

**RUI DIOGO FERNANDES OLIVEIRA**

**PLANEAMENTO E ORIENTAÇÃO DE UMA EQUIPA DE  
BASQUETEBOL DO ESCALÃO DE JUNIORES “B” (SUB-18)  
AO LONGO DA ÉPOCA 2010/2011**

**Orientador:** Professor Doutor Hermínio Francisco Xavier Barreto

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

Lisboa

2011

**RUI DIOGO FERNANDES OLIVEIRA**

**PLANEAMENTO E ORIENTAÇÃO DE UMA EQUIPA DE  
BASQUETEBOL DO ESCALÃO DE JUNIORES “B” (SUB-18) AO  
LONGO DA ÉPOCA 2010/2011**

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo no Curso de Formação do Jovem Desportista conferido pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

**Orientador:** Professor Doutor Hermínio Francisco Xavier Barreto

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

Lisboa

2011

Oliveira, R. (2011). **Planeamento e Orientação de uma Equipa de Basquetebol do Escalão de Juniores “B” (Sub-18) ao longo da Época 2010/2011.** Relatório de Estágio, Mestrado em Treino Desportivo no Curso de Formação do Jovem Desportista. Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

## **Agradecimentos**

À minha família, à minha esposa Diana e aos meus Pais pela ajuda, cooperação e persistência demonstrados ao longo de mais um passo na minha formação profissional. Um enorme obrigado aos três!

Ao Professor Doutor Hermínio Barreto pelo apoio e orientação na realização deste trabalho. É uma honra poder trabalhar consigo!

À Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias pelas aprendizagens proporcionadas.

Ao excelente grupo de jogadores da equipa de Juniores “B” Masculinos dos Salesianos Oficinas de São José, pela cooperação com este trabalho, por uma época desportiva fantástica de momentos fortes, de empenho e dedicação que contribuíram para a aquisição de conhecimentos por todos, João Andrade, Duarte Carmo, Gil Gonçalves, Filipe Martins, Frederico Burnay, João Oliveira, Pedro Neto, Tiago Monteiro, Rui Mascarenhas, Bruno Paixão, Simão Cardoso, Frederico Torres e Dinis Carlos.

Ao Colégio Salesianos Oficinas de São José e à sua Escola de Basquetebol pela oportunidade da realização deste Estágio, ao Senhor Orlando Camacho e ao Professor Jorge Santos.

Aos colegas treinadores dos Salesianos Oficinas de São José, Professor Luís Rosa, Professor Bernardo Lopes e Professor João Rêgo por toda a colaboração, e ao Professor Manuel Carlos pelo auxílio em todos os processos burocráticos relacionados com a equipa.

Muito Obrigado a todos...

**Rui Oliveira**

## Índice Geral

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2. CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO - CLUBE</b> .....	14
2.1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO.....	14
2.2. ESTRUTURA FÍSICA .....	14
2.3. ESCOLA DE BASQUETEBOL .....	16
2.3.1. <i>Recursos Humanos</i> .....	19
2.3.2. <i>Objetivos Sócio Afetivos e Comportamentais</i> .....	20
<b>3. EQUIPA DE JUNIORES “B” (SUB-18)</b> .....	21
3.1. CARACTERIZAÇÃO ANTROPOMÉTRICA.....	24
3.2. OBJETIVOS .....	26
3.2.1. <i>Objetivos para a Equipa</i> .....	27
<b>4. PLANEAMENTO DA ÉPOCA DESPORTIVA</b> .....	29
4.1. PERIODIZAÇÃO – PLANEAMENTO ANUAL .....	30
<b>5. MODELO DE JOGO</b> .....	38
5.1. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA.....	38
5.2. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA.....	41
5.3. SITUAÇÕES ESPECIAIS.....	44
<b>6. MODELO DE TREINO</b> .....	46
6.1. MICROCICLO PADRÃO.....	47
6.2. UNIDADE DE TREINO (UT).....	50
<b>7. CALENDÁRIO COMPETITIVO, RESULTADOS E EVOLUÇÃO DA COMPETIÇÃO</b> .....	52
<b>8. REFLEXÃO DA ÉPOCA DESPORTIVA</b> .....	58

8.1. PERSPETIVAS FUTURAS.....	59
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>I</b>
<b>ANEXO I</b> – Mapa de Praticantes FPB (época 2009/2010) .....	<b>II</b>
<b>ANEXO II</b> – Ficha de Estatística .....	<b>IV</b>
<b>ANEXO III</b> – Ficha de Unidade de Treino (UT) .....	<b>VI</b>
<b>ANEXO IV</b> – Regulamento de Provas ABL – Sub-18.....	<b>VIII</b>
<b>ANEXO V</b> – Estatística Coletiva – Época 10/11 – Juniores “B” .....	<b>XII</b>
<b>ANEXO VI</b> – Mapa Anual de Assiduidade.....	<b>XIV</b>
<b>ANEXO VII</b> – Estatística Individual Frederico Burnay.....	<b>XVI</b>
<b>ANEXO VIII</b> – Estatística Individual Filipe Martins .....	<b>XVIII</b>
<b>ANEXO IX</b> – Estatística Individual Rui Mascarenhas.....	<b>XX</b>

## Índice de Figuras

<b>Fig. 1.</b> Instalações do Colégio Salesianos OSJ - <i>GoogleEarth</i> . .....	15
<b>Fig. 2.</b> Pavilhão Gimnodesportivo. ....	15
<b>Fig. 3.</b> Piscina coberta. ....	15
<b>Fig. 4.</b> Sala de Musculação.....	15
<b>Fig. 5.</b> Comparação dos jogadores inscritos nos Salesianos OSJ e ABL.....	17
<b>Fig. 6.</b> Equipa de Juniores “B” (Sub-18) dos Salesianos OSJ. ....	24
<b>Fig. 7.</b> II Torneio de Juniores “B” – Salesianos OSJ. ....	37
<b>Fig. 8.</b> Defesa Zona 2x3. ....	41
<b>Fig. 9.</b> Defesa Zona 3x2. ....	41
<b>Fig. 10.</b> Ataque de posição HxH – <i>ataque 1</i> . ....	42
<b>Fig. 11.</b> Ataque de posição HxH – <i>ataque 2</i> . ....	43
<b>Fig. 12.</b> Ataque contra Zona – <i>ataque zona</i> . ....	44
<b>Fig. 13.</b> Reposição de bola na Linha Final.....	44
<b>Fig. 14.</b> Reposição de bola na Linha Lateral.....	45
<b>Fig. 15.</b> Ficha de Unidade de Treino (UT).....	51
<b>Fig. 16.</b> Classificação Final da 1ª Fase – Série D1.....	54
<b>Fig. 17.</b> Classificação Final da 2ª Fase – Série A2.....	54
<b>Fig. 18.</b> Classificação Final da 1ª Fase do Torneio Vale do Tejo Sub-18 – Série A.....	56
<b>Fig. 19.</b> Classificação Final da 2ª Fase do Torneio Vale do Tejo Sub-18 – Playoff 3º/4º. ....	56
<b>Fig. 20.</b> Total de jogos realizados pela equipa ao longo da época. ....	57

## Índice de Quadros

<b>Quadro 1.</b> Distribuição de jogadores por escalões etários. ....	16
<b>Quadro 2.</b> Organização das equipas por escalões. ....	18
<b>Quadro 3.</b> Constituição da Equipa. ....	23
<b>Quadro 4.</b> Comparação dos valores de Altura entre as épocas de 2007 e 2011.....	25
<b>Quadro 5.</b> Comparação dos valores de Peso entre as épocas de 2007 e 2011. ....	25
<b>Quadro 6.</b> Comparação dos valores de Envergadura entre as épocas de 2007 e 2011. ....	25
<b>Quadro 7.</b> Comparação dos valores de IMC entre as épocas de 2007 e 2011. ....	26
<b>Quadro 8.</b> Planeamento anual – 1º Período Escolar.....	32
<b>Quadro 9.</b> Planeamento anual – 2º Período Escolar.....	33
<b>Quadro 10.</b> Planeamento anual – 3º Período Escolar.....	35
<b>Quadro 11.</b> Distribuição Anual de Unidades de Treino e Jogos.....	35
<b>Quadro 12.</b> Horário normal de treinos. ....	36
<b>Quadro 13.</b> Ficha de Microciclo. ....	48
<b>Quadro 14.</b> Microciclo Padrão. ....	49
<b>Quadro 15.</b> Emparelhamento das equipas segundo o “Ranking” da ABL.....	52
<b>Quadro 16.</b> Equipas apuradas para a 1ª Divisão da ABL.....	52
<b>Quadro 17.</b> Quadro dos jogos da Fase Final da ABL. ....	53
<b>Quadro 18.</b> Jogos e resultados no XV Campeonato Distrital de Sub-18 da ABL. ....	53
<b>Quadro 19.</b> Jogos realizados e resultados obtidos no Torneio Vale do Tejo de Sub-18.....	55

## Resumo

O Basquetebol como desporto global, sendo visualizado e praticado em variados contextos e realidades, deve igualmente perceber-se que existem diferentes formas de vê-lo e treiná-lo. Não existe assim uma forma correta ou incorreta, mas sim várias maneiras de entender o jogo.

Neste relatório, no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, expomos a nossa maneira de pensar o jogo bem como as decisões e ações tomadas no processo de treino dos jovens jogadores da equipa de Basquetebol de Juniores “B” Masculinos dos Salesianos Oficinas de São José (OSJ) durante a época desportiva de 2010/2011.

A Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ surgiu há cerca de vinte anos, e é um clube integrante e sólido da formação em basquetebol na região de Lisboa.

O planeamento foi estruturado num macrociclo, dividido em dois mesociclos, apresentando cada os seus pressupostos e objetivos. O primeiro mesociclo constituído por doze microciclos e o segundo mesociclo por oito microciclos, num total de cento e cinco unidades de treino. A equipa era constituída por treze atletas, com idades compreendidas entre os quinze e os dezanove anos.

Relativamente aos jogadores e à equipa consideramos que os objetivos traçados foram alcançados com sucesso, sendo que os jogadores evoluíram significativamente como jogadores e pessoas, e que a equipa atingiu as classificações ambicionadas.

Como Treinador considero que foi uma época enriquecedora, que proporcionou vários momentos de reflexão, sendo que estes deverão fazer parte da nossa maneira de estar no desporto, pois só através deles poderemos enriquecer a condução do processo de treino.

**Palavras-chave:** BASQUETEBOL, FORMAÇÃO, TREINO, PLANEAMENTO.

## **Abstract**

Basketball as a global sport, being viewed and practiced in various contexts and realities, should also realize that are different ways of watching and training it. However, there's no correct or incorrect way, but many ways of understanding the game.

In this report, under the Master of Sports Training, we present our way of thinking the game and the decisions and actions taken in the process of training young basketball players from the Salesianos Oficinas de São José (OSJ) Junior "B" men's team, during the 2010/2011 sports season.

The Salesianos OSJ Basketball School was created about twenty years ago and it's a strong team member of Young Basketball Training in the Lisbon Region.

The team plan was structured in a macrocycle, divided in two mesocycles and each one has its own assumptions and goals. The first mesocycle is composed by twelve microcycles and the second one by eight microcycles, in a total of one hundred and five training sessions. The team is composed by thirteen players, aged between fifteen and nineteen years old.

Relating to the players and the team, we believe that the goals were successfully achieved, and the players have evolved meaningfully not only as players but also as people, and the team's coveted standings.

As a coach, I think it was an enriching season, which provided many reflective moments and these should be part of our way of being in sport, because only through them we can enrich the process of conducting the training.

**Key-words:** BASKETBALL, YOUTH TRAINING, PLANNING, TRAINING.

## **Abreviaturas**

**OSJ Oficinas de São José**

**ABL Associação de Basquetebol de Lisboa**

**FPB Federação Portuguesa de Basquetebol**

**EF Educação Física**

**ABS Associação de Basquetebol de Setúbal**

**IMC Índice de Massa Corporal**

**ABCB Associação de Basquetebol de Castelo Branco**

**UT Unidades de Treino**

**HxH Homem-a-Homem**

## 1. Introdução

No âmbito do segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias foi proposta a realização de um estágio curricular na Escola de Basquetebol do Colégio Salesianos Oficinas de São José – Associação Educativa, sob orientação e supervisão do Professor Doutor Hermínio Barreto.

Sendo assim, e depois da assinatura do protocolo entre a Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, e da Administração do Colégio Salesianos Oficinas de São José – Associação Educativa, na pessoa do Senhor Orlando Camacho, encetei o meu estágio no início da época desportiva 2010/2011, ou seja, no mês de Setembro de 2010, sendo que este foi organizado de forma orientada para a formação e habilitação profissional.

Na prática este relatório parte da reflexão das decisões e ações dos registos efetuados, das competições e dos resultados obtidos na presente época desportiva, procurando enaltecer o trabalho realizado através da valorização das aprendizagens dos principais elementos de todo este processo, os jogadores. Neste contexto, o planeamento é um dado decisivo na formação desportiva do jovem jogador, pois obriga o treinador a prever, antecipar, objetivar e distribuir as tarefas, da forma mais adequada e competente.

Este relatório de estágio está estruturado de acordo com os seguintes pontos:

- Análise da Instituição de Estágio (Clube) relativamente aos seus pressupostos e objetivos no passado e presente (na época da realização do estágio);
- Pormenorizada referência aos jogadores, bem como da equipa que suportou a sua preparação para a competição;
- Exposição do modelo de jogo a aplicar, bem como dos pressupostos para a sua aquisição e aperfeiçoamento no tempo, isto é, no desenvolvimento de um planeamento de treino;
- Relação do modelo de treino relativamente ao modelo de jogo a aplicar e a desenvolver;

- Análise do período competitivo onde os resultados são analisados à luz dos objetivos e planos estabelecidos;
- Síntese final, na qual se insere conclusões e perspectivas para o futuro.

Interessa referir que a norma adotada para a elaboração do relatório foi a da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, segundo o despacho nº1/2009 “atualização das normas para elaboração e apresentação de teses e dissertações na ULHT”.

A norma utilizada para as referências bibliográficas, foi a da Associação Americana de Psicologia (American Psychological Association – APA).

O novo acordo ortográfico da Língua Portuguesa está também aplicado na redação deste relatório.

## 2. Caracterização da Instituição de Estágio - Clube

### 2.1. Enquadramento Histórico

O Colégio Salesianos Oficinas de São José (OSJ) – Associação Educativa, é uma escola que existe desde o século XIX, sendo que a partir dos inícios da década de setenta do século XX, o ensino profissional, que caracterizou as OSJ desde os seus primórdios, desaparece por completo. Pouco a pouco vai sendo reduzido o internato e o ensino torna-se exclusivamente liceal. A escola passa a funcionar em regime de externato, voltado para os alunos do Ensino Secundário, em coexistência com os do Ensino Básico.

No ano de 1996 comemorou o seu centésimo aniversário, sendo um ano marcante na história do Colégio, que culminou com a realização dos Jogos Nacionais Salesianos nas suas instalações.

Na última década, o Colégio Salesianos OSJ decidiu criar uma estrutura com a nomenclatura de «Artisport», que sustenta a oferta de atividades extra curriculares nos domínios pedagógico, técnico e administrativo, organizadas nas várias áreas de intervenção educativa, abrangendo a formação de jovens e adultos.

Neste momento, no que respeita a atividades desportivas, os Salesianos OSJ são uma instituição eclética, integrando modalidades como a Natação, a Ginástica Desportiva, a Ginástica Aeróbica, o Judo, o Ténis, o Basquetebol, o Futebol, o Futsal, o Voleibol, a Dança, e o Xadrez, sendo todas praticadas a nível amador.

A Escola de Basquetebol é dentro da oferta da escola, uma das modalidades desportivas mais antigas. Na atualidade dispõe de vários escalões etários masculinos, mas no passado recente também integrou alguns escalões de basquetebol feminino.

### 2.2. Estrutura Física

O Colégio Salesianos OSJ e as suas instalações localizam-se na Praça São João Bosco, freguesia dos Prazeres, na cidade de Lisboa (fig.1).



**Fig. 1.** Instalações do Colégio Salesianos OSJ - *GoogleEarth*.

As instalações desportivas são dotadas de um pavilhão gimnodesportivo (fig.2), de vários campos exteriores descobertos, de um campo de Futebol sete sintético, de uma piscina coberta de vinte e cinco metros (fig.3), e de uma sala de musculação bem estruturada e equipada (fig.4).



**Fig. 2.** Pavilhão Gimnodesportivo.



**Fig. 3.** Piscina coberta.



**Fig. 4.** Sala de Musculação.

As equipas da Escola de Basquetebol realizam os seus treinos maioritariamente no pavilhão gimnodesportivo, utilizando por vezes os campos exteriores descobertos (principalmente os escalões mais jovens), e também a sala de musculação.

A maioria dos treinos realizados no pavilhão gimnodesportivo ocorre em simultâneo com outras atividades desportivas, pois existem diversas modalidades igualmente com um número elevado de jogadores inscritos.

Nos Salesianos OSJ cada modalidade possui uma autonomia parcial, isto é, cada secção é independente na forma como dirige a sua modalidade, mas todas sobre a tutela da «Artisport». A continuidade das várias atividades depende das receitas obtidas através das mensalidades pagas pelos jogadores.

### 2.3. Escola de Basquetebol

Integrada na estrutura da «Artisport», em que as atividades são lecionadas por profissionais habilitados, e têm como objetivos promover o desenvolvimento de competências específicas, promover a educação integral dos jovens, desenvolvendo e aproveitando aptidões pessoais e capacidades sociais, e promover momentos de alegria, convívio, fraternidade e participação abrangente, a Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ foi criada há cerca de vinte anos, e ao longo dos últimos anos posicionou-se como um clube que na região de Lisboa já se destaca como integrante sólido no mapa de formação do basquetebol.

É participante ativo nos quadros competitivos da Associação de Basquetebol de Lisboa (ABL) e nalgumas fases seguintes das competições da Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB) como Nacionais, Taça Nacional e outros torneios, sendo que o clube investe muito no Mini-Basquet como primeiro momento de captação do aluno para a prática salutar da modalidade. Os principais responsáveis por esta captação são os treinadores das equipas de Mini-Basquet, que são também professores de Educação Física no Colégio, o que permite à Escola de Basquetebol uma aproximação facilitada junto dos alunos.

Durante a presente época desportiva, o número total de jogadores inscritos na Escola de Basquetebol perfaz um total de setenta e nove (quadro 1):

<b>ESCALÃO</b>	
<b>Mini-Basquet</b>	<b>12</b>
<b>Iniciados</b>	<b>24</b>
<b>Cadetes</b>	<b>12</b>
<b>Juniões “B”</b>	<b>13</b>
<b>Seniores</b>	<b>18</b>
<b>TOTAL</b>	<b>79</b>

**Quadro 1.** Distribuição de jogadores por escalões etários.

O número de jogadores inscritos no escalão de Mini-Basquet é reduzido atualmente, sendo a razão principal a organização curricular da disciplina de Educação Física no Colégio, ou seja, as aulas são dadas por blocos, sendo que neste ano letivo a matéria de Basquetebol ficou para o terceiro período letivo, o que dificultou a captação por parte dos treinadores de Mini-Basquet. Esta situação será alterada já no próximo ano letivo, pois a matéria de Basquetebol será lecionada no primeiro período letivo. Podemos ainda verificar que a equipa de Iniciados é a que possui mais jogadores inscritos (fruto da captação efetuada no escalão de Mini-Basquet nas épocas anteriores), o que permite ao clube ter uma boa base para o futuro.

