

ANDRÉ BRITO SILVA PRATES

**ESTÁGIO NO ESCALÃO DE INICIADOS (SUB-15) NO
CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL 2010-2011**

Orientador: Professor Doutor Jorge Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Centro de Estudos de Educação Física e Desporto

Mestrado em Treino Desportivo – 2º Ano, RELATÓRIO FINAL

Lisboa

2011

ANDRÉ BRITO SILVA PRATES

**ESTÁGIO NO ESCALÃO DE INICIADOS (SUB-15) NO
CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL 2010-2011**

Relatório final do ramo profissionalizante elaborado para a obtenção do grau de mestre com especialização na área de futebol em 2011 no Curso de Mestrado Treino Desportivo conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Jorge Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Centro de Estudos de Educação Física e Desporto

Mestrado em Treino Desportivo – 2º Ano, RELATÓRIO FINAL

Lisboa

2011

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Prates, A.B.S. (2011). Estágio no Escalão de Iniciados (Sub-15) no Clube Atlético e Cultural 2010-2011. Lisboa: André Brito Silva Prates. Relatório de Estágio do Curso de Mestrado em Treino Desportivo apresentado à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Dedicatória

Ao meu Pai. À minha Mãe.

AGRADECIMENTOS

Para a elaboração do Relatório Final do estágio de Mestrado em Treino Desportivo, embora seja um processo, de certo modo solitário, carece e congrega diferentes contributos no decorrer de toda a sua acção, que sem eles não seria possível a sua realização. Deste modo, gostaria de agradecer de forma sincera a todos os que participaram neste processo directa ou indirectamente e que contribuíram positivamente para o enriquecimento não só deste trabalho realizado mas também no meu próprio crescimento.

Ao Professor Doutor Jorge Castelo, orientador de estágio e do relatório final, agradeço o apoio, o saber, a receptividade e disponibilidade que demonstrou ao longo de todo este processo.

Ao Professor Doutor Jorge Proença, director do Curso de Mestrado em Treino Desportivo, gostaria de agradecer todas as conversas esclarecedoras que me encaminharam nesta etapa de aprendizagem contínua do curso de Mestrado.

À direcção do Clube Atlético e Cultural, nomeadamente, ao Presidente Sr. Vítor Cacito e ao Director Desportivo Sr. Leonel Alves, pela disponibilidade de abraçar esta minha nova etapa no seio desportivo do Clube e ao mesmo tempo por toda a disponibilidade e apoio ao longo de toda a época desportiva.

A toda a minha equipa técnica que me acompanhou no decorrer da época, o Delegado de jogo Sr. Carlos Duarte, o Massagista Sr. Gilberto Quinteiro, o Médico Dr. Jorge Silva pela boa interacção entre todos os objectivos que planeámos e à sua atitude positiva e profissional durante a sua acção.

Um especial agradecimento ao amigo e Treinador Adjunto, João Ferreira, pela sua amizade, proximidade, disponibilidade, rigor e profissionalismo durante todas as suas acções no contexto desportivo.

Ao amigo Tito Morato Rosado, Pedro Felício Santos e Paulo Carvalho pelas inúmeras conversas e trocas de conhecimentos na área do Futebol e pela sua amizade.

Ao Filipe Fernandes e Nélia Monteiro, pela preciosa ajuda neste relatório.

Aos meus pais por todo o apoio manifestado e por todos os sacrifícios realizados até à data por mim e por todo o amor que têm revelado.

À minha namorada “Liza”, por toda a compreensão mostrada nestes últimos anos e por todo o apoio que me facultou para o cumprimento desta etapa na minha vida.

A todos, um MUITO OBRIGADO!

RESUMO

O Clube Atlético e Cultural (C.A.C.), apesar de ser relativamente recente, é reconhecido como um Clube Desportivo de formação de atletas de referência na zona de Lisboa. O seu pico de reconhecimento e a sua maior “montra” de formação é sem dúvida o Torneio Internacional da Pontinha (escalão Sub-13), onde é palco de jogos durante 4 dias entre os maiores clubes nacionais, bem como, alguns clubes mundialmente conhecidos. Como prova desse facto, se analisarmos alguns jogadores de elite profissional, têm no seu percurso de formação o C.A.C. como instituição representada.

O relatório que de seguida se apresenta, surge no âmbito do estágio de Mestrado em Treino Desportivo e pretende divulgar todas as decisões, acções e reflexões subjacentes ao Treino Desportivo de jovens jogadores. O contexto onde foi realizado foi na equipa de Iniciados “A” (Sub-15), que disputou o Campeonato da Divisão de Honra da Associação Futebol de Lisboa.

O relatório encontra-se estruturado do geral para o particular, estando dividido em três tipos de planificação: (1) Planificação Conceptual – na qual abrange uma análise ao Clube em questão, o seu contexto, os seus recursos e os vários constrangimentos. Compreende ainda um estudo prévio de situações anteriores, leia-se, épocas anteriores, bem como, a formação da equipa e dos seus jogadores, em função dos objectivos traçados e assumidos no início da época desportiva. Integra também a preparação de todo o período Pré-Competitivo e o recurso a meios de observação e análise visando a melhoria de todo o processo de planeamento do treino. (2) Planificação Estratégica – Esta prevê todas as acções que dizem respeito ao Período Competitivo da equipa, como por exemplo a recolha de dados tanto da nossa equipa como dos adversários, a antecipação dos graus de dificuldade dos nossos adversários, o planeamento mais operacional (Microciclos) e a escolha de estratégias consoante os diferentes adversários e por fim, as reflexões necessárias entre os vários intervenientes no processo. (3) Planificação Táctica – Por fim este tipo de planificação abarca todas as acções, decisões e reacções nos momentos que antecedem o jogo, no momento em que este decorre e ainda após este terminar.

Em suma, o relatório pretende expor toda a preparação de uma equipa ao longo de uma época desportiva, visto de uma perspectiva das funções de um treinador principal.

Palavras-chave: Planificação Conceptual, Planificação Estratégica, Planificação Táctica.

ABSTRACT

The Clube Atlético e Cultural (C.A.C.), although relatively recent, is recognized as a reference club in youths training in the Lisbon area. The peak recognition and more “showcase” training ins undoubtedly the Torneio Internacional da Pontinha (Under-13), which is host to games during four days among the biggest national clubs, as well as some world-renowned clubs. As proof thereof, if we look at some elite professional players, have in their educational path C.A.C. represented as an institution.

The report that presents itself, appears in the stage of Master of Sports Training and intends to disclose all the decisions, actions and thoughts behind the Sports Training of young players.

The report is structured from general to particular, being divided into three types of planning: (1) Conceptual Planning - which includes an analysis on the club in question, its context, its resources and various constraints. It also includes a previous study of past situations like earlier seasons, as well as the formation of the team and its players, according to the objectives and commitments outlined in the beginning of the season. Also includes the preparation of all pre-competition period and the use of means of observation and analysis aimed at improving the entire process of planning the training. (2) Strategic Planning - This provides all the activities that concern the competitive period of the team, such as collecting information both from our team as well as opponents, anticipating the degree of difficulty of our adversaries, the more operational planning (microcycles) and the choice of strategies depending on different opponents and finally the necessary reflections between the various actors in the process. (3) Tactical Planning - Finally this type of planning includes all actions, decisions and reactions in the moments before, during and even after the game.

To resume, the report seeks to expose all the preparation of the team throughout a sports season, by the perspective of the functions of a head coach.

Keywords: Conceptual Planning, Strategic Planning, Tactical Planning.

RESUMÉ

Le Clube Atlético e Cultural (C.A.C.), malgré d'être relativement récent, est reconnu comme un Club Sportif de formation d'athlètes de référence dans la zone de Lisbonne. Son grand moment de reconnaissance et sa plus grande preuve de formation est sans aucun doute le Tournoi International de Pontinha (étape Sub-13), qui fait scène de jeux pendant 4 jours entre les plus grands clubs nationaux, ainsi que, quelques clubs mondialement connus. Comme preuve en ce fait, si nous analysons quelques joueurs d'élite professionnelle, ils ont dans son parcours de formation la C.A.C. comme institution représentée.

Le rapport qui suit, apparaît dans le contexte du stage de Diplôme d'études approfondies dans Entraînement Sportif et vise à divulguer toutes les décisions, actions et réflexions sous-jacentes à l'entraînement Sportive de jeunes joueurs. Le contexte dans lequel il a été réalisé, fut dans l'équipe de Initiés "A" (Sub-15), qui a jouer pour le Championnat de la Division d'Honneur de l'Association Football de Lisbonne.

Le rapport se trouve structuré du général au particulier, étant divisé dans trois types de planification : (1) Planification Conceptuelle - dans laquelle est inclut une analyse au Club concerné, son contexte, leurs ressources et plusieurs contraintes. Cela comprend aussi une étude préalable de situations précédentes, soit disant, époques précédentes, ainsi que, la formation de l'équipe et de ces joueurs, en fonction des objectifs tracés et supposés dans le début de l'époque sportif. Il intègre aussi la préparation de toute la période de Pré-Compétition et l'utilisation de moyens d'observation et d'analyse en visant l'amélioration de tout le processus de planification de l'entraînement. (2) Planification Stratégique - Celle-ci prévoit toutes les actions qui concernent la Période Compétitive de l'équipe, comme par exemple la collecte de données par rapport à notre équipe et à celle des adversaires, l'anticipation des degrés de difficulté de nos adversaires, la planification le plus opérationnel (Microciclos) et le choix de stratégies selon les différents adversaires et finalement, les réflexions nécessaires entre les plusieurs intervenants dans le processus. (3) Planification Tactique - Finalement ce type de planification embrasse toutes les actions, les décisions et réactions aux moments qui précèdent le jeu, au moment où celui-ci se déroule et encore après celui-ci finir.

En résumée, le rapport vise à exposer toute la préparation d'une équipe au long d'une époque sportif, vu d'une perspective des fonctions d'un entraîneur principal.

Mots-clé: Planification Conceptuelle, Planification Stratégique, Planification Tactique.

Lista de Abreviaturas

C.A.C. – Clube Atlético e Cultural

U.L.H.T. – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

A.F.L. – Associação Futebol de Lisboa

G.R. – Guarda-redes

D.E. – Defesa Esquerdo

D.D. – Defesa Direito

D.C. – Defesa Central

M.C.D. – Médio Centro Defensivo

M.C.O. – Médio Centro Ofensivo

A.E. – Avançado Esquerdo

A.D. – Avançado Direito

P.L. – Ponta Lança

C.E. – Corredor Esquerdo

C.C. – Corredor Central

C.D. – Corredor Direito

Índice

Ficha Catalogação	3
Dedicatória	4
Agradecimentos	5
Resumo	6
Abstract	7
Résumé	8
Lista de Abreviaturas	9
Índice Geral	10
Índice de Quadros	13
Índice de Figuras	14
Índice de Anexos	15
1.Introdução	16
2.Planificação Conceptual	19
2.1.Contextualização	19
2.1.1.História do Clube	19
2.1.2.Contextualização Social e Geográfica	20
2.1.3.Constrangimentos de Ordem	20
2.1.4.Contexto Estrutural / Organizacional do Clube	21
2.2.Objectivos	22
2.2.1.Objectivos do Clube	22
2.2.2.Objectivos da Equipa Técnica	23
2.3.Avaliação da Época Desportiva Anterior	24
2.3.1.Período Preparatório	24
2.3.2. Período Competitivo	26
2.3.3. Período Transição	28
2.4.Descrição do Modelo de Jogo	28
2.4.1.Sistema de Jogo Principal e Secundário	29
2.4.2. Missões Táticas nos Processos Ofensivo e Defensivo	33
2.4.3. Método de Jogo Ofensivo	34
2.4.3.1.Contra-Ataque, Ataque Rápido e Ataque Apoiado	34
2.4.3.2.Dispositivo de Finalização Tática	35

2.4.3.3.Circulações Táticas Ofensivas e Saídas com Bola.....	36
2.4.4. Método de Jogo Defensivo.....	38
2.4.4.1.Zonas do Campo e Atitudes	38
2.4.4.2.Esquema Tático Defensivo em Bolas Paradas.....	39
2.5.Formação da Equipa.....	40
2.5.1.Constrangimentos	40
2.5.2. Plantel Pretendido.....	41
2.5.3. Jogadores que subiram para Sub-15 e Captações.....	42
2.5.4. Plantel Final	45
2.6.Elaboração dos Planos de Ação	48
2.6.1.Macro ciclo.....	49
2.6.2. Mesociclo	50
2.6.3. Microciclo	51
2.7.Meios de Observação e Análise.....	53
2.7.1.Recursos Disponíveis.....	53
2.7.2. Meios Utilizados	54
3.Planificação Estratégica	55
3.1.Recolha de Dados / Informações	55
3.1.1.Dados dos nossos adversários	55
3.2.Comparação das Equipas.....	56
3.2.1.Equipas da Divisão de Honra da A.F.L.	56
3.2.2.Antevisão dos graus de dificuldade do calendário competitivo	56
3.3.Reuniões de reconhecimento do adversário	57
3.4.Experimentação do plano estratégico-tático.....	57
3.5.Preparação da equipa.....	59
3.5.1.Convocatórias	59
3.6.Reunião de análise do jogo.....	60
3.6.1.Entre os elementos da equipa técnica.....	60
3.6.2.Com os jogadores	61
4.Planificação Tática.....	61
4.1.Direção da equipa durante o jogo	61

4.1.1.Abordagem inicial ao jogo	61
4.1.2.Ações e decisões no banco no decorrer do jogo	62
4.2.Direção da equipa durante o intervalo.....	63
4.2.1.Atitude após o apito para o intervalo	63
4.2.2.Análises imediatas e aspetos a abordar	63
4.2.3.Observação médica	64
4.2.4.Substituições.....	64
4.3.Direção da equipa durante o intervalo.....	64
4.3.1.Atitude após o apito para o final	64
4.3.2.Análises curta ao jogo	65
4.3.3.Observação médica	65
5.Síntese Final e Conclusões	66
6.Reflexão da Prática e Pistas para o Futuro	67
Bibliografia	68
Índice Remissivo.....	71
Anexos	72

Índice de Quadros

Quadro I -	Constrangimentos de Ordem.....	21
Quadro II -	Objetivos das Equipas de Formação	22
Quadro III -	Objetivos Gerais dos Sub-15	23
Quadro IV -	Período Preparatório Sub-14 e Sub-15	24
Quadro V -	Jogos de Treino Sub-14 e Sub-15.....	24
Quadro VI -	Constituição Final dos Sub-15.....	25
Quadro VII -	Constituição Final dos Sub-14.....	25
Quadro VIII -	Período Competitivo dos Sub-14 e Sub-15	26
Quadro IX -	Período Transição dos Sub-14 e Sub-15.....	28
Quadro X -	Missões Táticas dos Sub-15	34
Quadro XI -	Jogadores que transitaram para os Sub-15.....	42
Quadro XII -	Macrociclo	49
Quadro XIII -	Microciclo Tipo dos Sub-15	52

Índice de Figuras

Figura 1 – Fotografia do Complexo do Clube Atlético e Cultural (Googlearth)	20
Figura 2 – Fotografia do Campo nº1 do Clube Atlético e Cultural	20
Figura 3 – Organograma da Estrutura Organizacional do Clube Atlético e Cultural	22
Figura 4 – Gráfico da evolução dos Sub-15 no decorrer da 1ª volta do Período Competitivo.....	26
Figura 5 – Gráfico da evolução dos Sub-15 no decorrer da 2ª volta do Período Competitivo.....	26
Figura 6 – Gráfico da evolução dos Sub-14 no decorrer da 1ª e 2ª Fase do Período Competitivo.....	27
Figura 7 – Classificações Finais das equipas de Sub-15 e Sub-14	27
Figura 8 – Sistema de Jogo Principal dos Sub-15	30
Figura 9 – Sistema de Jogo Secundário dos Sub-15	33
Figura 10 – Dispositivo de Finalização Tático – Corredor Direito	36
Figura 11 – Dispositivo de Finalização Tático – Corredor Esquerdo	36
Figura 12 – Saída de bola pelo Defesa Esquerdo	37
Figura 13 – Saída de bola pelo Defesa Direito	37
Figura 14 – Saída de bola pelo Defesa Central	37
Figura 15 – Esquema Tático Defensivo em Cantos no Corredor Esquerdo	40
Figura 16 – Esquema Tático Defensivo em Cantos no Corredor Direito	40
Figura 17 – Imagem de Percentagens de Sectores e Corredores do Plantel Sub-15 Pretendido	41
Figura 18 – Ficha de Captações – 1ªSemana	43
Figura 19 – Ficha de Captações – 2ªSemana	43
Figura 20 – Ficha de Captações – 3ªSemana	44
Figura 21 – Ficha de Captações – 4ªSemana	44
Figura 22 – Ficha de Captações – 5ªSemana	44
Figura 23 – Constituição Final do Plantel Sub-15	46
Figura 24 – Disposição Tática do Plantel Sub-15	47
Figura 25 – Mesociclo	50
Figura 26 – Equipas do Campeonato da Divisão de Honra	56
Figura 27 – Análise Desportiva Anterior e Antecipação do Grau de Dificuldade	56
Figura 28 – Antecipação do Grau de Dificuldade no Período Competitivo	57
Figura 29 – Exemplo de Convocatória dos Sub-15	60

Índice de Anexos

Anexo I – Balanço da Época 2009-2010	73
Anexo II – Planeamento da Época 2010-2011 – Modelo de Jogo	83
Anexo III – Relatório de Jogo e Ficha de Jogo (Observação)	89
Anexo IV – Macroциclo.....	97
Anexo V – Mesociclos	99
Anexo VI – Microциclo Tipo	108
Anexo VII – Microциclos / Unidades Treino mais utilizados	110
Anexo VIII – Tabela Classificativa Final.....	123
Anexo IX – Estatística Final dos Sub-15.....	125
Anexo X – Análise do Treino	127

1. Introdução

Para um entendimento cabal do relatório que aqui se apresenta, em termos do percurso trilhado e das opções efectuadas, impõe-se uma breve explicação sobre o motivo que levou à realização do mesmo. A ideia de realizar estágio no âmbito do Curso de Mestrado do Treino Desportivo remonta ao final do ano lectivo de 2010, mais concretamente, em meados de Junho de 2010 após a conclusão do 1º ano do curso na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Foi nesse momento que teve lugar o primeiro desejo de realizar um trabalho “mais de campo” acompanhado paralelamente à maturidade teórica adquirida durante o percurso académico.

O embrião do presente relatório desenvolve-se a partir da reflexão das acções tomadas, bem como, em todos os registos efectuados ao longo da época desportiva, na qual se procurou proporcionar um contributo válido e rigoroso para os diversos intervenientes neste processo mas, em particular, para os jovens jogadores.

