precisão do extremo;		DC rápido a ir recuperar posição; Extremo levanta a cabeça antes de cruzar; Zonas de finalização vem de fora para dentro!	15'	30'
2). Finalização em velocidade fixa +1 – Utilizando 3 balizas, jogador com bola inicia a finalização e de seguida vai para o lado contrário em perseguição do colega que vai finalizar.	Desenvolver capacidade de finalização e velocidade na execução; Trabalhar a rápida reacção de atitude ofensiva para defensiva.		Acelerar! Desviar a bola do GR e variar o tipo de remate; Reagir rápido depois de finalizar.	15'	45'
3). MPB 4x2 – Em dois quadrados, posse de bola com 4 equipas, sendo que estão 4 jogadores a fazer posse de bola contra dois. Assim que existem 4 passes seguidos, a equipa que fez os 4 passes passa a bola e transita para o outro quadrado; A equipa que está a defender transita também.	MPB; Variação de centro de jogo; Reacção à perda de bola;		Reagir rápido à perda de bola; Passe e mobilidade; Só vem para o outro quadrado com segurança.	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Relaxar à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 10. Treino nº9.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 10		Data: 23 / 09 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 4					
Objetivos Gerais					Material
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios e 6; Sinais de pressão;					Marcas, Coletes, Bolas, Cones
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 3x3+3 – MPB com 3 equipas. Ao final de 8 passes tem que meter passe longo numa das 4 portas nos corredores.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção orientada) Passe de precisão; Sinais de pressão.		Recepção orientada; Passe tenso Sinais de pressão	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). GR+6x6+GR Sectorial – Num ¼ de campo dividido em 3 sectores, ocupa o 1º sector 2 defesas e 1 avançado; No 2º sector os 3 médios de cada equipa; e no 3º sector 1 avançado e 2 defesas.	Sinais de pressão; Pressão defensiva ao 6 da equipa contrária.		DC vai até ao limite e entrega com qualidade nos médios; 8 do lado contrário pressiona o 6 e os outros dois ajustam (inverte triângulo)	15'	30'
2). 2x2+ GR Meta especializado corredores laterais - Se extremo ganha espaço interior, entrando no corredor central a frente do cone, lateral não pode defender ficando situação de 2x1; Defesas quando ganham bola so podem marcar na baliza pequena contrária;	Desenvolver capacidade de finalização e velocidade na execução; Trabalhar a rápida reação de atitude ofensiva para defensiva.		M ala: Se tem espaço tenta progredir para corredor central; Se defesa fecha espaço interior acelera e tenta cruzamento; M ala contrario espere cruzamento para ataca segundo poste; Def laterais: Primeiro empurra médio ala para corredor depois tenta roubar ou interceptar; Def lateral contrario sempre por dentro vendo bola e jogar adversário;	15'	45'
3). 3x2 + GR – A bola é reposicionada em campo pelo GR (mão, a sair a jogar e pelo ar), os 3 que atacam marcam golo na baliza grande, se os 2 que defendem recuperam a bola tentam marcar nas balizas contrárias com a ajuda de um joker. 2ª Fase – 4x3+ GR (Em espelho)	Decisão em superioridade numérica; Cumprimento de algumas ATB's e princípios específicos; Reação à perda da bola		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Assim que perde bola, o jogador joker muda de imediato as suas funções.	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'

Anexo 11. Treino nº10.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
		Treino nº: 11	Data: 24 / 09 / 2014		
		Nº Atletas: 40 + 7 GR	Escalação: Iniciados B		
		Microciclo: 4			
Objetivos Gerais			Material		
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios e 6; Sinais de pressão; 1º Momento de pressão			Marcas, Coletes, Bolas, Cones		
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 4x5 – 3 equipas, duas de 4 jogadores e uma de 5; O objetivo das equipas de 4 jogadores é ao final de 3 passes colocar a bola na outra equipa de 4. Existem zonas onde vale 1 ponto e outra onde vale 2; Se equipa de 5 jogadores recuperar a bola tem que passar linha controlada.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção orientada) Passe de precisão; MPB		Recepção orientada; Tomar a melhor decisão consoante a oposição; Gerar primeiro passe de bola, só depois é que transita a bola	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). Gr+3x2+Gr por vagas – Equipa em superioridade numérica ataca uma das balizas e equipa inferioridade tenta recuperar bola para marcar na baliza contrária. Condicionantes – 3 grupos de 3 jogadores cada, em que o jogador que está no meio só ataca; Sempre que termina um ataque a equipa vai para trás da baliza contrária; Se a equipa que está a defender ganhar bola tem que jogar obrigatoriamente na cobertura (jogador em espera) ou no Gr para a equipa adversária deixar de pressionar e passar a ser a outra equipa a defender.	Objetivo específico – Decisão em superioridade numérica; Definição dos princípios específicos defensivos contenção e cobertura.		Rápido a aproximar do portador da bola; Cobertura mantém distância adequada; Variar constantemente a direção e a velocidade;	15'	30'
2). Gr+ 4x4 + 4GR – Jogam duas equipas contra uma; Equipa que perde bola passa a defender e as outras duas equipas atacam baliza contrária.	Sinais de pressão; Recepção rápida à perda da bola; Cumprir com as coberturas defensivas e equilíbrio;		Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores. Reagir à perda da bola!	15'	45'
3). Gr+ 6x7 + GR – A bola parte do Gr que joga sempre com a defesa. Equipa com 6 organiza-se com os 3 médios e os 3 avançados; Equipa com 7 organiza-se com linha de 4 e os 3 médios. Equipa com 7 pode marcar nas portas pequenas no CL (1 ponto), ou nas balizas com GR (2 pontos)	Linha dos 4 médios e do 6; Decisão em inferioridade numérica; Garantir que os laterais reagem rápido (fechando) no momento da perda de bola; Cobertura defensiva e equilíbrio.		Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores. Rápidas variações do C.J. <u>Última Fase – 1º momento de pressão</u>	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Mantém focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 12. Treino nº11.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 12		Data: 26 / 09 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 4					
Objetivos Gerais				Material	
Processo defensivo; Sinais de pressão				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Finalização em velocidade e zonas de finalização;					
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Quadrado das ATB's - Início com condução de bola, passe e recepção e vai atrás da bola, passa para direita e movimentos para a esquerda, passe para direita e vai na diagonal.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção orientada) Passe de precisão;		Recepção orientada; Passe tenso	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). 5x2 + GR (zonas de finalização) - Num quadrado situado no meio campo, posse de bola 3x1, ao final de 4 passes transita rápido, metendo a bola num dos extremos abertos de uma porta. Movimentações: PL conforme cone por fora e ataca 1º poste; 8 do lado da bola da cobertura; 8 do lado contrário entrada de área; Extremo do lado contrário 2º poste.	Zonas de Finalização; Cruzamento de precisão do extremo;		DC rápido a ir recuperar posição; Extremo levanta a cabeça antes de cruzar; Zonas de finalização vem de fora para dentro!	15'	30'
2). Finalização: 1x1 em perseguição - O exercício tem início com a saída de um jogador que se encontra ligeiramente mais à frente de quem defende e a partir desse momento tenta finalizar. Condicionantes - Os jogadores realizam o exercício partindo dos 3 corredores; Quem ataca depois de fazer bola com quem defende.	Desenvolver capacidade de finalização e velocidade na execução;		Acelera! Desviar a bola do GR e variar o tipo de remate; Reagir rápido na perseguição	15'	45'
3). MPB 4x2 - Em dois quadrados, posse de bola com 4 equipas, sendo que estão 4 jogadores a fazer posse de bola contra dois. Assim que existem 4 passes seguidos, a equipa que fez os 4 passes passa a bola e transita para o outro quadrado; A equipa que está a defender transita também. + Estação de velocidade	MPB; Variação de centro de jogo; Reação à perda da bola;		Reagir rápido à perda de bola; Passe e mobilidade; Se vem para o outro quadrado com segurança.	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Mantenha focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 13. Treino nº 12