Em comparação com os dados da época desportiva 2009-2010, no que respeita ao número total de praticantes inscritos na ABL, dados fornecidos pela FPB (Anexo I – Mapa de Praticantes FPB (2009-2010)), a Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ representa cerca de 4,0% desses praticantes.

Na figura 5 poderemos verificar a comparação destes dados, entre o número de jogadores inscritos na Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ e o número total de jogadores inscritos na ABL, por escalão etário:

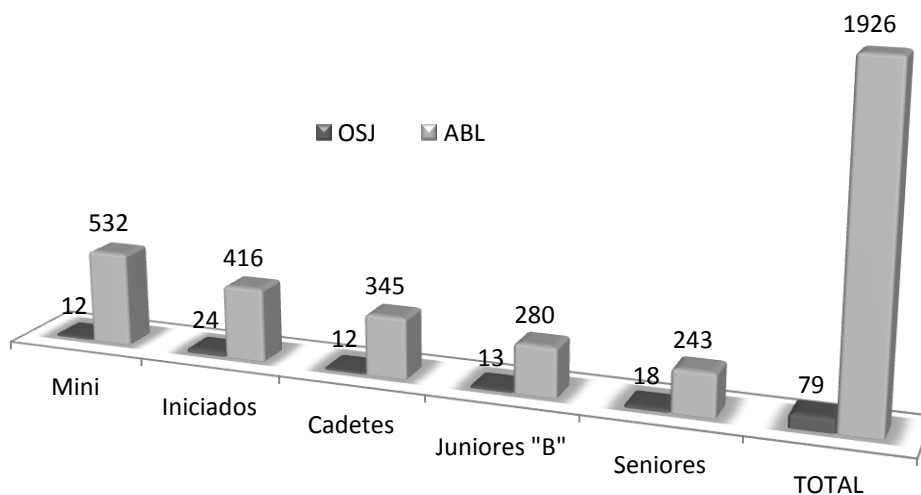


Fig. 5. Comparação dos jogadores inscritos nos Salesianos OSJ e ABL.

Analisando a figura 5, podemos verificar que neste momento a Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ representam cerca de 2,3% dos jogadores da ABL no Mini-Basquet (OSJ=12; ABL=532), 5,8% dos jogadores da ABL em Iniciados (OSJ=24; ABL=416), 3,5% dos jogadores da ABL em Cadetes (OSJ=12; ABL=345), 4,6% dos

jogadores da ABL em Juniores “B” (OSJ=13; ABL=280), 7,4% dos jogadores da ABL em Seniores (OSJ=18; ABL=243), perfazendo cerca de 4,1% do TOTAL dos jogadores inscritos na ABL (OSJ=79; ABL=1926).

Através destes dados, podemos verificar que a Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ caracteriza-se por uma representação consolidada na maioria dos escalões etários das competições oficiais da ABL e FPB.

No que respeita à estrutura pedagógica da Escola de Basquetebol, esta é atualmente constituída por três etapas:

- **A iniciação desportiva** (Escola de Mini-Basquet);
- **A formação competitiva** (Equipas de formação dos escalões jovens);
- **A maturação competitiva** (Equipa de Seniores).

Nos Salesianos OSJ, a Escola de Basquetebol está organizada atualmente só com equipas no sector masculino, embora no passado recente também tenha integrado escalões do sector feminino. O quadro 2 representa a organização da Escola de Basquetebol:

ESCOLA DE BASQUETEBOL MASCULINO – SALESIANOS OSJ							
ESCALÃO	<i>Mini “A”</i>	<i>Mini”B”</i>	<i>Infantis</i>	<i>Iniciados</i>	<i>Cadetes</i>	<i>Juniores “B”</i>	<i>Seniores</i>
IDADE	6 aos 8	8 aos 12	12 aos 13	13 aos 14	15 aos 16	17 aos 18	> de 18
ETAPA	Iniciação desportiva			Formação competitiva			Maturação

**Quadro 2.** Organização das equipas por escalões.

Na etapa de iniciação desportiva incluem-se os jovens dos 6 aos 12 anos, distribuídos pelos escalões de Mini “A” (Sub-8) e Mini”B” (Sub-10 e Sub-12), onde os principais objetivos nesta fase são o desenvolvimento das capacidades básicas de um jogador de basquetebol, nomeadamente as técnicas (domínio da bola – drible, passe e lançamento), táticas (um-contra-um, cortes e desmarcações, posicionamento racional e visão de jogo), físicas (velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência), e psicológicas (gosto pelo jogo, espírito de equipa, «fair-play»).

Ao longo desta etapa não existe qualquer seleção dos jogadores, podendo todos eles integrarem os quadros competitivos existentes para estes escalões etários, bem como todos poderem transitar depois para a etapa de formação desportiva.

A formação desportiva inclui os jovens com idades entre os 13 e os 18 anos, e é aberta a todos os jovens que transitem da etapa anterior, bem como para jovens que iniciem a sua prática desportiva já nesta etapa.

Os principais objetivos desta etapa são a otimização das capacidades físicas (com exceção da iniciação ao treino da força), o aperfeiçoamento da aplicação das capacidades técnicas segundo os vários contextos de jogo, o desenvolvimento das capacidades táticas (introdução e desenvolvimento de vários sistemas táticos, inteligência de jogo), e o melhoramento das capacidades psicológicas (concentração, espírito competitivo, autoconfiança, superação), permitindo que numa fase final desta etapa seja possível aproximar o jovem da realidade competitiva a nível sénior.

Por fim, a etapa de maturação que inclui os jogadores maiores de 18 anos, será a integração e preparação dos jogadores selecionados para a competição de seniores. Os jovens jogadores que integrem a equipa de seniores poderão assim consolidar todas as capacidades desenvolvidas ao longo do seu processo de formação desportiva.

### *2.3.1. Recursos Humanos*

A presente época desportiva iniciou-se com algumas alterações relativamente à época anterior, ou seja, a Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ aumentou o número de técnicos na secção. Estas alterações tiveram como principal objetivo melhorar a formação proporcionada aos jogadores, colocando finalmente um treinador responsável por cada equipa, algo que não acontecia no passado, com alguns treinadores a acumularem mais do que uma equipa em diferentes escalões. Este aspeto permite aos treinadores concentrarem-se exclusivamente num grupo de jogadores e num nível de formação, o que enriquece muito mais as aprendizagens dos jogadores.

Atualmente, a Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ é composta por cinco treinadores, o que entendemos que ainda é escasso para o número de jogadores que constituem as equipas, porque entendemos que o ideal seria cada equipa possuir um treinador principal e um treinador adjunto de forma a diminuir o número de jogadores por

treinador e assim melhorar a atenção e trabalho específico com cada um deles. De momento ainda não é possível proporcionar a existência de treinadores adjuntos nas várias equipas, embora seja um objetivo que pretendemos melhorar num futuro próximo. De referir que, a maioria dos técnicos da Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ são licenciados ou futuros licenciados em Educação Física (EF), o que é um dos pré-requisitos da administração do Colégio e no nosso entender uma mais-valia para a qualidade do ensino e das práticas.

Os técnicos encontram-se distribuídos da seguinte forma:

- Escalão de Mini-Basquet “A” – Professor de EF;
- Escalão Mini-Basquet “B” e Iniciados – Treinador Nível II – Professor de EF;
- Escalão Cadetes – Treinador Estagiário – futuro Professor de EF;
- Escalão Juniores “B” – Treinador Nível II – Professor de EF;
- Escalão Seniores – Treinador Nível II.

### *2.3.2. Objetivos Sócio Afetivos e Comportamentais*

Para o sucesso dos vários conteúdos abordados pelos diversos escalões da Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ e para uma boa formação integral dos jovens jogadores, são para nós muitos importantes e determinantes os seguintes aspetos:

- ✓ Educar e formar o jovem jogador através da definição de regras de conduta e disciplina quer nos treinos quer nos jogos (usar poucas mas que sejam muito claras e principalmente cumpridas!);
- ✓ Motivar os jovens para a prática do Basquetebol através da sua presença nos treinos e jogos sem prejuízo dos seus afazeres escolares;
- ✓ Respeitar a liberdade de expressão e de pensamento dos jovens, ouvindo-os e compreendendo-os sempre que demonstrem pertinência e oportunidade;
- ✓ Valorizar os objetivos educativos e só depois a importância da competição e o querer “ganhar” – objetivos desportivos;
- ✓ Que o querer ganhar não implique ter medo de perder pois perde-se sempre que os adversários nos colocam problemas que no momento não

conseguimos resolver. Não procurar desculpas na derrota, mas sim retirar delas os ensinamentos para continuar a trabalhar até atingir as vitórias desejadas;

- ✓ Não permitir que o medo de errar se torne um obstáculo à aprendizagem e ao desenvolvimento, pois só não erra nem falha quem não arrisca;
- ✓ Inculcar nos jogadores que se joga como se treina, pois quem treina pouco e mal, necessariamente irá expressar na situação do jogo as deficiências da sua preparação.

No intuito de contribuir para o desenvolvimento desportivo e social dos jogadores são privilegiados os seguintes aspetos que têm a ver com comportamentos e atitudes:

- ✓ Grande exigência no empenho e no trabalho de equipa;
- ✓ Grande exigência nas capacidades de atenção e concentração;
- ✓ Desenvolvimento de capacidades associadas à superação das adversidades:
  - Resistência ao esforço;
  - Espírito de sacrifício;
  - Sustentação da agressividade.
- ✓ Humildade em reconhecer as suas capacidades atuais;
- ✓ Pontualidade e Assiduidade;
- ✓ Respeito pelas regras estabelecidas para os treinos, os jogos e as deslocações;
- ✓ Respeito pelos Treinadores, Árbitros, Diretores, Empregados do Pavilhão, Público, Adversários e Colegas;
- ✓ Ter orgulho de pertencer à equipa!

### **3. Equipa de Juniores “B” (Sub-18)**

O escalão de Juniores “B” (Sub-18) Masculinos dos Salesianos OSJ participou, na época desportiva 2010/2011, na XV edição do Campeonato Distrital de Sub-18 Masculinos da ABL, e posteriormente no Torneio Vale do Tejo de Sub-18 da ABL e da Associação de Basquetebol de Setúbal (ABS).

A equipa era constituída por treze jogadores, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos de idade:

- Oito jogadores Juniores “B” com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos de idade (2º ano de Juniores “B”), nascidos em 1993;
- Três jogadores Juniores “B” com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos de idade (1º ano de Juniores “B”), nascidos em 1994;
- Um jogador com 15 anos de idade (2º ano de Cadetes (Sub-16) com Subida de Escalão), nascido em 1995;
- Um jogador com 18 anos de idade (1º ano de Juniores “A” (Sub-20) a treinar com a equipa por não fazer parte das opções da equipa de Seniores), nascido em 1992.

No que respeita à situação escolar dos jogadores, todos frequentaram o ensino secundário (10º (2), 11º (4) e 12º (7) anos de escolaridade).

O «staff» técnico da equipa de Juniores “B” (Sub-18) Masculinos dos Salesianos OSJ era constituído por um Treinador, um Coordenador Técnico e um Seccionista.

O Treinador lidera toda a organização e os processos da equipa, e é o responsável máximo pela orientação da equipa durante as unidades de treino (UT) bem como nos jogos. Tem um papel fundamental na gestão da equipa, analisando e avaliando a evolução dos jogadores, estando em permanente consonância com o Coordenador Técnico.

O Coordenador Técnico tem como funções avaliar e supervisionar o funcionamento das equipas de cada escalão etário, sendo o principal responsável por agendar reuniões trimestrais com todos os treinadores e definir linhas orientadoras do trabalho com os treinadores, algumas das quais:

- Definir os conteúdos a serem abordados em cada escalão;
- Estabelecer objetivos gerais e decidindo como os concretizar;
- Estabelecer metas a atingir em cada escalão;
- Sistematizar e antecipar o futuro em todos os processos.

A função de Seccionista foi desempenhada pelo jogador com idade de Sub-20. Este jogador porque não fez parte das escolhas para a equipa de Seniores, participava em vários

treinos da equipa de Juniores “B”, e assumia o papel de Seccionista em jogos oficiais, ajudando no registo estatístico (Anexo II – Ficha de Estatística).

Esta equipa era constituída por jogadores nascidos em 1993 e 1994, que nas últimas quatro épocas desportivas integraram a equipa de Cadetes (2007/2008 e 2008/2009) e a equipa de Juniores “B” (2009/2010 e 2010/2011), e que com a maioria dos quais pretendíamos potencializar as suas qualidades com o intuito de, para além de realizarmos a melhor época entre as últimas quatro, formar jogadores que na próxima época pudessem vir a integrar a equipa de Seniores dos Salesianos OSJ.

Como já foi referido anteriormente, a equipa é constituída por treze jogadores, embora dois deles não tenham concluído a época desportiva, um deles por razões escolares (Duarte Carmo) e outro devido a lesão crónica num joelho (João Oliveira).

Em seguida apresenta-se a constituição da equipa, em que no quadro 3 enumeram-se os treze jogadores que iniciaram a época, referenciando os seus números de camisola, as suas posições e idades, e na figura 6 divulga-se a fotografia da equipa com dez dos onze elementos que concluíram a época (o jogadores número 5, Duarte Carmo não concluiu a época, e o jogador número 15, Frederico Torres, não esteve presente no jogo em que se registou a fotografia de equipa).

Nº	Nome	Posição	Idade	Altura	Peso
4	João Andrade	Base	Sub-17	1,75m	62kg
5	Duarte Carmo	Extremo / Poste	Sub-18	1,85m	70kg
6	Gil Gonçalves	Extremo	Sub-16	1,77m	66kg
7	Filipe Martins (Capitão)	Base	Sub-18	1,74m	67kg
8	Frederico Burnay	Base / Extremo	Sub-18	1,81m	62kg
9	João Oliveira	Base	Sub-17	1,76m	76kg
10	Pedro Neto	Base	Sub-17	1,67m	55kg
11	Tiago Monteiro	Extremo	Sub-18	1,78m	72kg
12	Rui Mascarenhas (Sub-Capitão)	Extremo / Poste	Sub-18	1,83m	73kg
13	Bruno Paixão	Base / Extremo	Sub-18	1,73m	62kg
14	Simão Cardoso	Base / Extremo	Sub-18	1,77m	61kg
15	Frederico Torres	Extremo / Poste	Sub-18	1,81m	68kg
16	Dinis Carlos	Extremo	Sub-19	1,78m	68kg

**Quadro 3.** Constituição da Equipa.



**Fig. 6.** Equipa de Juniores “B” (Sub-18) dos Salesianos OSJ.

### 3.1. Caracterização Antropométrica

Tendo em conta o facto desta equipa ser constituída maioritariamente por jogadores que pertencem à equipa desde que iniciamos o trabalho há quatro épocas atrás (período entre os anos 2007 e 2011), foi possível verificar a evolução de alguns dados antropométricos elementares (Peso, Altura, Envergadura e Índice da Massa Corporal (IMC)) em alguns destes jogadores.

No sentido de enriquecer este trabalho, iremos apresentar nos quadros seguintes, os dados que consideramos interessantes relativamente à avaliação antropométrica realizada

com os seis jogadores que integraram sempre a equipa ao longo das quatro épocas desportivas (n=6):

Altura (n=6)				
Época	Média	Desvio Padrão	Máximo	Mínimo
2007/2008	172	5,8	178	162
2008/2009	176	5,5	182	166
2009/2010	176	5,5	183	167
2010/2011	176	5,7	183	167

**Quadro 4.** Comparação dos valores de **Altura** entre as épocas de 2007 e 2011.

Analisando os valores relativos à **Altura**, verificamos que os valores estabilizaram na época 2008/2009 (Sub-16), o que poderá indicar o final do maior período de crescimento, e por sua vez, o final da puberdade.

Peso (n=6)				
Época	Média	Desvio Padrão	Máximo	Mínimo
2007/2008	62	16,0	92	47
2008/2009	61	8,0	75	53
2009/2010	61	5,6	69	55
2010/2011	65	6,9	73	55

**Quadro 5.** Comparação dos valores de **Peso** entre as épocas de 2007 e 2011.

Relativamente aos valores do **Peso**, verificamos um valor de Desvio Padrão muito elevado na época 2007/2008 devido à grande discrepância entre o Máximo e o Mínimo da amostra. Este valor acaba por estabilizar nas épocas seguintes, pois os valores do Máximo e o Mínimo da amostra acabaram por se aproximar.

Envergadura (n=6)				
Época	Média	Desvio Padrão	Máximo	Mínimo
2007/2008	171	4,9	179	165
2008/2009	173	3,7	179	169
2009/2010	176	3,4	181	172
2010/2011	176	3,4	182	172

**Quadro 6.** Comparação dos valores de **Envergadura** entre as épocas de 2007 e 2011.

No que respeita à **Envergadura**, este dado é dos mais estáveis ao longo das quatro épocas, pois os valores de Desvio Padrão são baixos, e as Médias muito próximas. Tais factos poderão indicar que o ciclo de maior desenvolvimento deste dado antropométrico se deu num período mais inicial de crescimento em relação aos dados anteriores.

Época	IMC (n=6)			
	Média	Desvio Padrão	Máximo	Mínimo
2007/2008	20,78	4,8	30,04	16,33
2008/2009	19,84	2,2	23,94	17,17
2009/2010	19,80	1,4	20,75	16,98
2010/2011	20,92	1,5	22,72	18,92

**Quadro 7.** Comparação dos valores de **IMC** entre as épocas de 2007 e 2011.

Em relação aos valores de **IMC**, é possível concluir que, em Média, os valores estiveram sempre no intervalo de Peso Normal segundo a Organização Mundial de Saúde (18,5 – 24,9). Em relação aos dados Máximos, os valores verificados pertencem à mesma pessoa, o que nos indica que foi feita uma recuperação desde um estado de Obesidade Classe I (30,0 – 34,9) para um estado de Peso Normal. No que toca aos dados Mínimos, os valores verificados também pertencem à mesma pessoa, o que demonstra uma recuperação desde um estado de Abaixo do Peso Normal (< 18,5) para um estado de Peso Normal.

### 3.2. Objetivos

Segundo Oliveira (2001), a primeira grande decisão que o treinador tem de tomar no início de cada época desportiva, prende-se com os objetivos a perseguir.

Para Burton (citado por Raposo, 2005), a definição de objetivos apresenta os seguintes benefícios:

- Melhora a prestação;
- Melhora a qualidade dos treinos;
- Melhora os índices de satisfação, orgulho pessoal e autoconfiança;
- Clarifica as expectativas;
- Aumenta a motivação intrínseca;
- Promove o controlo emocional.

Sendo esta uma etapa de formação, é de todo fundamental estabelecer estes objetivos de acordo com certas orientações. A Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ dá prioridade aos objetivos educativos e formativos, seguidamente aos objetivos recreativos e só depois aos objetivos competitivos (classificações).

É fundamental que os objetivos definidos pelo treinador sejam transmitidos aos jogadores para que estes estejam a par das expectativas, para que os jogadores tentem fazer coincidir os seus objetivos pessoais com os objetivos da equipa.

### *3.2.1. Objetivos para a Equipa*

A Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ não estabelece objetivos quantitativos para as suas equipas, isto é, apenas é exigida a obtenção da melhor classificação possível (procurando melhorar em relação à época anterior), representando o clube de forma digna e exemplar. A real importância é dada aos valores e atitudes.