O Desporto de competição é cada vez mais exigente e para se atingir o sucesso, entenda-se sucesso não apenas sob a forma de resultados desportivos mas sim no conceito mais abrangente e vasto, é indispensável que o processo de treino seja planeado de forma organizada com o intuito de orientar da melhor forma possível o(s) atleta(s) para atingir a mais elevada prestação desportiva bem como o seu desenvolvimento adequado em toda a sua plenitude.

Para os técnico(s) / treinador(es), o acto de planejar é algo inerente às suas funções e compreende conceitos como: prever, antecipar, objectivar e distribuir as tarefas a cumprir, durante um determinado período de tempo. Um planeamento correcto é “meio caminho” para que os atletas tenham a possibilidade de usufruir de uma adequada formação bem como de uma evolução natural na modalidade em questão.

Planejar segundo Raposo (2002) é antecipar, prever uma sequência lógica e coerente do desenrolar de tarefas que nos levem a atingir objectivos previamente definidos. O planeamento é, pois, o processo que o treinador possui para poder definir as linhas de orientação do treino, quer ao longo de vários anos (plano a longo prazo) quer ao longo de um ano de treino (plano anual). O êxito de qualquer planeamento é determinado pelo estudo que deve preceder à sua elaboração, execução e permanente avaliação.

A planificação do treino desportivo representa, para López López (2000), o plano do projecto de acção que se realiza no processo de treino de um desportista para obter um determinado objectivo. Planificar é então prever com suficiente antecipação as acções de modo a que se efectue de forma sistemática e racional, de acordo com as necessidades

reais, com aproveitamento pleno dos recursos disponíveis no momento e previsíveis no futuro (Mestre, 1995, citado por López López et al., 2000).

Segundo Monteiro (2002), “... Neste sentido, o ato de planear deve ser entendido em torno de duas palavras-chave: *Ideia e Organização*. A ideia no sentido da acção que se pretende realizar. O planeamento, antes de tudo, é uma acção de projecção, é a representação de uma determinada ideia sobre a forma como vou trabalhar ao longo do ano. Organização no sentido de organizar os sujeitos, a acção educativa, as diferentes actividades a propor para a acção, isto é, um conjunto de tarefas que, simultaneamente resultam de uma ideia, mas que ao mesmo tempo, dependem das estruturas e das interdependências que podemos estabelecer entre essas tarefas”.

Segundo o Regulamento de Estágio de 2010 no âmbito do Mestrado de Treino Desportivo da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (U.L.H.T.), o estágio foi organizado e orientado para a formação e habilitação profissional. O treinador estagiário terá de actuar num contexto desportivo (sendo celebrados protocolos com as instituições em questão), de forma pedagógica, supervisionada, organizacional, didáctica, produzindo conteúdos científicos, nomeadamente, a elaboração de um relatório final com elevada cientificidade.

As acções do estagiário incorporam 3 áreas sendo elas: (1) Planificação Conceptual, (2) Planificação Estratégica e (3) Planificação Táctica.

O relatório de estágio encontra-se assim estruturado da seguinte forma:

1. Introdução, que explica o motivo da escolha da realização de estágio de mestrado do estagiário, recorre à literatura abordando a importância do acto de planear para os treinadores e ainda caracteriza de uma forma geral o contexto do estágio.
2. Planificação Conceptual, que narra a história do clube onde foi realizado o estágio, contextualizando-o geograficamente e socialmente, enumerando os seus constrangimentos e expondo a sua estrutura e organização. Descreve ainda os vários objectivos a que se propõe seguido de uma análise da situação anterior. É ainda descrito neste ponto, o modelo de jogo adoptado e uma análise a todos os jogadores pertencentes ao plantel e ao processo que permitiu essa formação da equipa. A dimensão conceptual contém ainda os vários níveis de planeamento elaborados ao longo da época para a equipa e revela alguns dos meios de observação e análise que foram utilizados no decorrer da época.
3. Planificação Estratégica, que compreende as recolhas de dados efectuadas, uma análise inicial ao campeonato de Juniores C da divisão de honra da Associação Futebol Lisboa (A.F.L.) bem como dos adversários e do percurso previsto por nós no decorrer desse campeonato. Inclui ainda, as reuniões de reconhecimento dos adversários e as eventuais experimentações dos planos

estratégico-táticos durante a semana de treinos, os momentos que antecedem o dia do jogo (convocatórias) e as reuniões de análise ao jogo.

4. Planificação Tática, que consiste numa análise a todo o período competitivo da equipa, reflectindo não só sobre os objectivos traçados no início da época desportiva mas também sobre toda a prática efectuada e a própria evolução da equipa e dos seus jogadores individualmente.

5. Síntese Final e Conclusões, em que terá conclusões de todo este processo académico de formação.

6. Reflexão da Prática e Pistas para o Futuro, onde serão referenciadas situações que marcaram o estagiário ao longo da época e feita uma reflexão geral deixando sugestões para o futuro.

2. Planificação Conceptual

2.1. Contextualização

2.1.1. História do Clube

História

Porque o passado é importante!

1971

Corria o ano de 1971 quando um grupo de jovens estudantes se propuseram criar um grupo a que deram o nome “Cultura Assistência e Convívio” que se propunham intervir junto da comunidade local. Nas suas actividades de vertente cultural e social incluíram um projecto desportivo que teve a sua maior expressão a organização em 1972 e 1974 dos chamados “Jogos Juvenis da Pontinha ” nos períodos de verão e uma actividade regular ao longo do ano lectivo, destinada aos alunos da então e única Escola Primária no Bairro Dr. Mário Madeira. O Grupo funcionava ligado à Paróquia da Pontinha e as suas instalações eram partilhadas com outras actividades paroquiais, desde o Grupo 19 da Associação de Escoteiros de Portugal até aos diferentes movimentos da Acção Católica existentes na Paróquia.



1974

Mas para dar continuidade a uma atividade desportiva aos jovens que entretanto deixaram de frequentar a então Escola Primária, nasce em 1974 (06/05/74) o actual Clube Atlético e Cultural, usando a mesma sigla do Grupo de jovens “C.A.C.” passando a ter um estatuto próprio de um Clube Desportivo. Ao longo dos 38 anos de existência e fruto do trabalho e dedicação levado a cabo pelos seus fundadores dirigentes e seus associados que entretanto se foram juntando, e seguindo o lema que os orientou “O Homem sonha e a Obra nasce” que o CAC foi desenvolvendo as suas actividades Hoje o clube possui instalações próprias com a sua sede social na Pontinha e o seu complexo desportivo composto de dois campos de futebol com relva sintética na freguesia de Carnide, sendo dos primeiros campos oficiais em Portugal com relva sintética. O Clube Atlético e Cultural tem a particularidade de ser um clube que junta dois concelhos Odivelas e Lisboa, filiado na Associação de Futebol de Lisboa envolve hoje na sua actividade desportiva cerca de 250 atletas em equipas de futebol nas categorias de Escolas, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores, possui ainda uma equipa de Veteranos onde militam alguns antigos atletas que passaram pelos outros escalões. Possui também e em actividade uma secção de Ténis funcionando no âmbito do Protocolo existente com a Junta de Freguesia da Pontinha no “court existente na Praça Bento Jesus Caraça.



1981

Em 1981 deu inicio a um grande evento desportivo trazendo a Portugal das melhores equipas do Mundo a par das equipas mais representativas do Futebol Nacional organizou o 1º Torneio de Futebol Infantil passando desde então a organizar anualmente pela Época da Páscoa “O Torneio Internacional de Futebol Infantil”, marca que perdura até aos

dias de hoje, devido à sua cada vez maior importância tem merecido nos últimos anos a transmissão televisiva da sua final em directo através da RTP2. A cada edição está sempre associado um patrono, e muitas foram as figuras públicas que nos honraram com a sua presença como Eusébio, D. Ximenes Belo, o Presidente Honorário da FIFA Dr. João Havelange, Carlos Pinhão, David Sequerra, Rui Costa, Beto, Rui Águas, Carlos Queirós, Nelo Vingada, José Mourinho, e Luís Figo, entre muitos outros.

1986

Reconhecida a Utilidade Pública em 1986, foram atribuídas as Medalhas de Bons Serviços Desportivos, pelo Governo da República, a medalha Municipal de Mérito Desportivo Municipal e as medalhas de Honra das Juntas de Freguesias da Pontinha e de Carnide.

2.1.2. Contextualização Social e Geográfica

O complexo desportivo do Clube Atlético e Cultural encontra-se situado na Nova Urbanização do Bairro Padre Cruz pertencente à Junta de Freguesia de Carnide, enquanto que, a sua sede encontra-se localizada na Av. Fundação Calouste Gulbenkian na Pontinha.

O complexo desportivo, encontra-se rodeado do bairro social Padre Cruz, que na sua generalidade apresenta famílias de classe baixa e média-baixa, com problemas económicos bem como estruturais.



Figura 1: Fotografia do Complexo do Clube Atlético e Cultural - Googlearth



Figura 2: Fotografia do Campo nº1 do Clube Atlético e Cultural

2.1.3. Constrangimentos de Ordem

O Clube Atlético e Cultural é reconhecido essencialmente pelos seus escalões de formação no Futebol e, como outros tantos Clubes da Zona de Lisboa tem-se deparado com crescentes dificuldades financeiras ao longo dos últimos anos. Apesar de todos esses obstáculos, isso não tem impedido a direcção do Clube, liderada pelo Sr. Presidente Vítor

Cacito de investir de forma rigorosa e criteriosa, com vista a suprimir as maiores dificuldades e a potencializar ao máximo o trabalho de todos os agentes desportivos, leia-se, treinadores, delegados, médicos, massagistas, directores entre outros, que estão ao serviço da Instituição.

Dessa forma, têm sido tomadas decisões a vários níveis que promovem uma organização estrutural, segundo todos os seus agentes desempenham as suas funções específicas. Irei passar a descrever algumas dessas medidas que influenciaram a minha acção no decorrer de toda a época desportiva em relação à equipa de Iniciados "A" enunciando algumas vantagens e desvantagens:

QUADRO I – CONSTRANGIMENTOS DE ORDEM		
Âmbito Cultural		
Medida / Decisão	Vantagens	Desvantagens
Colocar novo relvado sintético no Campo nº2	Melhores condições após as obras; Crescimento e desenvolvimento da Instituição;	Modificação do planeamento dos treinos ao longo da época;
Treinos de Iniciados "A" e "B" no mesmo horário	Aumento da interação entre as equipas técnicas e jogadores do mesmo escalão;	Condicionante de cada plantel treinar em cada ½ campo;
Âmbito Económico		
Medida / Decisão	Vantagens	Desvantagens
Limite de Inscrições com Transferência	-	Menor espaço de manobra no recrutamento de jogadores de outros clubes;
Obrigatoriedade dos Atletas e pelo menos 1 dos Encarregados serem sócios	Maior capacidade de gestão devido à entrada de mais verbas;	Nem todos os Atletas têm capacidade para se tornarem sócios;
Compra do "Kit Desportivo"	Maior responsabilização individual dos Atletas; Menor despesa por parte do Clube;	Atletas que no dia da Competição se esqueçam não poderão jogar; Existem atletas que poderão ter dificuldades em comprar o Kit Desportivo;
Obrigatoriedade dos Encarregados e Educação participarem com 40€ no início da Época Desportiva 2010-11	Forma de ajudar o Clube e aliviar as despesas do Orçamento Anual;	Eventual incapacidade dos Encarregados de Educação poderem ajudar;
Remoção dos incentivos – Prémios de Jogo – às Equipas Técnicas	Menor despesa por parte do Clube;	Menor remuneração das Equipas Técnicas;
Âmbito Estrutural / Organizacional		
Medida / Decisão	Vantagens	Desvantagens
Todas as equipas terão que realizar um treino no Campo nº2 por semana	Rotatividade dos espaços que permite a utilização do Campo nº1 por outras entidades;	Condicionante de cada plantel treinar em ½ campo do Campo nº2;

2.1.4. Contexto Estrutural / Organizacional do Clube

A imagem que se segue representa toda a estrutura dos órgãos do clube durante a presente época desportiva:

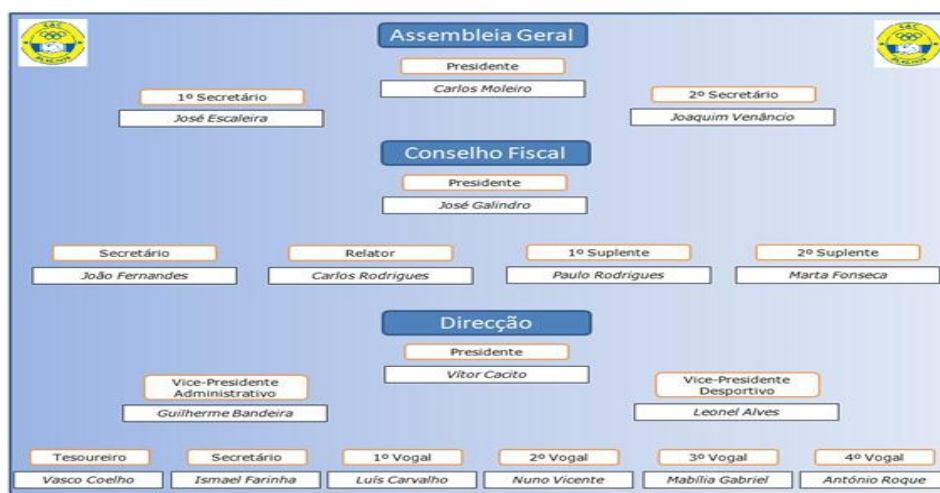


Figura 3: Organograma da Estrutura Organizacional do Clube Atlético e Cultural

2.2. Objectivos

2.2.1. Objectivos do Clube

A Direcção do Clube Atlético e Cultural, representada pelo seu responsável máximo, Sr. Presidente Vítor Cacito, organizou uma reunião com todos os Treinadores Principais do Departamento de Futebol Juvenil (Juniões, Juvenis e Iniciados) em meados de Setembro de 2010, com o intuito de estabelecer os objectivos que estavam delineados para as respectivas equipas.

A tabela que apresento de seguida descreve esses mesmos objectivos apresentados aos técnicos:

QUADRO II - OBJECTIVOS DAS EQUIPAS DE FORMAÇÃO		
Iniciados B		
Objectivos Desportivos	Objectivos Sociais	Objectivos Escolares
Subida de Divisão da 2ª Distrital para a 1ª Distrital; Desenvolvimento e melhor selecção de jogadores visando a próxima época desportiva;	Integração de todos os atletas no seio da equipa criando laços de amizade e desenvolver o gosto pelo Clube Atlético e Cultural;	Acompanhamento dos jovens atletas no seu processo escolar de forma a garantir uma correcta formação;
Iniciados A		
Objectivos Desportivos	Objectivos Sociais	Objectivos Escolares
Subida de Divisão de Honra para o Campeonato Nacional; Preparação dos jogadores visando a passagem de escalão para a próxima época desportiva;	Integração de todos os atletas no seio da equipa criando laços de amizade e desenvolver o gosto pelo Clube Atlético e Cultural;	Acompanhamento dos jovens atletas no seu processo escolar de forma a garantir uma correcta formação;
Juvenis B		
Objectivos Desportivos	Objectivos Sociais	Objectivos Escolares
Subida de Divisão da 2ª Distrital para a 1ª Distrital; Desenvolvimento e melhor selecção de jogadores visando a próxima época desportiva;	Integração de todos os atletas no seio da equipa criando laços de amizade e desenvolver o gosto pelo Clube Atlético e Cultural;	Acompanhamento dos jovens atletas no seu processo escolar de forma a garantir uma correcta formação;
Juvenis A		
Objectivos Desportivos	Objectivos Sociais	Objectivos Escolares
Subida de Divisão de Honra para o Campeonato Nacional; Preparação dos jogadores visando a passagem de escalão para a próxima época desportiva;	Integração de todos os atletas no seio da equipa criando laços de amizade e desenvolver o gosto pelo Clube Atlético e Cultural;	Acompanhamento dos jovens atletas no seu processo escolar de forma a garantir uma correcta formação;
Juniões		
Objectivos Desportivos	Objectivos Sociais	Objectivos Escolares
Manutenção na 2ª Divisão do Campeonato Nacional da Federação Portuguesa de Futebol;	Integração de todos os atletas no seio da equipa criando laços de amizade e desenvolver o gosto pelo Clube Atlético e Cultural;	-

2.2.2. Objectivos da Equipa Técnica

Para além destes objectivos que a direcção do Clube referiu a todos os técnicos dos vários escalões, a equipa técnica de Iniciados A acabou por numa fase inicial, prognosticar e definir objectivos mais específicos e intermédios para poder cumprir esse mesmo objectivo principal. Vejamos então as metas que definimos para a nossa equipa em específico:

QUADRO III – OBJECTIVOS GERAIS DOS SUB-15					
Iniciados A					
Período	Etapas	Mês	Objectivos Desportivos	Objectivos Sociais	Objectivos Escolares
Preparatório	1	Setembro	Sem objectivos competitivos	Recepção dos jogadores novos no seio do grupo. Criação de um ambiente de treino/competição saudável com amizade e compromissos comuns.	Recolha de informações de todos os atletas no seu percurso escolar.
		Outubro	Entrada no campeonato com uma vitória convincente	Manutenção do bom espírito de grupo e preparação mental para o Campeonato.	Compilar todas as informações recolhidas.
Competitivo	2	Novembro	Aumentar o nível de jogo da equipa colectivamente mantendo as vitórias no campeonato.	Identificação de casos que revelem alguma inadaptação à equipa ou Clube.	Acompanhar as notas escolares de todos os atletas.
		Dezembro	Entrada para as férias de Natal em posição que permite a subida de divisão.	Conversar com todos os atletas individualmente com o intuito de garantir um papel não só de treinador mas como um adulto em que possam confiar. Realização de um almoço de Natal com os atletas e pais dos atletas.	Recolher as notas do 1º Período de todos os atletas, bem como as folhas dos D.T.
	3	Janeiro	Verificar lacunas na equipa de jogadores e tentar preencher vagas.	Análise e reflexão da integração de todos os atletas no clube e na equipa.	Analisar os casos mais graves e reunir com os encarregados de educação.
		Fevereiro	Estabilizar a equipa com eventuais saídas e entradas de jogadores.	Integração de eventuais jogadores novos já no decorrer da época.	Acompanhar as notas escolares de todos os atletas em particular dos casos mais graves identificados.
		Março	Análise e reflexão sobre a evolução da equipa bem como a sua situação actual para poder redefinir estratégias caso seja necessário tentando atingir os objectivos desportivos.	Promover iniciativas fora do âmbito do treino e do clube com o intuito de reforçar o espírito de união e amizade.	Acompanhar as notas escolares de todos os atletas em particular dos casos mais graves identificados.
		Abril			Recolher as notas do 2º Período de todos os atletas, bem como as folhas dos D.T. Reanalisar os casos que eram mais graves e verificar melhorias nas notas.
		Maio	Balanco da época desportiva.	Balanco da época desportiva.	Acompanhar as notas escolares de todos os atletas em particular dos casos mais graves identificados.
Transição	4	Junho	-	Preparação mental e psicológica dos jogadores para a subida de escalão.	Recolher as notas do 3º Período de todos os atletas, bem como as folhas dos D.T. Efectuar um balanço do ano escolar dos atletas.