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 43		Data: 30 / 09 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 5					
Objetivos Gerais				Material	
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios e 6; Sinais de pressão; 1º Momento de pressão				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Quadrado de transições 4x2 – Num espaço de 10x10 jogam 2 equipas em posse contra uma a defender. Equipa que defende quando ganha a bola rápida para campo grande, equipa que perde faz o inverso.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e receção orientada) Reações ao ganho e à perda da bola MPB		Receção orientada; Tomar a melhor decisão consoante a oposição; Reagir rápido à perda da bola	10'	10'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). 6x4 MPB – Posse de bola com 2 jokers no meio; Quando a bola passar por todos, os 4 jogadores mais os 2 jokers podem atacar uma das duas balizas; Máximo 2 toques na posse de bola; Se equipa que está a defender recuperar bola, passa a fazer MPB; Se uma baliza está cheia, voltar rápido para marcar na outra. (Em espelho)	Ocupação racional do espaço; Avaliação do cumprimento de algumas ATB's e princípios específicos; <u>Variante do jogo de jogo MPB</u>		Decidir rápido; Se uma baliza está cheia rápido a variar; Reação à perda da bola;	12'	22'
2). GR+2x2+2+GR e GR+1x1+1+GR – Dois campos lado a lado, joga-se com 3 equipas em que duas estão com bola e uma a recuperar. Se duas das equipas estão a atacar uma das balizas e uma dessas equipas perde a posse de bola, tem que defender baliza contrária invertendo-se os papéis. (Em espelho)	Sinais de pressão; Reação rápida à perda da bola; Focar nos princípios específicos do jogo defensivo: Contenção e coberturas.		Reagir rápido nas transições; Focar nos princípios defensivos;	12'	34'
3). GR+ 6x6+6+GR – Em meio campo jogam 6x6 com 6 apoios exteriores. Assim que houver golo a equipa que sofreu troca de papéis com a equipa que está nos apoios. (Em espelho)	Sinais de pressão; Concentração defensiva no lado da bola; Equilíbrio defensivo		Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores. Rápidas variações do C.J. Entrar com tudo quando houver sinais de pressão.	25'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 14. Treino nº13.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 14		Data: 11/10/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 5					
Objetivos Gerais				Material	
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios e 6; Sinais de pressão; 1º Momento de pressão				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; GR+ 5x5 – Linha defensiva e 6 X dois MC, dois extremos e PL. Numa 1ª Fase só a circular a bola e a mobilizar; Numa 2ª Fase circula a bola e equipa adversária ajusta posicionamento defensivo; Numa 3ª Fase joga normal mas com contacto reduzido.	Preparação física e mental para a PF; Posicionamento defensivo da linha defensiva; Linha dos 4 médios e 1º momento de pressão.		Recepção orientada; Tomar a melhor decisão consoante a oposição; Comunicação no posicionamento defensivo.	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). GR+3x2+GR por vagas – Equipa em superioridade numérica ataca uma das balizas e equipa inferioridade tenta recuperar bola para marcar na baliza contrária. Condicionantes – 4 grupos de 3 jogadores cada, em que o jogador que está no meio só ataca; Sempre que termina um ataque a equipa vai para trás da baliza contrária; Se a equipa que está a defender ganhar bola tem que jogar obrigatoriamente na cobertura (jogador em espera) ou no Gr para a equipa adversária deixar de pressionar e passar a ser a outra equipa a defender.	Objetivo específico – Decisão em superioridade numérica; Definição dos princípios específicos defensivos: contenção e cobertura.		Rápido a aproximar do portador da bola; Cobertura mantém distância adequada; Variar constantemente a direção e a velocidade;	15'	30'
2). GR+ 6x7 + GR – A bola parte do Gr que joga sempre com a defesa. Equipa com 6 organiza-se com os 3 médios e os 3 avançados; Equipa com 7 organiza-se com linha de 4 e os 3 médios. Equipas com 7 pode marcar nas portas pequenas nos CL em passe vale 1 ponto e em condução 2. Se os 8 receberem depois do meio campo nas portas pequenas recebem 2 pontos. Se equipa que defende ganhar a bola no 1º momento de pressão e fizer golo ganha 2 pontos.	Linha dos 4 médios e do 6! Decisão em inferioridade numérica; Garantir que os laterais reagem rápido (fechando) no momento da perda de bola; Cobertura defensiva e equilíbrio.		Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores. Rápidas variações do CJ Última Fase – 1º momento de pressão	15'	45'
3). GR+6x6+GR Sectorial – Num ¼ de campo dividido em 3 sectores, ocupa o 1º sector 2 defesas e 1 avançado; No 2º sector os 3 médios de cada equipa; e no 3º sector 1 avançado e 2 defesas.	Sinais de pressão; Pressão defensiva ao 6 da equipa contrária.		DC vai até ao limite e entrega com qualidade nos médios; 8 do lado contrário pressiona o 6 e os outros dois ajustam (inverte triângulo)	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 15. Treino nº14.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 15		Data: 3/10/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 5					
Objetivos Gerais					Material
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios e 6; Sinais de pressão; 1º Momento de pressão					Marcas, Coletes, Bolas, Cones
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; ATB Posição Específica – condução, passe e recepção, combinação directa – Na posição específica e num ¼ de campo, aplicar comportamentos da sua posição específica.	Preparação física e mental para a PF; Adaptação à posição específica		Alçar a bola; Recepção orientada;	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). Finalização com velocidade (2 estações) – Num dos lados para 3 balizas realiza-se um percurso em estaleta com o objetivo de finalizar na máxima velocidade. No outro lado finalização com zonas de finalização 5x3.	Velocidade Finalização Zonas de Finalização		Velocidade máxima Variar remate Temporizar e alçar forte na sua zona	20'	35'
2). GR+ 7x7 + GR – Jogo semi-formal em que a cada 5' uma das equipas troca com outra que está em espera. Organização: 1-3-1-3 com joker (em espelho)	Processo ofensivo – Ocupar bem os 3 corredores e sempre que der variar o CJ; Extremos atacar em ruptura apenas no último terço do campo. Processo defensivo – Defender ocupando no máximo 2 corredores; Concentrar bem do lado da bola.		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Ficar para criar superioridade; Com bola ocupa rápido os 3 corredores!	25'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos;	Relaxar à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	65'

Anexo 16. Treino nº15.

DIOGO CAPELO DE ALMEIDA - RELATÓRIO DE FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE INICIADOS "B" DO
CLUBE DE FUTEBOL "OS BELENENSES" NA ÉPOCA 2014/2015

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 16		Data: 7/10/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 5					
Objetivos Gerais				Material	
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios; Sinais de Pressão.				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Bola ao capitão (1x1, 2x1 e 2x2)	Preparação física e mental para a PF;		Criativo; Mudar velocidade e direcção.	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). GR+5x5 – Bola parte do GR. Assim que a equipa que a bola parte do GR equipa que defende tenta condicionar decisão adversária e levar a bola para os corredores. Se equipa que tem bola marcar nas portas laterais ou na baliza do meio ganha 1 ponto.	Condicionar decisão adversária; Quem controla o jogo é equipa que defende; Zonas de pressão		Direccionar bola para a nossa zona de pressão; Entrar com tudo nas nossas zonas de pressão.	15'	30'
2). GR+2x2+2+GR (2 Campos) - Dois campos lado a lado, joga-se com 3 equipas em que duas estão com bola e uma a recuperar. Se duas das equipas estão a atacar uma das balizas e uma dessas equipas perde a posse de bola, tem que defender baliza contrária invertendo-se os papéis.	Sinais de pressão; Reacção rápida à perda da bola; Focar nos princípios específicos do jogo defensivos: Contenção e coberturas.		Reagir rápido nas transições; Focar nos princípios defensivos;		
3). MPB 4x4 com 4 apoios – Apoios jogam numa 1ª fase a 2 toques e terminam a 1 toque. A cada 4 minutos trocam os apoios.	Sinais de pressão; Zonas de pressão		Reagir aos sinais de pressão	15'	45'
4). GR+ 4x4+4 Apoios+GR – Dentro do espaço de jogo jogam 4x4 e fora estão 4 apoios que trocam sempre que equipa sofre gol. (Último exercício em espelho)	Princípios específicos defensivos; Cruzamento e zonas de finalização;		Focar nos princípios defensivos; Reagir aos sinais de pressão.	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 17. Treino nº16.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 16		Data: 10 / 10 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 6					
Objetivos Gerais				Material	
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios e 6; Sinais de pressão; 1º Momento de pressão				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; ATB Posição Específica – condução, passe e recepção, combinação directa – Na posição específica e num ¼ de campo, aplicar comportamentos da sua posição específica.	Preparação física e mental para a PF; Adaptação à posição específica		Atacar a bola; Recepção orientada;	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). Finalização com velocidade (2 estações) – Num dos lados situação de posse de bola num quadrado e assim que haja recuperação de bola extremos saem em transição. Os restantes ocupam zonas de finalização. No outro lado GR+5x4+GR em vagas.	Velocidade Finalização Zonas de Finalização		Velocidade máxima Variar remate Temporizar e atacar forte na sua zona	35'	50'
2). GR+ 9x9 + GR – Jogo semi-formal em que as equipas organizam-se apenas sem o MD. (em espelho)	Processo ofensivo – Ocupar bem os 3 corredores e sempre que der variar o CJ; Extremos atacar em ruptura apenas no último terço do campo. Processo defensivo – Defender ocupando no máximo 2 corredores; Concentrar bem do lado da bola.		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Com bola ocupa rápido os 3 corredores!	35'	85'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos;	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	90'

Anexo 18. Treino nº 17.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 13		Data: 30 / 09 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 5					
Objetivos Gerais				Material	
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios e 6; Sinais de pressão; 1º Momento de pressão				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Quadrado de transições 4x2 – Num espaço de 10x10 jogam 2 equipas em posse contra uma a defender. Equipa que defende quando ganha afasta rápido para campo grande, equipa que perde faz o inverso.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção orientada) Reações ao ganho e à perda da bola MPB		Recepção orientada; Tomar a melhor decisão consoante a oposição; Reagir rápido à perda da bola	10'	10'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). 6x4 MPB – Posse de bola com 2 jokers no meio; Quando a bola passar por todos, os 4 jogadores mais os 2 jokers podem atacar uma das duas balizas; Máximo 2 toques na posse de bola; Se equipa que está a defender recuperar bola, passa a fazer MPB; Se uma baliza está cheia, variar rápido para marcar na outra. (Em espelho)	Ocupação racional do espaço; Avaliação do cumprimento de algumas ATB's e princípios específicos; <u>Variação do centro de jogo, MPB</u>		Decidir rápido; Se uma baliza está cheia rápido a variar; Reação à perda de bola;	12'	22'
2). GR+2x2+2+GR e GR+1x1+1+GR – Dois campos lado a lado, jogam-se com 3 equipas em que duas estão com bola e uma a recuperar. Se duas das equipas estão a atacar uma das balizas e uma dessas equipas perde a posse de bola, tem que defender baliza contrária invertendo-se os papéis. (Em espelho)	Sinais de pressão; Reação rápida à perda de bola; Focar nos princípios específicos do jogo defensivo: Contenção e coberturas.		Reagir rápido nas transições; Focar nos princípios defensivos;	12'	34'
3). GR+ 6x6+6+GR – Em meio campo jogam 6x6 com 6 apoios exteriores. Assim que houver golo a equipa que sofreu troca de papéis com a equipa que está nos apoios. (Em espelho)	Sinais de pressão; Concentração defensiva no lado de bola; Equilíbrio defensivo		Defender concentrado do lado de bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores. Rápidas variações do C.J. Entrar com tudo quando houver sinais de pressão.	25'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 19. Treino nº18.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 20		Data: 15/10/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 5					
Objetivos Gerais				Material	
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios; Sinais de Pressão.				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Processo Ofensivo: 1ª Fase de construção com foco nas saídas pelo corredor central					
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 3x3+3 – Duas equipas com posse e outra a recuperar; Sempre que haja perda de bola trocam-se os papéis; Existem 4 zonas de pressão nos cantos.	Preparação física e mental para a PF; Sinais de pressão Zonas de pressão		Reagir aos sinais; Empurrar para zonas de pressão; Defender bem junto	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). GR+ 7x6 + GR – No 1º sector encontra-se a linha defensiva e o 6 e os extremos com o PL; No outro sector os dois interiores e os 3 médios da equipa adversária; Na 1ª fase o objetivo é que os laterais metam a bola no outro sector em posse (1 pt) ou em condução (2pts). Equipa que defende se ganhar a bola no 1º momento ganha 1 ponto e se marcar ganha 2; No outro sector se ganhar na zona de pressão pré-definida ganha 1 ponto.	Condicionar decisão adversária; Quem controla o jogo é equipa que defende; Zonas de pressão		Direccionar bola para a nossa zona de pressão; Entrar com tudo nas nossas zonas de pressão.	20'	35'
2). GR+ 4x4+4 Joker+GR – Bola sai do GR e a equipa para meter a bola no outro lado tem que fazer 5 passes. A bola tem que ser metida pelos laterais; Se a equipa que está no meio ganhar a bola tem que fazer golo nessa baliza; Caso essa equipa não recupere e a bola seja colocada no outro lado, o processo repete-se obrigando equipa que defende a organizar-se rápido.	Condicionar decisão adversária; Quem controla o jogo é equipa que defende; Zonas de pressão		Direccionar bola para a nossa zona de pressão; Entrar com tudo nas nossas zonas de pressão.	20'	55'
3). GR+6x6+GR Sectorial – Num ¼ de campo dividido em 3 sectores. 1º sector: DC e quando a bola sai o 6 baixa para construir; 2º sector: Quando o 6 baixa o PL tem que entrar neste sector para garantir igualdade numérica; 3º sector: Pode lá entrar o médio que faz o passe para fazer 2x1	1ª Fase de construção do ataque; Criação de linha de passe dos 3 médios; Dinâmica e mobilidade dos 3 médios;		Os 3 médios têm que criar constantes linhas de passe e optar pela melhor consoante oposição; Se um dos 6 dá solução em apoio o outro tem que dar em ruptura;	20'	75'
4). GR+ 4x4+4 jokers nos corredores+GR – Dentro do terreno de jogo jogam 4x4 e fora estão 2 apoios de cada lado. Assim que há golo equipa que sofreu passa para joker. (3 campos)	Resistência aeróbia; Cruzamento; Zonas de pressão Sinais de pressão		Laterais quando dá faz overlap; Sinais de pressão	15'	90'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	95'