Por isso, o objetivo geral definido pelo treinador para a presente época desportiva 2010/2011 centra-se em duas preocupações:

- Tendo em conta que se trata de uma equipa na maioria a cumprir o segundo e último ano neste escalão, a preocupação primária foi possibilitar aos jogadores as melhores experiências competitivas federadas privilegiando o desenvolvimento técnico-tático.
- A segunda preocupação resulta do compromisso quantitativo de alcançar a primeira divisão distrital e conseqüente apuramento para uma competição inter-regional.

Os objetivos específicos foram definidos pelo treinador e de forma coerente relativamente ao objetivo geral, sendo estes os seguintes:

- Promover a autonomia e a criatividade dos jogadores nas várias situações de treino e competição;
- Privilegiar o desenvolvimento das capacidades técnicas (ofensivas e defensivas) dos jogadores, de acordo com as suas qualidades e limitações;

- Introduzir situações táticas mais complexas e específicas para o escalão etário (optando por processos que promovam a evolução tática ofensiva e defensiva) que apelem ao desenvolvimento da criatividade e do conhecimento do jogo por parte dos jogadores, e da sua capacidade de resolver com êxito as várias situações de jogo;
- Consolidar a capacidade de contra-ataque e ataque rápido;
- Desenvolver as capacidades físicas e coordenativas gerais e específicas da modalidade em função do escalão etário;
- Desenvolver valores como a assiduidade, pontualidade, respeito pelo próximo e responsabilidade;
- Adquirir conhecimentos específicos da evolução e características atuais da modalidade, fomentando o gosto pelo jogo!

Com estes objetivos procurámos uma melhoria qualitativa dos jogadores e da equipa, proporcionando o máximo de experiências ricas nos mais diversos níveis de desempenho, no sentido de os tornar melhores jogadores e principalmente melhores pessoas.

Como treinador, defini como objetivos pessoais melhorar a minha comunicação com os jogadores, não só ao nível da explicação e descrição de exercícios e situações táticas, mas também no que se refere ao reforço positivo, ao «feedback». Considero que a formação contínua é um fator determinante para o sucesso de um treinador e principalmente dos seus jogadores, portanto estabeleci como prioridade estar permanentemente atualizado quanto à evolução do jogo nas suas diversas componentes, pesquisando em bibliografia de referência, nomeadamente de origem americana ou espanhola, pesquisa na «internet» em «sites» nacionais, americanos e espanhóis ou em blogues de treinadores estrangeiros, todos com o objetivo de dar a conhecer testemunhos e experiências dos vários agentes da modalidade, artigos técnicos e informação sobre competições nacionais e internacionais.

Sempre que possível, tento participar em «Clinic's» ou Seminários, pelo que na época desportiva 2010/2011 só consegui estar presente nos «Clinic's» da ABL. Outro aspeto que considero importante neste âmbito são as trocas de experiências que por vezes se proporcionaram com colegas treinadores, tanto com os da minha geração mas principalmente com os mais experientes, sendo que ambas são enriquecedoras. No futuro, pretendo frequentar «Clinic's» ou Seminários no estrangeiro, de forma a melhorar a minha formação como Treinador e estabelecer contactos com colegas de outras nacionalidades.

#### **4. Planeamento da Época Desportiva**

O planeamento do processo de treino de uma equipa assume um papel de extrema importância, quer em termos de organização de conteúdos quer em termos da condução da equipa, tendo sempre presente o contexto em que está inserido.

Para Teodorescu (1984) através do planeamento do treino visa-se o desenvolvimento qualitativo possível dos jogadores e da equipa, sustentado num equilibrado programa de atividades. Este planeamento deverá refletir o pensamento e a preparação do treinador, e a sua capacidade de previsão e de prognóstico dos efeitos dos exercícios.

Ainda segundo Teodorescu (1984), este defende que no planeamento é necessário seguir uma certa ordem de orientações:

1. Analisar o nível qualitativo e quantitativo da equipa, de forma a estabelecer o estado de preparação dos jogadores no início da aplicação do programa;
2. Definir os objetivos da «performance» e os prazos em que estes se devem cumprir;
3. Definir todos os aspetos relacionados com a quantidade de conhecimentos técnicos, táticos (individuais e coletivos), bem como os relacionados com o desenvolvimento e educação das qualidades motoras, preparação física geral, preparação psicológica e teórica;
4. Estabelecer o estilo de jogo (características táticas) no final do plano de perspetiva tendo em conta as particularidades e as capacidades de desenvolvimento do lote de jogadores;
5. Distribuir os conteúdos do programa pelos anos de preparação;
6. Calcular o tempo necessário para a realização dos objetivos, tendo em conta o número anual de horas necessário em condições maximais com o número de horas real em função do calendário desportivo e do tempo disponível;
7. Elaborar os planos individuais para os jogadores com objetivos de preparação e com provas de controlo anuais ou com intervalos de tempo mais reduzidos. Independentemente da sua capacidade, cada jogador deverá adquirir uma nova aprendizagem de teor técnico-tático individual;

8. Proceder à elaboração do plano anual, dividindo os conteúdos por períodos e etapas de preparação, com base no calendário competitivo;
9. Por fim, analisar os resultados obtidos no final de cada ano desportivo.

Em síntese, planear, organizar e conduzir um processo de treino implica um profundo conhecimento do jogo, e principalmente da forma como se pretende que a equipa jogue.

Posto isto, apresentaremos em seguida a periodização dos conteúdos que foi desenvolvida durante a presente época desportiva, e em seguida passaremos à descrição de algumas características do Modelo de Jogo adotado.

#### 4.1. Periodização – Planeamento Anual

Segundo Marques (1993), a periodização significa decidir limites temporais concisos que possibilitem aos treinadores compor de forma objetiva o treino em cada momento da preparação desportiva. Para o autor, no desporto de crianças e jovens as competições são importantes, mas isso não significa que a preparação seja orientada pela necessidade de nelas obter o melhor rendimento, o que não acontece no desporto de alto rendimento, onde a periodização é feita com base nas fases de competição, nas quais se pretende o rendimento mais elevado, respeitando as leis biológicas/fisiológicas associadas ao exercício físico.

Para Balyi (2009) periodizar é fazer a gestão do tempo. A periodização estrutura as componentes de treino ao longo de semanas, dias e sessões de treino. A periodização é um instrumento de trabalho fortemente dependente da situação concreta a que se destina, tendo de se adequar às prioridades e ao tempo disponível para alcançar os benefícios tanto no treino como na competição.

A periodização organiza e manipula os aspetos específicos da modalidade, o volume, a intensidade e a frequência do treino em períodos de preparação a longo (plurianual) e a curto prazo (anual), considerando as competições e os programas de recuperação, de modo a alcançar os picos de desempenho no momento desejado (Balyi, 2009).

Na nossa equipa, o planeamento foi determinado com base nas informações adquiridas acerca da equipa e jogadores ao longo das épocas anteriores, a participação competitiva e diagnóstico realizado nos primeiros treinos e jogos.

No período preparatório, os objetivos principais visavam elevar os níveis condicionais, coordenativos e técnico-táticos dos jogadores.

Durante o período competitivo os objetivos centralizaram na correção de erros detetados, principalmente de natureza tática, pretendendo o desenvolvimento de princípios essenciais ao modelo de jogo desejado.

O período de transição, que envolve a paragem da competição, foi dirigido para aperfeiçoar a técnica individual e também desenvolver as capacidades coordenativas e condicionais.

Assim, o plano anual que construímos serviu de linha orientadora para as tomadas de decisão, numa abordagem macro e micro de todo o processo.

Em seguida apresentamos a distribuição dos Microciclos e UT por Períodos Letivos Escolares e o Planeamento Anual de conteúdos para equipa ao longo da época desportiva 2010/2011.

Período Letivo Escolar		1º Período							
Meses		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro	
Microciclo	NºMicrociclo	1	2	3	4	5	6	7	8
	Duração/Data	2 a 10	13 a 24	27 a 8	11 a 22	25 a 5	8 a 19	22 a 3	6 a 30
	Fase	Preparatória		Competitiva					
	Semanas	2	2	2	2	2	2	2	2
	Unidades Treino	1 a 9	10 a 15	16 a 19	20 a 24	25 a 28	29 a 34	35 a 39	40 a 45
	Nº U.T.	9	6	4	5	4	6	5	6

TÉCNICA	Téc. Indiv. Ofensiva	Com bola	Manipulação	X							
			Passe/Receção			X		X		X	
			Drible		X		X		X		X
			Lançamento	X	X	X	X	X	X	X	X
			Paragens		X		X		X		
			Fintas	X		X		X		X	
		Sem bola	Ocupação Espaço								
			Desmarcação	X	X	X		X	X	X	
	Aclaramento			X	X	X		X	X	X	
	Bloqueios		X	X	X	X	X	X	X	X	
	T.I. Def.	Com bola	P.B.D. e Desliza/o	X							
			Defesa linhas				X	X			
			Bloqueio Defensivo	X	X	X			X	X	X
			Defesa do Bloqueio	X	X	X	X	X	X	X	X

	Sem bola	<i>Sobremarcação</i>		X		X		X		
		<i>Ajuda Defensiva</i>	X	X	X		X	X	X	
		<i>Bloqueio Defensivo</i>		X	X		X	X		X
		<i>Defesa do Bloqueio</i>	X	X	X	X	X	X	X	X
	Ressalto			X	X	X			X	X
	Recup. Defensiva		X			X	X			X

<b>TÁTICA</b>	<b>Tática Ofensiva</b>	Contra-Ataque	<i>Preencher Corredores</i>	X	X	X	X				
			<i>Progressão da bola</i>			X	X			X	X
			<i>Últimos jogadores</i>				X	X	X		
			<i>2x1</i>	X	X	X					
			<i>3x2</i>				X	X	X	X	X
		Ataque	<i>Ataque Organizado</i>	X	X	X	X	X	X	X	X
			<i>Cortes e Reposições</i>		X	X			X	X	
			<i>1x1</i>	X		X		X		X	
			<i>2x2</i>		X		X		X		X
	<i>Bloqueio Ind. e Direto</i>	X	X	X	X	X	X	X	X		
	<i>5x5</i>	X	X	X	X	X	X	X	X		
	<b>Tática Defensiva</b>	Defesa HxH	<i>Recup. Defensiva</i>	X			X	X			X
			<i>Defesa Cortes e Bloq.</i>	X	X	X	X	X	X	X	X
			<i>Defesa em Ajuda</i>	X	X	X	X	X	X	X	X
			<i>HxH todo campo</i>			X	X				
			<i>HxH 1/2 campo</i>	X	X		X	X	X	X	X
		Zonas	<i>Zona 1/2 campo</i>	X	X	X		X	X	X	X

<b>Capacidades Motoras</b>	R	<i>Geral</i>	X	X						
		<i>Específica</i>		X	X	X	X	X	X	X
	V	<i>Reação</i>	X	X						X
		<i>Deslocamento</i>		X						
		<i>Execução</i>			X	X	X	X	X	X
	Força	<i>de Resistência</i>	X	X	X	X	X	X	X	X
		<i>Explosiva</i>	X	X						X
		<i>Máxima</i>		X	X	X			X	X
	C	<i>Geral</i>	X		X					
		<i>Específica</i>		X		X	X	X	X	X
Flexibilidade		X	X	X	X	X	X	X	X	

Quadro 8. Planeamento anual – 1º Período Escolar.

<b>Período Letivo Escolar</b>		<b>2º Período</b>						
<b>Microciclo</b>	<b>Meses</b>	<b>Janeiro</b>		<b>Fevereiro</b>		<b>Março</b>		<b>Abril</b>
	<b>NºMicrociclo</b>	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Duração/Data</b>	3 a 14	17 a 28	31 a 11	14 a 25	28 a 11	14 a 25	28 a 22
	<b>Fase</b>	<b>Competitiva</b>						
	<b>Semanas</b>	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Unidades Treino</b>	46 a 49	50 a 54	55 a 61	62 a 67	68 a 72	73 a 78	79 a 85
<b>Nº U.T.</b>	4	5	7	6	5	6	7	

<b>TÉCNICA</b>	<b>Téc. Indiv. Ofensiva</b>	Com bola	<i>Manipulação</i>	X						
			<i>Passe/Receção</i>			X		X		X
			<i>Drible</i>		X		X		X	
			<i>Lançamento</i>	X	X	X	X	X	X	X
			<i>Paragens</i>		X		X		X	
			<i>Fintas</i>	X		X		X		X
		Sem bola	<i>Ocupação Espaço</i>							
			<i>Desmarcação</i>	X	X	X		X	X	X
			<i>Aclaramento</i>		X	X	X		X	X
			<i>Bloqueios</i>	X	X	X	X	X	X	X
	<b>Téc. Indiv. Defensiva</b>	Com bola	<i>P.B.D. e Desliza/o</i>	X						X
			<i>Defesa linhas</i>		X		X			
			<i>Bloqueio Defensivo</i>	X	X	X			X	X
			<i>Defesa do Bloqueio</i>	X	X	X	X	X	X	X
		Sem bola	<i>Sobremarcação</i>		X		X		X	
			<i>Ajuda Defensiva</i>	X	X	X		X	X	X
			<i>Bloqueio Defensivo</i>		X	X		X	X	
			<i>Defesa do Bloqueio</i>	X	X	X	X	X	X	X
			<i>Ressalto</i>		X	X	X			X
<i>Recup. Defensiva</i>			X			X	X			
<b>TÁTICA</b>	<b>Tática Ofensiva</b>	Contra-Ataque	<i>Preencher Corredores</i>	X	X	X	X			
			<i>Progressão da bola</i>			X	X			X
			<i>Últimos jogadores</i>				X	X	X	
			<i>2x1</i>							
			<i>3x2</i>	X	X	X	X	X	X	X
		Ataque	<i>Ataque Organizado</i>	X	X	X	X	X	X	X
			<i>Cortes e Reposições</i>		X	X			X	X
			<i>1x1</i>	X		X		X		X
			<i>2x2</i>		X		X		X	
			<i>Bloqueio Ind. e Directo</i>	X	X	X	X	X	X	X
	<b>Tática Defensiva</b>	Defesa HxH	<i>Recup. Defensiva</i>	X			X	X		
			<i>Defesa Cortes e Bloq.</i>	X	X	X	X	X	X	X
			<i>Defesa em Ajuda</i>	X	X	X	X	X	X	X
			<i>HxH todo campo</i>			X	X	X		
			<i>HxH 1/2 campo</i>	X	X		X	X	X	X
		Zonas	<i>Zona 2x3</i>			X	X		X	X
			<i>Zona 3x2</i>	X	X	X	X	X	X	X
			<i>R</i>	<i>Geral</i>	X	X				
			<i>Específica</i>		X	X	X	X	X	X
<i>V</i>	<i>Reação</i>	X	X				X	X		
	<i>Deslocamento</i>		X				X	X		
	<i>Execução</i>			X	X	X	X	X		
<i>Força</i>	<i>de Resistência</i>	X	X	X	X	X	X	X		
	<i>Explosiva</i>	X	X							
	<i>Máxima</i>		X	X	X		X	X		
<i>C</i>	<i>Geral</i>	X		X						
	<i>Específica</i>		X		X	X	X	X		
<i>Flexibilidade</i>		X	X	X	X	X	X	X		

**Quadro 9.** Planeamento anual – 2º Período Escolar.

Período Letivo Escolar		3º Período				
Meses		Maio			Junho	
Microciclo	NºMicrociclo	16	17	18	19	20
	Duração/Data	25 a 6	9 a 20	23 a 9	14 a 17	20 a 30
	Fase	Competitiva			Transitória	
	Semanas	2	2	2	2	2
	Unidades Treino	86 a 89	90 a 93	94 a 99	100 a 101	102 a 105
	Nº U.T.	4	4	6	2	4

TÉCNICA		Téc. Indiv. Ofensiva	Com bola	Manipulação	X					
				Passe/Recepção			X		X	
			Drible		X		X			
			Lançamento	X	X	X	X	X		
			Paragens		X		X			
			Fintas	X		X				
		Téc. Indiv. Defensiva	Sem bola	Ocupação Espaço						
				Desmarcação	X	X	X			
				Aclaramento		X	X	X		
				Bloqueios	X	X	X	X	X	
			Com bola	P.B.D. e Desliza/o	X					
		Defesa linhas			X		X			
				Bloqueio Defensivo	X	X	X			
				Defesa do Bloqueio	X	X	X	X		
			Sem bola	Sobremarcação		X		X		
				Ajuda Defensiva	X	X	X		X	
				Bloqueio Defensivo		X	X			
				Defesa do Bloqueio	X	X	X	X	X	
				Ressalto		X	X	X		
				Recup. Defensiva	X			X	X	

TÁTICA		Tática Ofensiva	Contra-Ataque	Preencher Corredores	X	X	X	X	
				Progressão da bola			X	X	
			Últimos jogadores				X		
			2x1					X	
			3x2	X	X	X	X	X	
		Ataque	Ataque Organizado	X	X	X	X	X	
			Cortes e Reposições		X	X			
			1x1	X		X			
			2x2		X		X		
			Bloqueio Ind. e Directo	X	X	X	X		
			5x5	X	X	X	X	X	
		Tática Defensiva	Defesa HxH	Recuperação Defensiva	X			X	X
				Defesa Cortes e Bloq.	X	X	X	X	
				Defesa em Ajuda	X	X	X	X	
				HxH todo campo			X	X	
				HxH 1/2 campo	X	X		X	X
		Zonas	Zona 2x3			X	X		
			Zona 3x2	X	X	X	X	X	

Capacidades Motoras		R	Geral	X	X			
			Específica		X	X	X	X
	V	Reação	X	X				
Deslocamento			X					
	Força	Execução			X	X	X	
de Resistência		X	X	X	X	X	X	

	C	Explosiva	X	X			
		Máxima		X	X	X	X
		Geral	X		X		
		Específica		X		X	X
		Flexibilidade	X	X	X	X	X

**Quadro 10.** Planeamento anual – 3º Período Escolar.

No quadro seguinte (Quadro 11) apresentamos a distribuição de UT e momentos competitivos da equipa ao longo da época desportiva 2010/2011.