2.3. Avaliação da Época Desportiva Anterior

Para Curado (1991), um dos factores que influenciam o planeamento é a análise da situação anterior que consiste em “realizar uma análise o mais exhaustiva possível abrangendo todos os aspectos (técnicos, administrativos, desportivos, financeiros, entre outros) e ainda os resultados da época anterior.

Deste modo, foi realizado um balanço de toda a época desportiva no que diz respeito às duas equipas do escalão de Iniciados (Sub-15 e Sub-14) na época de 2009-2010 (ANEXO I). O balanço encontra-se subdividido nos 3 períodos referentes à época desportiva (Período Pré-Competitivo, Período Competitivo e Período de Transição) das duas equipas do Clube.

Torna-se pertinente o facto de o balanço ser referente às duas equipas de Iniciados da época anterior e a justificação prende-se com o facto de, por um lado ser importante analisar, reflectir e constatar o percurso da equipa de Sub-15 e o seu legado, bem como, analisar a equipa de Sub-14 para poder perspectivar, projectar e planear o futuro destes jovens que subirão para o escalão de Sub-15.

Assim a análise da época anterior resume-se da seguinte forma:

➡ Iniciados A (Sub-15) e Iniciados B (Sub-14)

O período preparatório para as duas equipas de Iniciados foi constituído por 2 fases distintas e decorreu entre o espaço de tempo de 16 de Junho de 2009 até 4 de Outubro de 2009 para os Iniciados “A” e até 11 de Outubro de 2009 no caso dos Iniciados “B”. A seguinte tabela ilustra de forma sucinta o período preparatório:

QUADRO IV – PERÍODO PREPARATÓRIO SUB-14 e SUB-15	
INICIADOS “B”	
1ª Fase	16 de Junho de 2009 a 30 de Junho de 2009 (Observação de jog. do clube)
2ª Fase	1 de Setembro de 2009 a 4 de Outubro de 2009 (Captações)
INICIADOS “A”	
1ª Fase	16 de Junho de 2009 a 30 de Junho de 2009 (Observação de jog. do clube)
2ª Fase	1 de Setembro de 2009 a 11 de Outubro de 2009 (Captações)

JOGOS DE TREINO DE INICIADOS:

QUADRO V – JOGOS TREINO SUB-14 e SUB-15			
INICIADOS “B”			
Data	Jogo	Local	Resultado
6 Set. 2009	Iniciados “A” CAC	Casa	0 – 2
13 Set. 2009	Alhandra	Fora	1 – 1
20 Set. 2009	* Sport Lisboa Olivais	Fora	1 – 1
27 Set. 2009	Olivais Sul	Casa	0 – 1
5 Out. 2009	Fut. Benfica “B”	Fora	2 – 4
INICIADOS “A”			
Data	Jogo	Local	Resultado
6 Set. 2009	Iniciados “B” CAC	Casa	2 – 0
13 Set. 2009	Unidos	Fora	0 – 5
16 Set. 2009	Belenenses “B”	Fora	4 – 0
20 Set. 2009	Futebol Benfica “A”	Casa	2 – 2
26 Set. 2009	Tenente Valdez	Casa	11 – 0
27 Set. 2009	Carregado	Fora	0 – 3

*O jogo foi cancelado no próprio dia visto eles não se encontrarem no campo. Foi realizado um jogo de treino com o Olivais Sul.

CONSTITUIÇÃO FINAL DA EQUIPA DE INICIADOS “A”:

QUADRO VI – CONSTITUIÇÃO FINAL SUB-15				
Plantel A				
Sector	Jogador	Posição	Nº	Clube Anterior
G. Redes	Mauro	GR	24	C. A. Cultural
	Rafael Gança	GR	1	C. A. Cultural
Defesa	João Oliveira	DE	22	Clube Futebol Benfica
	Nélson Neves	DE	25	C. A. Cultural
	Henrique	DC	29	C. A. Cultural
	Gonçalo	DC	26	C. A. Cultural
	Carlos Lima	DC	42	-
	Pedro Silva	DC	23	Sport Lisboa Benfica
	Iuri Gonçalves	DD	27	C. A. Cultural
	Tomás Gama	DD	28	C. A. Cultural
Meio-Campo	Pedro Ribeiro	MCD	31	C. A. Cultural
	Jorge Nabais	MCD	32	C. A. Cultural
	João Santos	MCD	30	Tenente Valdez
	Pedro Castro	MCD	27	-
	Vasco Teixeira	MCO	19	Clube Futebol Benfica
	Tomás Gonçalves	MCO	36	C. A. Cultural
Ataque	Miguel Madeira	AE	35	C. A. Cultural
	Duarte Ribeiro	AE	37	C. A. Cultural
	Ricardo Martins	AD	38	C. A. Cultural
	Adalino David	AD	34	Olivais Moscavide
	Fogaça	PL	39	C. A. Cultural
	Pedro Ramalho	PL	40	C. A. Cultural
	Manuel Faustino	PL	43	-

QUADRO VII – CONSTITUIÇÃO FINAL SUB-14				
Plantel B				
Sector	Jogador	Posição	Nº	Clube Anterior
G. Redes	Miguel Quinteiro	GR	1	C. A. Cultural
	Bernardo Malhadas	GR	12	C. A. Cultural
Defesa	Cláudio Monteiro	DE/AE	5	C. A. Cultural
	David Silva	DE	16	C. A. Cultural
	Bernardo Duarte	DC	15	C. A. Cultural
	Miguel Duarte	DC	4	C. A. Cultural
	Pedro Mendes	DC	3	C. A. Cultural
	Ricardo Marques	DC/DD	14	C. A. Cultural
	Pedro António	DD	13	C. A. Cultural
	Tiago Lopes	DD/AD	2	C. A. Cultural
Meio-Campo	André Costa	MCD	6	C. A. Cultural
	Tomás Castro	MCD	8	C. A. Cultural
	Diogo Oliveira	MCD	20	-
	Joaquim Lourenço	MCD	18	C. A. Cultural
	Frederico Mendes	MCO	17	Belenenses
	José Maria	MCO	10	Santa Maria
Ataque	Luís Eloi	AE	7	C. A. Cultural
	Diogo Rodrigues	AD	11	C. A. Cultural
	Pedro “Pauleta”	AD	19	-
	Diogo Martinho	PL	9	C. A. Cultural

Os plantéis acima descritos podem ser visualizados de uma forma mais espacial conforme o Sistema Tático Principal definido na época 2009-2010, nos anexos de imagens (ANEXO I).

O período competitivo para a equipa de Iniciados “A” (Sub15) disputou-se numa competição a duas voltas com todos os adversários a jogarem entre si na condição de visitados e visitantes. A equipa de Iniciados “A” disputou o campeonato distrital da divisão de

Honra da Associação Futebol Lisboa, enquanto que o período competitivo para a equipa de Iniciados "B" foi constituído por uma 1ª Fase seguido de uma 2ª Fase disputando estes a II Divisão Distrital da Associação Futebol Lisboa. A seguinte tabela ilustra de forma sucinta o período competitivo das duas equipas:

QUADRO VIII – PERÍODO COMPETITIVO SUB-14 e SUB-15									
INICIADOS "B"									
1ª Fase	1 de Out. 2009 a 24 de Jan. 2010	J	V	E	D	GM	GS	DG	PTS
		12	7	1	4	45	14	+31	22
2ª Fase	7 de Fev. 2010 a 16 de Maio 2010	J	V	E	D	GM	GS	DG	PTS
		12	9	2	1	50	14	+36	29
INICIADOS "A"									
Total		J	V	E	D	GM	GS	DG	PTS
		30	13	6	11	45	42	3	45
1ª Volta		15	8	1	6	23	21	2	25
2ª Volta		15	5	5	5	22	21	1	24

GRÁFICO DA EVOLUÇÃO DA EQUIPA DE INICIADOS "A" NO PERÍODO COMPETITIVO:

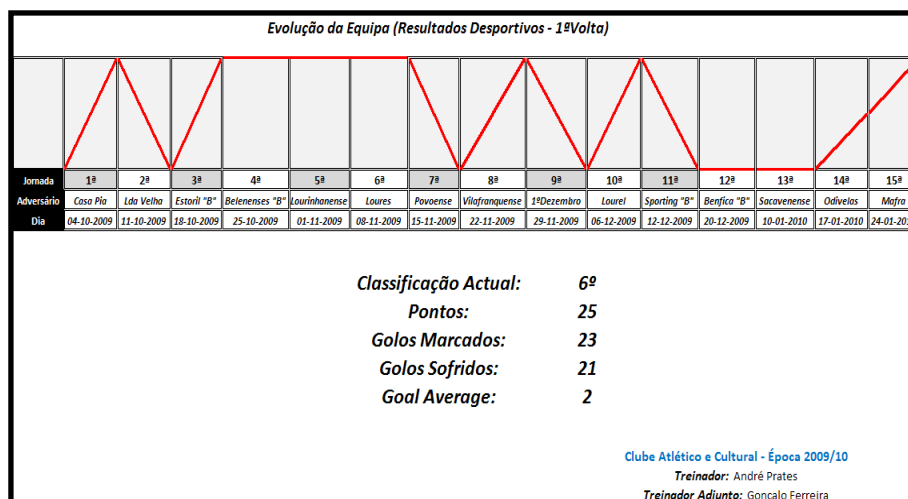


Figura 4:
Gráfico da evolução dos Sub-15 no decorrer da 1ª volta do Período Competitivo

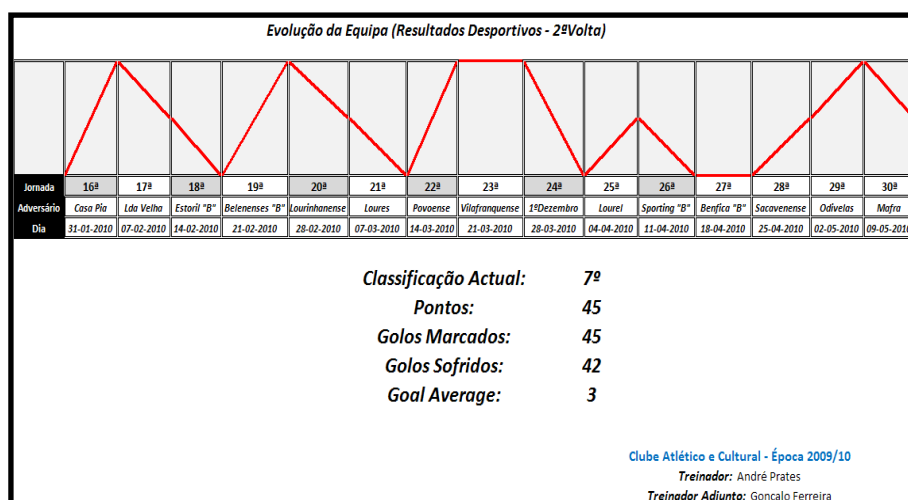


Figura 5:
Gráfico da evolução dos Sub-15 no decorrer da 2ª volta do Período Competitivo

Evolução da Equipa (Resultados Desportivos - 1ª Fase)

Jornada	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
Adversário	Operário	S.L.Benfica	Palmense	Fut. Benfica	Atlético	Unidos	Operário	S.L.Benfica	Palmense	Fut. Benfica	Atlético	Unidos
Dia	11-10-2009	18-10-2009	25-10-2009	01-11-2009	15-11-2009	22-11-2009	29-11-2009	06-12-2009	13-12-2009	20-12-2009	17-01-2010	24-01-2010

Classificação Actual: 2º
Pontos: 22
Golos Marcados: 45
Golos Sofridos: 14
Goal Average: 31

Evolução da Equipa (Resultados Desportivos - 2ª Fase B)

Jornada	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
Adversário	Unidos	Desp. Chelas	Casa Pia	Alta Lisboa	Operário	Fut. Benfica	Santa Maria	Olivais Sul	Tenente Valdez	Musgueira	Caneças	Palmense
Dia	07-02-2010	21-02-2010	28-02-2010	07-03-2010	14-03-2010	21-03-2010	28-03-2010	18-04-2010	25-04-2010	02-05-2010	09-05-2010	16-05-2010

Classificação Actual: 2º
Pontos: 29
Golos Marcados: 50
Golos Sofridos: 14
Goal Average: 36

Figura 6: Gráfico da evolução dos Sub-14 no decorrer da 1ª Fase e 2ª Fase B do Período Competitivo.

Classificações Finais das Equipas de Iniciados:

Iniciados "A" – Divisão de Honra

	J	V	E	D	Pts	Golos	+/-
1 Sporting B	30	24	3	3	75	88 : 22	66
2 ↓ Benfica B	30	23	5	2	74	97 : 18	79
3 1º Dezembro	30	18	4	8	58	55 : 45	10
4 Linda-a-Velha	30	17	7	6	58	62 : 43	19
5 Odivelas	30	14	7	9	49	52 : 39	13
6 + Belenenses B	30	14	5	11	47	55 : 48	7
7 ↓ Cultural Pontinha	30	13	6	11	45	45 : 42	3
8 Lourel	30	13	5	12	44	54 : 46	8
9 + Casa Pia	30	10	6	14	36	46 : 46	0
10 + Estoril B	30	10	5	15	35	35 : 40	-5
11 ↓ Mafra	30	10	5	15	35	45 : 63	-18
12 + Sacavenense	30	8	8	14	32	45 : 65	-20
13 ↓ Loucinhanense	30	9	5	16	32	20 : 47	-27
14 Povoense	30	8	3	19	27	28 : 60	-32
15 Loures	30	6	6	18	24	27 : 57	-30
16 Vilafranquense	30	3	0	27	9	16 : 89	-73
Total-Golos: 770 Golos / jogo: 3.21							

**Iniciados "B" – II Divisão
Distrital – 1ª Fase Série 6**

	J	V	E	D	Pts	Golos	+/-
1 Benfica D	12	11	0	1	33	57 : 9	48
2 Cultural Pontinha B	12	7	1	4	22	45 : 14	31
3 + Unidos	12	6	3	3	21	43 : 24	19
4 + Operário	12	6	1	5	19	24 : 13	11
5 ↓ Atlético B	12	6	1	5	19	22 : 23	-1
6 Futebol Benfica B	12	3	0	9	9	14 : 40	-26
7 Palmense	12	0	0	12	0	6 : 88	-82
Total-Golos: 211 Golos / jogo: 5.02							

**Iniciados "B" – II Divisão
Distrital – 2ª Fase B Série 3**

	J	V	E	D	Pts	Golos	+/-
1 Caneças	12	10	2	0	32	70 : 12	58
2 + Cultural Pontinha B	12	9	2	1	29	50 : 14	36
3 ↓ Olivais Sul	12	9	1	2	28	40 : 12	28
4 Unidos	12	8	2	2	26	56 : 24	32
5 + Tenente Valdez	12	8	0	4	24	48 : 24	24
6 + Alta de Lisboa	12	7	0	5	21	31 : 21	10
7 Musgueira	12	6	1	5	19	49 : 22	27
8 Operário	12	6	1	5	19	35 : 20	15
9 Casa Pia B	12	4	0	8	12	23 : 27	-4
10 + Futebol Benfica B	12	2	1	9	7	20 : 58	-38
11 ↓ Desportivo Chelas	12	2	0	10	6	14 : 71	-57
12 Palmense	11	1	0	10	3	9 : 52	-43
13 Santa Maria	11	0	0	11	0	6 : 94	-88
Total-Golos: 451 Golos / jogo: 5.86							

Figura 7: Classificações Finais das equipas de Sub-15 e Sub-14.

Os objectivos competitivos definidos no início da época desportiva acabaram por não se concretizar em ambas as equipas dos Iniciados. Não foi possível subir de divisão com nenhuma das duas equipas mas, no entanto existem aspectos positivos a apontar, nomeadamente, a evolução da grande maioria dos jogadores das duas equipas.

O período de transição decorreu para as duas equipas de Iniciados entre o período de 25 de Maio de 2010 até 18 de Julho de 2010. O Período de Transição foi composto por jogos de treino para as duas equipas e 1 torneio em Barcelona para os Iniciados “B” (Sub-14) e 2 torneios para os Iniciados “A” (Sub-15), Lisboa Cup 2010 e Aveiro Cup 2010. A seguinte tabela ilustra de forma sucinta a periodização e o balanço do período de transição:

QUADRO IX – PERÍODO DE TRANSIÇÃO DOS SUB-14 e SUB-15		
INICIADOS “B”		
1º Torneio	Barcelona Cup 2010	26 de Junho de 2010 a 3 de Julho de 2010
INICIADOS “A”		
1º Torneio	Lisboa Cup 2010	26 de Junho de 2010 a 3 de Julho de 2010
2º Torneio	Aveiro Cup 2010	7 de Julho de 2010 a 11 de Julho de 2010

No que diz respeito aos dados individuais da equipa Sub-15 pode-se destacar 5 jogadores que foram convocados em todos os jogos sendo eles: Mauro Barbosa, João Oliveira, Tomás Gonçalves, Miguel Madeira e Ricardo Martins. Os mais utilizados na equipa inicial foram: João Oliveira, Gonçalo Lopes e Tomás Gonçalves (ambos com 26 jogos a titulares) e os jogadores que apresentaram mais minutos decorridos no campeonato foram: Tomás Gonçalves (1896 min.), Gonçalo Lopes (1802 min.), e João Oliveira (1701 min.). Os treinadores durante a época, em todas as jornadas do campeonato elegeram os dois melhores jogadores em campo do C.A.C., em que se acabaram por destacar: Tomás Gonçalves (9 nomeações) e Gonçalo Fogaça (8 nomeações). Estes dados acima referidos podem ser consultados mais pormenorizadamente na tabela em anexo (ANEXO I).

O balanço refere ainda algumas indicações dos atletas que acabariam por mudar de escalão, passando dos Iniciados (Sub-15) para os Juvenis (Sub-16).

2.4. Descrição do Modelo de Jogo a Adoptar pela Equipa

Leal (1998) concebe o modelo de jogo como sendo “... a concepção de jogo idealizada pelo treinador, no que diz respeito a um conjunto de factores necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa, tais como os princípios de jogo, os métodos de jogo ofensivos e defensivos, os sistemas de jogo e todo o conjunto de comportamentos, valores que permitam caracterizar a organização dos processos ofensivos-defensivos quer em termos individuais quer em termos colectivos da referida equipa”.