Anexo 20. Treino nº19.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 21		Data: 17 / 10 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 7					
Objetivos Gerais				Material	
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios e 6; Sinais de pressão; 1º Momento de pressão				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; ATB – condução, passe e recepção, combinação directa.	Preparação física e mental para a PF; Adaptação à posição específica		Alisar a bola; Recepção orientada;	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). Finalização com velocidade (2 estações) – Num dos lados situação de posse de bola num quadrado e assim que haja recuperação de bola extremos saem em transição. Os restantes ocupam zonas de finalização. No outro lado 1x1 em formato estafete.	Velocidade Finalização Zonas de Finalização		Velocidade máxima Variar remate Temporizar e alisar forte na sua zona	35'	50'
2). GR+ 9x9 + GR – Jogo semi-formal em que as equipas organizam-se apenas sem o MD. O campo encontra-se mapeado por sectores. Condicionantes: Para ser gol e bola tem que entrar num dos MC no 2º sector e este tem que receber de frente. (em espelho)	Processo ofensivo – Ocupar bem os 3 corredores e sempre que der variar o Cú; Extremos atacar em ruptura apenas no último terço do campo. Processo defensivo – Defender ocupando no máximo 2 corredores; Concentrar bem do lado de bola.		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Com bola ocupar rápido os 3 corredores!	35'	85'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos;	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Mantém focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	90'

Anexo 21. Treino nº20.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 22		Data: 21 / 10 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: B					
Objetivos Gerais					Material
Linha Defensiva – Controlo de profundidade e posicionamento do MD em CC perto da linha defensiva; Ofensivo: Profundidade dos laterais; 1ª fase com mobilidade dos três médios (superioridade na zona da bola); Criação de triângulos ao portador da bola.					Marcas, Coletes, Bolas, Cones
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 2x2+ Joker – Dois quadradros em que estão sempre 2x2 + joker com o objetivo de fazer 4 passes, ao final desse objetivo tem que passar a bola para o outro quadradro e o joker vai também.	Preparação física e mental para a PF; Sinais de pressão Zonas de pressão Variação do centro de jogo		Reagir aos sinais; Empurrar para zonas de pressão; Defender bem junto Variar rápido o centro de jogo	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). 4x3+GR – A bola sai do GR que faz perda de bola e a partir desse momento joga-se 4 contra 3. Defesas organizam-se com um central e dois laterais e quem ataca organiza-se com um MC dois extremos e um avançado.	Dinâmica ofensiva com foco nos movimentos dos extremos e PL;		Mobilidade; Movimentos de aproximação e ruptura; Permutas ofensivas	20'	35'
2). GR+4x3+H+GR – Com o campo dividido ao meio com 3 portes, joga-se num dos lados 4x3 ao podendo passar a bola para o outro lado de conseguir criar superioridade no respectivo corredor.	Criação de superioridade numérica na zona da bola; Criação de triângulos ao portador; Variação do centro de jogo.		Rápido a criar superioridade; Se equipa que defende concentra, tem que variar rápido.	20'	55'
3). GR+4x4+JK+GR – Organizam-se com uma linha defensiva e quem ataca organiza-se com um MC dois extremos e um PL. 1ª condicionante – Criar superioridade no corredor da bola; 2ª condicionante – Fazer uma permuta; Última fase – Livre (Fase final 4 campos)	1ª Fase de construção do ataque. Criação de linha de passe dos extremos e PL; Permutas ofensivas		Mobilidade; Permutas; Ruptura; Over lap	30'	85'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	90'

Anexo 22. Treino nº 21.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
		Treino nº: 23	Data: 22 / 10 / 2014		
		Nº Atletas: 40 + 7 GR	Escala: Iniciados B		
		Microciclo: 8			
Objetivos Gerais			Material		
Linha Defensiva – Controlo de profundidade e posicionamento do MD em CC perto da linha defensiva; Ofensivo: Profundidade dos laterais; 1ª fase com mobilidade dos três médios (superioridade na zona da bola); Criação de triângulos ao portador da bola.			Marcas, Coletes, Bolas, Cones		
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 4x4 + 4 apoios – A cada 5 minutos tocam os apoios.	Preparação física e mental para a PF; Sinais de pressão Zonas de pressão		Reagir aos sinais; Empurar para zonas de pressão; Defender bem junto	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). GR+10x8+GR (Sectorial) – No 1º sector estão 4 defesas e 3 avançados; No 2º sector estão 3x2; No 3º sector estão 3+1x3. Assim que a bola entra nos médios vindo dos defesas, estes têm que criar uma situação de superioridade no último sector fazendo entrar um dos MC para essa zona fazendo assim 4x3.	Dinâmica ofensiva com foco nos movimentos dos extremos e PL; 1ª Fase com foco na passagem para o 2º sector com uma passe em segurança nos 3 médios; Dinâmica ofensiva em superioridade numérica dos 3 médios.		Mobilidade; Movimentos de aproximação e ruptura; Permutas ofensivas Constrói com segurança; 3 médios aproveita a superioridade para se soltar mas com poucos toques.	24'	40'
2). Exercício Variação centro de jogo (Igual UT 19)			Rápido a criar superioridade; Se equipa que defende concentra, tem que variar rápido.	12'	52'
3). GR+5x5+GR (Sectorial) – Sempre que um dos jogadores sai do seu sector, outro jogador de outro sector tem que ocupar posição vaga para garantir igualdade numérica.	1ª Fase de construção do ataque. Criação de linha de passe dos médios e PL; Permutas ofensivas		Mobilidade; Permutas; Ruptura;	12'	64'
4). GR+ 4x4+4 jokers nos corredores+GR – Dentro do terreno de jogo jogam 4x4 e fora estão 2 apoios de cada lado. Assim que há golo equipa que sofreu passa para joker. (3 campos)	Resistência aeróbia; Cruzamento; Zonas de pressão Sinais de pressão		Laterais quando dá faz overlap; Sinais de pressão	25'	90'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Mantém focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	90'

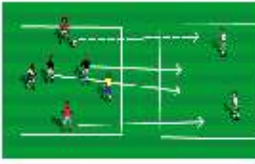
Anexo 23. Treino nº 22.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 24		Data: 24 / 10 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: B					
Objetivos Gerais				Material	
Linha Defensiva – Controlo de profundidade e posicionamento do MD em CC perto da linha defensiva; Ofensivo: Profundidade dos laterais; 1ª fase com mobilidade dos três médios (superioridade na zona da bola); Criação de triângulos ao portador da bola.				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; ATB – condução, passe e receção, combinação directa.	Preparação física e mental para a PF; Adaptação à posição específica		Alisar a bola; Receção orientada;	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). Finalização com velocidade (2 estações) – 1) Finalização para 4 belizes – Remata e persegue jogador da beliza oposta. 2) Padronizado – MC coloca no PL este devolve e mete nos extremos; Ou MC mete no extremo dentro e faz ruptura nas costas do extremo; Ou extremo vem dentro e PL ocupa a zona dele para receber em profundidade.	Velocidade Finalização Zonas de Finalização	 	Velocidade máxima Variar remate Temporizar e alisar forte na sua zona	35'	50'
2). GR+ 9x9 + GR – Jogo semi-formal em que as equipas organizam-se apenas sem o MD. O campo encontra-se mapeado por sectores. Condicionantes: 1ª – Bola a entrar nos MC para ser gol; 2ª – Tem que haver permuta ofensiva. (em espelho)	Processo ofensivo – Ocupar bem os 3 corredores e sempre que der variar a Cú; Extremos alisar em ruptura apenas no último terço do campo. Processo defensivo – Defender ocupando no máximo 2 corredores; Concentrar bem do lado da bola.		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fazer para criar superioridade; Com bola ocupa rápido os 3 corredores!	35'	85'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos;	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	90'

Anexo 24. Treino nº23.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 25		Data: 28 / 10 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 9					
Objetivos Gerais				Material	
1ª Fase de construção quando a bola está nos laterais; 2ª Fase – criação de situações de finalização e dinâmica dos 3 médios; Variação do centro de jogo e exploração da profundidade.				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; GR+ 5x5 (4 campos)	Preparação física e mental para a PF; Introdução da 1ª Fase de construção		Paciência; Jogo em segurança	20'	20'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). GR+5x5+GR (Sectorial) – Sempre que um dos jogadores sai do seu sector, outro jogador de outro sector tem que ocupar posição vaga para garantir igualdade numérica.	1ª Fase de construção do ataque. Criação de linha de passe dos médios e PL; Permutas ofensivas		Mobilidade; Permutas; Ruptura;	22'	42'
2). 6x2 + GR (Meta especializado corredores laterais) – 1 – Bola sai do treinador que joga no extremo que vem dentro, joga no MC que coloca no lateral que entra nas costas; 2- Treinador mete bola no lateral, extremo aproxima e MC faz ruptura no CL; 3- Treinador mete bola no lateral, extremo aproxima e PL ocupa zona do extremo.	Movimentações dos laterais, extremos e PL; Dinâmica ofensiva com permutas; Zonas de finalização.		Colocar a bola com qualidade nas zonas definidas; Rápidas nas movimentações.	22'	64'
3). GR + 3x3 + GR – Situação de jogo reduzido, em que existe uma equipa de fora em espera. Assim que há um golo a equipa em espera entra para a baliza mais próxima (de beirais), caso não haja nenhum golo no tempo máximo de 1' sai a equipa que está à mais tempo.	Permutas ofensivas; Finalização.		Permutas ofensivas; Finalização com espaço reduzido.	12'	76'
4). 6x4+ GR (MPB com transição) – 3x2 num quadrado, se os dois MO receberem a bola para lá das portas definidas podem transitar e procurar os extremos para cruzamento.	Transição ofensiva. Cruzamento e zonas de finalização;		Rápido na transição; Colocar a bola com qualidade nos extremos no espaço.	12'	88'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	2'	90'