Dias	P.P.		P. Competitivo							P.C. e P.T.	
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho	
2°F			1								
3°F			2 UT nº27			1 UT nº56	1 UT nº69				
4°F	1		3 jogo Malveir	1 jogo Fisica		2 UT nº57	2			1	
5°F	2 UT nº1		4	2		3	3			2 UT nº97	
6°F	3 UT nº2	1 UT nº18	5 UT nº28	3 UT nº39		4 UT nº58	4 UT nº70	1 UT nº82		3 UT nº98	
Sáb	4	2 jogo BelenB	6	4	1 ANO NOVO	5	5	2		4	
Dom	5	3	7 jogo Mosca	5 jogo SLB	2	6	6	3 jogo Albicas	1	5 jogo BelenA	
2°F	6 UT nº3 e 4	4 UT nº19	8 UT nº29	6 UT nº40	3	7 UT nº59	7 UT nº71	4 UT nº83	2 UT nº89	6 UT nº99	
3°F	7 UT nº5	5	9 UT nº30	7 UT nº41	4 UT nº46	8 UT nº60	8	5 UT nº84	3 UT nº90	7 UT nº100	
4°F	8 UT nº6 e 7	6	10	8	5 UT nº47	9	9	6	4	8	
5°F	9 UT nº8	7	11	9	6	10	10	7	5	9 jogo BelenA	
6°F	10 UT nº9	8 jogo CEBI	12 UT nº31	10 UT nº42	7 jogo BelenA	11 UT nº61	11 UT nº72	8 UT nº85	6 jogo Mosca	10	
Sáb	11	9	13	11	8	12 jogo Scalip	12 UT nº73	9 jogo Juv. Pal	7	11	
Dom	12	10	14 jogo Queluz	12	9 jogo Malveir	13	13	10	8	12	
2°F	13 UT nº10	11 UT nº20	15 UT nº32	13	10 UT nº48	14 UT nº62	14 UT nº74	11	9 UT nº91	13	
3°F	14 UT nº11	12 UT nº21	16 UT nº33	14 UT nº43	11 UT nº49	15 UT nº63	15 UT nº75	12 UT nº86	10 UT nº92	14 UT nº101	
4°F	15	13	17	15 jogo Mosca	12	16	16	13	11	15	
5°F	16	14	18	16	13	17	17	14	12	16	
6°F	17 UT nº12	15 UT nº22	19 UT nº34	17	14 jogo Fisica	18 UT nº64	18 UT nº76	15	13 jogo Mosca	17 UT nº102	
Sáb	18	16	20	18	15 jogo Algés	19	19	16	14 jogo Pinhal	18	
Dom	19	17	21 jogo BelenA	19 jogo Queluz	16	20 jogo Albicas	20 jogo Pinhal	17	15	19	
2°F	20 UT nº13	18 UT nº23	22 UT nº35	20 UT nº44	17 UT nº50	21 UT nº65	21 UT nº77	18	16	20 UT nº103	
3°F	21 UT nº14	19 UT nº24	23 UT nº36	21 UT nº45	18 UT nº51	22 UT nº66	22 UT nº78	19	17 UT nº93	21 UT nº104	
4°F	22	20	24	22	19	23	23	20	18	22	
5°F	23	21 jogo Est.B	25	23	20	24	24	21	19	23	
6°F	24 UT nº15	22	26 jogo Algés	24	21 UT nº52	25 UT nº67	25 UT nº79	22	20 UT nº94	24	
Sáb	25 T.OSJ jg	23	27	25 NATAL	22 jogo SLB	26	26	23	21	25	
Dom	26 T.OSJ jg	24	28	26	23	27 jogo Juv.Pal	27 jogo Scalip	24 PÁSCOIA	22	26	
2°F	27 UT nº16	25 UT nº25	29 UT nº37	27	24	28 UT nº68	28 UT nº80	25	23	27 UT nº105	
3°F	28 UT nº17	26 UT nº26	30 UT nº38	28	25 UT nº53		29 UT nº81	26 UT nº87	24 UT nº95	28	
4°F	29	27		29	26		30	27	25	29	
5°F	30	28		30	27		31	28	26	30	
6°F		29		31	28 UT nº54			29 UT nº88	27		
Sáb		30			29			30	28		
Dom		31			30				29		
2°F					31 UT nº55				30		
3°F									31 UT nº96		

**Quadro 11.** Distribuição Anual de Unidades de Treino e Jogos.

Ao longo da época realizámos, a maioria das vezes, três treinos por semana, tendo a equipa cumprido um total de 105 Unidades de Treino (UT), divididas por 20 Microciclos de Treino.

A exceção ocorreu nas primeiras semanas aproveitando as férias escolares até ao início do ano letivo, o que permitiu aumentar o volume de treinos, por vezes realizando treinos bidiários (ao final da manhã e ao final da tarde), implementando assim um aumento do número de UT por semana.

Logo no início da época foi nossa preocupação dar a conhecer aos jogadores, por um lado, os objetivos que pretendemos alcançar, por outro, saber o que esperávamos deles, nomeadamente em relação à assimilação de alguns princípios básicos que se prendem com a atitude a assumir na abordagem do jogo e na condução do treino. Durante as primeiras semanas dedicamos grande parte do tempo na reaquisição de uma boa base de níveis físicos, e também à preparação técnico-tática.

Após as primeiras semanas, treinámos às segundas e terças em simultâneo com outro escalão no campo central (oficial), só à sexta a equipa dispunha de espaço só para si, mas em campo lateral (campo reduzido). Os treinos aconteciam nestas condições devido ao facto de se realizarem treinos de várias modalidades no mesmo pavilhão, dentro dos mesmos horários, havendo assim uma distribuição equitativa dos espaços. O quadro 12 ilustra o horário normal de treinos da equipa.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<i>18:30-20:30</i>	<i>16:30-18:30</i>			<i>18:00-19:30</i>
Campo lateral e Campo central (30min + 1h30min) (Em simultâneo com Seniores)	Campo central (Em simultâneo com Cadetes)			Campo lateral

**Quadro 12.** Horário normal de treinos.

Até ao primeiro jogo oficial insistimos nos processos de preparação e organização tática individual e coletiva (ofensivos e defensivos) e também na preparação técnica através do desenvolvimento dos fundamentos técnicos ofensivos (drible, passe e lançamento) e defensivos (defesa individual ao jogador com bola e ao jogador sem bola, e defesas

coletivas). Neste período os momentos de competição (jogos treino) tiveram um papel fundamental, pois foi através deles que pudemos analisar aspetos relevantes para corrigir e/ou potenciar.

Desde que iniciei o meu trabalho na Escola de Basquetebol dos Salesianos OSJ, criei o hábito de proporcionar momentos de competição amigáveis antes da competição oficial, pelo que organizo torneios de inicio de época, convidando clubes da ABL. Esta época não foi exceção, pelo que se realizou a segunda edição do Torneio de Juniores “B” Salesianos Oficinas de São José, nos dias 25 e 26 de Setembro de 2010 (Figura 7).

**II TORNEIO DE JUNIORES “B”**  
**“SALESIANOS OFICINAS DE S. JOSÉ”**

**BASQUETEBOL**  
**25 e 26 de SETEMBRO**

**JUNIORES MASCULINOS**

**Sábado, 26 de Setembro:**  
9:30 A.C. Moscavide x Estoril Praia  
11:30 Salesianos O.S.J. x Atlético

**Domingo, 27 de Setembro:**  
9:30 Jogo 3º e 4º Lugares  
11:30 Final

salesianos  
A.C. Moscavide  
Atlético  
Estoril Praia

Pavilhão do Colégio Salesianos Oficinas de S. José

Fig. 7. II Torneio de Juniores “B” – Salesianos OSJ.

## 5. Modelo de Jogo

Definir um modelo de jogo para uma equipa é sempre uma das tarefas mais complexas, mas também das mais desafiantes para um treinador. Para tal é necessário ter em consideração vários aspetos na sua elaboração entre os quais, as características da equipa, as características dos jogadores, as expectativas do clube e as competições em que se está envolvido.

Será necessário que o treinador possua uma ideia muito concreta quanto ao que pretende para a sua equipa, bem como um elevado conhecimento dos vários aspetos do jogo. O modelo de jogo orienta todo o processo de treino, e segundo Araújo (1987) esse processo deve ser elaborado acolhendo as influências do modelo de jogo, do modelo de preparação e do modelo de jogador.

O nosso modelo de jogo pretende ter jogadores disponíveis para reagir à perda da posse de bola, pressionar para recuperar a posse de bola e reagir prontamente à recuperação da posse de bola, seguindo assim a linha de pensamento de Araújo (2004).

Posto isto, o nosso modelo de jogo que assenta principalmente em alguns conceitos, mais que em sistemas táticos, foi estruturado tendo em conta as seguintes fases: organização defensiva, transições e organização ofensiva.

Em seguida apresentamos os princípios e conceitos que definimos para cada fase, considerando que estas se articulam entre si com uma sequência flexível perante as situações de jogo.

### 5.1. Organização Defensiva

Iniciamos a nossa abordagem ao modelo de jogo pela organização defensiva por considerarmos a importância que este processo significa no jogo, seguindo a velha máxima de que *ganham as equipas que melhor defendem*.

O nosso modelo em processo defensivo contempla três sistemas defensivos: defesa individual ou Homem-a-Homem (HxH), defesa zona 2x3 e defesa zona 3x2. De referir que a defesa individual é o sistema prioritário da equipa, variando consoante o adversário.

Este modelo defensivo contempla alguns conceitos, comuns aos três sistemas, entre os quais os mais importantes são, pressionar e condicionar a movimentação do atacante com bola e dos atacantes sem bola, pressionar linhas de passe, e ajudar defensivamente e recuperar a posição.

#### Princípios da Recuperação Defensiva:

- Durante o ataque é necessário garantir o equilíbrio defensivo;
- É imprescindível que as preocupações defensivas se iniciem no momento em que se lança ao cesto;
- Tentar primeiro o ressaltado ofensivo e só depois a recuperação defensiva;
- A recuperação defensiva deve processar-se sem que ninguém perca o contacto visual com a bola;
- Pressionar o atacante com bola, atrasando ou impedindo a sua progressão;
- No decurso do contra-ataque e da transição ofensiva dos adversários, a defesa deve organizar-se próxima da área do cesto e evitar os lançamentos exteriores;
- Evitar a inferioridade numérica, principalmente em zonas próximas do cesto;
- Assim que se assume uma defesa posicional devemos garantir a maior agressividade possível.

#### Prioridades da Defesa Individual (HxH):

- O driblador – atacante com bola;
- Pressionar linhas de primeiro passe;
- Ajudas na penetração em drible; ajuda e recuperação para pressionar a bola;
- Fechar a linha de fundo;
- Defesa do Poste baixo (1x1 interior);
- Defesa do «Pick & roll» (bloqueios diretos);
- Defesa dos bloqueios indiretos;
- Rotações defensivas, ajustamentos.

### Princípios da Defesa Individual (HxH):

- Pressionar a bola (defesa do jogador com bola);
- Ver a bola e o homem que se defende (defesa do jogador sem bola);
- Movimentação dos jogadores simultânea com a bola (ajustamentos);
- Comunicação (avisos das movimentações atacantes);
- Agressividade (querer recuperar a bola);
- Dificultar as mudanças de lado da bola (limitar o espaço do ataque);
- Disputar e recuperar o ressalto defensivo (evitar segundos e terceiros lançamentos – bloqueio defensivo).

### Princípios da Defesa Zona:

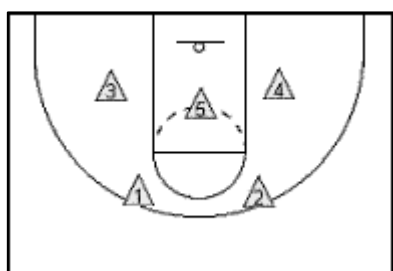
- Pressionar a posição da bola (impedir lançamentos “fáceis”);
- Ajuda defensiva à penetração da bola ou dos atacantes (drible penetrante, cortes do lado contrário, passe aos postes);
- Impedir a penetração da bola (bola longe do cesto);
- Defensor da bola é responsável por defender o próximo passe;
- Defensores nunca se movimentam antes do passe;
- Comunicação (avisos constantes das movimentações atacantes);
- Movimentação simultânea de modo a impedir espaços no interior da defesa;
- Utilização de fintas defensivas (antecipar as intenções dos atacantes);
- Evitar saltar nas fintas de lançamento (impedir penetrações em drible).

A equipa utilizou dois tipos de defesa zona ao longo da época, a defesa zona 2x3 e a defesa zona 3x2.

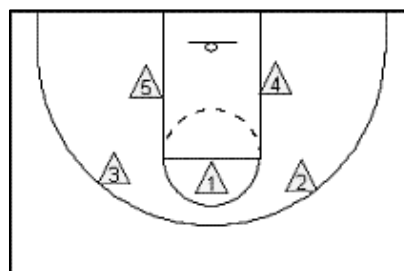
A defesa zona 2x3 (Figura 8) permite-nos posicionar mais jogadores nas zonas próximas do cesto, protegendo assim a área restritiva e tentativas iniciais de contra-ataque, e aumenta também a recuperação do ressalto defensivo. Sendo a nossa equipa de estatura média-baixa, em jogos contra equipas com vantagem de altura, este tipo de sistema é bastante útil, pois permite-nos recuperar a bola através de situações de 2x1 sobre os jogadores interiores, e ressalto defensivo não permitindo segundos e terceiros lançamentos.

A defesa zona 3x2 (Figura 9) é uma organização mais “atrevida” mas também mais arriscada. É um tipo de defesa que beneficia o estilo de jogo da nossa equipa aquando da

recuperação da posse de bola, pois ocupando a primeira linha com três jogadores rápidos, bons defensores, permite-nos usar recorrentemente o contra-ataque como primeiro momento de finalização. Permite igualmente defender equipas com bons lançadores de média e longa distância, pois ocupamos grande parte da área dos três pontos com a primeira linha da defesa. É arriscada pois retira um jogador das zonas próximas do cesto (área restritiva), o que implica maior ajuda dos jogadores da primeira linha sobre o jogo interior do adversário e o ressalto defensivo.



**Fig. 8.** Defesa Zona 2x3.



**Fig. 9.** Defesa Zona 3x2.

## 5.2. Organização Ofensiva

O nosso modelo em processo ofensivo é constituído por três sistemas ofensivos organizados: *ataque 1* (HxH), *ataque 2* (HxH) e *ataque zona* (Zona). De salientar que o contra-ataque e o ataque rápido são os sistemas prioritários da equipa.

No que respeita ao ataque, considera-se que qualquer movimento é bom, desde que o jogador reaja em função do comportamento do defesa. Como conceitos gerais comuns aos três sistemas organizados, consideramos que o ataque tem de se preocupar em criar espaços utilizando cortes e penetrações sucessivos mas organizados, utilizar bloqueios para criar situações de vantagem, e passar bem de forma a proporcionar a mudança do lado da bola como forma de dificultar as ajudas defensivas, posicionando os jogadores no campo com uma distância razoável entre si.

### Princípios do Contra-Ataque:

- Agressividade no ressalto defensivo;
- Velocidade e precisão do primeiro passe;
- Ocupação rápida dos corredores (jogadores sem bola correm à frente da bola);

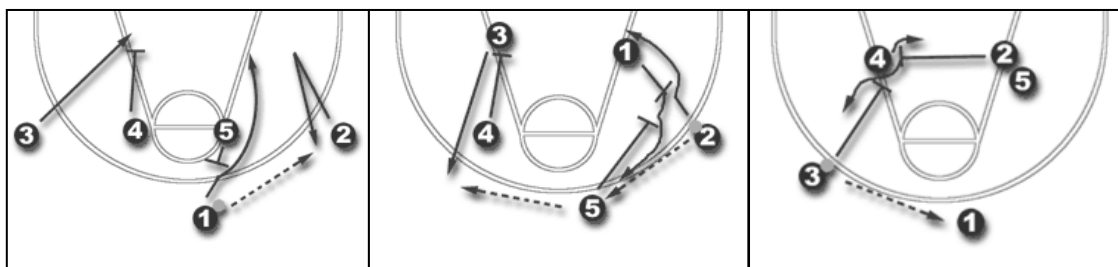
- Agressividade quando atacamos o cesto (dividir o(s) defesa(s));
- Velocidade de execução dos fundamentos;
- Explorar a entrada do trailer e continuidade através do ataque rápido.

#### Princípios do Ataque HxH:

- Jogar sem bola, movimentos a olhar para a bola e mostrar a mão-alvo;
- Cortar para o cesto, ou para a bola (quando no lado contrário);
- Ao receber a bola enquadrar sempre com o cesto (*tripla ameaça*);
- Utilizar movimentações da bola e dos jogadores sempre penetrantes;
- Bloqueios ofensivos para libertar companheiros para lançamento;
- Explorar inicialmente o lado da bola (*fixar a defesa*), e depois o lado contrário (explorar os desequilíbrios da ajuda defensiva).

Os ataques utilizados contra defesas HxH contemplavam na maioria dos momentos a presença de apenas um jogador interior, e de quatro jogadores exteriores, tendo em conta as características da nossa equipa em termos de estatura e velocidade.

Tanto o *ataque 1* (Figura 10) como o *ataque 2* (Figura 11) consistiam em movimentos que potenciavam os princípios do nosso modelo de jogo, utilizando os bloqueios indiretos e cegos como soluções, bem como as movimentações com e sem bola, do lado da bola e do lado contrário, utilizando cada posse de bola de forma eficaz, procurando os jogadores livres de marcação para lançamento, evitando cometer «turnovers». Ambos os ataques, chegando ao fim sem soluções de finalização, tinham como recurso estratégico a utilização de um bloqueio direto pela parte do jogador interior ao jogador com bola, de forma a permitir um lançamento rápido sem oposição.



**Fig. 10.** Ataque de posição HxH – *ataque 1*.

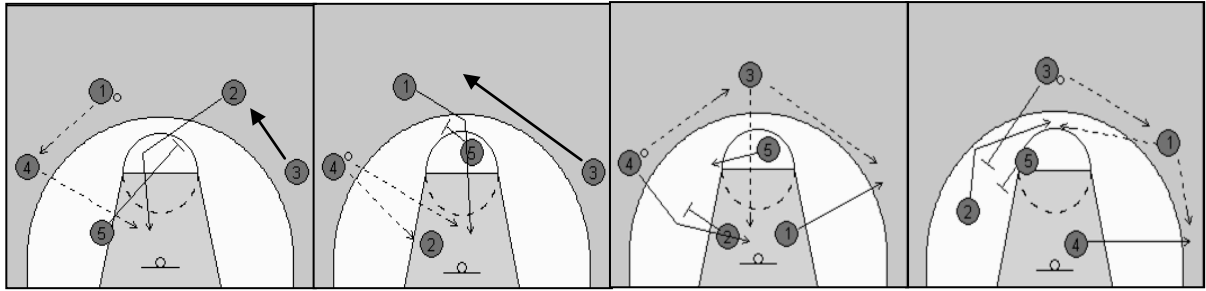
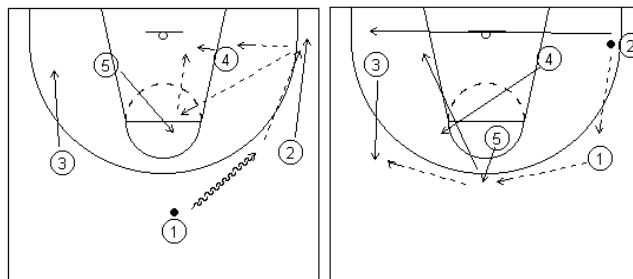


Fig. 11. Ataque de posição HxH – *ataque 2*.

#### Princípios do Ataque Zona:

- Explorar os pontos fracos de cada defesa zona;
- Ler a defesa e dividi-la através da ocupação dos espaços;
- Utilizar a penetração em drible para dividir a defesa, fazendo com que os companheiros procurem também novas linhas de passe;
- Efetuar cortes do lado contrário da bola no momento certo – explorar as costas da defesa;
- Obrigar os defesas a movimentarem-se antes de lançar ao cesto, passando a bola (circulação de bola);
- Tentar o jogo interior em todos os ataques, antes do recurso ao lançamento médio ou longo;
- Ganhar posições favoráveis para tentar sempre o ressalto ofensivo.

Como *ataque zona* (Figura 12) escolhemos um movimento simples, seguindo os conceitos anteriormente referidos como o drible para dividir os defesas, a utilização movimentos do lado contrário da bola no «timing» certo, a ocupação de zonas interiores de forma a beneficiar o jogo interior antes do recurso ao lançamento exterior, e também o recurso às sobrecargas de modo a dividir a defesa através da ocupação dos espaços, explorando assim os pontos fracos das defesas zona adversárias.