Para Silva (1996) *"... a concepção do jogo entende-se como um conceito amplo, mas estruturante de todo o desenvolvimento que se pretende, devendo por um lado respeitar as tendências do seu mais elevado nível, e reflectir, por outro lado, as contribuições originais introduzidas pelo treinador, atendendo às restrições impostas pelo nível de experiência dos seus praticantes"*.

Para Mourinho (2002), "O mais importante numa equipa é ter um determinado modelo, determinados princípios, conhecê-los bem, interpretá-los bem, independentemente de ser utilizado este ou aquele jogador. No fundo é aquilo que eu chamo organização de jogo..."

Oliveira (1991) refere que "...o modelo de jogo deve constituir-se como o núcleo central de ideias que o treinador pretende que sejam adoptadas pela sua equipa".

Garganta & Pinto (1996), referem que o modelo de jogo deve ser entendido como um ponto de partida e nunca como um modelo a atingir em absoluto. Já mais recentemente, Frade (2001), reitera que "...o modelo de jogo é algo que não existe, mas que toda a via se pretende encontrar."

A teorização do modelo de jogo terá como principal objectivo traduzir "um conjunto de comportamentos típicos, regras de acção e de gestão do jogo, do ponto de vista defensivo e ofensivo, que decorrem dos constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares do próprio jogo." (Garganta, 1997).

Para consultar de forma mais pormenorizada o modelo de jogo adoptado para os Sub-15 pode ser consultado o Anexo II.

2.4.1. Sistema de Jogo Principal e Secundário

No Futebol o conceito de "sistema" tem sido utilizado com um significado diverso. O que frequentemente se designa por sistema de jogo ou sistema táctico, e se descreve através de siglas como 4:2:4, 4:3:3, 4:4:2, WM, etc. (Batty, 1981; Wilkinson, 1984; Serrano, 1993), restringe-se a um dispositivo, a uma distribuição topológica dos jogadores pelo terreno de jogo (Teissie, 1969; Godik & Popov, 1993; Catlin, 1994; Hughes, 1994), de acordo com o respectivo estatuto posicionais.

Todavia, a identificação da táctica com os "sistemas tácticos" tem feito com que a importância atribuída aos designados sistemas de jogo seja sobrevalorizada. De facto, duas equipas podem utilizar o mesmo "sistema táctico", e.g. 4-3-3, e jogarem de modo completamente diferente (Hughes, 1994), o que quer dizer que conhecer o dispositivo não implica conhecer o modo como ele funciona (Gréhaigne, 1989).

Pertinentemente, Guilherme Oliveira (2004) justifica o denominar-se *"organização estrutural à disposição inicial dos jogadores em campo (1-4-2-4, 1-4-4-2, 1-4-3-3...)* e

sistema (tático) de jogo ao conjunto da organização estrutural, da organização funcional, da dinâmica, que a equipa consegue ter em jogo e das respectivas características específicas que lhe dão sentido, evidenciando uma determinada forma de jogar”.

Para Bertrand & Guillement (1994) um sistema é “...um todo dinâmico cujos elementos estão ligados entre si e que tem interações”.

Atestando primeiro à diferenciação entre modelo de jogo e estrutura de jogo, Santos (2007) é peremptório ao dizer: “Para mim, sistema (englobe-se a estrutura) e modelo de jogo não são a mesma coisa”. No seguimento Bento (2006) faz o enquadramento de estrutura de jogo como “apenas um desenho que se escolhe para a equipa, de modo a que, a partir desse facto, seja erguida.”, e o do modelo de jogo como “algo que construímos em função dos clubes que treinamos, da ideia de jogo que defendemos, do entendimento que existe do jogo (Jogo), da cultura do clube, história e objectivos que tem ...”.

Para Castelo (2009), “...a colocação de base da equipa no espaço de jogo é traduzida por diagramas, (...) os quais restabelecem a ordem e os equilíbrios nas várias zonas do campo, servindo de ponto de partida para os deslocamentos relativos dos jogadores e, para a coordenação das acções individuais e colectivas, logo que a bola entra em movimento, isto é, quando do início do jogo.”

O sistema de jogo principal adoptado para os Sub-15 foi o 1:4:3:3 com a variante de possuir 2 médios-centro defensivos. A decisão teve como base alguns factores, nomeadamente:

- ✓ Características dos jogadores do plantel;
- ✓ Percurso Tático anterior dos jogadores;
- ✓ Rentabilização das capacidades dos jogadores.



Figura 8: Sistema de Jogo Principal dos Sub-15

Segundo Bernabé Herráez, o sistema de jogo 1:4:3:3 tem origem no sistema 1:4:2:4 ao recuar um dos avançados para o sector do meio-campo. A ocupação neste sistema é composta por 1 guarda-redes, 4 defesas, 3 médios-centro e 3 avançados. Os defesas são 2 laterais que podem ter comportamentos mais ou menos ofensivos consoante o seu nível físico, técnico e tático e 2 defesas centrais caracterizados pela sua contundência, domínio do jogo aéreo e velocidade. O sector do meio-campo é composto por 3 médios que jogam à frente do sector defensivo em que um destes ocupa uma posição mais recuada com funções redobradas nas coberturas defensivas e simultaneamente iniciar a construção das acções ofensivas. Estes são os jogadores que apresentam maior desgaste físico da equipa, pois têm que participar no processo defensivo da equipa como também oferecer soluções ofensivas. Os avançados são 3 em que dois deles são os genuínos extremos (jogadores de grande velocidade, bons tecnicamente, com bom passe e remate) e que jogam preferencialmente o mais próximo possível das linhas laterais garantindo uma amplitude/largura máxima no ataque da equipa. O avançado centro é um jogador alto, forte, bom rematador no interior da área, bom no jogo aéreo e que normalmente apresenta pouca mobilidade e não participa nas acções do processo defensivo da equipa.

Refere ainda que este sistema apresenta as seguintes vantagens:

- ✓ Aumenta a eficácia do jogo defensivo na zona central ao juntar mais as linhas comparativamente ao 1:4:2:4;
- ✓ Melhora a repartição dos esforços no centro do campo comparativamente ao 1:4:2:4, além de que distribui com melhor critério as posições no terreno de jogo;
- ✓ Melhora o jogo ofensivo ao escalonar os jogadores e permite explorar com mais eficácia a amplitude/largura do jogo pelos corredores laterais;
- ✓ Aproveita a qualidade e talento dos jogadores ofensivos em zonas perigosas da área adversária.

Como desvantagens são apontadas:

- ✓ É um sistema que deixa muita distância entre as linhas e que os avançados ficam desobrigados na recuperação da bola;
- ✓ Para ter êxito defensivo é necessário avisar os jogadores a intenção de evitar o espaço entre linhas com o intuito de acautelar o jogo directo através de passes longos nas costas da defesa, caso contrário a recuperação de bola será quase sempre muito perto da área defendida.

- ✓ Na sua concepção original não estava pensado para pressionar a equipa adversária na zona da sua área. Actualmente o seu funcionamento assemelha-se muito ao 1:4:5:1, onde a diferença reside na posição dos extremos, que recuam para o meio-campo para defender (1:4:5:1) e se adiantam para atacar (1:4:3:3);
- ✓ No ataque as posições são demasiado fixas, com pouca mobilidade, poucos cruzamentos, facilitando muito o jogo defensivo do adversário. Depende muito do 1x1 no ataque.

O sistema de jogo secundário adoptado para os Sub-15 foi o 1:4:4:2 clássico.

Ainda segundo o mesmo autor, o sistema de jogo 1:4:4:2 tem origem no sistema 1:4:3:3 ao recuar um dos extremos para o sector do meio-campo, por um lado com a intenção de repartir melhor o espaço e os esforços, equilibrando as acções defensivas e ofensivas da equipa, e por outro lado, para poder competir com adversários que jogam, neste caso, num 1:4:3:3 com jogadores mais idóneos que os nossos para desenvolver esse sistema. A ocupação neste sistema é composta por 1 guarda-redes, 4 defesas, 4 médios (dois no centro e dois nos corredores laterais) e 2 avançados. Os defesas são 2 laterais que podem ter comportamentos mais ou menos ofensivos consoante o seu nível físico, técnico e tático e 2 defesas centrais caracterizados pela sua contundência, domínio do jogo aéreo e velocidade. O sector do meio-campo é composto por 2 médios que jogam numa zona mais central e dois que jogam em zonas mais laterais. Os médios centro devem ser um deles mais defensivo e o outro misto que defende e ataca a um bom nível. Os dois dos corredores laterais são os denominados extremos. Os avançados são 2, com capacidade para colaborar defensivamente, posicionarem-se no ataque e na defesa, bons ao nível de desmarcações, remate e que se completam com as suas qualidades. Um deles poderá ser rápido e habilidoso enquanto que o outro poderá ser mais alto e forte no jogo aéreo com capacidade de jogar de costas para a baliza adversária e manter a posse de bola.

Refere ainda que este sistema apresenta as seguintes vantagens:

- ✓ Permite uma ocupação mais racional do espaço de jogo comparativamente ao 1:4:3:3;
- ✓ Aumenta a eficácia do jogo defensivo ao juntar mais as linhas;
- ✓ Melhor repartição dos esforços;
- ✓ Estabelece associação de jogadores por duplas, de cujo entendimento tático pode sair beneficiado do grupo. Contamos com 2 defesas centrais, 2 médios centro, 2 defesas laterais, 2 extremos e 2 pontas de lança.

Como desvantagens são apontadas:

- ✓ É um sistema que pode deixar os pontas de lança muito isolados no caso de os médios não acompanharem ofensivamente;
- ✓ A distância entre linhas é grande, se não se trabalhar o escalonamento posicional revela-se ineficiente este sistema. Na frente, por exemplo, os avançados têm que escalonar o seu posicionamento para garantir as coberturas um ao outro no processo defensivo, além de apoiadas pelo médio centro. No processo ofensivo, devem ser escalonados para permitir uma maior fluidez no ataque.
- ✓ A ideia de jogo entre linhas ou escalonamento é extensível a todos os jogadores da equipa;
- ✓ A rigidez das posições do sistema pode resultar numa perda de rendimento do grupo.



Figura 9: Sistema de Jogo Secundário dos Sub-15

2.4.2. Missões Táticas nos Processos Ofensivo e Defensivo

A tabela que se segue ilustra as missões táticas referentes ao modelo de jogo adoptado para os Sub-15 na presente época desportiva:

QUADRO X – MISSÕES TÁCTICAS DOS SUB-15	
INICIADOS "A"	
Missões Ofensivas	
Colectivas	Individuais
Privilegiar as situações de ataque rápido e contra-ataque	Comportamento e atitude ofensiva
Circulação rápida e segura da bola	Tentar executar o mais "fácil"
Criação de situações de superioridade numérica no ataque em zonas de finalização	Médio centro ofensivo e um dos defensivos a aparecer em zonas de finalização
Ocupação racional do espaço de jogo	Posicionamento de acordo com o sistema de jogo adoptado, terreno de jogo (variável) e posição da bola
Procurar criar os desequilíbrios pelos corredores laterais	Avançados dos corredores laterais devem jogar em largura máxima e os defesas laterais devem acompanhar o ataque tentando criar desequilíbrios
Manutenção da posse de bola, com três linhas de passe em relação ao portador da bola	Os jogadores que se encontram mais perto do centro de jogo devem garantir linhas de passe ao portador da bola
Missões Defensivas	
Colectivas	Individuais
Dispor o maior número de jogadores atrás da linha da bola	Avançados laterais devem baixar no campo ajudando o meio-campo e consoante os defesas laterais adversários.
Ter sempre uma atitude agressiva	Procurar ajudar sempre todos os colegas na recuperação de bola
Grande pressão sobre o portador da bola	Os jogadores que se encontram mais perto do colega defensor do portador da bola devem tentar fechar linhas de passe
Evitar a igualdade numérica em situações defensivas	Garantir coberturas aos colegas consoante a posição da bola (oscilação; Defesas laterais opostos ao centro de jogo têm que concentrar
Não defender muito longe da nossa baliza	Os defesas devem ter especial atenção ao subir no terreno

2.4.3. Método de Jogo Ofensivo

2.4.3.1. Contra-Ataque, Ataque Rápido e Ataque Apoiado

O método de jogo ofensivo representa a forma geral de organização do processo ofensivo.

O método de jogo ofensivo contra-ataque é definido como uma rápida transição da zona do campo onde se efectuou a recuperação da posse de bola, à zona predominante da finalização e é caracterizado por envolver no máximo 4 jogadores que intervêm directamente sobre a bola, realizando um máximo de 5 passes por um período não superior a 12 segundos.

O ataque-rápido é também definido como o anterior mas a sua caracterização poderá envolver até 6 jogadores intervindo directamente sobre a bola, realizando um máximo de 7 passes por um período não superior a 18 segundos.

Por fim o ataque-apoiado ou posicional é definido por uma elevada elaboração da fase de construção do processo ofensivo.

Para a presente época desportiva, ficou definido pela equipa técnica, após observação e a análise dos jogadores do plantel e das suas características, que seria

importante que os jogadores tivessem uma aprendizagem transversal no que respeita a métodos de jogo ofensivo, com o intuito de alargar a sua prestação e conhecimento enquanto jovens jogadores. No entanto, para rentabilizar ao máximo as características de todos os jogadores, os métodos de jogo foram escalonados consoante o nível de importância a privilegiar.

Desta forma, o contra-ataque foi o 1º método a ser privilegiado pelo facto de a equipa no geral ter jogadores velozes e muito objectivos. O 2º método foi o ataque-rápido devido às características não apenas físicas mas também técnicas dos jogadores mais avançados do plantel (jogadores que desequilibram em situações de 1x1). Por último mas não menos importante, vem então o método de ataque-apoiado ou posicional, em que as indicações recolhidas no início da temporada foram as de que era uma equipa que circulava bastante bem a bola mesmo quando pressionada o que faria deste método o que menos necessitaria de ser trabalhado. Outro dos factores na decisão de relegar o ataque-apoiado como último a privilegiar prende-se com o contexto espacial do nosso campo (dimensões reduzidas) fazendo então baixar um pouco mais as linhas da equipa tentando fazer com que os adversários criassem mais espaço atrás de si para podermos explorar em situações de contra-ataque e ataque-rápido.

2.4.3.2. Dispositivo de Finalização Táctica

Com o intuito de potenciar a finalização e simultaneamente simplificar os processos ofensivos da equipa foi definido um sistema de finalização táctica para os Sub-15 em que consistia envolver 6 jogadores no processo ofensivo independentemente do corredor lateral onde existisse cruzamento para a finalização. Essa disposição espacial dos jogadores consistia em 4 jogadores no interior da área adversária, mais o jogador que realizava o cruzamento e outro no seu apoio consoante a posição da bola. Dos jogadores que se encontravam dentro da área adversária, um ocupava a zona do 1º poste, outro na zona do 2º poste, outro entre essas duas posições ocupadas e um 4º jogador numa posição frontal à baliza mas mais recuado. Relativamente aos jogadores que não se encontravam directamente envolvidos, um era o guarda-redes, mais três defesas em que dois eram os defesas centrais e mais o lateral oposto ao centro de jogo. Estes elementos encontravam-se na zona da linha do meio-campo e eram acompanhados por um dos médios defensivos que estaria num espaço mais à frente com as funções de equilibrar a equipa numa possível perda de bola, bem como de travar o ataque rápido da equipa adversária. As seguintes imagens exemplificam a distribuição espacial no contexto do centro de jogo se encontrar ora sobre o corredor lateral direito ora sobre o esquerdo.



Figura 10: Disp. Fin. Tática – Corredor Direito



Figura 11: Disp. Fin. Tática – Corredor Esquerdo

2.4.3.3. Circulações Tácticas Ofensivas e Saídas com Bola

As circulações tácticas compõem-se por combinações, movimentos pré-estabelecidos que são aplicados em jogo, envolve um grande número de jogadores com estereótipos dinâmicos (podem driblar em condições favoráveis ou combinar com um colega próximo) ou estereótipos rígidos (tem que driblar sempre independentemente de ter cobertura) ou ainda de livre iniciativa (cada um decide livremente o que fazer nas suas missões tácticas).

Castelo (2009), refere que “São soluções estereotipadas, previamente estudadas e treinadas para situações de bola parada (livres, pontapés de saída, de canto, lançamento de linha lateral, etc.). Representam uma forma de combinação táctica, ou seja, a coordenação das acções individuais de vários jogadores de natureza ofensiva, que visam assegurar as condições mais favoráveis para a concretização imediata do golo, durante as fases fixas do jogo.”.

Na construção e elaboração do modelo de jogo, dois dos aspectos que foram tidos em conta como relevantes no sucesso da equipa, tanto desportivamente como também na evolução individual dos atletas, foram a criação de circulações tácticas ofensivas e as saídas de bola através de pontapé de baliza. A importância dos dois factores justifica-se por um lado a criação de alternativas aos métodos de jogo preferenciais da equipa (circulações Tácticas Ofensivas) e por outro lado segurança no início da construção dessas mesmas acções garantindo sempre uma saída de bola segura e de forma apoiada (Saídas de Bola).