Anexo 25. Treino nº24.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
		Treino nº: 26	Data: 29 / 10 / 2014		
		Nº Atletas: 40 + 7 GR	Escalação: Iniciados B		
		Microciclo: 9			
Objetivos Gerais			Material		
Linha Defensiva – Controlo de profundidade e posicionamento do MD em CC perto da linha defensiva; Ofensivo: Profundidade dos laterais; 1ª fase com mobilidade dos três médios (superioridade na zona da bola); Criação de triângulos ao portador da bola.			Marcas, Coletes, Bolas, Cones		
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; MPB 4x2 – Em dois quadrados, posse de bola com 4 equipas, sendo que estão 4 jogadores a fazer posse de bola contra dois. Assim que existam 4 passes seguidos, a equipa que fez os 4 passes passa a bola e transita para o outro quadrado; A equipa que está a defender transita também.	Preparação física e mental para a PF; Variação do centro de jogo		Varia rápido e em segurança	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). 6x6+GR (MPB com transições) – Dentro do quadrado 3x2 e assim que MO recebem após as portas definidas atacam rapidamente baliza. Laterais partem de posição desvantajosa e vão em transição defensiva.	Transições ofensiva e defensiva; Zonas de finalização; Variação de ritmo		Mobilidade; Movimentos de aproximação e ruptura; Permutas ofensivas	18'	33'
2). GR+3x2+Gr por vagas – Equipa em superioridade numérica ataca uma das balizas e equipa inferioridade tenta recuperar bola para marcar na baliza contrária.	Objetivo específico – Decisão em superioridade numérica; Mobilidade e permutas ofensivas.		Rápido a criar superioridade; Se equipa que defende concentra, tem que variar rápido.	18'	51'
3). 7x4+GR (MPB com variação de CJ) – Num dos quadrados joga-se 3x2, ao fim de 4 passes varia pelo 6 que mete no lateral e este decide.	MPB; Variação do centro de jogo; Ataque rápido; Zonas de finalização		Mobilidade; Permutas; Ruptura; Varia com segurança	18'	69'
4). GR+ 4x4+4 jokers nos corredores+GR – Dentro do terreno de jogo jogam 4x4 e fora estão 2 apoios de cada lado. Assim que há gol a equipa que sofreu passa para joker. (3 campos)	Resistência aeróbia; Cruzamento; Permutas ofensivas		Laterais quando dá faz overlap; Sinais de pressão	20'	90'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Mantenha focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	95'

Anexo 26. Treino nº25.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 27		Data: 31 / 10 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 9					
Objetivos Gerais				Material	
1ª Fase de construção quando a bola está nos laterais; 2ª Fase – criação de situações de finalização e dinâmica dos 3 médios; Variação do centro de jogo e exploração da profundidade.				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; ATB – condução, passe e recepção, combinação directa.	Preparação física e mental para a PF; Adaptação à posição específica		Alocar a bola; Recepção orientada;	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). Finalização com velocidade (2 estações) – 1) Finalização para 3 balizes – Remate e persegue jogador da baliza oposta. 2) Posse com ganho de bola e transição ofensiva. 3) Finalização 1x1 em perseguição.	Velocidade Finalização Zonas de Finalização	  	Velocidade máxima Variar remate Temporizar e atacar forte na sua zona	35'	50'
2). GR+ 9x9 + GR – Jogo semi-formal em que as equipas organizam-se apenas sem o MD. O campo encontra-se mapeado por sectores. Condicionantes: 1ª – Quando a bola está nos DC tem que entrar nos MC; 2ª – Quando a bola está nos laterais tem que haver permuta do extremo ou com o B ou com o PL. (em espelho)	Processo ofensivo – Ocupar bem os 3 corredores e sempre que der variar o CJ; Extremos atacar em ruptura apenas no último terço do campo. Processo defensivo – Defender ocupando no máximo 2 corredores; Concentrar bem do lado da bola.		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Com bola ocupa rápido os 3 corredores!	35'	85'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos;	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	90'

Anexo 27. Treino nº26.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 26		Data: 4/11/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 10					
Objetivos Gerais			Material		
Posicionamento da linha dos 4 médios; Profundidade do PL; 1ª Fase com foco nos corredores laterais; Tomada de decisão no último terço			Marcas, Coletes, Bolas, Cones		
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Críticos de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 2x1 pisar a linha	Preparação física e mental para a PF; Tomada de decisão em superioridade		Fixa e decide rápido	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Críticos de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). 6x2 + GR (Meta especializado corredores laterais) – 1 – Bola sai do treinador que joga no extremo que vem dentro, joga no MC que coloca no lateral que entra nas costas; 2- Treinador mete bola no lateral, extremo aproxima e MC faz ruptura no CL; 3- Treinador mete bola no lateral, extremo aproxima e PL ocupa zona do extremo.	Movimentações dos laterais, extremos e PL; Dinâmica ofensiva com permutas; Zonas de finalização.		Colocar a bola com qualidade nas zonas definidas; Rápidos nas movimentações.	24'	40'
2). 2 Estações: A – 4x4+1+ GR – Bola parte do GR que faz pendo de bola e joga-se 4x4 com um jogador a perseguir; B – 3x2+1+GR – Bola parte do GR que faz pendo de bola e vem um jogador a perseguir	Tomada de decisão no último terço; Permutas ofensivas		Não ficar estático; Criatividade e permutas	12' + 12'	64'
3). GR+5x5+GR (4 campos) – Jogo semi-formal	Tomada de decisão no último terço; Permutas ofensivas; Profundidade do PL		Fixa e decide rápido; Criatividade no último terço Permutas	25'	90'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Críticos de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	95'

Anexo 28. Treino nº27.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 29		Data: 5/11/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 10					
Objetivos Gerais				Material	
Posicionamento da linha dos 4 médios; Profundidade do PL; 1ª Fase com foco nos corredores laterais; Tomada de decisão no último terço				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; GR+5x5 (4 campos)	Preparação física e mental para a PF; Adaptação à posição específicas		Paciência; Joga em segurança	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). GR+8x8 – Bola parte da equipa que vai começar a atacar. A partir desse momento essa equipa finaliza para baliza com GR e a equipa adversária se recupera a bola tem que marcar em 3 balizas.	Posicionamento da linha dos 4 médios; Profundidade do PL; 1ª Fase com foco nos corredores laterais; Tomada de decisão no último terço		Permutas; Movimento circular do PL; Laterais a jogar com segurança pelos corredores.	20'	35'
2). GR+6x6+6+GR- Três equipas, duas jogam dentro e uma está fora mas dois desses jogadores são apenas defensores. Ao fim de 7' trocam as equipas com as que estão fora. Condicionantes: No corredor faz 2x1 decidindo a tomada de decisão para o portador da bola. 2ª Fase: Pode entrar um jogador de cada equipa no corredor fazendo assim 3x2 nesse corredor.	Tomada de decisão no último terço Profundidade do PL; Zonas de Finalização.		Rápido a decidir; Fixar e soltar no limite nos corredores; Fortes a atacar as zonas.	20'	55'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos;	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Mantém focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	60'

Anexo 29. Treino nº28.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
		Treino nº: 30		Data: 7/11/2014	
		Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B	
		Microciclo: 10			
Objetivos Gerais				Material	
Posicionamento da linha dos 4 médios; Profundidade do PL; 1ª Fase com foco nos corredores laterais; Tomada de decisão no último terço				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Quadrado: ATB – condução, passe e recepção, combinação directa.	Preparação física e mental para a PF;		Alisar a bola; Recepção orientada;	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). 3 Estações: A- Padronizado (5x1+GR) – Bola parte do MC que joga no Lst. Que vai passar para o extremo e passar nas costas para cruzar. B- GR+2x1+GR Vagas – Jogador que remate passa a defender baliza contrária; C- GR+2x1 com 3x2+GR – Inicialmente numa file sai um jogador e da outra saem dois para fazer 2x1. No final desse ataque o jogador que estava a defender passa a alisar contra dois atletas que vão sair da outra file e realizam 3x2. O processo repete-se de início.	Velocidade Finalização Zonas de Finalização Respostas ataque VS defesa	  	Velocidade máxima Variar remate Temporizar e alisar forte na sua zona Reagir rápido	35'	50'
2). GR+ 9x9 + GR – Jogo semi-formal em que as equipas organizam-se apenas sem o MD. O campo encontra-se marcado por sectores. Condicionantes: 1ª – Quando a bola está nos DC tem que entrar nos MC; 2ª – Quando a bola está nos laterais tem que haver permuta do extremo ou com o B ou com o PL. (em espelho)	Processo ofensivo – Ocupar bem os 3 corredores e sempre que der variar o CJ; Extremos alisar em ruptura apenas no último terço do campo. Processo defensivo – Defender ocupando no máximo 2 corredores; Concentrar bem do lado da bola.		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fazer para criar superioridade; Com bola ocupar rápido os 3 corredores!	35'	85'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos;	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	90'

Anexo 30. Treino nº29.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 31		Data: 11/11/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escala: Iniciados B			
Microciclo: 11					
Objetivos Gerais			Material		
Defensivo: Concentração do lado da bola do extremo e 8 do lado contrário Ofensivo: Tomada de decisão no último tempo Noção dos momentos de jogo (Quando acelerar? Quando variar?)			Marcas, Coletes, Bolas, Cones		
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; MPB com transição 8x2 – Em quatro quadros MPB. Após 3 passes a bola tem que transitar para outro quadro assim como o jogador que fez o passe para ficar 3x2 no quadro seguinte.	Preparação física e mental para a PF; Tomada de decisão em superioridade MPB		Faz e decide rápido	20'	20'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). 6x5+ GR (MPB com transição) – 3x2 num quadro, se os dois MO receberem a bola para lá das portas definidas podem transitar e procurar os extremos para cruzamento.	Transição ofensiva. Cruzamento e zonas de finalização;		Rápido na transição; Colocar a bola com qualidade nos extremos no espaço.	20'	40'
2). 3x2+1+GR – Bola parte do GR que faz perda de bola e vem um jogador a perseguir.	Tomada de decisão no último tempo; Permutas ofensivas		Não ficar estático; Criatividade e permutas	20'	60'
3). GR+3x3+GR Torneio Escada – Equipa que ganha sobe de divisão e equipa que perde desce de divisão.	Aumentar espírito competitivo; Princípios específicos com foco na mobilidade; Finalização		Faz e decide rápido; Criatividade Permutas	20'	80'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Relaxar à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	10'	90'