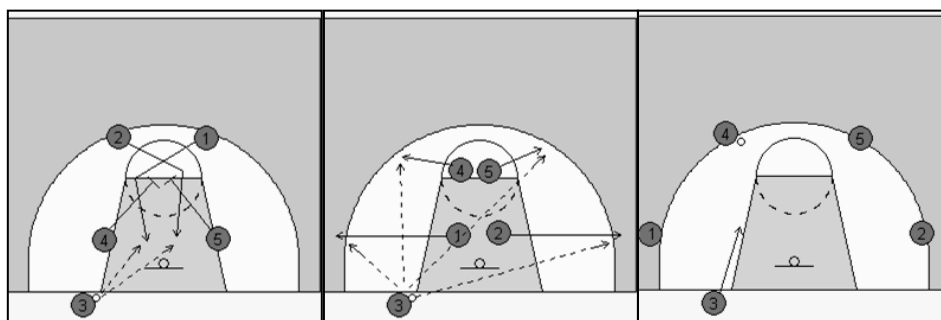


**Fig. 12.** Ataque contra Zona – *ataque zona*.

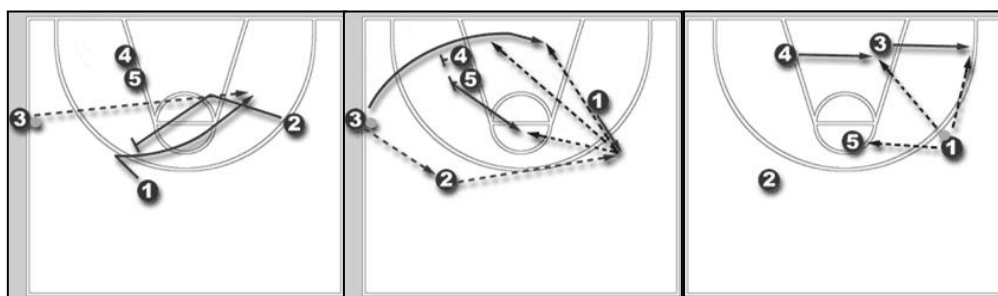
### 5.3. Situações Especiais

No jogo atual e ao longo dos anos, cada equipa prepara as suas “armas” de modo a poder surpreender o adversário em todas as fases do jogo. No basquetebol atual, um segundo numa posse de bola pode fazer a diferença, portanto tanto o treinador, como os jogadores têm de estar preparados para resolver com sucesso uma situação específica, e a maior parte das vezes singular num jogo.

Situações simples como a bola ao ar, uma reposição de bola a meio-campo no início de um período ou desconto de tempo, e especialmente as reposições de bola na linha de fundo e na linha lateral em situação ofensiva, são momentos para os quais as equipas se preparam taticamente. Logicamente que a nossa equipa não é exceção, pelo que seguidamente apresentamos as nossas soluções para algumas destas situações especiais (Figuras 13 e 14).



**Fig. 13.** Reposição de bola na Linha Final.



**Fig. 14.** Reposição de bola na Linha Lateral.

## 6. Modelo de Treino

A afirmação que todos conhecemos de que se joga como se treina leva-nos a outra conclusão, a da necessidade de se treinar como se joga. Para isso é necessário envolver o processo de treino num ambiente que favoreça o envolvimento dos valores que se defendem com a intensidade, agressividade, entreajuda e superação, como meios para a obtenção de melhores resultados.

Um bom modelo de treino sustentar-se-á nas informações retiradas da análise do treino e da observação e tratamento do jogo.

Para Araújo (2004), treinar e aprender em situações que simulem a realidade, utilizar exercícios de treino competitivos e exigentes física, técnica e taticamente, melhoram as competências necessárias que habilitarão os jogadores a gerir o inesperado que irá deparar-se-lhes na competição.

Para tal é necessário analisar, organizar e por em prática um modelo de treino que contemple etapas como: Planeamento anual; Macroциclo (conjunto de mesociclos); Mesociclos (conjunto de microciclos); Microciclos (conjunto de sessões de treino); Sessões de treino (conjunto de exercícios); Exercícios (Castelo, 1994).

Segundo Castelo e outros (1998), a periodização utilizada vai condicionar o número de macrociclos que podemos organizar durante a época, e que estão relacionados a três momentos essenciais:

- **Período Preparatório** (Geral - a assimilação deve sobrepor-se à fixação - estabilização; Específico - comportamentos motores mais avançados);
- **Período Competitivo** (Pré-competitivo - aperfeiçoar e estabilizar as técnicas; Competitivo - atingir os níveis mais elevados dos comportamentos);
- **Período Transitório** (conservar o nível das capacidades motoras).

Na prática, o planeamento da equipa dos Salesianos OSJ, foi organizado segundo o calendário escolar e o calendário competitivo. O macroциclo da equipa decorreu desde o início dos treinos de pré-época (período preparatório) até à conclusão do período transitório (entre Setembro de 2010 e Junho de 2011), sendo este dividido em dois mesociclos, o primeiro que decorreu de a primeira UT até ao final do Campeonato Distrital (final de

Fevereiro de 2011), e o segundo desde o início do Torneio Vale do Tejo até ao final do período transitório (final de Junho de 2011). Estes mesociclos foram separados pelo período de interrupção intercalar letiva do Carnaval e uma paragem de cerca de quinze dias das competições, em que a equipa realizou apenas quatro UT.

O primeiro mesociclo foi constituído por doze microciclos que normalmente eram divididos em seis UT e um ou dois jogos. No segundo mesociclo cumpriram-se oito microciclos, com constituição idêntica aos anteriores. Esporadicamente, alguns microciclos foram diferentes devido a fatores como férias escolares, feriados, ou jogos durante a semana.

No que respeita aos conteúdos dos mesociclos, no início do primeiro procurámos dar volume de treino à equipa (pré-época) fazendo um trabalho geral e preparatório sem entrar muito especificamente nos aspetos do nosso modelo de jogo (primeiros dois microciclos). No microciclo que antecipou o início da competição, demos maior importância ao nosso modelo de jogo e à preparação da competição, onde organizamos e participamos num torneio para aferir a preparação da equipa até ao momento. Ao longo do resto do mesociclo, centrámos as nossas UT na preparação dos jogadores e dos jogos, através da análise dos momentos competitivos anteriores, visando melhorar as capacidades técnico-táticas, emocionais, psicológicas e físicas.

### 6.1. Microciclo Padrão

Curado (1991) afirma que nos microciclos não existem estruturas standardizadas, havendo sim diferentes tipos de microciclos, cuja contextualização depende das etapas e dos períodos do processo de treino. A sua microestrutura modifica-se então espelhando a dinâmica do conteúdo de treino à medida que se desenvolve o grau de treino e sob a influência das diferentes condições externas.


Bompa (1999) simplifica e aponta o microciclo como uma das formas mais habituais e efetivas e a que apresenta uma maior utilidade para o treinador, e acrescenta ainda que a unidade de treino é a principal ferramenta a ser utilizada.

O primeiro mesociclo estabelecido para a equipa dos Salesianos OSJ foi constituído por doze microciclos que normalmente eram divididos em seis UT e um ou dois jogos. No segundo mesociclo cumpriram-se oito microciclos, com constituição idêntica aos

anteriores. Optamos pela distribuição dos microciclos ao longo de duas semanas pelo facto de estarmos limitados a três UT por semana, o que no nosso entender não seria suficiente para cumprir os objetivos de um microciclo. Esporadicamente, alguns microciclos foram diferentes devido a fatores como férias escolares, feriados, ou jogos durante a semana.

O Microciclo Padrão estabelece a sua maior preocupação nos aspetos técnico-táticos do jogo, complementado pelo trabalho das capacidades motoras.

Para cada Microciclo elaboramos uma ficha (Quadro 13) que contemplava a distribuição dos objetivos ao longo das sessões de treino, a distribuição do trabalho técnico defensivo e ofensivo, dos aspetos táticos defensivo e ofensivo, e da carga e intensidade ao nível da preparação física em cada capacidade motora.

<b>MICROCICLO nº</b>		<b>SALESIANOS OSJ – Juniores “B”</b>			Data:
Objetivos:		<b>1ª SEMANA</b>		<b>2ª SEMANA</b>	
Técnica Individual	Ataque				
	Defesa				
Táctica	Ataque				
	Defesa				
Preparação Física	Resistência				
	Força				
	Velocidade				
	Flexibilidade				
	Coordenação				

**Quadro 13.** Ficha de Microciclo.

Treinando três vezes por semana (Segunda, Terça e Sexta) e jogando ao fim-de-semana (com algumas exceções jogando à Sexta à noite), optamos por atribuir ao treino de Segunda um carácter de análise ao jogo anterior utilizando dados estatísticos e debates com os jogadores, recuperação ativa do esforço do jogo, formas parciais de jogo, sendo a maior incidência nos exercícios de técnica individual. O treino de Terça tinha na maior parte das vezes, um teor mais importante ao nível da preparação física e situações coletivas. Já o

treino de Sexta privilegiava as situações coletivas e muito tempo de jogo com maior insistência nos aspetos táticos.

De qualquer modo, todas as UT contribuía para adquirir aspetos do nosso modelo de jogo e da nossa forma de jogar, como é possível verificar no Quadro 14, quer ao nível individual como coletivo.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado / Domingo
<i>18:30-20:30</i>	<i>16:30-18:30</i>			<i>18:00-19:30</i>	JOGO
Análise do Jogo Anterior Treino de Recuperação Ativa Exercícios de Técnica Individual (relação com a bola) Tática de complexidade reduzida (jogos reduzidos)	Preparação Física Específica Modelo de Jogo Tática Setorial (combinações defensivas e ofensivas) Jogo reduzido e condicionado			Modelo de Jogo Tática Coletiva (esquemas táticos defensivos e ofensivos) Jogo reduzido e formal	

**Quadro 14.** Microciclo Padrão.

Em relação à sessão de treino procurámos uma estrutura comum, portanto seguimos a seguinte estrutura:

- **Parte Inicial:** explicação dos objetivos a atingir, aumento da atividade dos sistemas funcionais através de exercícios de relação com a bola (drible, passe, lançamento);
- **Parte Fundamental:** realização de esforços prolongados a uma intensidade média ou elevada, utilizando exercícios coletivos (em superioridade/inferioridade ou igualdade numérica – setorial ou coletivo);
- **Parte Final:** redução e recuperação dos esforços despendidos, através de exercícios de alongamento muscular.

## 6.2. Unidade de Treino (UT)

O jogo e o treino estão irremediavelmente ligados, logo a dinâmica criada para as nossas UT foi intensa, competitiva e o mais rica possível em termos motores. Portanto aquilo que procurámos foi treinar as várias componentes do jogo sob as seguintes condições: competitividade, intensidade e concentração. Para que isso acontecesse assumimos que evitaríamos mais que dois ou três objetivos por treino, podendo assim quantificar melhor a assimilação dos conteúdos por parte dos jogadores.

Sendo a UT a unidade mais reduzida de todo o processo de periodização do treino, e sabendo que é necessário respeitar princípios biológicos e metodológicos na sua condução, consideramos fundamental que os jogadores entendam o objetivo de cada exercício realizado.

Após a instrução, procurámos sempre que o tempo de exercício ou de jogo fosse alargado, de modo a poder observar e intervir de forma decisiva e precisa, parando o exercício/jogo sempre que necessário e questionando os jogadores, obrigando-os assim a refletir e a procurar as melhores soluções para cada contexto. Assim, um dos tipos de «feedback» mais utilizados na minha intervenção foi o interrogativo.

O diálogo permanente com os jogadores foi determinante, mas não nos limitamos apenas aos «feedback» verbais, atribuímos também utilidade aos «feedback» não-verbais (visuais) como forma de enriquecer o desenvolvimento dos jogadores no conhecimento do jogo.

Ao longo da época desportiva foram repetidos alguns dos exercícios para criar rotinas de combinações ou situações de jogo que estivessem de acordo com o nosso modelo de jogo, procedendo ao longo do processo à modificação de algumas condicionantes dos exercícios, consoante a análise que realizávamos de cada etapa de consolidação do modelo de jogo.

Na escolha dos exercícios foi tido em conta o que acontecia ao longo da semana, partindo do jogo anterior e pensando no que pretendíamos que acontecesse no próximo, corrigindo lacunas e potenciando qualidades. Estiveram em conta os esforços a que os jogadores estão sujeitos, controlando o volume e a intensidade de cada exercício, determinando o melhor possível a complexidade de encontrar um equilíbrio entre o dispêndio energético e os índices técnico-táticos pretendidos para os jogadores.

Em síntese, como treinadores devemos ter a capacidade de criar situações que permitam aos jogadores aprenderem o que pretendemos, e que em exercícios subsequentes continuem a existir condições para que estes alcancem novas aprendizagens. Abaixo na figura 15, apresentamos o modelo de ficha de UT utilizado (Anexo III – Ficha de Unidade de Treino).

SALESIANOS Oficinas de S. José		U.T. nº 5 EPOCA 2010/2011 ESCALAO Juniores "B" (Sub-18) Masc. TRENADOR Rui Oliveira	
<b>DATA</b>	10/09/2010		
<b>LOCAL</b>	Revilhão Gimnodesportivo O.S.J.		
<b>DURAÇÃO</b>	100'		
BÁSQUETE-BÓL			
EXERCÍCIO		ID	T
1	Aquecimento/Passe à mão - Passe atrás - último d'além - todos comem - Passes por cima da cabeça, lateral, pernas 2x10' (2x40')	1 fila, 1 bola 2x10' (2x40')	10 10:45
2	Circuito Anárquico - Salto a pé/juntos - Salto lateral - Sprint 10m e L.L. (último linha final) - Recuperação  - Água	2 séries de 3 1x1'30"	20 17:00
3	Passe - 2 passes - Passe peito, último passe picado, passe após ressalto por cima da cabeça	2 filas, 2 bolas 2x2' (2x40') 2' - marcar 20	10 17:20
4	Lance-Livre - 20 convertidos a cada	2x, 1 bola	15 17:25
5	Lançamento e Pass. Física - Passe, 10 saltos pé/jto, dedige, lançamento - Converter 20 - 2 séries - 1x1'	2x, 2 bolas	20 17:55
6	Jogo Redução 10 segundos - Condicionais: 3x10s, passes e zona de lançamento - jogador a melhor de 3	2x2	20 18:15
7	2 Sprints e 1 Deslançamento - Anárquico - 2x - 2 séries de 2 repetições 1x1'		10 18:25
8	Alongamentos		5 18:30
<b>Observações</b>			

Fig. 15. Ficha de Unidade de Treino (UT).

## 7. Calendário Competitivo, Resultados e Evolução da Competição

A equipa de Juniores “B” (Sub-18) Masculinos competiu numa primeira fase a nível distrital, no XV Campeonato Distrital de Sub-18 Masculinos da ABL. Numa segunda fase competiu num torneio inter-regional, Torneio Vale do Tejo Sub-18, juntamente com equipas da ABL, ABS e Associação de Basquetebol de Castelo Branco (ABCB).

No que concerne ao XV Campeonato Distrital de Sub-18 Masculinos, o regulamento da prova (Anexo IV – Regulamento de Provas ABL – Sub-18) apresenta a seguinte forma de disputa:

- **1ª Fase:** as equipas inscritas são distribuídas por quatro séries, a partir do «Ranking» ABL, disputando-se a uma volta.

SÉRIE A1	SÉRIE B1	SÉRIE C1	SÉRIE D1
1	2	3	4
8	7	6	5
9	10	11	12
16	15	14	13
17	18	19	20

**Quadro 15.** Emparelhamento das equipas segundo o «Ranking» da ABL.

- **2ª Fase:**

**1ª Divisão** – 8 equipas, jogam a duas voltas e apuram os quatro primeiros para a Fase Final.

SÉRIE A2
1ºA1
2ºA1
1ºB1
2ºB1
1ºC1
2ºC1
1ºD1
2ºD2

**Quadro 16.** Equipas apuradas para a 1ª Divisão da ABL.

**2ª Divisão** – 9 a 12 equipas inscritas:

**Série B2**, a duas voltas. Esta série apura a partir do 9º classificado.

- **3ª Fase**

**1ª Divisão:** Fase Final – 1º ao 4º Classificado (Sexta, Sábado e Domingo).

<b>1ª Jornada</b>	
Jogo 1 - 1º Classificado da 2ª fase x 4º Classificado da 2ª fase	
Jogo 2 - 2º Classificado da 2ª fase x 3º Classificado da 2ª fase	
<b>2ª Jornada</b>	
Jogo 3 – Vencedor 1º jogo da 1ª jornada x Vencido 2º jogo da 1ª jornada	
Jogo 4 – Vencedor 2º jogo da 1ª jornada x Vencido 1º jogo da 1ª jornada	
<b>3ª Jornada</b>	
Jogo 5 – Vencido 1º jogo da 1ª jornada x Vencido 2º jogo da 1ª jornada	
Jogo 6 – Vencedor 1º jogo da 1ª jornada x Vencedor 2º jogo da 1ª jornada	

**Quadro 17.** Quadro dos jogos da Fase Final da ABL.

1. Ao vencedor será atribuído o título de Campeão Distrital.
2. As restantes equipas que não participam nesta Fase serão ordenadas pela classificação da 2ª Fase.

De seguida apresentamos os jogos que a equipa disputou e as classificações que alcançou durante o XV Campeonato Distrital de Sub-18 Masculinos da ABL:

<i>Adversário</i>	<i>Data</i>	<i>Competição</i>	<i>Resultado</i>
<b>Belenenses “B”</b>	02-10-2010	Campeonato Distrital 1ª Fase – Série D1	<b>65-44</b>
<b>C.E.B.I.</b>	08-10-2010		<b>69-61</b>
<b>Estoril Basket</b>	21-10-2010		<b>49-46</b>
<b>Malveira</b>	03-11-2010	Campeonato Distrital 2ª Fase – Série A2	<b>54-57</b>
<b>A.C. Moscavide</b>	07-11-2010		<b>46-67</b>
<b>C.A. Queluz</b>	14-11-2010		<b>40-69</b>
<b>Belenenses “A”</b>	21-11-2010		<b>48-59</b>
<b>Algés</b>	26-11-2010		<b>47-87</b>
<b>Físicas Torres Vedras</b>	01-12-2010		<b>55-89</b>
<b>S.L. Benfica</b>	05-12-2010		<b>43-107</b>
<b>Malveira</b>	09-01-2011		<b>45-75</b>
<b>A.C. Moscavide</b>	15-12-2010		<b>46-89</b>
<b>C.A. Queluz</b>	19-12-2010		<b>65-73</b>
<b>Belenenses “A”</b>	07-01-2011		<b>34-63</b>
<b>Algés</b>	15-01-2011		<b>46-64</b>
<b>Físicas Torres Vedras</b>	14-01-2011		<b>51-73</b>
<b>S.L. Benfica</b>	22-01-2011		<b>38-101</b>

**Quadro 18.** Jogos e resultados no XV Campeonato Distrital de Sub-18 da ABL.

**Competições Distritais** Época 2010/2011

Masculino XV Campeonato Distrital de Sub 18 Masculinos

1ª Fase - Série D1

#	Equipa	J	V	D	Pts
1º	A.C.Moscavide	3	3	0	6
2º	Salesianos OSJ	3	3	0	6
3º	Estoril Basket	4	2	2	6
4º	CEBI	1	3		5
5º	Belenenses-B	4	0	4	4

Classificação Resultados Calendário Estatísticas Notícias

Fig. 16. Classificação Final da 1ª Fase – Série D1.