Nas circulações Táticas Ofensivas podemos enumerar cinco e são elas:

- a) Circulação Ofensiva com combinação directa com o Avançado Ala do mesmo corredor;
- b) Circulação Ofensiva com combinação indirecta com o Médio Centro Ofensivo no mesmo corredor e a cruzar;
- c) Circulação Ofensiva com combinação indirecta com o Médio Centro Ofensivo e a subida do lateral;
- d) Circulação Ofensiva com viragem do centro de jogo com combinação indirecta com o Médio Centro Ofensivo e o Defesa Lateral a cruzar;
- e) Circulação Ofensiva com viragem do centro de jogo com o Médio Centro Ofensivo a cruzar;

Nas saídas de bola foram adoptadas 3 alternativas:

- a) Saída da bola pelo DE;
- b) Saída da bola pelo DD;
- c) Saída da bola pelos DC;

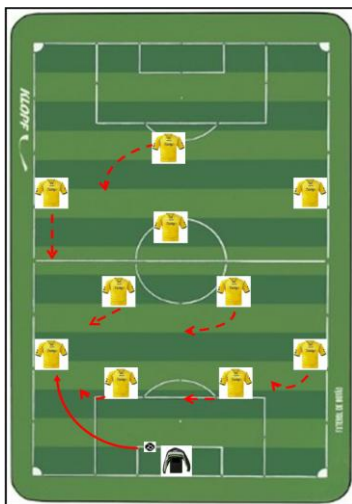


Figura 12: Saída de Bola pelo Defesa Esquerdo

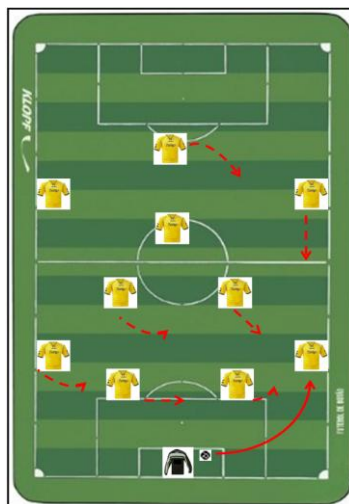


Figura 13: Saída de Bola pelo Defesa Direito

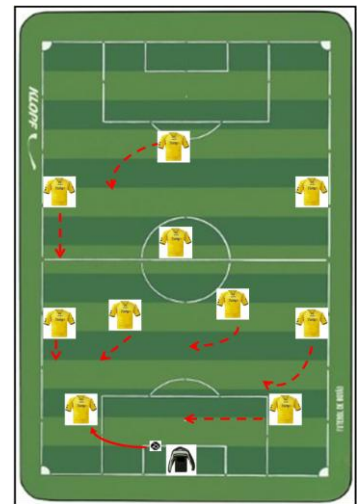


Figura 14: Saída de Bola pelo Defesa Central

2.4.4.Método de Jogo Defensivo

2.4.4.1. Zonas do Campo e Atitudes

No que diz respeito aos métodos de jogo defensivos, estes poderão ser de 4 tipos: o 1º Método Individual – lei do 1x1 em exige uma boa capacidade física de todos os atletas, incute um elevado grau de responsabilidade individual e caracteriza-se normalmente por uma igualdade numérica; o 2º Método à Zona – Defesa HxH mas cada jogador é responsável por uma zona do campo, lei de todos contra 1, exige acções técnico-táticas colectivas de entreajudas permanentes e deve ser utilizado com a defesa em linha; o 3º Método Misto – consiste numa síntese dos dois anteriores; e o 4º Método à Zona Pressionante – Impõe uma marcação rigorosa do adversário de posse de bola. Para garantir um aumento da concentração aumenta-se a pressão sobre os atacantes perto da bola e toda a organização defensiva deve-se deslocar de forma homogénea e concentrada em função da bola (balanceamento).

Ainda em relação ao processo defensivo podemos identificar 3 principais formas: 1ª Defesa em Linha - em que os defesas se encontram dispostos em linha limitando assim a profundidade do ataque através da lei do fora de jogo; 2º Com Líbero – em que usualmente é um dos defesas centrais que assume essa posição mais recuada no espaço garantindo assim uma constante cobertura defensiva ao defesa central que se encontra em marcação directa do adversário; 3º Com Trinco – que consiste em um dos médios centro jogar logo à frente do eixo defensivo com funções dobradas no processo defensivo da sua equipa.

A equipa de Iniciados (Sub-15) no que diz respeito ao método de jogo defensivo oscilou entre o método de zona e o método de zona pressionante. Enquanto que a defesa e meio-campo tinham como método preferencial à zona pressionante, o ataque defendia à zona. A zona de pressão do terreno variou bastante consoante os adversários e o campo onde decorria o jogo. Apesar de alguns casos pontuais no decorrer do campeonato, em que existiram indicações específicas para um dos defesas centrais ter funções de marcação directa e outro estar apenas nas coberturas, a forma mais utilizada do jogo defensivo na defesa foi a defesa em linha. A equipa tal como foi referido anteriormente, jogou no sistema de jogo 1:4:3:3 (com a variante de 2 médios centro defensivos) que permitiu ao mesmo tempo utilizar em simultâneo a 3ª forma (com um trinco), na medida em que, no processo defensivo da equipa existia um desses médios defensivos que equilibrava a equipa e jogava num espaço um pouco mais recuado do terreno ajudando desta forma os defesas.

2.4.4.2. Esquema Tático Defensivo em Bolas Paradas

Castelo (2009), refere que *“São soluções adaptadas para as situações de bola parada (livres, pontapés de saída, de canto, etc.). Representam a coordenação de acções individuais e colectivas de vários jogadores de natureza defensiva, que visam assegurar as condições mais favoráveis à protecção máxima da baliza e à recuperação da posse de bola, durante as fases fixas do jogo.”*

Com o objectivo de ocupar o mais racionalmente possível, garantindo uma eficácia nas acções defensivas da equipa de sub-15 e tentando não sofrer golos, particularmente em pontapés de canto, delineou-se um esquema tático com funções específicas para cada jogador.

Essa disposição espacial dos jogadores consistia em 9 jogadores no interior da área com posições específicas consoante o corredor onde era batido o canto. Esse esquema era caracterizado por possuir 2 linhas com funções distintas. O método defensivo utilizado era o misto, já que numa das linhas existia uma marcação individual (HxH) e na outra existia uma marcação à zona. Os 9 jogadores em processo defensivo encontravam-se dispostos da seguinte forma:

- ✓ O Guarda-Redes;
- ✓ Um jogador no 1º poste (consoante a posição da bola) e era sempre o defesa lateral (se o canto fosse batido no nosso corredor direito seria o defesa direito que assumia essa função e vice-versa);
- ✓ Uma linha de 4 jogadores no limite da pequena área que defendiam à zona e os que se encontravam nas extremidades dessa linha eram os jogadores mais altos da equipa.
- ✓ Uma linha/zona de 3 jogadores dentro da grande área que realizavam marcações directas;
- ✓ O Avançado lateral oposto ao corredor onde era cobrado o pontapé de canto encontrava-se fora da área no corredor central e tinha como principal função iniciar um possível contra-ataque após recuperar a bola.

A seguinte imagem ilustra de uma forma mais simplificada o esquema tático referido acima:



Figura 15: Esquema Tático Defensivo em Cantos no nosso Corredor Esquerdo



Figura 16: Esquema Tático Defensivo em Cantos no nosso Corredor Direito

2.5. Formação da Equipa

2.5.1. Constrangimentos

Na formação do plantel de Sub-15 existiram 3 factores que condicionaram esse processo. O primeiro diz respeito à própria realização dos treinos de observação de jogadores novos, ainda nos meses de Junho e Julho de 2010, que por uma questão de ordem organizacional como também de funcionamento do próprio clube, tiveram de ser realizados em apenas meio campo do campo nº1 do Cultural. Este motivo levou a que o conteúdo dos treinos fosse principalmente jogos reduzidos (3x3, 4x4, 5x5, Gr+6x6+GR) onde pudesse abarcar o maior número de jogadores possíveis.

O segundo constrangimento, refere-se ao número total de jogadores no plantel, que após reunião com o novo coordenador do Departamento de Futebol Juvenil (Prof. Bruno Fonseca) informou que o plantel deveria ter no máximo 25 jogadores.

Por fim o último constrangimento reporta-se à saída inesperada de dois jogadores influentes na equipa, um deles o avançado José Miguel Madeira (durante o mês de Julho) e o outro, o Guarda-Redes José Rafael Gança (em Setembro). A perda dos dois jogadores foi relevante e particularmente do Guarda-Redes como iremos ver um pouco mais à frente na constituição final do plantel devido às suas consequências.

2.5.2.Plantel Pretendido

Para a definição da ideia do plantel que desejaríamos, foram tidos em conta diversos factores atrás referidos, entre eles, os objectivos propostos pela direcção do clube, os constrangimentos culturais, económicos e estruturais do clube.

Com o intuito de realmente lutarmos pelos objectivos desportivos que nos foram propostos e por nós assumidos, chegámos à conclusão que seria importante que todos os jogadores sentissem uma concorrência saudável no seio do grupo tentando então disputar em cada momento o seu lugar na equipa de Sub-15. Deste modo, iríamos garantir por um lado uma competitividade saudável e leal e por outro prevenir eventuais lesões ou castigos que pudessem surgir no decorrer do campeonato.

Foi então, definido à priori que o plantel de Sub-15 deveria ter 25 jogadores dispostos pelas várias posições do sistema de jogo principal adoptado. Significaria que existiriam 2 jogadores por cada posição: 2 GR, 2 DE, 4 DC, 2 DD, 6 MC, e 6 AV que contabilizam 22 jogadores. Os 3 que faltariam para completar o plantel consistiam em jogadores o máximo polivalente e um em cada sector do terreno, ou seja, mais 1 defesa, 1 médio e 1 avançado, completando assim o plantel pretendido.

A imagem que se segue ilustra as percentagens de cada sector e corredor, conforme o número total de jogadores pretendidos:

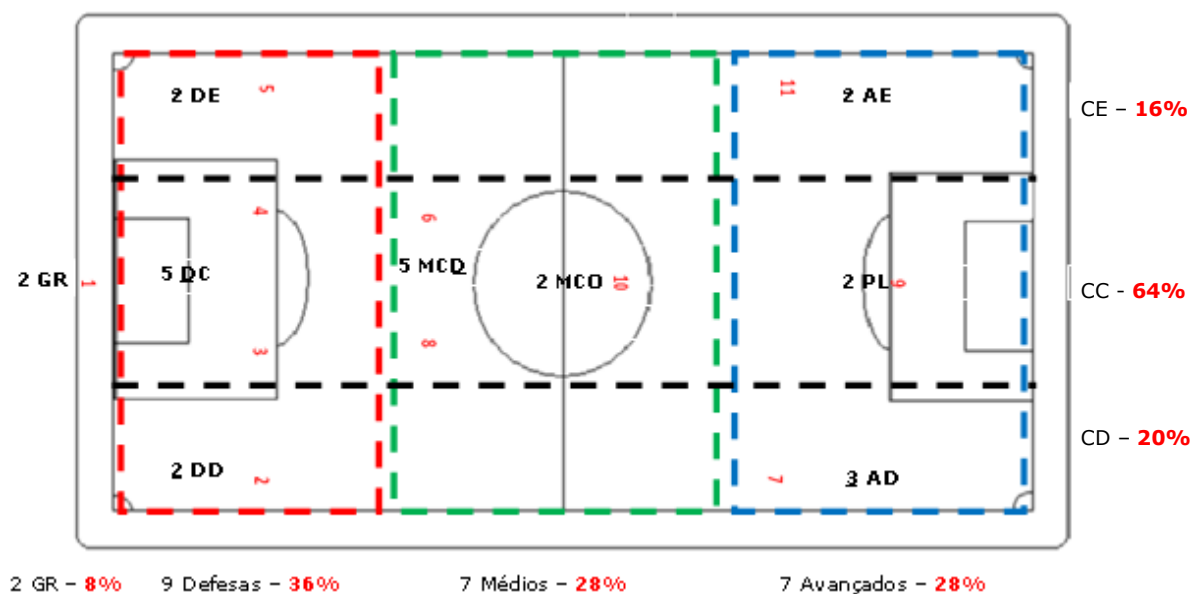


Figura 17: Imagem de percentagens de sectores e corredores do plantel Sub-15 pretendido

2.5.3. Jogadores que subiram para Sub-15 e Captações

Após a definição do número de jogadores do plantel de Iniciados A, bem como a sua percentagem por sectores, tornou-se então necessário verificar os jogadores que subiam da equipa de Iniciados B da época anterior.

Estes seriam os jogadores que subiriam de Iniciados de 1º ano para 2º ano, sendo que 2 deles (José Rafael Gança e Jorge Nabais) já tinham pertencido ao plantel de Iniciados A na época anterior.

QUADRO XI – JOGADORES QUE TRANSITARAM PARA SUB-15			
Plantel A			
Sector	Jogador	Posição	Situação Anterior
G. Redes	Rafael Gança	GR	Iniciados A
	Miguel Quinteiro	GR	Iniciados B
Defesa	Cláudio Monteiro	DE	Iniciados B
	David Silva	DE	Iniciados B
	Pedro Mendes	DC	Iniciados B
	Bernardo Duarte	DC	Iniciados B
	Miguel Duarte	DC	Iniciados B
	Ricardo Marques	DC	Iniciados B
	Pedro António	DD	Iniciados B
	Tiago Lopes	DD	Iniciados B
Meio-Campo	José Martins	MCD	Iniciados B
	Joaquim Lourenço	MCD	Iniciados B
	Tomás Castro	MCD	Iniciados B
	André Costa	MCD	Iniciados B
	Jorge Nabais	MCD	Iniciados A
	Frederico Mendes	MCD	Iniciados B
Ataque	Luís Eloi	AE	Iniciados B

Após a análise da subida dos jogadores, entrámos no período de observação de novos jogadores, mais vulgarmente conhecido como período de captações. Esse período teve uma 1ª Fase de 3 semanas ainda no final da época transacta, mais concretamente entre os dias 8 e 25 de Junho de 2010, e posteriormente, já no início da nova época desportiva de 2010-2011 entre os dias 2 e 10 de Setembro de 2010.

As tabelas que se apresentam de seguida são referentes às fichas de presenças semanais dos jogadores em processo de captações nos períodos atrás mencionados:

Época 2010-2011 - Iniciados

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

CAPTAÇÕES 1ª SEMANA

Nome	Clube	Posição	Escalão	Dia / Semana Treino		
				8.06.2010	10.06.2010	11.06.2010
Ivan Soares ?	Lourel	DD	1996	X	X	
Miguel Bouçós X	Escorpiões	Av.	1997	X		
Rodolfo Duarte X	Odiveias	M	1997	X		
Daniel Teixeira X	St. Maria	DE / AE	1996			
Gonçalo Ramos X	Juventude H.N.	GR	1997			X
Valter Monteiro X	Alta Lisboa	AD	1997		X	X
Nuno Amorim X	Fonsecas	GR	1996		X	X
Miguel Ramos X	Juventude H.N.	AE	1997		X	X
Martim ?	Alta Lisboa	AE / AD / PL	1996		X	X
Miguel Sobral V	Povoense	MCO	1996		X	X
Luís Vieira V	Palmense	MC	1996		X	X
João Raposo ?	Unidos	DD	1996		X	X
Luís Cardoso V	Palmense	AD / DD	1996		X	X
Simão Gouveia ?	Palmense	DD / AD	1996		X	X

Figura 18: Ficha de Identificação de Captações – 1ªSemana

Época 2010-2011 - Iniciados

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

CAPTAÇÕES 2ª SEMANA

Nome	Clube	Posição	Escalão	Dia / Semana Treino		
				15.06.2010	18.06.2010	Decisão
Martim Alçada	Alta Lisboa	AE / AD / PL	1996	X	X	
João Raposo	Unidos	DD	1996	X	X	
Simão Gouveia	Palmense	DD / AD	1996	X	X	
Nuno Ribeiro	Caneças	MC	1996		X	
Gonçalo Bandeirinha	Odiveias	DC	1996		X	
André Ribeiro	S.L.B. (animação)	AE	1996		X	
Diogo Franco	S.L.B. (animação)	D / M	1996		X	
Vasco Lobo	S.L.B. (animação)	AD / AE	1997		X	
Frederico Hilário	Malveira	GR	1997		X	
Francisco Ramos	S.L.B. (animação)	AD / AE	1996		X	
Artur Morais	S.L.B. (animação)	MCO / PL	1996		X	
Gonçalo Oliveira	S.L.B. (animação)	GR	1996		X	

Figura 19: Ficha de Identificação de Captações – 2ªSemana

Época 2010-2011 - Iniciados

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

CAPTAÇÕES 3ª SEMANA

Nome	Clube	Posição	Escalão	Dia / Semana Treino		
				22.06.2010	25.06.2010	Decisão
Martim Alçada	Alta Lisboa	AE / AD / PL	1996	X	X	✓
João Raposo	Unidos	DD	1996	X	X	✗
Simão Gouveia	Palmense	DD / AD	1996	X	X	✗
Nuno Ribeiro	Caneças	MC	1996	X	X	✗
Gonçalo Bandeirinha	Odiveias	DC	1996	X	X	✗
André Ribeiro	S.L.B. (animação)	AE	1996	X	X	✗
Diogo Franco	S.L.B. (animação)	D / M	1996	X	X	✓
Vasco Lobo	S.L.B. (animação)	AD / AE	1997	X	X	✓
Frederico Hilário	Malveira	GR	1997	X	X	✗
Francisco Ramos	S.L.B. (animação)	AD / AE	1996	X	X	✗
Artur Morais	S.L.B. (animação)	MCO / PL	1996	X		
Gonçalo Oliveira	S.L.B. (animação)	GR	1996	X	X	✗

Figura 20: Ficha de Identificação de Captações – 3ªSemana

Época 2010-2011 - Iniciados

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

CAPTAÇÕES 4ª SEMANA

Nome	Clube	Posição	Escalão	Dia / Semana Treino		
				2.09.2010	08.09.2010	Decisão
Wilson Rosa	-	PL	1996	X	X	✓
Ângelo	-	GR	1996	X	X	?

Figura 21: Ficha de Identificação de Captações – 4ªSemana

Época 2010-2011 - Iniciados

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

CAPTAÇÕES 5ª SEMANA

Nome	Clube	Posição	Escalão	Dia / Semana Treino		
				07.09.2010	10.09.2010	Decisão
Ângelo	-	GR	1996	X	X	?

Figura 22: Ficha de Identificação de Captações – 5ªSemana

2.5.4.Plantel Final

Após o período de captações ficou então definido todo o plantel de Iniciados Sub-15. O plantel acabou por ficar constituído com apenas 22 jogadores e as razões para este facto, dizem respeito às saídas dos GR - José Rafael Gança que mudaria para o Oeiras, o DE - Cláudio Monteiro, que só viria a aparecer no clube no mês de Outubro e acabaria por ficar no plantel dos Sub-14. O plantel acabou por ficar ainda em aberto a jogadores que pudessem surgir que trouxessem uma mais-valia à equipa e ao clube dentro do período de inscrições. O desvio existente entre aquilo que foi idealizado e aquilo que foi conseguido reporta ao facto de a equipa apenas ter um GR já que os atletas que surgiram durante o período de observação não cumpriam os requisitos mínimos exigíveis para o clube, o sector do meio-campo e ataque ficaram apenas com 6 jogadores em vez dos 7 previstos para cada um.

No decorrer do mês de Dezembro existiram ainda alterações, a saída de dois jogadores dos Sub-15, nomeadamente o jogador Martim Alçada (saída para o clube Colégio S.J.Brito) e também do Luís Cardoso por motivos pessoais e escolares. Essas duas saídas acabaram por ser colmatadas pelas entradas dos jogadores Gonçalo Seabra e Thiago Freitas. Após estas inscrições, estes seriam os jogadores definitivos que constituíram o plantel de Sub-15 que disputaria o campeonato até ao final da época.

De seguida encontra-se a constituição final do plantel de Sub-15 do Clube Atlético e Cultural para a época de 2010-2011.