Anexo 31. Treino nº30.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
		Treino nº: 32	Data: 12/11/2014		
		Nº Alunos: 40 + 7 GR	Escalação: Iniciados B		
		Microciclo: 4			
Objetivos Gerais			Material		
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios e 6; Sinal de pressão; 1º Momento de pressão			Marcas, Coletes, Bolas, Cordões		
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 4x5 – 3 equipas, duas de 4 jogadores e uma de 5; O objetivo das equipas de 4 jogadores é ao final de 3 passes colocar a bola na outra equipa de 4. Existem zonas onde vale 1 ponto e outra onde vale 2; Se equipa de 5 jogadores recuperar a bola tem que passar linha controlada.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção orientada) Passe de precisão; MPB		Recepção orientada; Tomar a melhor decisão consoante a oposição; Garantir primeiro posse de bola, só depois é que transita a bola	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). Gr+3x2+Gr por vagas – Equipa em superioridade numérica ataca uma das balizas e equipa inferioridade tenta recuperar bola para marcar na baliza contrária. Condicionantes – 3 grupos de 3 jogadores cada, em que o jogador que está no meio só ataca; Sempre que termina um ataque a equipa vai para trás da baliza contrária; Se a equipa que está a defender ganhar bola tem que jogar obrigatoriamente na cobertura (jogador em espera) ou no Gr para a equipa adversária deixar de pressionar e passar a ser a outra equipa a defender.	Objetivo específico – Decisão em superioridade numérica; Definição dos princípios específicos defensivos contenção e cobertura.		Rápido a aproximar do portador da bola; Cobertura mantém distância adequada; Variar constantemente a direção e a velocidade;	15'	30'
2). GR+ 4x4 + 4GR – Jogam duas equipas contra uma; Equipa que perde bola passa a defender e as outras duas equipas atacam baliza contrária.	Sinal de pressão; Reação rápida à perda da bola; Cumprir com as coberturas defensivas e equilíbrio;		Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores. Reagir à perda da bola!	15'	45'
3). GR+ 6x7 + GR – A bola parte do Gr que joga sempre com a defesa. Equipa com 6 organiza-se com os 3 médios e os 3 avançados; Equipa com 7 organiza-se com linha de 4 e os 3 médios. Equipa com 7 pode marcar nas portas pequenas no CL (1 ponto), ou nas baliza com GR (2 pontos)	Linha dos 4 médios e do 6; Decisão em inferioridade numérica; Garantir que os laterais reagem rápido (fechando) no momento da perda de bola; Cobertura defensiva e equilíbrio.		Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores. Rápidas variações do CJ <u>Última Fase – 1º momento de pressão</u>	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 32. Treino nº31.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 33		Data: 14/11/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 11					
Objetivos Gerais				Material	
Recepção orientada: Quando devem orientar para a baliza? Quando devem orientar para variar C.J? Quando devem orientar para tirar de fora?				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Largura e profundidade					
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Y das ATB's – condução de bola, passe e recepção, combinações directas e indirectas.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção orientada) Passe de precisão;		Recepção orientada; Passe largo	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). 5x2 + GR (zonas de finalização) – Num quadrado situado no meio campo, posse de bola 3x1, ao final de 4 passes transita rápido, metendo a bola num dos extremos através de uma porta. Movimentações: PL contorna cone por fora e ataca 1º poste; 8 do lado da bola dá cobertura; 8 do lado contrário entrada da área; Extremo do lado contrário 2º poste.	Zonas de Finalização; Cruzamento de precisão do extremo;		DC rápido a 1º recuperar posição; Extremo levanta a cabeça antes de cruzar; Zonas de finalização vem de fora para dentro!	15'	30'
2). Finalização em velocidade 1x0 +1 – Utilizando 3 balizas, jogador com bola inicia a finalização e de seguida vai para o lado contrário em perseguição do colega que vai finalizar.	Desenvolver capacidade de finalização e velocidade na execução; Trabalhar a rápida reação de atitude ofensiva para defensiva.		Acelerar! Desviar a bola do GR e variar o tipo de remate; Reagir rápido depois de finalizar.	15'	45'
3). MPB 4x2 – Em dois quadrados, posse de bola com 4 equipas, sendo que estão 4 jogadores a fazer posse de bola contra dois. Assim que existam 4 passes seguidos, a equipa que fez os 4 passes passa a bola e transita para o outro quadrado; A equipa que está a defender transita também.	MPB; Variação de centro de jogo; Reação à perda da bola;		Reagir rápido à perda de bola; Passe e mobilidade; Só varia para o outro quadrado com segurança.	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

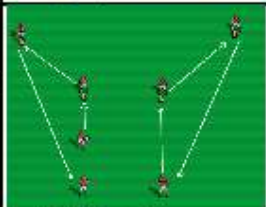
Anexo 33. Treino nº32.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 34		Data: 18/11/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 12					
Objetivos Gerais				Material	
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios; Sinais de Pressão.				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Bola ao capitão (1x1, 2x1 e 2x2)	Preparação física e mental para a PF;		Criativo; Mudar velocidade e direção.	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). GR+5x5 – Bola parte do GR. Assim que a equipa que a bola parte do GR equipa que defende tenta condicionar decisão adversária e levar a bola para os corredores. Se equipa que tem bola marcar nas portas laterais ou na baliza do meio ganha 1 ponto.	Condicionar decisão adversária; Quem controla o jogo é equipa que defende; Zonas de pressão		Direcionar bola para a nossa zona de pressão; Entrar com tudo nas nossas zonas de pressão.	15'	30'
2). GR+2x2+2+GR (2 Campos) - Dois campos lado a lado, joga-se com 3 equipas em que duas estão com bola e uma a recuperar. Se duas das equipas estão a atacar uma das balizas e uma dessas equipas perde a posse de bola, tem que defender baliza contrária invertendo-se os papéis.	Sinais de pressão; Reação rápida a perda da bola; Focar nos princípios específicos do jogo defensivos: Contenção e coberturas.		Reagir rápido nas transições; Focar nos princípios defensivos;		
3). MPB 4x4 com 4 apolos – Apolos jogam numa 1ª fase a 2 toques e terminam a 1 toque. A cada 4 minutos trocam os apolos.	Sinais de pressão; Zonas de pressão		Reagir aos sinais de pressão	15'	45'
4). GR+ 4x4+4 Apolos+GR – Dentro do espaço de jogo jogam 4x4 e fora estão 4 apolos que trocam sempre que equipa sofre gol. (Último exercício em espelho)	Princípios específicos defensivos; Cruzamento e zonas de finalização;		Focar nos princípios defensivos; Reagir aos sinais de pressão.	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 34. Treino nº33.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 33		Data: 19/11/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 12					
Objetivos Gerais				Material	
Recepção orientada: Quando devem orientar para a baliza? Quando devem orientar para variar C.J? Quando devem orientar para tirar de fora?				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Largura e profundidade					
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; MPB 4x4 + 4 apoios – Equipas que estão dentro do quadrado garantem a MPB, podendo servir-se dos 4 apoios existentes em cada aresta. Não podem jogar entre apoios A cada 5' troca a equipa que se encontra nos apoios.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção); MPB		Passa e ocupa a aresta vazia; Atacar a bola; Recepção orientada; Não fica estático;	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). GR+ 3x3x3 + GR Holandês – 3 Equipas em que uma delas se encontra sempre em espera; Equipa que ataca se marcar gol continua a atacar; Equipa que está a defender assim que recupera a bola tem que passar a linha com a bola controlada para atacar baliza contrária; Equipa que perdeu a bola tenta evitar que passem com a bola controlada. + Estação de coordenação motora	Avaliação dos princípios e das características psicológicas do atleta (agressividade, competitividade); Privilegiar a Intensidade; Avaliar a capacidade de decisão em espaço reduzido e em igualdade numérica. <u>Recepção orientada.</u>		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Com bola ocupa rápido os 3 corredores! Reagir rápido à perda da bola	15'	30'
2). GR+ 7x7+ GR – Equipa 1 organiza-se com o GR+ Linha de 4 defesa + MCD, e os dois MC; Equipa 2 organiza-se com GR+ os dois MC + LD e LE + MD, ME e PL;	Processo ofensivo – Ocupar bem os 3 corredores e sempre que der variar o C.J; Extremos atacar em ruptura apenas no último terço do campo. Processo defensivo – Defender ocupando no máximo 2 corredores; Concentrar bem do lado da bola.		Ocupar rápido os 3 corredores; Garantir largura e profundidade; Extremo faz ruptura no último sector; Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 sectores.	15'	45'
3). GR + 2x2 no quadrado + 3x3 + GR – MPB dentro do quadrado com a ajuda do GR. Ao fim de 5 passes pode atacar a baliza; Se a equipa que defende recupera bola fica em contra-ataque para baliza contrária. Dentro do quadrado estão os dois MO e fora estão os laterais, os extremos, o PL e um central.	Garantir que os extremos dão largura no momento em que a equipa ganha a posse de bola; Garantir que os laterais reagem rápido (fechando) no momento da perda de bola;		Muita mobilidade dentro do quadrado; Alternar rapidamente os ritmos; Extremos rápidos a dar largura; PL garante a profundidade e bastante móvel!	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	60'

Anexo 35. Treino nº34.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 36		Data: 21/11/2014			
Nº Atletas: 40+7 GR		Escala: Iniciados B			
Microciclo: 12					
Objetivos Gerais					Materiais
Recepção orientada: Quando devem orientar para a baliza? Quando devem orientar para variar C.J? Quando devem orientar para tirar defesa?					Marcas, Coletes, Bolas, Cones
Largura e profundidade					
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP	TT
Mobilização articular; ATB – condução, passe e recepção, combinação directa.	Preparação física e mental para a PF; Recepção orientada		Atacar a bola! Recepção orientada;	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP	TT
1). 1). GR= 7x7 + GR – Jogo semi-formal em que a equipa que a cada 5' uma das equipas troca com outra que está em espera. Organização: 1-3-1-3 com joker (em espelho)	Processo ofensivo – Ocupar bem os 3 corredores e sempre que der variação C.J; Extremos atacar em ruptura apenas no último terço do campo. Processo defensivo – Defender ocupando no máximo 2 corredores; Concentrar bem do lado da bola.		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Com bola ocupa rápido os 3 corredores!	25'	40'
2). Esquemas táticos – Definição de cantos ofensivos e defensivos; Livres (Em espelho)	Definir o aspecto estratégico nas bolas paradas;		Atacar as bolas no ar; Atenção ao posicionamento corporal; Manter activo até ser batida a bola	15'	55'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP	TT
Alongamentos;	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	60'