**Competições Distritais** Época 2010/2011

Masculino XV Campeonato Distrital de Sub 18 Masculinos

2ª Fase - 1ª Divisão - Série A2

#	Equipa	J	V	D	Pts
1º	Sport Lisboa Benfica	14	14	0	28
2º	Alqés	14	11	3	25
3º	C.A.Queluz	14	9	5	23
4º	Física Torres Vedras	14	8	6	22
5º	C.H-A.Malveira	14	5	9	19
6º	Belenenses-A	14	5	9	19
7º	A.C.Moscavide	14	4	10	18
8º	Salesianos OSJ	14	0	14	14

Classificação Resultados Calendário Estatísticas Notícias

Fig. 17. Classificação Final da 2ª Fase – Série A2.

Como podemos verificar no quadro 18 e na figura 16, durante a 1ª Fase a equipa conseguiu o apuramento para a 1ª Divisão – Série A2, ficando em segundo lugar na Série D1.

Já durante a 2ª Fase a equipa sentiu bastantes dificuldades contra adversários mais fortes, não conseguindo obter nenhuma vitória (figura 17), obtendo assim o oitavo lugar entre vinte equipas, e o respetivo apuramento para o Torneio Vale do Tejo de Sub-18.

O regulamento do Torneio Vale do Tejo de Sub-18 apresentou a seguinte forma de disputa:

- **1ª Fase:** Foram constituídas duas séries (A e B) de 6 e 7 equipas que disputaram uma «poule» a duas voltas para apurar do 1º ao último.
- **2ª Fase:** No final da «poule» foi disputado um cruzamento entre as séries, ou seja, 1º da A x 1º da B e restantes classificações, sobre a forma de jogo em casa e fora, de forma a apurar a classificação final.

De seguida apresentamos os jogos que a equipa disputou e a classificação que alcançou durante o Torneio Vale do Tejo de Sub-18 Masculinos da ABL, ABS e ABCB:

<i>Adversário</i>	<i>Data</i>	<i>Competição</i>	<i>Resultado</i>
<b>Scalipus Setúbal</b>	12-02-2011	Torneio Vale do Tejo	<b>60-34</b>
<b>Albicastrense</b>	20-02-2011		<b>79-26</b>
<b>Juventude Palmela</b>	27-02-2011		<b>52-32</b>
<b>A.C. Moscavide</b>	06-05-2011		<b>51-64</b>
<b>Pinhalnovense</b>	20-03-2011		<b>72-46</b>
<b>Scalipus Setúbal</b>	27-03-2011		<b>51-26</b>
<b>Albicastrense</b>	03-04-2011		<b>50-16</b>
<b>Juventude Palmela</b>	09-04-2011		<b>79-48</b>
<b>A.C. Moscavide</b>	13-05-2011		<b>60-55</b>
<b>Pinhalnovense</b>	14-05-2011		<b>52-44</b>
<b>Belenenses “A”</b>	05-06-2011	Playoff 3º/4º Lugar	<b>69-66</b>
<b>Belenenses “A”</b>	09-06-2011	Torneio Vale do Tejo	<b>42-52</b>

**Quadro 19.** Jogos realizados e resultados obtidos no Torneio Vale do Tejo de Sub-18.

**Competições Distritais** Época 2010/2011

Masculino Torneio Vale do Tejo de Sub 18

I Fase Torneio Vale do Tejo Sub 18 - Série A

#	Equipa	J	V	D	Pts
1º	A.C.Moscavide	8	7	1	15
2º	Salesianos OSJ	8	7	1	15
3º	SCALIPUS / PINGO DOCE	8	4	4	12
4º	CD Pinhalnovense	8	2	6	10
5º	A.B.Albicastrense	8	0	7	7
6º	Juventude de Palmela	0	0	0	0

Classificação Resultados Calendário Estatísticas Notícias

Fig. 18. Classificação Final da 1ª Fase do Torneio Vale do Tejo Sub-18 – Série A.

**Competições Distritais** Época 2010/2011

Masculino Torneio Vale do Tejo de Sub 18

II Fase Play Off 3º. e 4º. Classificados

#	Equipa	J	V	D	Pts
1º	Belenenses-A	2	1	1	3
2º	Salesianos OSJ	2	1	1	3

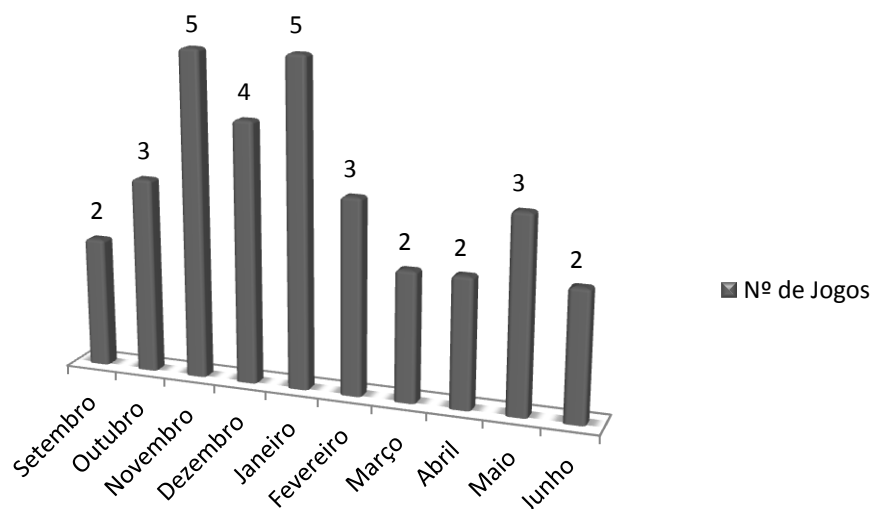
Classificação Resultados Calendário Estatísticas Notícias

Fig. 19. Classificação Final da 2ª Fase do Torneio Vale do Tejo Sub-18 – «Playoff» 3º/4º.

No quadro 19 e na figura 18 verificamos que durante a 1ª Fase do Torneio Vale do Tejo a equipa conseguiu alcançar o segundo lugar na Série A, com o mesmo número de pontos que o primeiro classificado, mas com a diferença de pontos marcados e sofridos favorável ao primeiro classificado. Na 2ª Fase – «Playoff» 3º/4º Classificados a equipa realizou dois jogos, ganhando um e perdendo outro mas com a diferença de pontos marcados e sofridos favorável ao terceiro classificado, ficando assim no quarto lugar desta competição disputada por quinze equipas (figura 19).

Na figura 20 apresentamos a distribuição do número de jogos realizados pela equipa pelos meses em que teve competições ao longo da época. A equipa realizou um total de vinte e nove jogos, num período de 10 meses (Anexo V – Estatística Coletiva – Época

10/11 – Juniores “B”). Participamos ainda no torneio organizado pela nossa Escola de Basquetebol, durante o Período Preparatório (Setembro), onde a equipa realizou dois jogos.



**Fig. 20.** Total de jogos realizados pela equipa ao longo da época.

Como é possível verificar pela figura 20, a equipa realizou um total de vinte e nove jogos, o que equivale a uma média de cerca de três jogos por mês (média = 2,9), o que consideramos um número positivo de momentos de competição oficial, embora o período entre os meses de Novembro e Janeiro se tenha verificado muito sobrecarregado de jogos (catorze jogos realizados neste período – 2ª Fase do Campeonato Distrital).

## **8. Reflexão da Época Desportiva**

A realização deste estágio correspondeu ao meu oitavo ano de experiência como treinador de basquetebol, e o sétimo como treinador principal de uma equipa de formação do sexo masculino. Esta experiência foi, comparativamente com experiências anteriores, de elevada exigência pois era o quarto ano de trabalho com o mesmo grupo de jogadores, e o fechar de um ciclo de formação desportiva, social e escolar que terá a sua continuidade no escalão sénior a partir da próxima época desportiva. Foi um desafio uma vez que os objetivos para esta época eram os mais ambiciosos dos últimos quatro anos, visto que esta era a hipótese de obter melhores resultados desportivos antes do salto para a equipa sénior, conjuntamente com o facto da maioria dos jogadores estar a concluir o 12º ano de escolaridade e por conseguinte o acesso ao ensino superior (binómio escola-desporto de complexidade máxima).

Ao nível da formação social podemos concluir que os jogadores consolidaram os princípios e valores do clube, bem como as regras utilizadas ao longo das épocas em que trabalhámos em conjunto.

No que respeita à formação desportiva, a equipa conseguiu atingir o objetivo definido no início da época, isto é, a presença na primeira divisão do Campeonato Distrital de Juniores “B”, o que nos permitiu aceder a uma competição inter-regional (Torneio Vale do Tejo) que proporcionou novas experiências competitivas aos nossos jogadores, bem como deslocações mais longas para efetuar jogos com equipas de outros distritos. No Campeonato Distrital destacamos o honroso oitavo lugar alcançado entre 20 equipas do Distrito de Lisboa, e já no Torneio Vale do Tejo distinguimos o brilhante quarto lugar obtido entre 15 equipas.

Numa análise mais específica e individual (Anexo VI – Mapa Anual de Assiduidade) destacamos os jogadores Frederico Burnay e Tiago Monteiro por serem os mais assíduos (85 UT). Os melhores marcadores da equipa durante a época foram os jogadores Frederico Burnay (580 pontos em 31 jogos, média=19) (Anexo VII – Estatística Individual Frederico Burnay), Filipe Martins (333 pontos em 28 jogos, média=12) (Anexo VIII – Estatística Individual Filipe Martins) e Rui Mascarenhas (283 pontos em 29 jogos, média=10) (Anexo IX – Estatística Individual Rui Mascarenhas).

Analisando a periodização ao longo da época, esta foi constituída por dois Macro ciclos (Plano Anual), subdivididos em 20 Micro ciclos contendo 105 Unidades de Treino.

Infelizmente, durante a presente época desportiva, não nos foi possível efetuar a análise da equipa em situação de jogo com recurso a imagens de vídeo, devido à falta de meios humanos. Reconhecendo que esta informação é de extrema importância como meio de melhoria de todo o processo de treino, mas principalmente como fator potenciador da evolução dos jogadores, consideramos que foi uma das grandes lacunas deste estágio (este tipo de análise foi utilizada na época de 2008/2009 por existirem meios disponíveis).

Posto isto, a nossa análise da equipa em situação de jogo cingiu-se à análise após os momentos de competição, no treino seguinte recorrendo à memória e ao debate com os jogadores, e utilizando a análise estatística com único meio avaliador do desempenho.

Por último, é nossa convicção que a elaboração de estudos e estágios de partilha de informações, opções, experiências e resultados podem ser úteis para a evolução da modalidade, e principalmente para a formação de outros treinadores de basquetebol.

### 8.1. Perspetivas Futuras

Para um profissional das Ciências da Educação Física e do Desporto, a formação contínua a nível académico é uma mais-valia para o dia-a-dia na Escola e/ou no Clube. Este estágio é, sem dúvida, fundamental na aquisição de noções quanto à realidade da atividade profissional do treinador, e o último passo para a respetiva obtenção do grau académico de mestrado.

Este ano proporcionou-me a aplicação no terreno de todos os conteúdos e aprendizagens adquiridos nestes anos de formação académica, e demonstrou ainda que a atividade de treinador tem de ser constantemente acompanhada de formação contínua, como forma de avaliação de conhecimentos e reflexão sobre as práticas.

O desejo de desenvolver o conhecimento e as competências enquanto treinador de basquetebol é constante, e considero que esta foi mais uma etapa neste desenvolvimento, que no futuro desejo continuar a adquirir novas experiências e aprendizagens, não só ao nível do trabalho no terreno, mas também a outros níveis relacionados com o jogo tais como a investigação científica, os métodos de análise do jogo, o «scouting», entre outros.

No futuro gostaria de experienciar o trabalho no escalão sénior, e um dia mais tarde, quem sabe, poder ter a oportunidade de treinar equipas com um nível competitivo mais elevado, não só a nível de basquetebol de formação, mas também a nível sénior.

## Referências Bibliográficas

Adelino, J. (2003). *As coisas simples do Basquetebol*. (6ª Edição) Lisboa: Associação Nacional dos Treinadores de Basquetebol.

Adelino, J., Vieira, J. & Coelho, O. (2000). *Treino de Jovens – O que todos precisam de saber!* (2ª Edição) Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Araújo, J. (1987). *Encerramento*. Conclusões do 3º Seminário Internacional de Desportos Colectivos. Espinho.

Araújo, J. (1992). *Basquetebol – Preparação Técnica e Tática*. Lisboa: Edição Federação Portuguesa de Basquetebol e Associações Regionais de Basquetebol.

Araújo, J., Pinto, C. & Leite, M. (2004). *Basquetebol – Modelo de Jogo*. Lisboa: Editorial Caminho.

Balyi, I. (2009). *Periodização no Desporto Juvenil*. Lisboa: Comunicação no 10º Seminário Internacional Treino de Jovens.

Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.

Brown, D. & Burke, K. (2003). *Sport Psychology Library: Basketball*. Morgantown: Fitness Information Technology.

Casey, D. & Pim, R. (2009). *Dominar la Zona – Cómo Realizar y Cómo Atacar Defensas en Zona*. Madrid: Ediciones Tutor.

Castelo, J. (1994). *Modelo Técnico-Tático do Jogo*. Cruz-Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J. & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Cruz-Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

Curado, J. (1991). *Planeamento do Treino e Preparação do Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.

Curado, J. (2002). *Organização do Treino nos desportos colectivos – Pontos de partida*. Lisboa: Editorial Caminho.

Ferreira, A., Ferreira, V., Peixoto, C. & Volossovitch, A. (2004). *Gostar de Basquetebol – Ensinar a Jogar e Aprender Jogando*. Cruz-Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

González, J, Fernández, J., Calvo, A., Polo, A., Gómez, J., Blas, J., et. al. (2001). *Preparación Física en Baloncesto de Formación y de Alto Nivel*. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

Karl, J., Stotts, T. & Johnson, P. (2002a). *101 Ejercicios Defensivos de Baloncesto*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Karl, J., Stotts, T. & Johnson, P. (2002b). *101 Ejercicios para el ataque de Baloncesto*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Lima, T. (2004). *Com Que Então Quer Ser Treinador? Basquetebol – da aprendizagem à competição*. (3ª Edição) Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Lima, T. (2006). *Quem faz a equipa são os jogadores*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Marques, A. (1993). *A periodização do treino em crianças e jovens*. Resultados de um estudo nos centros experimentais de treino da FADEUP. A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I. (2000). *Pedagogia do Treino – A Formação em Jogos Desportivos Colectivos*. (2ª Edição) Lisboa: Livros Horizonte.

Niedlich, D. (1996). *Baloncesto – Esquemas y Ejercicios Tacticos*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Oliveira, J. (2001). *O Ensino do Basquetebol – Gerir o Presente, Ganhar o Futuro*. Lisboa: Editorial Caminho.

Raposo, A. (2002). *O Planeamento do Treino Desportivo, Desportos Individuais*. Lisboa: Editorial Caminho.

Raposo, J. (2005). *Definição de objectivos: implicações práticas para a relação treinador-jogador*. Lisboa: Comunicação no Seminário Internacional Treino de Jovens.

Raposo, A. (2005). *A Força no Treino com Jovens – na Escola e no Clube*. Lisboa: Editorial Caminho.

Tavares, F. & Graça, A. (2004). *O Basquetebol e a Pedagogia de Hermínio Barreto*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto.

Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. (2ª Edição) Lisboa: Livros Horizonte.

Wootten, M. (2003). *Coaching Basketball Successfully*. (2ª Edição) Champaign: Human Kinetics.

## **Anexos**

**Anexo I – Mapa de Praticantes FPB (época 2009/2010)**

**MAPA DE PRATICANTES**  
(epoca: 2009/2010)

Associação	Femininos								Mascullinos								TOTAL	
	Mini 8	Mini 10	Mini 12	S14	S16	S19	Sen	Total	Mini 8	Mini 10	Mini 12	S14	S16	S18	S20	Sen		Total
AB Alentejo	15	27	23	30	57	34	3	189	47	50	84	105	69	57	29	83	524	713
AB Algarve	36	66	87	115	111	53	17	485	75	112	152	171	130	115	28	96	879	1364
AB Aveiro	85	111	149	184	182	109	111	931	184	255	259	307	271	190	48	215	1729	2660
AB Braga	10	25	48	89	122	63	28	385	26	41	92	84	108	80	40	50	521	906
AB Bragança			1	11	3	10		25	3	9	20	30	20	15	4	28	129	154
AB Castelo Branco	10	11	25	24	34	28		132	18	30	25	41	30	27	5	27	203	335
AB Coimbra	27	62	59	85	61	62	46	402	59	89	130	162	99	82	36	124	781	1183
AB Faial e Pico	11	26	15	9	15	10	9	95	10	14							24	119
AB Guarda	5	6	25	20	18	24		98	14	12	52	24	30	30	6	14	182	280
AB Ilha Terceira	13	29	48	43	43	29	19	224	18	26	58	43	28	36	11	57	277	501
AB Leiria	13	24	47	81	50	40		255	11	33	60	119	79	35	11	61	409	664
AB Lisboa	40	83	114	245	152	140	92	866	94	163	275	416	345	280	110	243	1926	2792
AB Madeira	254	394	86	26	31	19	34	844	315	544	162	50	41	16	14	102	1244	2088
AB Porto	78	154	183	275	242	201	122	1255	140	267	379	601	441	277	137	168	2410	3665
AB Santa Maria	25	38	44	30	24	20	18	199	4	25	30						59	258
AB Santarém	14	27	101	86	86	46	30	390	23	22	56	74	90	65	9	51	390	780
AB Setúbal	40	58	77	108	86	58	24	451	66	157	140	227	179	119	36	130	1054	1505
AB São Miguel	5	35	54	39	39	31	42	245	28	66	73	20	42	17	6	47	299	544
AB Viana do Castelo	8	120	68	55	29	27	7	314	19	163	117	117	87	59	13	30	605	919
AB Vila Real	3	6	20	45	27	44		145	6	16	34	40	47	30	10	29	212	357
AB Viseu	20	64	82	14	33	25	7	245	52	95	124	41	54	50	1	24	441	686
FPB														2		1	3	3
<b>Totais</b>	<b>712</b>	<b>1366</b>	<b>1356</b>	<b>1614</b>	<b>1445</b>	<b>1073</b>	<b>609</b>	<b>8175</b>	<b>1212</b>	<b>2189</b>	<b>2322</b>	<b>2672</b>	<b>2190</b>	<b>1582</b>	<b>554</b>	<b>1580</b>	<b>14301</b>	<b>22476</b>

**Anexo II – Ficha de Estatística**



Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Competição: \_\_\_\_\_

	<b>Nº4</b>	<b>JOÃO ANDRADE</b>					<b>Nº5</b>	<b>DUARTE CARMO</b>			
	RD		RO		RD			RO			
	ASS		DL		ASS			DL			
	F		FP		F			FP			
	TO		RB		TO			RB			
L.L.					L.L.						
	<b>Nº6</b>	<b>GIL GONÇALVES</b>					<b>Nº7</b>	<b>FILIPE MARTINS</b>			
	RD		RO		RD			RO			
	ASS		DL		ASS			DL			
	F		FP		F			FP			
	TO		RB		TO			RB			
L.L.					L.L.						
	<b>Nº8</b>	<b>FREDERICO BURNA Y</b>					<b>Nº9</b>	<b>JOÃO OLIVEIRA</b>			
	RD		RO		RD			RO			
	ASS		DL		ASS			DL			
	F		FP		F			FP			
	TO		RB		TO			RB			
L.L.					L.L.						
	<b>Nº10</b>	<b>PEDRO NETO</b>					<b>Nº11</b>	<b>TIAGO MONTEIRO</b>			
	RD		RO		RD			RO			
	ASS		DL		ASS			DL			
	F		FP		F			FP			
	TO		RB		TO			RB			
L.L.					L.L.						
	<b>Nº12</b>	<b>RUI MASCARENHAS</b>					<b>Nº13</b>	<b>BRUNO PAIXÃO</b>			
	RD		RO		RD			RO			
	ASS		DL		ASS			DL			
	F		FP		F			FP			
	TO		RB		TO			RB			
L.L.					L.L.						
	<b>Nº14</b>	<b>SIMÃO CARDOSO</b>					<b>Nº15</b>	<b>FREDERICO TORRES</b>			
	RD		RO		RD			RO			
	ASS		DL		ASS			DL			
	F		FP		F			FP			
	TO		RB		TO			RB			
L.L.					L.L.						