Plantel Iniciados A				ÉPOCA 2010 / 2011			
Nome	Escalão	Data Nascimento	Posição em Campo	Pé Preferencial	Clube Anterior	No Clube Desde	Nacionalidade
José Rafael da Conceição Gança (SAIU - Set.)	Sub-15	26-06-1996	Guarda - redes	D	Inic. CAC	2005	Portugal
Miguel Ângelo Costa Quinteiro	Sub-15	05-02-1996	Guarda - redes	D	Inic. CAC	2007	Portugal
Pedro Miguel Coelho Soares António	Sub-15	28-06-1996	Defesa Direito	D	Inic. CAC	2004	Portugal
Tiago Manuel Valente Lopes	Sub-15	10-10-1996	Defesa Direito	D	Inic. CAC	2008	Portugal
Bernardo Manuel Machado Duarte	Sub-15	06-04-1996	Defesa Central	D	Inic. CAC	2004	Portugal
Miguel Ângelo Cordeiro Duarte	Sub-15	30-07-1996	Defesa Central	D	Inic. CAC	2005	Portugal
Ricardo Miguel C. Marques	Sub-15	16-05-1996	Defesa Central	D	Inic. CAC	2005	Portugal
Diogo Miguel Franco Alves	Sub-15	30-10-1996	Defesa Central	E	S.L.B.	2010	Portugal
Pedro Miguel Carreira Mendes	Sub-15	20-04-1996	Defesa Central	D	Inic. CAC	2005	Portugal
David Rafael F. Ribeiro da Silva	Sub-15	12-01-1996	Defesa Esquerdo	D / E	Inic. CAC	2007	Portugal
Tomás Martins Ribeiro Diogo	Sub-15	07-05-1996	Defesa Esquerdo	E	Sporting	2010	Portugal
Jorge Miguel Dias Nabais	Sub-15	18-01-1996	Médio Centro Def.	D	Inic. CAC	2008	Portugal
Tomás Cochat Pereira de Castro	Sub-15	27-09-1996	Médio Centro Def.	E	Inic. CAC	2005	Portugal
André Oliveira Damas Peixoto Costa	Sub-15	19-08-1996	Médio Centro Def.	D	Inic. CAC	2005	Portugal
José Carlos Teixeira Martins	Sub-15	22-03-1996	Médio Centro Def.	D	Inic. CAC	2009	Portugal
Thiago Marcelino Freitas (Entrou - Dez.)	Sub-15	10-08-1996	Médio Centro Def.	D		2010	Brasil
Frederico Cortez das Neves Oliveira Mendes	Sub-15	13-01-1996	Médio Centro Ofe.	E	Inic. CAC	2009	Portugal
Luís Maria Falcão de Carvalho Sousa Vieira	Sub-15	13-04-1996	Médio Centro Ofe.	D / E	Palmense	2010	Portugal
Martim Chantre Gomes Moraes Alçada (SAIU - Dez.)	Sub-15	25-09-1996	Avançado Direito	D	Alta Lisboa	2010	Portugal
Luís Anastássis Sarioglou Cardoso (SAIU - Dez.)	Sub-15	19-02-1996	Avançado Direito	D	Palmense	2010	Portugal
Gonçalo Miguel Lourenço Seabra (Entrou - Dez.)	Sub-15	06-02-1996	Avançado Esquerdo	D		2010	Portugal
Luís Miguel Serra Cruz Eloi	Sub-15	10-03-1996	Avançado Esquerdo	D / E	Inic. CAC	2005	Portugal
Miguel Filipe Nobre de Melo Sobral	Sub-15	11-05-1996	Ponta Lança	D	Povoense	2010	Portugal
Joaquim Paulo Silva Lourenço	Sub-15	22-09-1996	Ponta Lança	D	Inic. CAC	2008	Portugal
Wilson Rafael Palmer Santa Rosa	Sub-15	24-07-1996	Ponta Lança	D		2010	Portugal

Equipa Técnica

Treinador Iniciados A: André Prates

Treinador Adjunto: João Ferreira

Treinador Gr:

Extagiário:

Delegado: Sr. Carlos Duarte

Massagista: Sr. Quinteiro

Figura 23: Constituição Final do Plantel Sub-15.

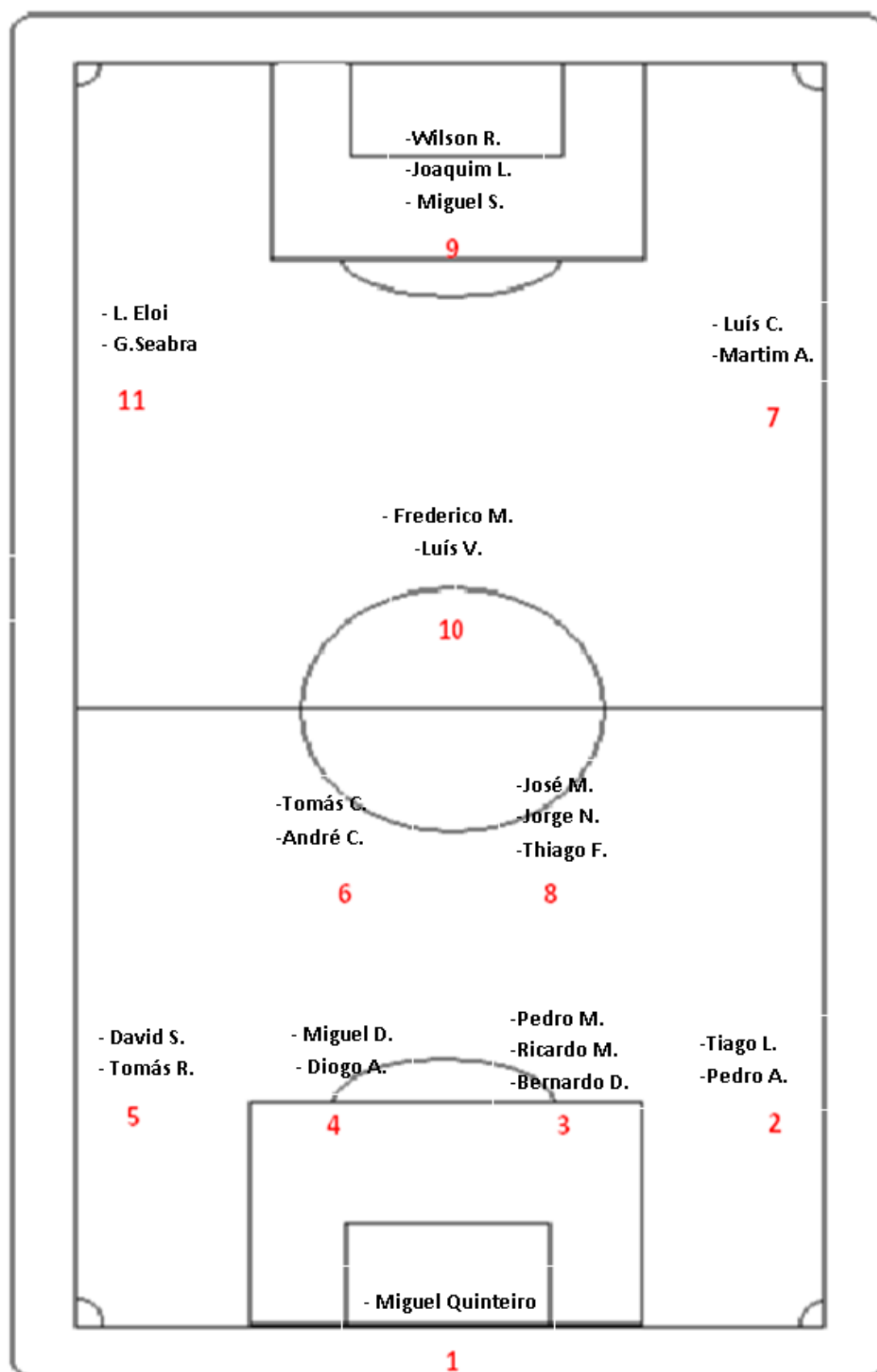


Figura 24: Disposição Tática do Plantel Final Sub-15

2.6. Elaboração dos Programas de Acção

2.6.1. Macro ciclo

O macrociclo, define-se por um ciclo de longa duração constituído por um conjunto de meses (mesociclos) e de semanas (microciclos) (Peixoto, 1999; Castelo, 1998).

Cada um destes caracteriza os diferentes ciclos de intervenção no treino, distingue-se pelo espaço temporal onde são aplicados os conteúdos a desenvolver, ao longo de um processo previamente decidido.

Peixoto (1999), refere, que a macroestrutura do treino, fundamenta as suas leis nas fases do desenvolvimento da “forma desportiva”, ou seja, o tipo de periodização utilizada vai condicionar o número de macrociclos que podemos organizar durante a época, e em que estão relacionados a três conjunturas essenciais, que são: (Peixoto, 1999; Castelo, 1998; Navarro, 1996)

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

De seguida encontra-se o macrociclo (ANEXO IV) elaborado por nós referente a um ciclo anual:

QUADRO XII - MACROCICLO (PLANO ANUAL) SUB-15

Clube Atlético e Cultural - Época 2010/2011 Escalão de Iniciados

Macrociclo																																							
Período	Período Preparatório		Período Competitivo																												Período Transição								
Tipo	Prep. Geral	Prep. Específico																																					
Mês	Setembro		Outubro				Novembro				Dezembro				Janeiro				Fevereiro				Março				Abril				Maio				Junho				
Mesociclo	1º		2º				3º				4º				5º				6º				7º				8º												
Conteúdos	1ªSemana		1ªSemana				1ªSemana				1ªSemana				1ªSemana				1ªSemana				1ªSemana e 2ª Semana				1ªSemana				1ªSemana				1ªSemana a 4ª Semana				
	Observação de Jogadores; Testes médicos;		1º Princípio Específico do Ataque e da Defesa				Circulações Ofensivas A e B - <i>Consolidação</i> ; Jogos Reduzidos e Formal				Modelo de Jogo: Sistema Tático Alternativo; Jogos Reduzidos				Técnica Individual; Finalização; Posse de Bola; Jogos Reduzidos;				Técnica Individual; Finalização;				Gestão Psicológica do Plantel; Observação de Jogadores menos utilizados; Modelo de Jogo; Participações em Torneios				Análise do Período Competitivo e situação actual na competição; Modelo de Jogo				Modelo de Jogo; Transições Ofensivas (Contra-Ataque); Finalização				Recreação; Período de Transição; Observação de Jogadores				
	2ªSemana		2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana								
	Avaliação Inicial (Princípios de Jogo); Testes de Aptidão Física		2º Princípio Específico do Ataque e da Defesa				Transições Ofensivas e Defensivas; Contra-Ataque				1º e 2º Princípio Específico do Ataque e da Defesa - <i>Consolidação</i>				Transições Ofensivas; 3º Princípio Específico do Ataque e da Defesa - <i>Consolidação</i>				Observação e Análise dos Sub-Princípios de Jogo - <i>Consolidação</i>				3ª Semana				Transições Ofensivas e Defensivas; Contra-Ataque				3º Princípio Específico do Ataque e da Defesa								
	3ª Semana		3ª Semana				3ª Semana				3ª Semana				3ª Semana				3ª Semana e 4ª Semana				Modelo de Jogo: Método de Jogo Ofensivo - Ataque Apoiado; Circulação de bola; Finalização				3ª Semana				3ª Semana								
	Modelo de Jogo (Sistema Tático; Métodos de jogo ofen. e def.; Tipos de Marcações)		3º Princípio Específico do Ataque e da Defesa				Pressão Defensiva; Circulação da bola em largura máxima				3ª Semana				3ª Semana				3ª Semana e 4ª Semana				4ª Semana				Observação e Análise dos Sub-Princípios de Jogo - <i>Consolidação</i>				Modelo de Jogo; Jogos Reduzidos								
	4ªSemana		4ªSemana				4ªSemana				4ªSemana				4ªSemana				4ªSemana				4ª Semana				4ªSemana				4ªSemana								
Circulações Ofensivas A e B; Posse de Bola e circulação nos 3 corredores;		Transições Ofensivas e Finalização				Pressão Defensiva Alta; Encurtamento de sectores; Circulação da bola em largura máxima				Técnica Individual; Finalização; Jogos Reduzidos				Modelo de Jogo; Jogos Reduzidos				Melhoria de aspectos técnico-táticos individuais e colectivos que a equipa necessite				Modelo de Jogo: Método de Jogo ofensivo - Contra-Ataque e Ataque Rápido; Finalização				Modelo de Jogo				Técnica individual; Jogo reduzido.									
		5ªSemana				5ªSemana				4ª Semana				4ª Semana				4ª Semana				4ª Semana				5ªSemana				5ªSemana									
		4º Princípio Específico do Ataque e da Defesa				4º Princípio Específico do Ataque e da Defesa				Treino das Capacidades Motoras com aumento da intensidade; Jogos				Modelo de Jogo; Esquemas Tácticos Defensivos e Ofensivos;				Modelo de Jogo; Esquemas Tácticos Defensivos e Ofensivos;				Modelo de Jogo; Esquemas Tácticos Defensivos e Ofensivos;				Modelo de Jogo; Jogos Reduzidos				Recreação; Período de Transição; Observação de Jogadores									
Microciclo	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	17º	18º	19º	20º	21º	22º	23º	24º	25º	26º	27º	28º	29º	30º	31º	32º	33º	34º	35º	36º	37º	38º	
U.T.	1 a 3	4 a 7	8 a 11	12 a 16	17 a 20	21 a 23	24 a 26	27 a 29	30 a 31	32 a 34	35 a 37	38 a 40	41 a 43	44 a 46	47 a 49	50 a 52	53 a 56	57 a 59	60 a 62	63 a 65	66 a 68	69 a 71	72 a 74	75 a 79	80 a 86	87 a 89	90 a 92	93 a 95	96 a 98	99 a 101	102 a 103	104 a 106	107 a 109	110 a 112	113 a 115	116 a 118	119 a 120	121 a 128	

2.6.2.Mesociclo

O conceito de mesociclo, caracteriza-se pelo conjunto de várias semanas (microciclos) contendo objectivos mais específicos e operacionais com uma duração sensivelmente entre 3 a 6 semanas.

Para Curado (1991), os mesociclos representam sequências do plano de preparação anual, constituindo cada mesociclo um intervalo de tempo que não ultrapassa três a seis semanas.

Os Mesociclos dos Sub-15 poderão ser consultados no ANEXO V. no entanto, de seguida encontra-se a título exemplificativo o 1º Mesociclo dos Sub-15 do Clube Atlético e Cultural:

1º Mesociclo

Período: Preparatório

Mês: Setembro 2010

Nº de Treinos: 16

Objectivos Principais: Captações, Avaliação Inicial; Modelo de Jogo.

Mesociclo	1º			
Conteúdos	1ª Semana			
	Observação de Jogadores; Testes médicos;			
	2ª Semana			
	Avaliação Inicial (Princípios de Jogo); Testes de Aptidão Física			
Conteúdos	3ª Semana			
	Modelo de Jogo (Sistemas Táticos; Métodos de jogo ofen. e def.; Tipos de marcações)			
Conteúdos	4ª Semana			
	Circulações Ofensivas; Posse de bola e circulação da mesma			
Microciclo	1º	2º	3º	4º
U.T.	1 e 3	4 e 7	8 e 11	12 e 16

Figura 25: 1º Mesociclo

2.6.3. Microciclo

O microciclo pode assumir diferentes durações, variando entre três ou quatro dias até um máximo de duas semanas. No entanto, a duração mais habitual é de 7 dias, pois, este período de tempo adapta-se com mais facilidade ao ritmo geral da vida dos atletas (Castelo, 1998). Ainda de acordo com os mesmos autores os microciclos podem ser classificados como: Graduais, de Choque, de Aproximação, de Recuperação ou de Competição.

Segundo Matveiev, designa-se por microciclo de treino um conjunto de algumas unidades de treino que, em conjunto com os períodos de recuperação, constituem um fragmento relativamente unido – e que se repete – do processo de treino.

Para Peixoto (1999), o microciclo constitui as unidades de treino dos sistemas de periodização.

Bompa (1999), aponta o microciclo ou tradicional plano semanal de treino, como uma das formas mais habituais e efectivas e logo apresenta uma maior utilidade para o treinador.

Para Forteza (1998), podem existir microciclos desde 2 a 20 dias, apesar de na prática os microciclos por questões organizativas dos calendários competitivos têm a duração de 7 + 2 dias.

Segundo Curado (1991), para os microciclos, não existem estruturas estandardizadas, havendo sim diferentes tipos de microciclos, cuja contextualização no sistema geral de construção do treino 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.

Para Rowbottom (2003), “...os microciclos formam os blocos construtores para uma unidade discreta de treino...”.

De acordo com Castelo (2002), o microciclo de treino refere-se a um conjunto de unidades de treino ou sessões de treino. Peixoto (1999), também partilha desta ideia, adicionando que as sessões de treino de um microciclo estão orientadas em função de um objectivo específico, sendo comumente a duração de uma semana.

O microciclo é constituído por várias sessões de treino. Para Weineck (1999), o seu planeamento é fundamentado em informações que possibilitem a escolha adequada dos estímulos, métodos, programas e procedimentos a serem utilizados. Bompa (2002), diz ainda que a sessão de treino é a principal ferramenta a ser utilizada.

Frade (2003), citado por Santos (2006), menciona que a competição é o referencial para a utilização acertada daquilo que está antes e depois do jogo. Desta forma irá ser necessário o reajuste do microciclo com base nos acontecimentos do jogo anterior. O quadro que se segue ilustra o microciclo tipo ao longo da época desportiva para os Sub-15 (ANEXO VI).

QUADRO XIII - Microciclo Tipo - Iniciados "A" (Sub-15)							
	Sábado	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira
Manhã		Jogo					
Tarde			Treino de Recuperação Activa - Análise de Competição; - Exercícios de técnica individual e trabalho de flexibilidade estática e dinâmica			Modelo de Jogo - Princípios de Jogo; - Circulações; - Finalização; - Jogos Reduzidos ou condicionados	Modelo de Jogo - Princípios de Jogo; - Esquemas Tácticos; - Finalização; - Jogos Reduzidos ou Formais

Ainda sobre o planeamento dos Sub-15, existiram exercícios que foram mais utilizados no decorrer da época desportiva. Em relação à parte inicial da unidade de treino, entenda-se aquecimento, existiram 3 exercícios complementares que se repetiram mais vezes: o primeiro consistia num quadrado (15m x 15m) com duas bolas que se encontravam em faces opostas no quadrado e em que era pedido numa primeira fase aos atletas que conduzissem a bola com o pé direito no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, numa segunda fase era solicitado condução com combinação direta com o colega, e numa terceira fase com combinação indireta. Após estas três fases invertia o sentido, bem como a utilização do pé no decorrer do exercício; o segundo exercício consistia em pares de jogadores que se encontravam frente e frente (10m) e realizavam passes alternadamente com o pé direito e esquerdo. Após 10 passes as bolas mantinham-se nas colunas paradas enquanto os jogadores realizavam em deslocamento exercícios de mobilização articular no sentido descendente vertical, iniciando com mobilização dos membros superiores, tronco e membros inferiores. Entre cada mudança de grupos musculares era realizado novamente 10 passes; o terceiro exercício correspondeu ao jogo de "Bitoque Rugby" com a única alteração da regra do passe para a frente, em que neste caso foi abolida. Importa referir que em qualquer dos exercícios selecionados para o aquecimento na fase inicial, esta terminava sempre com os capitães de equipa a orientarem a flexibilidade estática e dinâmica para o resto do grupo.