Anexo 36. Treino nº35.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 37		Data: 24 / 11 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 13					
Objetivos Gerais					Material
Defensivo: Linha média com foco no posicionamento do extremo e 8 do lado contrário; Ofensivo: Variação do Centro de Jogo; Jogo entre-linhas com foco nos dois 8 e dois extremos.					Marcas, Coletes, Bolas, Cones
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; MPB com transição 8x2 – Em quatro quadros MPB. Após 3 passes a bola tem que transitar para outro quadro assim como o jogador que fez o passe para ficar 3x2 no quadro seguinte.	Preparação física e mental para a PF; Tomada de decisão em superioridade MPB		Fixa e decide rápido	20'	20'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). GR+7x7+GR – Organização em 3-1-3; <u>Condicionantes:</u> Só pode entrar no último terço se houver igualdade ou superioridade no corredor da bola, se não houver terão de variar de preferência pela cobertura.	Variação do centro do jogo; Noção de concentração e variação; Coberturas ofensivas.		Variar rápido quando está cheio; Ter noção do momento que deve variar ou acelerar no corredor.	20'	40'
2). 4x4+ Joker (4 Balizas) – Num espaço com 4 balizas a equipa em posse terá de criar situações de superioridade para marcar na baliza onde exista menor concentração defensiva.	Variação do centro do jogo; Noção de concentração e variação; Coberturas ofensivas.		Variar rápido quando está cheio; Ter noção do momento que deve variar ou acelerar no corredor.	20'	60'
3). GR+ 2x1 com 3x2 + GR - Inicialmente numa fila sai um jogador e do outro saem dois para fazer 2x1. No final desse ataque o jogador que estava a defender passa a atacar contra dois atletas que vão sair da outra fila e realizam 3x2. O processo repete-se de início.	Princípios específicos: progressão, contenção, coberturas; Tomada de decisão.		Fixa e decide rápido; Criatividade Permutas	20'	80'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Mantenha focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	10'	90'

Anexo nº37. Treino nº36.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 36		Data: 25 / 11 / 2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 13					
Objetivos Gerais			Material		
Defensivo: Linha média com foco no posicionamento do extremo e 8 do lado contrário; Ofensivo: Variação do Centro de Jogar, Jogar entre-linhas com foco nos dois 8 e dois extremos.			Marcas, Coletes, Bolas, Cones		
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; MPB - 4x4 + 4 apoios – A cada 5 minutos trocam os apoios.	Preparação física e mental para a PF; Sinais de pressão Zonas de pressão		Reagir aos sinais; Empurrar para zonas de pressão; Defender bem junto	20'	20'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). GR+9x9+GR – Organização em 4-2-3; <u>Condicionantes:</u> Só pode entrar no último terço se houver igualdade ou superioridade no corredor da bola, se não houver terço de variar de preferência pela cobertura.	Variação do centro do jogo; Noção de concentração e variação; Coberturas ofensivas.		Varier rápido quando está cheio; Ter noção do momento que deve variar ou acelerar no corredor.	20'	40'
2). GR+6x6+GR (Sectorial) + 2 jokers – No corredor central jogam por sectores os dois defesas os 3 médios e o avançado e fora estão os apoios (atletas). Regras: Joker pode receber no CL mas tem que jogar a bola para o CC; Joker pode receber dentro mas tem que garantir que alguém ocupe o seu corredor (8 p.e) No último sector só entra um jogador para criar 2x2.	Criação de linhas de passe em sequência no CC; Mobilidade dos 3 médios; Jogar entre linhas; Permutas ofensivas		Na 1ª fase jogar em segurança; Médios não podem estar estáticos; Aumenta comunicação; Permutas	20'	60'
3). Fase Final 2 Campos: GR+7x7+GR (p/ uma equipa de fora) – Organização em 3-1-3; Ao final de 5 minutos há troca de equipa que está fora.	Variação do centro do jogo; Noção de concentração e variação; Coberturas ofensivas.		Fixa e decide rápido; Criatividade Permutas	25'	85'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	10'	90'

Anexo 38. Treino nº37.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 35		Data: 28/11/2014			
Nº Alunos: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 13					
Objetivos Gerais				Material	
Recepção orientada: Quando devem orientar para a baliza? Quando devem orientar para variar CJ? Quando devem orientar para tirar da bola?				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Largura e profundidade					
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 4x5 – 3 equipas, duas de 4 jogadores e uma de 5; O objectivo das equipas de 4 jogadores é ao final de 3 passes colocar a bola na outra equipa de 4. Existem zonas onde vale 1 ponto e outra onde vale 2; Se equipa de 5 jogadores recuperar a bola tem que passar linha controlada.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção orientada) Passe de precisão; MPB		Recepção orientada; Tomar a melhor decisão consoante a oposição; Garantir primeiro posse de bola, só depois é que transita a bola	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). 5x4 + GR – Equipa que ataca organiza-se com dois MC, dois Extremos e um PL; Equipa que defende organiza-se com os 4 defesas.	Desenvolver as coberturas defensivas e o equilíbrio; Garantir que equipa defende no máximo em 2 corredores.		Rápido a aproximar do portador da bola; Cobertura mantém distância adequada; Jogador mais longe da bola equilibra no CC.	15'	30'
2). 4x4 + 4GR – Jogam 4x4 com uma equipa de fora; Organizam-se em losango; Equipa que marca mantém; Ao fim de 1' se não marcarem sai equipa que está a mais tempo; 4 balizas para finalizar.	Rápidas variações do CJ; Cumprir com as coberturas defensivas e equilíbrio;		Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores.	15'	45'
3). GR+ 6x7 + GR – A bola parte do GR que faz perda para equipa adversária. Equipa com 6 organiza-se com os 3 médios e os 3 avançados; Equipa com 7 organiza-se com linha de 4 e os 3 médios. Equipa com 7 pode marcar nas portas pequenas no CL (1 ponto), ou nas baliza com GR (2 pontos)	Decisão em inferioridade numérica; Garantir que os extremos dão largura no momento em que a equipa ganha a posse de bola; Garantir que os laterais reagem rápido (fechando) no momento da perda de bola; Cobertura defensiva e equilíbrio.		Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores. Rápidas variações do CJ	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

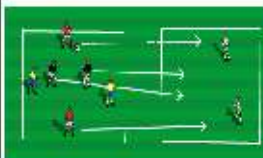
Anexo 39. Treino nº38.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
		Treino nº: 40	Data: 2/12/2014		
		Nº Atletas: 40 + 7 GR	Escala: Iniciados B		
		Microciclo: 14			
Objetivos Gerais				Material	
Recepção orientada: Quando devem orientar para a baliza? Quando devem orientar para variar C.J? Quando devem orientar para tirar defesas?				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Largura e profundidade					
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; MPB 2x2 + (joker) – Em dois quadrados iguais estão duas equipas de 2 jogadores. No lado onde está a bola encontra-se o joker para criar superioridade numérica. Ao final de 4 passes a equipa que conseguiu o objetivo tem que colocar a bola no quadrado contrário nos colegas da mesma cor de coletes.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção); MPB		Passa e ocupa a aresta vazia; Atacar a bola; Recepção orientada; Não fica estático; Não basta tocar, tem que recuperar.	12'	12'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). 5x5 com 4 balizas – Num ¼ de campo joga-se 5x5 em que cada equipa tem que marcar em duas balizas e defender outras duas. Organização: 1-3-1 Condicionantes: - Para o gol ser válido a bola tem que passar pelos 3 corredores. (Em espelho)	Ocupação racional do espaço; Avaliação do cumprimento de algumas ATB's e princípios específicos; <u>Variação do sentido de jogo.</u>		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Com bola ocupa rápido os 3 corredores!	12'	24'
2). GR + 3x3 + GR – Situação de jogo reduzido, em que existe uma equipa de fora em espera. Assim que há um gol a equipa em espera entra para a baliza mais próxima (de baliz), caso não haja nenhum gol no tempo máximo de 1' sai a equipa que está à mais tempo. (Em espelho)	Avaliação dos princípios e das características psicológicas do atleta (agressividade, competitividade); Privilegiar a intensidade; Avaliar a capacidade de decisão em espaço reduzido e em igualdade numérica.		Poucos toques na bola; Reagir rápido às perdas de bola; Aproveitar o pouco espaço para finalizar; Decidir rápido.	12'	36'
3). 5x5 GR + 5x5 + GR – Jogo reduzido sem condicionantes. (4 campos iguais)	Avaliação dos princípios específicos e das capacidades psicológicas do atleta.		Pouco Feedback; Liberdade para decidir.	20'	56'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	60'

Anexo 40. Treino nº39.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 41		Data: 03/12/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escala: Iniciados B			
Microciclo: 14					
Objetivos Gerais				Material	
Recepção orientada: Quando devem orientar para a baliza? Quando devem orientar para variar C/J? Quando devem orientar para tirar defesa? Largura e profundidade				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; MPB 4x4 + 4 apoios – Equipas que estão dentro do quadrado garantem a MPB, podendo servir-se dos 4 apoios existentes em cada aresta. Não podem jogar entre apoios. A cada 5' troca a equipa que se encontra nos apoios.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção); MPB		Passe e ocupa a aresta vazia; Atacar a bola; Recepção orientada; Não fica estático;	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). GR+ 3x3x3 + GR Holandês – 3 Equipas em que uma delas se encontra sempre em espera; Equipa que ataca se marcar gol continua a atacar; Equipa que está a defender assim que recupera a bola tem que passar a linha com a bola controlada para atacar baliza contrária; Equipa que perdeu a bola tenta evitar que passem com a bola controlada. + Exatidão de coordenação motora	Avaliação dos princípios e das características psicológicas do atleta (agressividade, competitividade); Privilegiar a intensidade; Avaliar a capacidade de decisão em espaço reduzido e em igualdade numérica. <u>Recepção orientada.</u>		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Com bola ocupa rápido os 3 corredores; Reagir rápido à perda da bola	15'	30'
2). GR+ 7x7 + GR – Equipa 1 organiza-se com o GR+ Linha de 4 defesa + MCD, e os dois MC; Equipa 2 organiza-se com GR+ os dois MC + LD e LE + MD, ME e PL;	Processo ofensivo – Ocupar bem os 3 corredores e sempre que dervantar o C/J; Extremos atacar em ruptura apenas no último terço do campo. Processo defensivo – Defender ocupando no máximo 2 corredores; Concentrar bem do lado da bola.		Ocupar rápido os 3 corredores; Garantir largura e profundidade; Extremo faz ruptura no último sector; Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 sectores.	15'	45'
3). GR + 2x2 no quadrado + 3x3 + GR – MPB dentro do quadrado com a ajuda do GR. Ao fim de 5 passes pode atacar a baliza; Se a equipa que defende recupera bola fica em contra-ataque para baliza contrária. Dentro do quadrado estão os dois MO e fora estão os laterais, os extremos, o PL e um central.	Garantir que os extremos dão largura no momento em que a equipa ganha a posse de bola; Garantir que os laterais reagem rápido (fechando) no momento da perda de bola;		Muita mobilidade dentro do quadrado; Alternar rapidamente os ritmos; Extremos rápidos a dar largura; PL garante a profundidade e bastante móvel!	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	60'