JOGADOR	5	Nº	1ºP		2ºP		3ºP		4ºP		FALTAS				FALTAS ADVERSÁRIO				
			E	S	E	S	E	S	E	S	1	2	3	4	1	2	3	4	
		4																	
		5																	
		6																	
		7																	
		8																	
		9																	
		10																	
		11																	
		12																	
		13																	
		14																	
		15																	

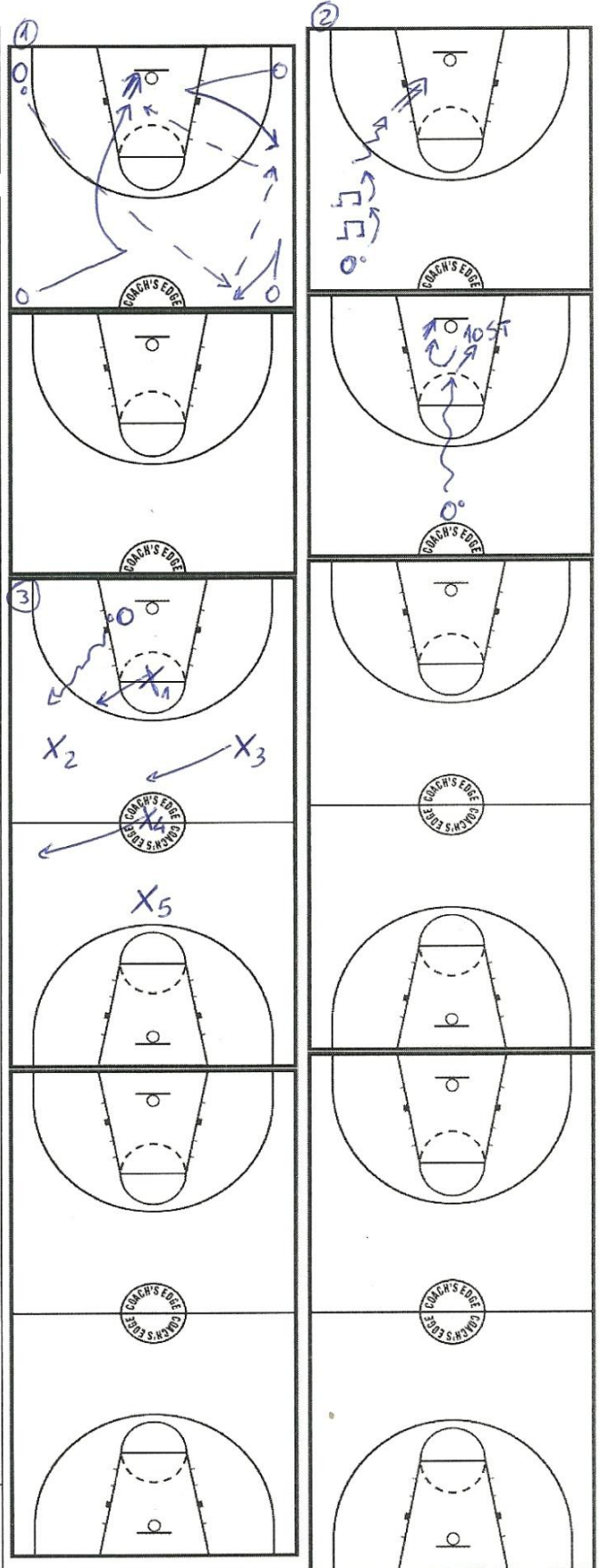
RESULTADO 1º/2º PERÍODO	/	RESULTADO 3º/4º PERÍODO	/	RESULTADO FINAL	/	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	/		/		/	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

**Anexo III – Ficha de Unidade de Treino (UT)**

DATA	20/09/2010
LOCAL	Pavilhão Gimnodesportivo O.S.J.
DURAÇÃO	120'

EXERCÍCIO			D	T
1	Passe e Lay-Up "Confusão" - 4 filas – 3 passes - Passes: em arco, peito, picado	Todos, 2 bolas  LD e LE	15	18:50
2	Circuito Anaeróbio c/ Lançamento - Salto a pés juntos – barreiras - (lançamento) - Sprint e 10 saltos à tabela - 6 deslizamentos defensivos - (lançamento) - recuperação *Água	3 séries de 5  i=1'30"	25	19:15
3	Zona Press 1x2x1x1 - 5 posições defesas e deslocamentos - 1 passe – drible – 2ª passe após ½ campo	1bola	25	19:40
4	Jogo Reduzido e/ou Formal - Condicionantes: drible, passes e zona de lançamento – jogos até x pts à melhor de 3	1 bola	25	20:05
5	Lance-Livre - 50 a cada, converter no mínimo 35	G2, 1bola	15	20:20
6	Alongamentos		10	20:30

Observações



**Anexo IV – Regulamento de Provas ABL – Sub-18**



### CAPÍTULO III – CAMPEONATO DISTRITAL DE SUB-18

#### Artigo 12º - Participação

1. O Campeonato Distrital de Sub-18 é de inscrição livre a todos os Clubes da ABL.
2. As equipas "B" só podem participar a partir da 2ª fase ou constituem a(s) última(s) série(s).
3. Quando um clube só tem uma equipa, se reconhecer e assumir que o seu nível competitivo ainda está longe de das melhores equipas participará a partir da 2ª fase ou integrará a(s) última(s) série(s).

#### Artigo 13º - Sistema de Disputa

**Até 12 equipas inscritas:** a prova compreenderá 2 fases.

**1ª Fase:** será disputada a 2 voltas entre todas as equipas e apura as 4 primeiras para a Série A2 da 2ª Fase.

**2ª Fase:**

- **Série A2 – Fase Final,** 1º ao 4º Classificado (Sexta, Sábado e Domingo).

1ª Jornada
Jogo 1 - 1º Classificado da 1ª fase x 4º Classificado da 1ª fase
Jogo 2 - 2º Classificado da 1ª fase x 3º Classificado da 1ª fase

2ª Jornada
Jogo 3 – Vencedor 1º jogo da 1ª jornada x Vencedor 2º jogo da 1ª jornada
Jogo 4 – Vencedor 2º jogo da 1ª jornada x Vencedor 1º jogo da 1ª jornada

3ª Jornada
Jogo 5 – Vencedor 1º jogo da 1ª jornada x Vencedor 2º jogo da 1ª jornada
Jogo 6 – Vencedor 1º jogo da 1ª jornada x Vencedor 2º jogo da 1ª jornada

1. Ao vencedor será atribuído o título de Campeão Distrital.
2. As restantes equipas que não participam nesta Fase serão ordenadas pela classificação da 1ª Fase.

**De 13 a 16 equipas inscritas:** a prova compreenderá 3 fases.

**1ª Fase:** as equipas inscritas são distribuídas por 2 séries, a partir do "Ranking" ABL, disputando-se a 1 volta.

SÉRIE A1	SÉRIE B1
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	14
16	15

**2ª Fase:**

- **1ª Divisão** – 8 equipas, jogam a 2 voltas e apuram os 4 primeiros para a Fase Final.
- **2ª Divisão** – 5 a 8 equipas, disputam uma série única, a 2 voltas.



### 3ª Fase:

- **1ª Divisão**
  - Fase Final – 1º ao 4º Classificado (Sexta, Sábado e Domingo).

1ª Jornada
Jogo 1 - 1º Classificado da 2ª fase x 4º Classificado da 2ª fase
Jogo 2 - 2º Classificado da 2ª fase x 3º Classificado da 2ª fase

2ª Jornada
Jogo 3 – Vencedor 1º jogo da 1ª jornada x Vencedor 2º jogo da 1ª jornada
Jogo 4 – Vencedor 2º jogo da 1ª jornada x Vencedor 1º jogo da 1ª jornada

3ª Jornada
Jogo 5 – Vencedor 1º jogo da 1ª jornada x Vencedor 2º jogo da 1ª jornada
Jogo 6 – Vencedor 1º jogo da 1ª jornada x Vencedor 2º jogo da 1ª jornada

1. Ao vencedor será atribuído o título de Campeão Distrital.
2. As restantes equipas que não participam nesta Fase serão ordenadas pela classificação da 2ª Fase.

**De 17 a 36 equipas inscritas:** a prova compreenderá 3 fases.

**1ª Fase:** as equipas inscritas são distribuídas por 4 séries, a partir do “Ranking” ABL, disputando-se a 1 uma volta.

SÉRIE A1	SÉRIE B1	SÉRIE C1	SÉRIE D1
1	2	3	4
8	7	6	5
9	10	11	12
16	15	14	13
17	18	19	20
24	23	22	21
25	26	27	28
32	31	30	29
33	34	35	36

### 2ª Fase

- **1ª Divisão** – 8 equipas, jogam a 2 voltas e apuram os 4 primeiros para a Fase Final.

SÉRIE A2
1ºA1
2ºA1
1ºB1
2ºB1
1ºC1
2ºC1
1ºD1
2ºD2

- **2ª Divisão** – 9 a 28 equipas.
  - 9 a 12 equipas inscritas:
    - Série B2, 2 voltas. Esta série apura a partir do 9º classificado.
  - 13 a 20 equipas inscritas:
    - Série B2 de 8 equipas (terceiros e quartos classificados das séries A1,B1,C1,D1), 2 voltas. Esta série apura do 9º ao 16 classificado.
    - Série C2 de 5 a 12 equipas (restantes das séries A1,B1,C1,D1), 2 voltas. Esta série apura a partir do 17º classificado.
  - 21 a 24 equipas inscritas:
    - Série B2 de 12 equipas (terceiros, quartos e quintos classificados das séries A1,B1,C1,D1), 2 voltas. Esta série apura do 9º ao 20º classificado.



- Série C2 de 9 a 12 equipas (restantes das séries A1,B1,C1,D1), 2 voltas. Esta série apura a partir do 21º classificado.
- 25 a 28 equipas inscritas:
  - Série B2 de 8 equipas (terceiros e quartos classificados das séries A1,B1,C1,D1), 2 voltas. Esta série apura do 9º ao 16º classificado.
  - Série C2 de 8 equipas (quintos e sextos classificados das séries A1,B1,C1,D1), 2 voltas. Esta série apura do 17º ao 24º classificado.
  - Série D2 de 9 a 12 equipas (restantes das séries A1,B1,C1,D1), 2 voltas. Esta série apura a partir do 25º classificado.

### **3ª Fase**

- **1ª Divisão**

- Fase Final – 1º ao 4º Classificado (Sexta, Sábado e Domingo).

1ª Jornada
Jogo 1 - 1º Classificado da 2ª fase x 4º Classificado da 2ª fase
Jogo 2 - 2º Classificado da 2ª fase x 3º Classificado da 2ª fase

2ª Jornada
Jogo 3 – Vencedor 1º jogo da 1ª jornada x Vencedor 2º jogo da 1ª jornada
Jogo 4 – Vencedor 2º jogo da 1ª jornada x Vencedor 1º jogo da 1ª jornada

3ª Jornada
Jogo 5 – Vencedor 1º jogo da 1ª jornada x Vencedor 2º jogo da 1ª jornada
Jogo 6 – Vencedor 1º jogo da 1ª jornada x Vencedor 2º jogo da 1ª jornada

1. Ao vencedor será atribuído o título de Campeão Distrital.
2. As restantes equipas que não participam nesta Fase serão ordenadas pela classificação da 2ª Fase.

#### **Artigo 14º - Atribuição de Taça e Medalhas**

À equipa vencedora será atribuída uma Taça e 16 medalhas.

**Anexo V – Estatística Coletiva – Época 10/11 – Juniores “B”**

Data	EQUIPA	Result	Min Jog	Lanç. Curto			Lanç. Médio			Lanç. 3 pts			Total			Lançe Livres			Pts Marc	Recuperações					TO	Fal	Ass	
				T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%		RD	RO	RB	DL	Tot				
25-09-2010	Atlético C.P.	43-39	200	32	14	44	13	3	23	14	1	7	59	18	31	12	8	67	45	25	4	19	9	57	11	14		
26-09-2010	A.C.Moscavide	44-51	200	26	10	38	13	3	23	10	4	40	49	17	35	14	6	43	44	27	3	12	4	46	21	12	3	
02-10-2010	Belenenses "B"	65-44	200	30	17	57	18	4	22	13	4	31	61	25	41	16	8	50	62	26	4	20	5	55	20	19	14	
08-10-2010	C.E.B.I.	69-61	200	36	20	56	8	1	13	11	3	27	55	24	44	25	18	72	69	23	2	12	4	41	13	15	7	
21-10-2010	Estoril Basket	49-46	225	28	14	50	7	2	29	22	1	5	57	17	30	33	14	42	49	27	9	16	4	56	22	23	11	
03-11-2010	Malveira	54-57	200	28	16	57	14	3	21	10	3	30	52	22	42	16	7	44	54	27	9	8	1	45	17	10	9	
07-11-2010	A.C.Moscavide	46-67	200	27	14	52	10	2	20	8	3	38	45	19	42	13	5	38	46	19	2	14	1	36	24	7	9	
14-11-2010	C.A. Queluz	40-69	200	33	12	36	11	5	45	10	1	10	54	18	33	15	3	20	40	19	3	13	1	36	15	10	3	
21-11-2010	Belenenses "A"	48-59	200	33	18	55	6	1	17	10	1	10	49	20	41	10	7	70	48	26	7	14	3	50	27	11	4	
26-11-2010	Algés	47-87	200	19	10	53	9	2	22	14	3	21	42	15	36	30	14	47	47	25	6	17	5	53	33	16	7	
01-12-2010	Física T.V.	55-89	200	33	20	61	6	1	17	13	1	8	52	22	42	22	10	45	55	24	7	9	1	41	28	9	5	
05-12-2010	S.L. Benfica	43-107	200	26	10	38	13	3	23	11	4	36	50	17	34	9	5	56	43	15	2	14	3	34	15	17	7	
09-01-2011	Malveira	45-75	200	27	14	52	9	3	33	18	2	11	54	19	35	14	7	50	47	20	5	11	2	38	14	25	1	
15-12-2010	A.C.Moscavide	46-89	200	20	13	65	17	6	35	8	0	0	45	19	42	13	8	62	46	16	4	9	3	32	22	10	4	
19-12-2010	C.A. Queluz	65-73	225	32	15	47	12	2	17	21	5	24	65	22	34	25	16	64	65	16	8	15	5	44	18	19	11	
07-01-2011	Belenenses "A"	34-63	200	12	6	50	11	4	36	14	2	14	37	12	32	21	8	38	34	21	5	15	4	45	45	20	2	
15-01-2011	Algés	46-64	200	24	9	38	24	5	21	10	2	20	58	16	28	19	12	63	46	26	13	15	2	56	27	17	5	
14-01-2011	Física T.V.	51-73	200	27	16	59	18	4	22	14	1	7	59	21	36	19	8	42	51	24	6	13	3	46	28	19	8	
22-01-2011	S.L. Benfica	38-101	200	32	12	38	17	4	24	6	0	0	55	16	29	12	6	50	38	15	11	8	1	35	22	14	4	
12-02-2011	Scalipus	60-34	200	40	22	55	11	3	27	14	3	21	65	28	43	2	1	50	60	26	8	15	2	51	12	15	13	
20-02-2011	Albicastrense	79-26	200	47	24	51	15	2	13	25	6	24	87	32	37	18	9	50	79	32	16	18	4	70	12	19	15	
27-02-2011	Juv. Palmela	52-32	200	50	23	46	14	2	14	9	0	0	73	25	34	6	2	33	52	32	11	15	4	62	22	19	6	
06-05-2011	A.C.Moscavide	51-64	200	37	14	38	16	5	31	12	1	8	65	20	31	32	10	31	51	28	15	18		61	13	15	8	
20-03-2011	Pinhalnovense	72-46	200	46	26	57	14	3	21	12	0	0	72	29	40	31	14	45	72	26	14	18	1	59	12	16	12	
27-03-2011	Scalipus	51-26	200	32	17	53	6	2	33	12	1	8	50	20	40	15	10	67	51	25	10	13	3	51	15	10	9	
03-04-2011	Albicastrense	50-16	125	35	16	46	5	1	20	6	1	17	46	18	39	30	13	43	50	19	17	15	2	53	7	12	10	
09-04-2011	Juv. Palmela	79-48	200	45	25	56	15	2	13	9	4	44	69	31	45	28	13	46	79	32	18	14	3	67	14	18	10	
13-05-2011	A.C.Moscavide	60-55	200	23	13	57	10	1	10	10	5	50	43	19	44	29	17	59	60	24	6	10	2	42	18	21	10	
14-05-2011	Pinhalnovense	52-44	200	39	18	46	14	2	14	10	1	10	63	21	33	18	9	50	52	27	12	14	1	54	18	9	11	
05-06-2011	Belenenses "A"	69-66	200	31	16	52	5	2	40	5	2	40	41	20	49	40	27	68	69	25	7	9	3	44	22	26	6	
09-06-2011	Belenenses "A"	42-52	200	29	13	45	4	0	0	10	2	20	43	15	35	26	10	38	42	27	7	12	4	50	15	18	6	
TOTALS		14v17d	6.175	979	487	50	365	83	23	371	67	18	1.715	637	37	613	305	50	1.646	744	251	425	90	1.510	602	485	230	
Média		-	199	32	16	50	12	3	23	12	2	19	55	21	37	20	10	50	53	24	8	14	3	49	19	16	8	
		Min Jog	L.Curto			L.Médio			L.3 pts			Total			L.Livres			Pts Mar	Recuperações					TO	Fal	Ass		
			T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%		RD	RO	RB	DL	Tot					
Máximos		-	225	50	26	65	24	6	45	25	6	50	87	32	49	40	27	72	79	32	18	20	9	70	45	26	15	