Já no que diz respeito à parte fundamental, destacam-se pelo número de vezes utilizados, os exercícios com cariz de natureza ofensiva, mais concretamente, exercícios de transições ofensivas e situações de jogo reduzido. Esses exercícios correspondiam aos

métodos de jogo ofensivo, nomeadamente ao ataque-rápido e contra-ataque. O facto de estes dois métodos de jogo ofensivo se encontrarem mais repetidamente nas unidades de treino, justificam-se essencialmente por dois motivos, o primeiro diz respeito a uma análise inicial à equipa e aos seus jogadores que apresentaram estes métodos como os prediletos e eficazes, o segundo pela congruência entre o modelo de jogo definido pela equipa técnica e os conteúdos a abordar. A sua forma, enquadrava-se na fase II e III na grande maioria dos casos, variando o número dos jogadores no exercício selecionado. O espaço utilizado era também na maioria dos casos o meio-campo do campo nº1 na sua totalidade (55m x50m), isto devido ao nosso campo apresentar dimensões mais reduzidas em relação aos campos dos adversários, permitindo desta forma uma melhor adaptação à posteriori ao contexto competitivo. Quanto aos jogos reduzidos, o espaço utilizado foi sempre a totalidade do meio-campo disponível para a nossa equipa, o número de jogadores no decorrer do exercício foram 16 (GR + 7 x 7 + GR) utilizando um sistema tático de 1:3:3:1. As situações de jogo reduzido eram ainda monitorizadas por feedback's descritivos e prescritivos relativamente a situações coletivas e individuais no decorrer do jogo. Os exercícios acima referidos poderão ser consultados no ANEXO VII, mais concretamente nalgumas unidades de treino que mais se repetiram.

Por fim, na parte final do treino, existiram em todos os treinos, exercícios de alongamentos com o intuito de relaxamento muscular permitindo uma melhor recuperação para o treino seguinte.

2.7. Meios de Observação e Análise

2.7.1. Recursos Disponíveis

Como foi referido no início do relatório, o Clube Atlético e Cultural é um clube que se tem deparado com as normais dificuldades da maioria dos clubes da zona e por isso, no que diz respeito, a recursos disponíveis para a observação e análise das várias equipas técnicas, apresenta algumas limitações. O clube não possui um departamento de prospecção, e todo o trabalho que é desenvolvido nesse sentido é exclusivamente individualizado e ímpar dos diferentes técnicos. Existe no entanto, uma solidariedade e entreaajuda entre os técnicos que visa colmatar essa deficiência. O que acontece na maioria dos casos é que quando um treinador necessita de observar um adversário e não o

consegue, solicita a disponibilidade de um colega do clube com o intuito de enriquecer o seu trabalho.

Outra limitação do clube prende-se com os recursos tecnológicos. O clube oferece duas salas onde habitualmente se realizam reuniões, no entanto, essas não possuem nem computadores disponíveis para a utilização na observação e também não possui sistema de vídeo nem televisão. Em suma, quando os técnicos desejam observar imagens, vídeos ou outro tipo de informação terá que ser através dos seus computadores pessoais.

2.7.2. Meios Utilizados

Após expor as limitações do clube no processo de recolha e análise/observação, importa esclarecer como foi feito este tipo de trabalho ao longo do estágio.

O trabalho de análise de equipas adversárias do nosso campeonato foi feito essencialmente através de duas formas: a primeira através de conversas informais com os colegas treinadores do Campeonato da Divisão de Honra em que partilhámos ao longo do período competitivo, informações relevantes sobre todas as equipas; a segunda num contexto mais directo em que durante o período preparatório observámos em jogos particulares e torneios alguns daqueles que seriam alguns dos nossos adversários. Quando necessitámos de observar algumas das equipas adversárias e não nos pudemos dirigir directamente solicitámos aos treinadores: Henrique Marques (Treinador Principal dos Sub-13), Duarte Pereira (Treinador Principal dos Sub-10) e ao Eduardo Baptista (Treinador Principal dos Sub-19).

Ainda em relação às análises realizadas foram essencialmente na residência de um dos elementos da equipa técnica, visto termos ao nosso dispor um conjunto de meios mais vasto e adequado a essa observação. Foram utilizados meios como vídeos, imagens fotográficas, fichas de jogo da equipa técnica dos Sub-15, entre outros. O software utilizado foi o Windows Media Player, o Microsoft Office, bem como o Picture Viewer. Nos anexos encontra-se o relatório de jogo e a ficha de jogo utilizados (ANEXO III).

3. Planificação Estratégica

3.1. Recolha de Dados/Informações

3.1.1. Dados das equipas adversárias

De acordo com o que foi referido anteriormente, foram recolhidas informações sobre as equipas adversárias, particularmente, no período preparatório em que foram identificados como adversários mais fortes e consistentes as seguintes equipas: S.L.Benfica “B”, Sporting C.P. “B”, Sacavenense “A”, Linda Velha e ainda Belenenses “B”. Estas eram as equipas que se previam mais competitivas no nosso campeonato, sendo que de todas elas à exceção do Sacavenense e Linda Velha, dificilmente subiriam de divisão visto já apresentarem equipas no campeonato nacional. Todas as equipas apresentavam um sistema tático principal igual nos jogos observados que era 1:4:3:3 com a variante de apenas um médio centro defensivo. A equipa do Sacavenense foi a que mereceu mais interesse por nós (que durante o campeonato acabaria por se justificar) e por isso observámos e recolhemos mais informações. Nos cantos a favor a equipa posicionava-se com um atacante junto do 1º poste e uma linha de 5 jogadores fora da área em que realizavam desmarcações de rutura após o canto ser batido à exceção de um jogador. O jogador mais perigoso era o médio centro ofensivo (nº10) que possuía uma capacidade técnica muito boa e que toda a organização ofensiva da equipa era iniciada por ele. Os defesas centrais era fortes no jogo aéreo e um deles bastante rápido o que lhes permitia jogar em linha. Os defesas laterais eram muito ofensivos e subiam bastante no terreno para criar os desequilíbrios, mas no entanto deixavam espaço nos corredores laterais que poderiam ser explorados. Os médios apresentavam uma boa capacidade física e revelavam-se criativos individualmente. Os avançados realizavam muitas permutas no terreno de jogo e eram muito móveis. O ponta de lança mostrou-se muito eficaz e perigoso em zonas de finalização.

Em relação às equipas do S.L.Benfica “B” e Sporting C.P. “B”, sabíamos que as equipas eram mistas no que diz respeito às idades de jogadores sendo no entanto maioritariamente jogadores de 1ºano, mas que tanto um como outro clube faziam rotações de alguns jogadores da equipa “A” (campeonato nacional) consoante as exigências competitivas das duas equipas. Já o Belenenses possuía uma equipa com jogadores de 1ºano.

3.2. Comparações das Equipas

3.2.1. Equipas da Divisão de Honra da A.F.L.

As equipas que na época de 2010-2011 estariam a participar na divisão de honra da A.F.L. seriam então as seguintes:

Clube	Situação Transição
Belenenses "B"	-
Casa Pia	-
Cultural	-
Estoril "B"	-
Linda Velha	-
Lourel	-
Lourinhanense	-
Mafra	-
Odivelas	-
S.L.Benfica "B"	-
Sacavenense	-
Sporting C.P. "B"	-
Cascais	Subiu
Colégio S.João Brito	Subiu
Futebol Benfica	Subiu
Ponte Frielas	Subiu

Figura 26: Equipas do Campeonato da Divisão de Honra

3.2.2. Antevisão dos graus de dificuldade do calendário competitivo

No decorrer do período preparatório foi realizada uma análise de antecipação referente ao período competitivo que se avizinhava. Essa análise teve fundamentos na recolha de dados e informações directas e indirectamente das equipas adversárias. Além de antecipar o grau de dificuldade dos adversários foi também traçado um percurso desportivo no qual seria um trajeto que permitiria alcançar os objetivos desportivos traçados inicialmente. Apresenta-se de seguida essa antevisão, bem como o percurso desportivo previsível:

Clube	Situação Transição	Posição Final	Pontos	GM	GS	V	E	D	Clube Adversário	Classificação
Belenenses "B"	-	6º	47	55	48	14	5	11	Belenenses	ACESS
S.L.Benfica "B"	-	2º	74	97	18	23	5	2	Casa Pia	FÁC
Casa Pia	-	9º	36	46	46	10	6	14	Cascais	FÁC
Cultural	-	7º	45	45	42	13	6	11	Colégio S.J.Brito	ACESS
Estoril "B"	-	10º	35	35	40	10	5	15	Cultural	-
Linda Velha	-	4º	58	62	43	17	7	6	Estoril	ACESS
Lourel	-	8º	44	54	46	13	5	12	Futebol Benfica	FÁC
Lourinhanense	-	13º	32	20	47	9	5	16	Linda Velha	DIF
Mafra	-	11º	35	45	63	10	5	15	Lourel	DIF
Odivelas	-	5º	49	52	39	14	7	9	Lourinhanense	FÁC
Sacavenense	-	12º	32	45	65	8	8	14	Mafra	FÁC
Sporting C.P. "B"	-	1º	75	88	22	24	3	3	Odivelas	ACESS
Cascais	Subiu	1º	64	81	34	21	1	4	Ponte Frielas	ACESS
Colégio S.João Brito	Subiu	1º	61	58	20	19	4	3	S.L.Benfica "B"	MD
Futebol Benfica	Subiu	2º	55	51	22	17	4	5	Sacavenense	ACESS
Ponte Frielas	Subiu	2º	60	66	23	19	3	4	Sporting C.P. "B"	MD

Legenda:

MD - Muito Difícil
DIF – Difícil
ACESS – Acessível
FÁC - Fácil

Figura 27: Análise desportiva anterior e antecipação dos graus de dificuldade

1ª Volta

Jornada	Clube Adversário	Local	Resultado Provável	Classificação
1ª	Ponte Frielas	Casa	Vitória	ACESS
2ª	Mafra	Fora	Vitória	FÁC
3ª	Linda Velha	Casa	Vitória	DIF
4ª	Lourinhanense	Fora	Vitória	ACESS
5ª	Sacavenense	Casa	Vitória	ACESS
6ª	Colégio S.J. Brito	Fora	Vitória	ACESS
7ª	Cascais	Fora	Vitória	ACESS
8ª	Sporting "B"	Casa	Derrota	MD
9ª	Belenenses "B"	Fora	Empate	DIF
10ª	Odivelas	Casa	Vitória	ACESS
11ª	Lourel	Fora	Empate	DIF
12ª	Benfica	Casa	Derrota	MD
13ª	Estoril	Fora	Vitória	ACESS
14ª	Casa Pia	Casa	Vitória	FÁC
15ª	Futebol Benfica	Fora	Vitória	ACESS

2ª Volta

Jornada	Clube Adversário	Local	Resultado Provável	Classificação
16ª	Ponte Frielas	Fora	Vitória	ACESS
17ª	Mafra	Casa	Vitória	FÁC
18ª	Linda Velha	Fora	Empate	DIF
19ª	Lourinhanense	Casa	Vitória	FÁC
20ª	Sacavenense	Fora	Empate	ACESS
21ª	Colégio S.J. Brito	Casa	Vitória	ACESS
22ª	Cascais	Casa	Vitória	FÁC
23ª	Sporting "B"	Fora	Derrota	MD
24ª	Belenenses "B"	Casa	Vitória	ACESS
25ª	Odivelas	Fora	Empate	DIF
26ª	Lourel	Casa	Vitória	DIF
27ª	Benfica	Fora	Derrota	MD
28ª	Estoril	Casa	Vitória	ACESS
29ª	Casa Pia	Fora	Vitória	FÁC
30ª	Futebol Benfica	Casa	Vitória	FÁC

Figura 28: Antecipação dos graus de dificuldade no Período Competitivo.

3.3. Reuniões de Reconhecimento do Adversário

As reuniões de reconhecimento do adversário eram feitas sempre ao Domingo após o jogo e eram realizadas de forma informal entre a equipa técnica. Essas reuniões eram compostas por uma análise às informações que possuíamos em relação ao próximo adversário no campeonato, eventuais adaptações estratégicas no modelo de jogo da equipa consoante o contexto em que nos encontrávamos.

As reuniões eram realizadas fora das instalações do clube, sendo normalmente realizadas em casa de um dos elementos da equipa técnica.

3.4. Experimentação do Plano Estratégico-Tático

Por experimentação do plano estratégico-tático entende-se a operacionalização e o teste da estratégia adotada para um determinado adversário num contexto ímpar. Deste modo, os Sub-15 ao longo do campeonato realizaram algumas adaptações ao seu modelo de jogo bem como à sua identidade coletiva com o intuito de explorar as fraquezas desses adversários e potenciar as nossas tentando sempre ganhar o jogo em questão. Essas experimentações deram-se sempre em jogo de treino contra os Sub-14 à exceção de um ciclo semanal. A 1ª experimentação diz respeito ao dia 29/10/2010 em que foram dadas indicações específicas e testadas as recuperações defensivas da nossa equipa, pois o adversário seria o Lourinhanense no qual tínhamos indicações de que um dos seus pontos fortes seria as transições ofensivas.

A 2ª remonta ao dia 26/11/2010 em que tínhamos como adversário o Sporting C.P., e estabeleceu-se como estratégia pressionar alto com todos os sectores garantindo assim uma pressão eficaz e maior probabilidade de intercetar a bola nos momentos de construção do Sporting. Essa experimentação deu-se também em situação de jogo opondo os Sub-15 e Sub-14.

O único plano estratégico-tático que não foi realizado com os Sub-14 data dos dias 11 e 14/01/2011, em que o adversário era o Estoril e de acordo com algumas informações que dispúnhamos, seria uma equipa que em casa apresentava dificuldades em recuperações defensivas. Com o intuito de tirar proveito desse fator as unidades de treino desse microciclo tiveram como exercícios primordiais os de contra-ataque, transições ofensivas e mobilidade.

A 4ª experimentação foi na semana que antecedeu o fim da 1ª volta do campeonato e o adversário era o Clube Futebol Benfica (28/01/2011). Foram treinadas marcações diretas rígidas e muito pressionantes quando a equipa se encontrava no processo defensivo. Assim que a bola era recuperada as indicações eram uma circulação de bola objetiva e com o menos número de toques possível utilizando preferencialmente combinações diretas.

As duas últimas experimentações da estratégia adotada para o jogo são iguais e dizem respeito aos adversários Sporting C.P. (nos dias 29/03/2011 e 01/04/2011) e S.L. Benfica (nos dias 3 e 6/05/2011). Ambas as estratégias consistiam em jogar com a equipa no processo defensivo com um bloco baixo garantindo assim uma maior entreaajuda entre os jogadores e ao mesmo tempo obrigando os adversários a subirem no terreno criando espaços livres no seu último sector que podia ser explorado por nós em situações de contra ataque. Outra das indicações da estratégia que foi referida aos jogadores prendia-se com a extrema importância de todos os sectores defenderem à zona e nunca individual. Esta indicação tem como justificações, por um lado jogarmos fora e em campos extremamente grandes em relação ao nosso, por outro porque os médios de ambos os adversários possuíam uma grande capacidade física e muita mobilidade durante todo o jogo o que faria que se marcássemos individualmente iríamos não só desgastar desnecessariamente os nossos jogadores como ao mesmo tempo abrir espaços no nosso corredor central. Para finalizar em ambas as estratégias foi sempre transmitida ambição de ganhar o jogo e que a equipa sempre que tivesse a posse de bola deveria sempre ser o mais objetiva e eficaz tentando finalizar.

Todas estas experimentações podem ser observadas de uma forma mais pormenorizada nos anexos dos microciclos das datas acima referidas.

3.5. Preparação da Equipa

3.5.1. Convocatórias

As convocatórias dos Sub-15 foram sempre realizadas após o final do último treino da semana (6ªfeira). O processo de convocatória decorria da seguinte forma, após o fim do treino de 6ªfeira, enquanto os jogadores tomavam o seu duche a equipa técnica reunia na sala dos delegados e elaborava a convocatória para esse fim-de-semana. Assim que os atletas acabavam de tomar banho e vestirem-se dirigiam-se à sala dos delegados onde observavam a convocatória e assinavam à frente do seu nome (no caso de se encontrarem convocados).

Nos jogos disputados em casa a convocatória geralmente estava marcada para 1h15min. antes do início do jogo, enquanto que quando a equipa se deslocava aos campos adversários era marcada entre 1h30min. / 1h45min. antes do início do jogo.

Pelo facto dos Sub-15 só possuírem um G.R., durante o período competitivo a convocatória apenas continha um G.R. excetuo quando os Sub-14 não tinham competição oficial em que nesses casos era convocado um G.R. suplente. Essas exceções foram na 1ª, 2ª, 3ª, 28ª, 29ª e 30ª jornadas. A convocatória era então constituída sempre por 17 jogadores.

No dia do jogo (Domingo da parte da manhã), os atletas chegavam ao clube e tinham a obrigação de se dirigir ou ao delegado de jogo ou a um dos elementos da equipa técnica para que um destes pudesse confirmar a sua hora de chegada. Todos os atletas tinham uma tolerância de 15min., sendo que se chegassem após a tolerância a decisão de entrar na ficha de jogo cabia exclusivamente aos treinadores decidindo após ouvir os motivos e as justificações dos atletas. No que toca à pontualidade dos atletas no decorrer da época apenas houve 2 casos a salientar. O 1º prende-se com o jogador Joaquim Lourenço que faltou a algumas convocatórias apresentando algumas vezes motivos duvidosos e pouco credíveis. O atleta chegou a ser castigado pelos treinadores não só por essas faltas nos dias dos jogos como também pela sua conduta ao serviço do clube. O outro caso refere-se ao jogador Wilson Rosa, que morava bastante longe do clube (Barreiro) e não possuía nenhum familiar que o pudesse transportar para o clube. O atleta acabou na maior parte da época, por acordar por volta das 5h15min. porque apanhava um autocarro, o barco, outro autocarro e ainda se deslocava a pé para chegar às instalações do clube. Este esforço e dedicação do jovem atleta mereceu o reconhecimento interno perante todos os seus colegas de equipa no decorrer da época. Para terminar, como o clube não tem possibilidades de oferecer meio de transporte aos atletas, no mês de Novembro, foi tomada a decisão entre os treinadores, atleta e encarregados de educação, que os treinadores se encontravam no Cais

do Sodrê à saída do barco apanhando o Wilson, evitando assim que ele ainda tivesse que apanhar mais transportes. A título exemplificativo, encontra-se abaixo um exemplo de uma convocatória utilizada no decorrer do ano.