Anexo 41. Treino nº40.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
Treino nº: 42		Data: 05/12/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escala: Iniciados B			
Microciclo: 14					
Objetivos Gerais					Material
Recepção orientada: Quando devem orientar para a baliza? Quando devem orientar para variar C.J? Quando devem orientar para tirar defesas? Largura e profundidade					Marcas, Coletes, Bolas, Cones
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Y das ATB's – condução de bola, passe e recepção, combinações directas e indirectas.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção orientada) Passe de precisão;		Recepção orientada; Passe tenso	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). 5x2 + GR (zonas de finalização) – Num quadrado situado no meio campo, posse de bola 3x1, ao final de 4 passes transita rápido, metendo a bola num dos extremos através de uma porta. Movimentações: PL contorna cone por fora e ataca 1º poste; 8 do lado da bola dá cobertura; 8 do lado contrário entrada da área; Extremo do lado contrário 2º poste.	Zonas de finalização; Cruzamento de precisão do extremo;		DC rápido a recuperar posição; Extremo levanta a cabeça antes de cruzar; Zonas de finalização vem de fora para dentro!	15'	30'
2). Finalização em velocidade 1x0 + 1 – Utilizando 3 balizas, jogador com bola inicia a finalização e de seguida vai para o lado contrário em perseguição do colega que vai finalizar.	Desenvolver capacidade de finalização e velocidade na execução; Trabalhar rápida reacção de atitude ofensiva para defensiva.		Acelerar! Desviar a bola do GR e variar tipo de remate; Reagir rápido depois de finalizar.	15'	45'
3). MPB 4x2 – Em dois quadrados, posse de bola com 4 equipas, sendo que estão 4 jogadores a fazer posse de bola contra dois. Assim que existam 4 passes seguidos, a equipa que fez os 4 passes passa a bola e transita para o outro quadrado; A equipa que está a defender transita também.	MPB; Variação de centro de jogo; Reacção à perda da bola;		Reagir rápido à perda de bola; Passe e mobilidade; Só varia para o outro quadrado com segurança.	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 42. Treino nº41.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 43		Data: 05/12/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 15					
Objetivos Gerais			Material		
Linha Defensiva—Controlo de profundidade e posicionamento do MD em CC perto da linha defensiva; Ofensivo: Profundidade dos laterais; 1ª fase com mobilidade dos três médios (superioridade na zona da bola); Criação de triângulos ao portador da bola.			Marcas, Coletes, Bolas, Cones		
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 2x2+ Joker – Dois quadrados em que estão sempre 2x2 + joker com o objetivo de fazer 4 passes, ao final desse objetivo tem que passar a bola para o outro quadrado e o joker vai também.	Preparação física e mental para a PF; Sinais de pressão Zonas de pressão Variação do centro de jogo		Reagir aos sinais; Empurrar para zonas de pressão; Defender bem junto Variar rápido o centro de jogo	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). 4x3+GR – A bola sai do GR que faz perda de bola e a partir desse momento joga-se 4 contra 3. Defesas organizam-se com um central e dois laterais e quem ataca organiza-se com um MC dois extremos e um avançado.	Dinâmica ofensiva com foco nos movimentos dos extremos e PL;		Mobilidade; Movimentos de aproximação e ruptura; Permutas ofensivas	20'	35'
2). GR+4x3+1+GR – Com o campo dividido ao meio com 3 portas, joga-se num dos lados 4x3 só podendo passar a bola para o outro lado de conseguir criar superioridade no respectivo corredor.	Criação de superioridade numérica na zona da bola; Criação de triângulos ao portador; Variação do centro de jogo.		Rápido a criar superioridade; Se equipa que defende concentra, tem que variar rápido.	20'	35'
3). GR+4x4+JK+GR – Organizam-se com uma linha defensiva e quem ataca organiza-se com um MC dois extremos e um PL. 1ª condicionante - Criar superioridade no corredor da bola; 2ª condicionante - Fazer uma permuta; Ultima fase - Livre (Fase final 4 campos)	1ª Fase de construção do ataque. Criação de linha de passe dos extremos e PL; Permutas ofensivas		Mobilidade; Permutas; Ruptura; Overlap	30'	85'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Aalongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	90'

Anexo 43. Treino nº42.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 44		Data: 10/11/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 15					
Objetivos Gerais			Material		
Linha Defensiva—Controlo de profundidade e posicionamento do MD em CC perto da linha defensiva; Ofensivo: Profundidade dos laterais; 1ª fase com mobilidade dos três médios (superioridade na zona da bola); Criação de triângulos ao portador da bola.			Marcas, Coletes, Bolas, Cones		
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 4x4 + 4 apoios – A cada 5 minutos trocam os apoios.	Preparação física e mental para a PF; Sinais de pressão Zonas de pressão		Reagir aos sinais; Empurrar para zonas de pressão; Defender bem junto	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). GR+10x8+GR (Sectorial) – No 1º sector estão 4 defesas e 3 avançados; No 2º sector estão 3x2; No 3º sector estão 3+1x3. Assim que a bola entra nos médios vinda dos defesas, estes têm que criar uma situação de superioridade no último sector fazendo entrar um dos MC para essa zona fazendo assim 4x3.	Dinâmica ofensiva com foco nos movimentos dos extremos e PL; 1ª Fase com foco na passagem para o 2º sector com uma passe em segurança nos 3 médios; Dinâmica ofensiva em superioridade numérica dos 3 médios.		Mobilidade; Movimentos de aproximação e ruptura; Permutas ofensivas Controlo com segurança; 3 médios aproveita a superioridade para se soltar mas com poucos toques.	24'	40'
2). Exercício Variação centro de jogo (igual UT 19)			Rápido a criar superioridade; Se equipa que defende concentra, tem que variar rápido.	12'	52'
3). GR+5x5+GR (Sectorial) – Sempre que um dos jogadores sai do seu sector, outro jogador de outro sector tem que ocupar posição vaga para garantir igualdade numérica.	1ª Fase de construção do ataque. Criação de linha de passe dos médios e PL; Permutas ofensivas		Mobilidade; Permutas; Ruptura;	12'	64'
4.) GR+ 4x4+4 jokers nos corredores+GR – Dentro do terreno de jogo jogam 4x4 e fora estão 2 apoios de cada lado. Assim que há golo e equipa que sofreu passa para joker. (3 campos)	Resistência aeróbia; Cruzamento; Zonas de pressão Sinais de pressão		Laterais quando dá faz overlap; Sinais de pressão	25'	90'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Mantier focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	90'

Anexo 44. Treino nº43.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 43		Data: 12/12/2014			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escala: Iniciados B			
Microciclo: 15					
Objetivos Gerais				Material	
Linha Defensiva – Controlo de profundidade e posicionamento do MD em CC perto da linha defensiva; Ofensivo: Profundidade dos laterais; 1ª fase com mobilidade dos três médios (superioridade na zona da bola); Criação de triângulos ao portador da bola.				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 4x4 + 4 apoios – A cada 5 minutos trocam os apoios.	Preparação física e mental para a PF; Sinais de pressão Zonas de pressão		Reagir aos sinais; Empurrar para zonas de pressão; Defender bem junto	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). GR+10x8+GR (Sectorial) – No 1º sector estão 4 defesas e 3 avançados; No 2º sector estão 3x2; No 3º sector estão 3+1x3. Assim que a bola entra nos médios vindos das defesas, estes têm que criar uma situação de superioridade no último sector fazendo entrar um dos MC para essa zona fazendo assim 4x3.	Dinâmica ofensiva com foco nos movimentos dos extremos e PL; 1ª Fase com foco na passagem para o 2º sector com uma passe em segurança nos 3 médios; Dinâmica ofensiva em superioridade numérica dos 3 médios.		Mobilidade; Movimentos de aproximação e ruptura; Permutas ofensivas Control com segurança; 3 médios aproveita a superioridade para se soltar mas com poucos toques.	24'	40'
2). Exercício Variação centro de jogo (igual UT 19)			Rápido a criar superioridade; Se equipa que defende concentra, tem que variar rápido.	12'	52'
3). GR+5x5+GR (Sectorial) – Sempre que um dos jogadores sai do seu sector, outro jogador de outro sector tem que ocupar posição vaga para garantir igualdade numérica.	1ª Fase de construção do ataque. Criação de linha de passe dos médios e PL; Permutas ofensivas		Mobilidade; Permutas; Ruptura;	12'	64'
4.) GR+ 4x4+4 jokers nos corredores+GR – Dentro do terreno de jogo jogam 4x4 e fora estão 2 apoios de cada lado. Assim que há golo a equipa que sofreu passa para joker. (3 campos)	Resistência aeróbia; Cruzamento; Zonas de pressão Sinais de pressão		Laterais quando dá faz overlap; Sinais de pressão	25'	90'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	90'

Anexo 45. Treino nº 44.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 46		Data: 6 / 1 / 2015			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 19					
Objetivos Gerais				Material	
Ofensivo: Criação linhas de passe, MPB, procurar superioridade, variação centro de jogo (Jogar na cobertura)				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Defensivo: Linha defensiva (controlo da profundidade) Bola coberta e bola descoberta. Linha dos 5 médios					
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Bola ao Capitão - 1x1, 2x1 e 2x2	Preparação física e mental para a PF; Tomada de decisão		Passe e ocupe lugar do colega	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). GR+ 2x1 + GR Vagas - Exercício começa com 2x1 a partir desse momento jogador que finaliza defende baliza contrária. O outro volta para o seu lugar.	Tomada de decisão; Finalização; Reações ao momento do remate		Finalização Desviar a bola Reagir depois do remate	18'	33'
2). GR+3x3+GR MPB - As equipas que estão em posse de bola têm que realizar 8 passes, a partir desse momento colocam 6x3 para a baliza que está mais longe. Condicionantes: Equipa que defende se recuperar a bola nos 4 segundos seguintes pode atacar de imediato a baliza.	Objetivo específico - Decisão em superioridade numérica; Mobilidade e permutas ofensivas. Manutenção da Posse de bola		Rápido a criar superioridade; Se equipa que defende concentra, tem que voltar rápido.	18'	51'
3). GR+3x3+GR (Equipa de fora) - Joga-se 3x3 se houver golo sai a equipa que sofre, se não houver ao fim de 2' troca a equipa que está a mais tempo. Condicionantes: 1ª Fase 2 loques	Tomada de decisão Variação Criação linhas de passe		Mobilidade; Permutas; Ruptura; Cria constantemente linhas de passe ao portador da bola	18'	69'
4). 5x4+ GR - Equipa que defende organiza-se com os 4 defesas, a equipa que ataca com dois médios dois extremos e um ponteiro. Condicionantes: Se houver golo com permuta vale 2.	Permutas Criação de linhas de passe Gestão de profundidade linha defensiva		Passe e mobilidade Cria constantemente linha de passe ao portador da bola	18'	88'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Relaxo à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Mantém focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	93'