1ª F. - Série D T. OSJ

2ª F. - Série A

Taça Vale do Tejo

3ª/4ª

**Anexo VI – Mapa Anual de Assiduidade**



# JUNIORES "B" Masculinos

## Mapa Anual de Presenças nos Treinos - Época 2010/2011

	Setembro			Outubro			Novembro			Dezembro			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio			Junho			TOTALS		
	PT	TT	%A	PT	TT	%A	PT	TT	%A	PT	TT	%A	PT	TT	%A	PT	TT	%A	PT	TT	%A	PT	TT	%A	PT	TT	%A	PT	TT	%A	PT	TT	%A
Bruno Paixão	8	8	100	6	6	100	3	6	50	0	5	0	5	6	83	6	6	100	6	9	67	2	4	50	4	6	67	2	7	29	42	63	67
Dinis Carlos	7	7	100	6	6	100							7	7	100	5	7	71	6	8	75	2	3	67	4	5	80				37	43	86
Duarte Carmo	6	10	60	2	3	67	5	7	71	3	5	60	2	4	50																18	29	62
Filipe Martins	10	10	100	9	9	100	9	9	100	6	6	100	8	8	100	12	12	100	9	10	90	3	3	100	5	5	100	7	7	100	78	79	99
Frederico Burnay	11	11	100	8	9	89	11	11	100	6	6	100	8	8	100	11	11	100	9	10	90	6	6	100	8	8	100	7	7	100	85	87	98
Frederico Torres							4	4	100	5	7	71	5	8	63	11	11	100	10	12	83	5	5	100	7	7	100	4	7	57	51	61	84
Gil Gonçalves				2	2	100	5	6	83	4	4	100	5	6	83	7	7	100	7	7	100	5	5	100	7	7	100	4	5	80	46	49	94
João Andrade	5	16	31	4	4	100	5	5	100	2	5	40	3	3	100	4	7	57	4	8	50	2	3	67	4	5	80	2	7	29	35	63	56
João Oliveira	6	16	38	3	7	43	2	4	50	0	6	0																			11	33	33
Pedro Neto				4	4	100	7	7	100	4	4	100	6	6	100	6	6	100	9	9	100	3	3	100	5	5	100	3	8	38	47	52	90
Rui Mascarenhas	15	15	100	7	7	100	11	11	100	2	2	100	5	6	83	10	10	100	7	8	88	4	4	100	6	6	100	7	8	88	74	77	96
Simão Cardoso	12	14	86	9	9	100	10	10	100	4	4	100	2	4	50	9	10	90	9	13	69	5	5	100	7	7	100	3	8	38	70	84	83
Tiago Monteiro	16	17	94	6	8	75	8	8	100	7	7	100	9	9	100	7	9	78	8	10	80	7	7	100	8	8	100	9	9	100	85	92	92
<i>média equipa</i>			82			89			88			73			84			###			###			###			93			66			
<b>Equipa</b>	17	17	100	9	9	100	12	12	100	7	7	100	10	10	100	13	13	100	13	13	100	7	7	100	8	8	100	9	9	100	105	105	100

Legenda	
PT	Presenças nos Treinos
TT	Total de Treinos
%A	Percentagem de Assiduidade

Número Total de Treinos
105

**Anexo VII – Estadística Individual Frederico Burnay**



# Estatística Individual - 2010/2011 - Nº8 - Frederico Burnay



Data	EQUIPA	Result	Min Jog	Lanç. Curto			Lanç. Médio			Lanç. 3 pts			Total			Lançe Livres			Pts Marc	Recuperações					TO	Fal	Ass	
				T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%		RD	RO	RB	DL	Tot				
25-09-2010	Atlético C.P.	43-39	30	13	7	54	3	0	0	3	0	0	19	7	37	2	2	100	16	6	2	4	2	14	3	1		
26-09-2010	A.C.Moscavide	44-51	37	9	3	33				2	0	0	11	3	27	6	2	33	8	2		1	1	4	7	4	3	
02-10-2010	Belenenses "B"	65-44	30	7	4	57	1	0	0	2	1	50	10	5	50	11	5	45	16	4	1	3	2	10	4	4	4	
08-10-2010	C.E.B.I.	69-61	40	11	7	64				4	1	25	15	8	53	12	10	83	27	7		4	2	13	6	3	3	
21-10-2010	Estoril Basket	49-46	40	4	4	100				5	1	20	9	5	56	9	4	44	15	3		3	2	8	6	4	2	
03-11-2010	Malveira	54-57	40	8	5	63	2	1	50				10	6	60	11	4	36	16	3	3	1	1	8	2	1	3	
07-11-2010	A.C.Moscavide	46-67	35	9	6	67	1	0	0	1	0	0	11	6	55	7	3	43	15	3		3	1	7	3	2	2	
14-11-2010	C.A. Queluz	40-69	35	10	4	40	4	2	50				14	6	43	5	2	40	14	4	1		1	6	1	5	1	
21-11-2010	Belenenses "A"	48-59	35	15	8	53	1	0	0				16	8	50	2	2	100	18	3	2	3	1	9	6	2		
26-11-2010	Algés	47-87	30	4	3	75				1	0	0	5	3	60	14	8	57	14	3		2	3	8	4	3	2	
01-12-2010	Física T.V.	55-89	33	12	5	42				2	1	50	14	6	43	12	5	42	18	4	2	1		7	3	3	1	
05-12-2010	S.L. Benfica	43-107	40	9	6	67	1	0	0	3	1	33	13	7	54	4	2	50	17	2	1	1	2	6	3	2	1	
09-01-2011	Malveira	45-75	35	9	6	67	2	0	0	3	0	0	14	6	43	9	5	56	17	6		2		8	1	3		
15-12-2010	A.C.Moscavide	46-89	36	6	4	67	1	0	0	3	0	0	10	4	40	7	4	57	12	6	1	1		8	5	2	1	
19-12-2010	C.A. Queluz	65-73	40	9	4	44	4	1	25	3	2	67	16	7	44	9	6	67	22	2		3		5	4	4	2	
07-01-2011	Belenenses "A"	34-63	30	5	3	60	1	0	0				6	3	50	9	3	33	9	4		1		5	7	4		
15-01-2011	Algés	46-64	40	9	3	33	3	0	0	4	2	50	16	5	31	7	3	43	15	4	1	3	2	10	4	4	2	
14-01-2011	Física T.V.	51-73	35	8	7	88	5	2	40				13	9	69	6	4	67	22	7		5		12	9	2	2	
22-01-2011	S.L. Benfica	38-101	30	7	5	71							7	5	71	10	4	40	14	3	1			4	2	4	1	
12-02-2011	Scalipus	60-34	30	16	10	63	3	1	33	4	0	0	23	11	48	2	1	50	23	3		5	1	9	3	2	3	
20-02-2011	Albicastrense	79-26	33	13	6	46				8	2	25	21	8	38	10	6	60	24	8	4	3	1	16	2	4	5	
27-02-2011	Juv. Palmela	52-32	30	12	6	50	7	1	14	1	0	0	20	7	35	2	1	50	15	6	4			10	3	3	3	
06-05-2011	A.C.Moscavide	51-64	40	14	8	57	6	2	33	5	1	20	25	11	44	14	7	50	30	4	4	3		11	3	4	2	
20-03-2011	Pinhalnovense	72-46	40	17	12	71	1	0	0	2	0	0	20	12	60	15	6	40	30	7	3	7		17	3	4	6	
27-03-2011	Scalipus	51-26	35	14	9	64	1	0	0	4	0	0	19	9	47	6	4	67	22	3	1	2	1	7	2	2	2	
03-04-2011	Albicastrense	50-16	23	10	6	60	1	0	0	4	1	25	15	7	47	5	2	40	17	1	3	3		7	1	3		
09-04-2011	Juv. Palmela	79-48	38	18	11	61	1	0	0	3	1	33	22	12	55	10	5	50	30		2	5	1	8	2	3	3	
13-05-2011	A.C.Moscavide	60-55	40	6	6	100	3	0	0	2	1	50	11	7	64	13	7	54	22	4	1	3		8	2	2	2	
14-05-2011	Pinhalnovense	52-44	35	7	3	43	4	0	0	3	1	33	14	4	29	10	4	40	13	2	2	1	1	6	4	2	4	
05-06-2011	Belenenses "A"	69-66	32	11	8	73				2	2	100	13	10	77	22	13	59	35	4	1	4	1	10	5	3	1	
09-06-2011	Belenenses "A"	42-52	37	11	5	45	2	0	0	3	0	0	16	5	31	8	4	50	14	4	2	3	1	10	5	4	1	
TOTALIS		14v17d	1.084	313	184	59	58	10	17	77	18	23	448	212	47	269	138	51	580	122	42	80	27	271	115	93	62	
Média		-	35	10	6	61	3	0	11	3	1	23	14	7	49	9	4	53	19	4	2	3	1	9	4	3	2	
		Min Jog	L.Curto			L.Médio			L.3 pts			Total			L.Livres			Pts Mar	Recuperações					TO	Fal	Ass		
			T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%		RD	RO	RB	DL	Tot					
Máximos		-	40	18	12	100	7	2	50	8	2	100	25	12	77	22	13	100	35	8	4	7	3	17	9	5	6	


1ª F. - Série B T. OSJ

2ª F. - Série A

Taça Vale do Tejo

3ª/4ª

**Anexo VIII – Estatística Individual Filipe Martins**

Data	EQUIPA	Result	Min Jog	Lanç. Curto			Lanç. Médio			Lanç. 3 pts			Total			Lançe Livres			Pts Marc	Recuperações					TO	Fal	Ass	
				T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%		RD	RO	RB	DL	Tot				
25-09-2010	Atlético C.P.	43-39	36	3	1	33	6	2	33	3	0	0	12	3	25	5	5	100	11	7		4	1	12	4	3		
26-09-2010	A.C.Moscavide	44-51	40	4	1	25	4	0	0	3	2	67	11	3	27				8	7	1	2	1	11	3			
02-10-2010	Belenenses "B"	65-44	37	5	3	60	4	0	0	4	0	0	13	3	23	5	3	60	9	3	2	7		12	6	3	4	
08-10-2010	C.E.B.I.	69-61	NJ																									
21-10-2010	Estoril Basket	49-46	30	6	2	33	2	1	50	8	0	0	16	3	19	5	2	40	8	5		4		9	4	5	5	
03-11-2010	Malveira	54-57	40	5	0	0	3	0	0	3	1	33	11	1	9				3	3	2	2		7	6	3	3	
07-11-2010	A.C.Moscavide	46-67	37	9	4	44	2	0	0	2	1	50	13	5	38	2	2	100	13	7	1	4		12	4	1	3	
14-11-2010	C.A. Queluz	40-69	35	8	3	38	1	0	0	6	0	0	15	3	20				6	2		2		4	5	1	2	
21-11-2010	Belenenses "A"	48-59	35	6	3	50	1	1	100	3	0	0	10	4	40				8	3	1	2		6	8		2	
26-11-2010	Algés	47-87	NJ																									
01-12-2010	Física T.V.	55-89	40	6	3	50	1	0	0	1	0	0	8	3	38	3	2	67	8	8	1	2		11	11		2	
05-12-2010	S.L. Benfica	43-107	40	7	3	43	4	1	25	2	1	50	13	5	38	3	2	67	13	6		4	1	11	2	2	4	
09-01-2011	Malveira	45-75	35	10	7	70	4	1	25	3	1	33	17	9	53	1	0	0	19	4	1	3	1	9	5	4	1	
15-12-2010	A.C.Moscavide	46-89	40	7	5	71	6	3	50				13	8	62	4	3	75	19	2	1	1	1	5	3		1	
19-12-2010	C.A. Queluz	65-73	30	2	2	100	3	1	33	8	3	38	13	6	46	4	4	100	19		1	4	2	7	4	5	8	
07-01-2011	Belenenses "A"	34-63	30	1	0	0	3	1	33	7	1	14	11	2	18	10	4	40	9	4	2	4		10	11	3		
15-01-2011	Algés	46-64	38	7	3	43	6	3	50	5	0	0	18	6	33	6	4	67	16	8	4	2		14	3	5	1	
14-01-2011	Física T.V.	51-73	35	5	3	60	5	1	20	6	0	0	16	4	25				8	3	1	2	2	8	3	3	4	
22-01-2011	S.L. Benfica	38-101	40	9	3	33	8	0	0	2	0	0	19	3	16				6	2	3	3		8	6		3	
12-02-2011	Scalipus	60-34	35	5	2	40	3	1	33	7	3	43	15	6	40				15	5	1	2		8	3	2	4	
20-02-2011	Albicastrense	79-26	18	4	3	75	1	1	100	8	3	38	13	7	54	2	0	0	17	3			1	4	2	2	3	
27-02-2011	Juv. Palmela	52-32	30	9	6	67	4	0	0	6	0	0	19	6	32				12	3		6	2	11	9	4	1	
06-05-2011	A.C.Moscavide	51-64	NJ																									
20-03-2011	Pinhalnovense	72-46	37	9	5	56	4	1	25	4	0	0	17	6	35	9	6	67	18	3		5		8	3	2	3	
27-03-2011	Scalipus	51-26	37	7	3	43	3	2	67	4	0	0	14	5	36	4	4	100	14	3	1	2		6	4	4	4	
03-04-2011	Albicastrense	50-16	23	7	3	43	2	1	50	2	0	0	11	4	36	10	7	70	15	5	4	2	1	12	4	2	2	
09-04-2011	Juv. Palmela	79-48	10	3	2	67	1	0	0	1	0	0	5	2	40				4	2	1		1	4	3	5		
13-05-2011	A.C.Moscavide	60-55	25	3	3	100	3	1	33	2	2	100	8	6	75	4	3	75	17	3	1	2	1	7	4	4	1	
14-05-2011	Pinhalnovense	52-44	35	10	5	50	5	1	20	4	0	0	19	6	32	4	2	50	14	3	1	2		6	5		2	
05-06-2011	Belenenses "A"	69-66	33	7	4	57	2	1	50	2	0	0	11	5	45	8	6	75	16	3	1	1		5	4	5	2	
09-06-2011	Belenenses "A"	42-52	37	7	3	43	1	0	0	2	0	0	10	3	30	10	2	20	8	5	1	4	1	11	3		2	
<b>TOTAIS</b>		<b>14v17d</b>	<b>938</b>	<b>171</b>	<b>85</b>	<b>50</b>	<b>92</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>371</b>	<b>127</b>	<b>34</b>	<b>99</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>333</b>	<b>112</b>	<b>32</b>	<b>78</b>	<b>16</b>	<b>238</b>	<b>132</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	
<b>Média</b>		<b>-</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>62</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
		<b>Min</b>	<b>Jog</b>	<b>L.Curto</b>			<b>L.Médio</b>			<b>L.3 pts</b>			<b>Total</b>			<b>L.Livres</b>			<b>Pts</b>	<b>Recuperações</b>					<b>TO</b>	<b>Fal</b>	<b>Ass</b>	
<b>Máximos</b>		<b>-</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>75</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	

1ª F. - Série D T. OSJ

2ª F. - Série A

Taça Vale do Tejo

3º/4º

**Anexo IX – Estatística Individual Rui Mascarenhas**



# Estatística Individual - 2010/2011 - N°12 - Rui Mascarenhas



Data	EQUIPA	Result	Min Jog	Lanç. Curto			Lanç. Médio			Lanç. 3 pts			Total			Lançe Livres			Pts Marc	Recuperações					TO	Fal	Ass	
				T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%		RD	RO	RB	DL	Tot				
25-09-2010	Atlético C.P.	43-39	36	2	1	50	1	1	100	4	1	25	7	3	43	2	0	0	7	3		4	2	9	1	2		
26-09-2010	A.C.Moscavide	44-51	40	4	3	75				1	0	0	5	3	60				6	8				8		3		
02-10-2010	Belenenses "B"	65-44	40	7	4	57	5	3	60				12	7	58				14	9	1	3	2	15	3	2	1	
08-10-2010	C.E.B.I.	69-61	40	13	9	69	3	1	33				16	10	63	5	4	80	24	8	1		1	10		2		
21-10-2010	Estoril Basket	49-46	45	6	2	33				1	0	0	7	2	29	6	4	67	8	6	5	3		14	2	2	1	
03-11-2010	Malveira	54-57	40	9	8	89	5	1	20	1	0	0	15	9	60	3	2	67	20	10	1			11	3	2	1	
07-11-2010	A.C.Moscavide	46-67	38	2	1	50	4	2	50	3	2	67	9	5	56	2	0	0	12	4		1		5	2	1		
14-11-2010	C.A. Queluz	40-69	35	5	2	40	1	1	100	1	0	0	7	3	43				6	7	1	2		10	3	1		
21-11-2010	Belenenses "A"	48-59	40	5	3	60				1	1	100	6	4	67	2	2	100	11	11	1	1	1	14	2	4	1	
26-11-2010	Algés	47-87	40	3	2	67	4	0	0	3	0	0	10	2	20				4	6			1	7	2	2	1	
01-12-2010	Física T.V.	55-89	37	9	8	89	2	0	0	2	0	0	13	8	62	3	2	67	18	5	1	1	1	8	1	2		
05-12-2010	S.L. Benfica	43-107	37	4	1	25	5	2	40	5	2	40	14	5	36				12	2		2		4	2	4		
09-01-2011	Malveira	45-75	35	2	0	0	1	1	100	5	1	20	8	2	25				5	5	3	1	1	10	1	4		
15-12-2010	A.C.Moscavide	46-89	38	3	2	67	2	1	50	2	0	0	7	3	43	2	1	50	7	4		1	2	7	1	4		
19-12-2010	C.A. Queluz	65-73	30	4	1	25	3	0	0	1	0	0	8	1	13	2	1	50	3	5	1	1		7		5		
07-01-2011	Belenenses "A"	34-63	35				1	0	0	3	1	33	4	1	25				3	3	1	1	1	6	1	1		
15-01-2011	Algés	46-64	NJ																									
14-01-2011	Física T.V.	51-73	NJ																									
22-01-2011	S.L. Benfica	38-101	25	1	0	0	3	1	33				4	1	25				2	3	2	1		6	1	4		
12-02-2011	Scalipus	60-34	30	9	6	67							9	6	67				12	8	3	2		13	1	4	2	
20-02-2011	Albacastrense	79-26	33	8	6	75	5	1	20				13	7	54	6	3	50	17	7	5	5	2	19		4	2	
27-02-2011	Juv. Palmela	52-32	35	10	7	70							10	7	70				14	14	3	2	1	20	1	1		
06-05-2011	A.C.Moscavide	51-64	35	8	2	25	5	1	20	3	0	0	16	3	19	4	1	25	7	9	3	3		15	1	4	2	
20-03-2011	Pinhalnovense	72-46	36	5	4	80	4	2	50				9	6	67	1	1	100	13	3	2	2	1	8		5		
27-03-2011	Scalipus	51-26	27	3	0	0	1	0	0				4	0	0	3	2	67	2	4	2	2	1	9				
03-04-2011	Albacastrense	50-16	24	6	3	50							6	3	50	4	1	25	7	7	1	1	1	10		2	3	
09-04-2011	Juv. Palmela	79-48	35	9	6	67	4	1	25				13	7	54	7	4	57	18	8	3	1	1	13		3	1	
13-05-2011	A.C.Moscavide	60-55	35	5	2	40	2	0	0				7	2	29	4	3	75	7	5	2			7		3	1	
14-05-2011	Pinhalnovense	52-44	25	11	5	45	3	1	33				14	6	43	2	1	50	13	7	3	2		12	3	1		
05-06-2011	Belenenses "A"	69-66	32	7	0	0							7	0	0	2	2	100	2	5	2		1	8	1	4	1	
09-06-2011	Belenenses "A"	42-52	33	6	3	50							6	3	50	4	3	75	9	8	2	3	1	14	1	3	1	
TOTALIS		14v17d	1.011	166	91	55	64	20	31	36	8	22	266	119	45	64	37	58	283	184	49	45	21	299	33	79	18	

1ª F - Série B T. OSJ

2ª F - Série A

Taça Vale do Tejo

3º/4º

Média		35	6	3	49	3	1	35	2	1	19	9	4	42	3	2	58	10	6	2	2	1	10	2	3	1
	Min Jog		L.Curto			L.Médio			L.3 pts			Total			L.Livres			Pts Mar	Recuperações					TO	Fal	Ass
			T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%	T	C	%		RD	RO	RB	DL	Tot			
Máximos		45	13	9	89	5	3	100	5	2	100	16	10	70	7	4	100	24	14	5	5	2	20	3	5	3