Anexo 46. Treino nº45.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 47		Data: 7/1/2015			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 19					
Objetivos Gerais			Material		
Ofensivo: Criação linhas de passe, MPB, procurar superioridade, variação centro de jogo (Jogar na cobertura)			Marcas, Coletes, Bolas, Cones		
Defensivo: Linha defensiva (controlo da profundidade) Bola coberta e bola descoberta. Linha dos 5 médios					
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; 5x5 + GR	Preparação física e mental para a PF; Variação centro de jogo Criação linha de passe		Passe e ocupa lugar do colega	20'	20'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). GR+5x5+2 apoios+ GR – Num ¼ de campo está um quadrado no centro do terreno onde estão lá dentro 3 médios de cada equipa. Fora dele encontra-se um avançado e um central. Nos laterais estão os dois apoios que são jokers. Condicionantes: 6 passes para atacar a baliza e a bola tem que ir aos dois apoios. 1ª Fase o DC não rouba a bola para facilitar os médios jogarem na cobertura.	Variação CJ Criação linhas de passe MPB		Vem quando está cheio Cria linhas de passe Jokers estão móveis.	22'	42'
2). GR+8x8+GR – Equipas organizam-se em 3-4-1 e o campo encontra-se mapeado com corredores. Condicionantes: Bola ir aos 3 corredores quando é recuperada em meio campo defensivo; Bola no corredor central mínimo de 5 jogadores; Bola no corredor lateral mínimo 3 jogadores;	Objetivo específico – Variação; Criação linhas de passe; MPB Mobilidade sem bola.		Rápido a criar superioridade; Se equipa que defende concentra, tem que variar rápido. <u>Portador da bola tem que ter rápido várias soluções!</u>	22'	64'
3). GR+4x4+ GR – Equipa que ataca organiza-se em 1-3. Tem como objetivo passar por uma das quatro portas com a bola controlada e a partir desse momento passa mais um atleta para fazer 2x1. Condicionantes: 1ª Fase 2 toques	Tomada de decisão Variação Criação linhas de passe		Mobilidade; Permutas; Ruptura; Cria constantemente linhas de passe ao portador da bola	22'	86'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Relaxo à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	91'

Anexo 47. Treino nº46.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 46		Data: 9/1/2015			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escala: Iniciados B			
Microciclo: 19		Objetivos Gerais			Material
Ofensivo: Criação linhas de passe, MPB, procurar superioridade, variação centro de jogo (Jogar na cobertura)			Marcas, Coletes, Bolas, Cones		
Defensivo: Linha defensiva (controlo da profundidade) Bola coberta e bola descoberta, Linha dos 5 médios					
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Círculo das ATB's	Preparação física e mental para a PF; ATB		Passe e ocupe lugar do colega	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
1). Finalização em velocidade 1x1 perseguição – Ao sinal do jogador com bola o de trás vai em perseguição.	Finalização Velocidade		Variação remate	20'	35'
3). GR+10x10+GR – Exercício dividido em 3 fases. 1ª Fase – Jogar numa fração mais miúda por posições. No quadrado central os 3 médios contra os 3 médios com o objetivo de fazer 4 passes e passar a linha controlada. Nos quadrados dos cantos laterais contra extremos pisar a linha. Nas zonas que faltam avançado contra os dois defesas centrais, avançado lento finalizar e defesas se ganharem passam linha controlada. 2ª Fase – Sectorial, no CC jogam todos os jogadores que o ocupam isto é 6x6. Nos CL jogam 2x2 isto é lateral e extremo contra lateral e extremo contrário; 3ª Fase – Jogo Livre	Tomada de decisão Variação Criação linhas de passe		Mobilidade; Permutas; Ruptura; Cria constantemente linhas de passe ao portador de bola	50'	85'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Relaxo à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	90'

Anexo 48. Treino nº47.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 45		Data: 13/01/2015			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 17					
Objetivos Gerais				Material	
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios e 6; Sinais de pressão; 1º Momento de pressão				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; Quadrado de transições 4x2 – Num espaço de 10x10 jogam 2 equipas em posse contra uma a defender. Equipa que defende quando ganha afasta rápido para campo grande, equipa que perde faz o inverso.	Preparação física e mental para a PF; Desenvolvimento das ATB's (passe e recepção orientada) Reações ao ganho e à perda da bola MPB		Recepção orientada; Tomar a melhor decisão consoante a oposição; Reagir rápido à perda da bola	10'	10'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). 6x4 MPB – Posse de bola com 2 jokers no meio; Quando a bola passar por todos, os 4 jogadores mais os 2 jokers podem atacar uma das duas balizas; Máximo 2 toques na posse de bola; Se equipa que está a defender recupera bola, passa a fazer MPB; Se uma baliza está cheia, variar rápido para marcar na outra. (Em espelho)	Ocupação racional do espaço; Avaliação do cumprimento de algumas ATB's e princípios específicos; Variação do centro de jogo. MPB		Decidir rápido; Se uma baliza está cheia rápido a variar; Reação à perda da bola;	12'	22'
2). GR+2x2+2+GR+GR+1x1+1+GR – Dois campos lado a lado, joga-se com 3 equipas em que duas estão com bola e uma a recuperar. Se duas das equipas estão a atacar uma das balizas e uma dessas equipas perde a posse de bola, tem que defender baliza contrária invertendo-se os papéis. (Em espelho)	Sinais de pressão; Reação rápida à perda da bola; Focarmos princípios específicos do jogo defensivos: contenção e coberturas.		Reagir rápido nas transições; Focar nos princípios defensivos;	12'	34'
3). GR+6x6+6+GR – Em meio campo jogam 6x6 com 6 apolos exteriores. Assim que houver golo a equipa que sofreu troca de papéis com a equipa que está nos apolos. (Em espelho)	Sinais de pressão; Concentração defensiva no lado da bola; Equilíbrio defensivo		Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores. Rápidas variações do C.J. Entrar com tudo quando houver sinais de pressão.	25'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimento dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 49. Treino nº 48.

		Clube de Futebol "Os Belenenses"			
Treino nº: 50		Data: 15/01/2015			
Nº Atletas: 40 + 7 GR		Escalação: Iniciados B			
Microciclo: 17					
Objetivos Gerais				Material	
Processo Defensivo: Linhas dos 4 médios e 6; Sinais de pressão; 1º Momento de pressão				Marcas, Coletes, Bolas, Cones	
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; GR+5x5 – Linha defensiva e 6 X dois MC, dois extremos e PL. Numa 1ª Fase só a circular a bola e a mobilizar; Numa 2ª Fase circular a bola e equipa adversária ajusta posicionamento defensivo; Numa 3ª Fase jogam normal mas com contacto reduzido.	Preparação física e mental para a PF; Posicionamento defensivo da linha defensiva; Linhas dos 4 médios e 1º momento de pressão.		Recepção orientada; Tomar a melhor decisão consoante a oposição; Comunicação no posicionamento defensivo.	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). GR+3x2+GR por vagas – Equipa em superioridade numérica ataca uma das balizas e equipa inferioridade tenta recuperar a bola para marcar na baliza contrária. Condicionantes – 4 grupos de 3 jogadores cada, em que o jogador que está no meio só ataca; Sempre que termina um ataque a equipa vai para trás da baliza contrária; Se a equipa que está a defender ganhar a bola tem que jogar obrigatoriamente na cobertura (jogador em espera) ou no GR para a equipa adversária deixar de pressionar e passar a ser a outra equipa a defender.	Objetivo específico – Decisão em superioridade numérica; Definição dos princípios específicos defensivos contenção e cobertura.		Rápido a aproximar do portador da bola; Cobertura mantém distância adequada; Variar constantemente a direção e a velocidade;	15'	30'
2). GR+6x7+GR – A bola parte do GR que joga sempre com a defesa. Equipa com 6 organiza-se com os 3 médios e os 3 avançados; Equipa com 7 organiza-se com linha de 4 e os 3 médios. Equipa com 7 pode marcar nas portas pequenas nos CL em passe vale 1 ponto e em condução 2. Se os 6 receberem depois do meio campo nas portas pequenas recebem 2 pontos. Se a equipa que defende ganhar a bola no 1º momento de pressão e fizer gol ganha 2 pontos.	Linhas dos 4 médios e do 6! Decisão em inferioridade numérica; Garantir que os laterais reagem rápido (fechando) no momento da perda de bola; Cobertura defensiva e equilíbrio.		Defender concentrado do lado da bola; Ocupar rápido no máximo 2 corredores. Rápidas variações do CL <u>Última Fase – 1º momento de pressão</u>	15'	45'
3). GR+6x6+GR Sectorial – Num ¼ de campo dividido em 3 sectores, ocupam 1º sector 2 defesas e 1 avançado; No 2º sector os 3 médios de cada equipa; e no 3º sector 1 avançado e 2 defesas.	Sinais de pressão; Pressão defensiva ao 6 da equipa contrária.		DC vai até ao limite e entrega com qualidade nos médios; 6 do lado contrário pressiona o 6 e os outros dois ajustam (inverte triângulo)	15'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos; Trabalho de força	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	4'	64'

Anexo 50. Treino nº 49.

		Clube de Futebol "os Belenenses"			
		Treino nº: 51	Data: 16/01/2015		
		Nº Atletas: 40 + 7 GR	Escala: Iniciados B		
		Microciclo: 17			
Objetivos Gerais			Material		
Processo Defensivo: Linha dos 4 médios e 6; Sinais de pressão; 1º Momento de pressão			Marcas, Coletes, Bolas, Cones		
Parte Inicial					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Mobilização articular; ATB Posição Específica – condução, passe e recepção, combinação directa – Na posição específica e num ¼ de campo, aplicar comportamentos da sua posição específica.	Preparação física e mental para a PF; Adaptação a posição específica		Atacar a bola; Recepção orientada;	15'	15'
Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
1). Finalização com velocidade (2 estações) – Num dos lados para 3 balizas realiza-se um percurso em estafeta com o objetivo de finalizar na máxima velocidade. No outro lado finalização com zonas de finalização 5x3.	Velocidade Finalização Zonas de Finalização		Velocidade máxima Variar remate Temporizar e atacar forte na sua zona	20'	35'
2). GR+ 7x7 + GR – Jogo semi-formal em que a cada 5' uma das equipas troca com outra que está em espera. Organização: 1-3-1-3 com joker (em espelho)	Processo ofensivo – Ocupar bem os 3 corredores e sempre que derivar ao C.J. Extremos atacar em ruptura apenas no último terço do campo. Processo defensivo – Defender ocupando no máximo 2 corredores; Concentrar bem do lado da bola.		Aproveitar a largura máxima; Decidir rápido; Fixar para criar superioridade; Com bola ocupar rápido os 3 corredores!	25'	60'
Parte Final					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback / Instrução	TP'	TT'
Alongamentos;	Retorno à calma; Desenvolvimentos dos níveis de força inferior e abdominal.		Manter focado na parte final; Rever pontos que precisam melhorar e valorizar os positivos	5'	65'