CLUBE ATLÉTICO CULTURAL – INICIADOS “A”

ADVERSÁRIO: FUTEBOL BENFICA

DATA: 29/05/2011 (Domingo)

HORA: 9h30

PONTO DE ENCONTRO: CLUBE ATLÉTICO CULTURAL

TREINADORES
André Prates
Joko Ferreira

JOGADORES CONVOCADOS – INICIADOS “A”

1. <u>Miguel Quinteiro</u>	10. <u>Jorge Nabais</u>
2. <u>Tiago Lopes</u>	11. <u>Luís Vieira</u>
3. <u>Tomás Ribeiro</u>	12. <u>André Costa</u>
4. <u>David Silva</u>	13. <u>Frederico Mendes</u>
5. <u>Pedro António</u>	14. <u>Miguel Sobral</u>
6. <u>Pedro Mendes</u>	15. <u>Luís Elói</u>
7. <u>Miguel Duarte</u>	16. <u>Gonçalo Seabra</u>
8. <u>Tomás Castro</u>	17. <u>Ricardo Amaral</u>
9. <u>Tiago</u>	18. <u>Wilson Rosa</u>

O DELEGADO

Figura 29: Exemplo de Convocatória dos Sub-15.

3.6. Reunião de Análise de Jogo

3.6.1. Entre os elementos da equipa técnica

Após o jogo terminar, enquanto os atletas tomavam duche, era realizada uma 1ª análise entre os treinadores ao que de bom e menos bom tinha acontecido. Mais tarde, ainda no próprio dia, tinha então lugar a uma análise mais exaustiva, ponderada e reflexiva sobre o dia do jogo, analisando as fichas de jogo utilizadas no decorrer do mesmo. Essa análise abordava assuntos como:

- ✓ O resultado;
- ✓ A evolução da equipa;
- ✓ Análise ao processo defensivo e ofensivo;
- ✓ Análise individual do rendimento de cada atleta;
- ✓ Jogadores não utilizados;
- ✓ Tempos de jogo;
- ✓ Definição dos melhores jogadores em campo do Clube Atlético e Cultural;
- ✓ Ações dos treinadores no decorrer do jogo;
- ✓ Aspetos a melhorar na equipa, nos jogadores e em nós (treinadores);
- ✓ Discurso para o dia seguinte com os jogadores.

Pelo facto dos Sub-15 só possuírem um G.R., durante o período competitivo a convocatória apenas continha um G.R. excetuo quando os Sub-14 não tinham competição oficial em que nesses casos era convocado um G.R. suplente. Essas exceções foram na 1ª,

2^a, 3^a, 28^a, 29^a e 30^a jornadas. A convocatória era então constituída sempre por 17 jogadores.

3.6.2. Com os jogadores

Analisar e refletir são ações não só importantes como incontornáveis para os treinadores, no entanto, é tão importante como transmitir aos atletas as informações recolhidas e analisadas para que estes possam também evoluir numa perspetiva mais sustentada. Foi nesse sentido que logo de início, os treinadores definiram que no 1º treino após o jogo, na parte inicial seria feito um balanço e uma análise em conjunto com os atletas.

Esse balanço realizado com os jogadores focava os pontos em que a equipa esteve menos bem, a evolução da equipa em relação ao passado, os pontos em que a equipa esteve bem e que deveria manter. Para além disso era também analisado o contexto atual e futuro da equipa em relação aos objetivos desportivos traçados inicialmente.

Como foi referido no ponto anterior, uma das ações consistia em nomear os 2 melhores atletas do jogo na perspetiva dos treinadores. Esta decisão justifica-se como uma forma de reconhecimento perante todo o grupo e aumentar os níveis de autoestima, ambição e motivação dos atletas da equipa. As decisões apesar de subjetivas eram baseadas em alguns critérios, tais como: Esforço coletivo, entrega no decorrer do jogo, produtividade para os objetivos coletivos, ações decisivas no decorrer do jogo, e prestação individual.

4. Planificação Tática

4.1. Direção da Equipa durante o Jogo

4.1.1. Abordagem Inicial ao Jogo

No dia do jogo e após os jogadores se apresentarem nas instalações do clube, dirigiam-se para o balneário onde se equipavam para o jogo. É após todos os jogadores estarem equipados e preparados para a competição que se dava o momento de abordagem inicial ao jogo.

Essa abordagem, usualmente denominada por “palestra”, consistia num discurso onde se contextualizava especificamente a equipa. A primeira abordagem era sempre

referente à situação classificativa do nosso adversário bem como os seus dados estatísticos no campeonato (nº de derrotas, empates, vitórias, golos marcados, golos sofridos, etc.). Após essas informações, eram dadas ainda as informações mais concretas do adversário que possuíamos (sistema tático que utilizavam, se pressionavam ou não, quais os jogadores mais perigosos, que método de jogo ofensivo eles privilegiavam, entre outros). De seguida o discurso perfilhava uma linha de orientação do geral para o particular, ou seja, primeiro eram referidas as missões coletivas, bem como os comportamentos a adotar (consoante o plano estratégico) e de seguida algumas indicações particulares a alguns jogadores (por exemplo num determinado jogo referir qual dos defesas centrais ficava a marcar e qual ficava na cobertura).

Ainda na abordagem inicial pensamos que é de extrema relevância referir que ao longo do campeonato existiram 2 jogos onde os treinadores criaram um vídeo de apresentação aos jogadores, com o intuito de unir e elevar os níveis de entrega e motivação nos momentos imediatamente anteriores ao início do jogo. Esses dois momentos foram no jogo com o Sporting em casa na 8ª jornada, contra o Sacavenense fora à 20ª jornada. A verdade é que em ambos denotámos alguma ansiedade e muita precipitação nos momentos de decisão na generalidade dos atletas e também que a exibição coletiva na 1ª parte foi bastante aquém do normal e do que era esperado. Após o jogo do Sacavenense (20ª jornada), foi questionado a todos os jogadores individualmente que descrevessem em 2 palavras o que sentiam após terem visto os vídeos. Apesar de existirem alguns jogadores do plantel que disseram que sentiam “energia”, “vontade de ganhar”, a verdade é que a maioria dos jogadores referiu que sentia “ansiedade”, “pressão” e “medo de desiludir o treinador e os colegas”. Após os atletas nos terem transmitido esta informação extremamente valiosa, explicámos ao grupo que o intuito do vídeo era apenas para elevar os níveis de superação da equipa e de aumentar a motivação, criando desta forma uma maior entrega nesses jogos.

Aquilo que pudemos concluir foi que os vídeos não iam de encontro aos nossos objetivos motivacionais visto que a generalidade dos atletas não correspondia da forma esperada, e tendo até por vezes efeitos exatamente opostos ao que desejávamos. Tomámos então a decisão de a partir desse ponto não voltar a utilizar essa estratégia, procurando outra que mais se ajustasse à equipa e aos objetivos que pretendíamos.

4.1.2. Ações e Decisões no decorrer do Jogo

No decorrer do jogo as ações que mais se verificaram dos treinadores no banco foram, por um lado, observação por parte dos técnicos, por outro, emissão de feedbacks

preferencialmente avaliativos, descritivos e prescritivos. Esses feedbacks dirigiram-se na sua maioria ao grupo, sendo que algumas vezes eram dirigidos para ações individuais de alguns jogadores, que ou necessitavam de uma avaliação positiva ou de correções pontuais. A análise conjunta entre os dois treinadores e a constante comunicação entre os mesmos, mostrou-se fundamental no sentido em que tornou-se uma mais-valia identificando eventuais erros e procurando no imediato as melhores soluções que se exigiam.

4.2. Direção da Equipa durante o Intervalo

4.2.1. Atitude após o apito para o intervalo

Sendo o C.A.C. um clube essencialmente vocacionado para a formação e inculcando valores moralmente e eticamente prezáveis, e de acordo com essa forma de estar, foi inculcado desde o início aos atletas Sub-15, alguns comportamentos que são imprescindíveis, enquanto atletas daquela instituição. Após o árbitro apitar para o intervalo e por dar terminada a 1ª parte do jogo, todos os atletas que se encontravam no campo dirigiam-se imediatamente para o balneário acompanhados do delegado de jogo. Os jogadores suplentes poderiam ficar no campo a “brincar com a bola” salvo alguma indicação dos treinadores dos jogadores que iriam entrar no início da 2ª parte.

4.2.2. Análises imediatas e aspetos a abordar

As análises durante o intervalo prenderam-se sempre com os aspetos coletivos e individuais a melhorar ou a alterar, e terminava com uma informação mais positiva sobre aspetos bons que a equipa e jogadores tinham apresentado no decorrer da 1ª parte.

As análises coletivas diziam respeito na grande maioria a correções táticas e a movimentações da equipa tanto no processo ofensivo como defensivo. As individuais já eram mais específicas e visavam corrigir comportamentos individuais de jogadores que tivessem sido eventualmente detectados a partir do banco.

As abordagens individuais que favorecíamos foi ao longo de toda a época o jogador que se destacava não individualmente mas pelo seu contributo para a equipa. Existiram 2 jogadores que se evidenciaram nessas abordagens de reconhecimento e de exemplo para todos os colegas e foram eles: Wilson Rosa e Jorge Nabais.

4.2.3. Observação Médica

A observação médica estava a cargo de dois responsáveis, o Sr. Gilberto Quinteiro (massagista) que se encontrava no banco junto da equipa técnica e o Dr. Jorge Silva (Médico) que apesar de não ser inscrito acompanhou a equipa ao longo de toda a época.

Antes de o jogo começar o Sr. Gilberto Quinteiro era essencialmente solicitado para funções como ligar os pés de alguns atletas e pouco mais.

No decorrer do jogo o Sr. Gilberto Quinteiro mantinha-se sempre vigilante para qualquer problema que pudesse existir. Ao intervalo os atletas encontravam-se no balneário e caso necessitassem de algo chamavam o massagista e ele resolvia a situação no local e de seguida reportava aos treinadores a situação do atleta.

4.2.4. Substituições

Como foi referido acima após o apito para o intervalo e depois de dada a instrução a um ou mais jogadores que iriam entrar na 2ª parte, esses jogadores dirigiam-se para o balneário para ouvir as indicações coletivas à equipa e as individuais a esses jogadores. Após serem dadas essas breves instruções, o jogador voltava para o campo para realizar o aquecimento que culminava com o regresso de toda a equipa ao campo.

4.3. Direção da Equipa Após o Término de Jogo

4.3.1. Atitude após o apito final

De acordo com os valores de fair-play, desportivismo, educação, respeito, entre outros, após o jogo terminar, todos os atletas (incluindo os suplentes) tinham a obrigação de cumprimentar os árbitros de jogo, a equipa adversária e os seus elementos técnicos e de seguida uniam-se em círculo numa zona perto do banco onde era feita uma análise muito curta incidindo essencialmente no reconhecimento do esforço da equipa. Após dar os parabéns à equipa um dos capitães de equipa iniciava o “grito” da equipa dos Sub-15 e de seguida todos os atletas agradeciam a presença e o apoio dos familiares, sócios e adeptos às bancadas existentes no campo.

De seguida os atletas encaminhavam-se para o balneário, onde nós sempre preservámos esse espaço como sendo um espaço dos jogadores, ou seja, na nossa opinião é o local onde eles podem e devem brincar limitado por regras de bom senso e de educação, festejando ou brincando entre eles.

O material referente ao clube no caso de nos encontrarmos a jogar fora era sempre recolhido pelos últimos 3 atletas a sair do balneário. À medida que os jogadores iam saindo era-lhes dado um lanche por nós que consistia normalmente por uma sandes e um sumo, podendo por vezes ser completado por uma fatia de bolo.

4.3.2. Análise curta ao jogo

A análise imediata ao jogo era feita no campo e salvo raras exceções foi realizada dentro do balneário logo após os jogadores entrarem. Foi sempre uma análise muito sucinta e curta já que no dia seguinte (2ªfeira) o jogo iria ser analisado mais pormenorizadamente.

4.3.3. Observação Médica

Após o jogo terminar o processo era semelhante ao referido atrás, com a única diferença de que os atletas tomavam primeiro o duche e depois eram vistos pelo massagista. No final todas as situações eram reportadas aos treinadores através de uma conversa antes de abandonar as instalações do clube.

5. Síntese Final e Conclusões

Com o objetivo de retirar elações sobre o trabalho efetuado ao longo da época é importante lembrar que os objetivos foram definidos em três áreas: objetivos desportivos, objetivos sociais, objetivos escolares.

Começando pelos objetivos escolares, o balanço é extremamente positivo, visto que apenas um atleta dos Sub-15 (Joaquim Lourenço) reprovou no final do ano lectivo na sua respectiva escola. Este atleta foi sinalizado como sendo possivelmente problemático no início da época, e nem todos os esforços junto do mesmo, as tentativas de comunicar com os encarregados de educação e as conversas com o seu diretor de turma, foram suficientes para que o aluno conseguisse concluir o ano lectivo com sucesso. Ao invés, devemos destacar 2 jogadores que se evidenciaram pelo lado positivo ao revelarem notas acima da média no seu percurso escolar sendo eles Tomás Ribeiro e Pedro Mendes.

Quanto aos objetivos sociais, aquilo que podemos concluir é que a grande generalidade dos jovens atletas conseguiram interiorizar os valores do clube, bem como as regras definidas por nós ao longo de toda a época. A exceção prende-se com o jogador Joaquim Lourenço, que revelou dificuldades em cumprir algumas regras internas fazendo com que não se conseguisse integrar totalmente no grupo. Os outros dois casos dizem respeito a 2 dos jogadores que abandonaram a equipa no decorrer do campeonato: Martim Alçada e Luís Cardoso. Ambos não conseguiram integrar-se no seio do grupo nem desportivamente, revelaram dificuldades em evoluir individualmente e integrar-se no contexto socioeconómico procurando outro contexto desportivo. Ainda sobre a área dos objetivos sociais, é valioso destacar o extraordinário sacrifício pessoal do jovem atleta Wilson Rosa, que acabou por contribuir para uma melhoria desportiva da equipa ao longo do campeonato.

Desportivamente, a equipa acabou por conseguir o objetivo traçado no início da época, ou seja, a subida de divisão para o Campeonato Nacional de Iniciados, no entanto isso deveu-se à desistência do Estrela da Amadora fazendo com que subissem 2 equipas da Divisão de Honra (ANEXO VIII).

Podemos destacar o facto de a equipa ser a 3ª melhor defesa do campeonato (31 golos sofridos) atrás de S.L.Benfica e Sporting C.P., e apresentar o 4º melhor ataque (82 golos marcados).

Numa análise mais individual (ANEXO IX) podemos destacar os jogadores com mais minutos na equipa de Sub-15: Miguel Quinteiro (2087 min.), André Costa (1753 min.) e Diogo Alves (1714 min.).

Os melhores marcadores da equipa durante o campeonato foram: Luís Eloi (18 golos), Wilson Rosa (16 golos) e Jorge Nabais (10 golos).

Os prémios de melhores jogadores em campo do C.A.C. atribuídos pelos treinadores foram mais vezes imputados aos jogadores: Luís Eloi (14 nomeações), Wilson Rosa (10 nomeações) e Jorge Nabais (10 nomeações).

Passando para a análise do treino ao longo de toda a época (Períodos Preparatório, Competitivo e Transição), este processo foi constituído por um Macro ciclo (Plano Anual) subdividido em 38 Micro ciclos contendo 127 Unidades de Treino. Traduzido em valores numéricos, representa 10830 minutos, ou seja, aproximadamente 180 horas (ANEXO X).

6. Reflexão da Prática e Pistas para o Futuro

O percurso de estágio foi mais uma fase fundamental na minha contínua formação académica. Este veio proporcionar a prática no terreno de todos os conteúdos obtidos nestes últimos largos anos de formação académica superior.

O conhecimento teórico e a experiência prática garantem um ciclo simbiótico no qual se gera e produz o conhecimento científico. A junção destas duas componentes é o que nos permite refletir sobre as metodologias utilizadas ao longo da nossa ação e, sendo este o motor de todas as decisões que tomamos no futuro.

Neste sentido, o estágio acabou por um lado, ser um palco de ação de todos os conhecimentos adquiridos até à data, como por outro, propiciar a própria reflexão e debate dessas mesmas práticas.

Teve ainda a título pessoal a confirmação do gosto, interesse, desejo de ampliar saber e aptidões neste desporto fenomenal...o futebol.

Bibliografia

1. Apontamentos da cadeira de Especialização de Futebol, 2005 e 2006 – não editados.
2. Apontamentos da cadeira de Futebol, 2002 e 2003 – não editados.
3. Apontamentos da cadeira de Teoria e Metodologia do Treino, 2004 e 2005 – não editados.
4. Barata, A. (1999). *O treino das capacidades condicionais em jovens desportistas*. Revista Treino Desportivo, Especial 2, Novembro 99, Edição C.E.F.D., Lisboa.
5. Batty, R. (1981). *Football Entrainement à l'eupénne*. Paris: Vigot.
6. Bento, P. (2006). Entrevista in Jornal O Jogo, 20 de Dezembro 2006
7. Bertrand, Y. & Guillemet, P. (1988). *Organizações: uma abordagem sistémica*. Lisboa: Instituto Piaget.
8. Bompa T.O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
9. Bompa T.O. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
10. Bompa T.O. (2002). *Periodization: Theory and Methodology of Training (4th ed.)*. Iowa: Kendall/Hunt.
11. Castelo, J. (1994). *Futebol Modelo Técnico Tático do Jogo*. FMH Edições. Lisboa
12. Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino*. Ludens. *
13. Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo (3^aed.)*. Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
14. Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P.M.; Carvalho, J.; Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. FMH Edições. Lisboa
15. Catlin, M.G. (1994). *For your Information*. Scholastic Coach, v.7, n. 63, p. 27.
16. Curado J. (1991). *Planeamento do Treino e Preparação do Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.
17. Forteza, A. (1997). *Entrenar para ganar*. Metodologia del entrenamiento deportivo, Ed. Pila Teleña, Madrid;
18. Forteza, A.Y.A. Ranzola Bases Metodológicos del Entrenamiento Deportivo., La Havana. Ed. Científica Técnica; 1988
19. Garganta, J. & Oliveira, J. (1996). *Estratégica e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. José Oliveira & Fernando Tavares (Eds.). CEJD/FCDEF-UP.
20. Garganta, J. & Pinto, J. (1994). *O Ensino do Futebol*. Amândio Graça & José Oliveira (Eds.). CEJD/FCDEF-UP.

21. Godik, M.A. & Popov, A.V. (1993). *La Preparación del Futbolista*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
22. Gréhaigne, J.F. (1989). *Football de Mouvement*. Vers une approche systémique du jeu. Thèse de Doctorat. Université de Bourgogne. UFR-STAPS.
23. Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: J. Oliveira Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
24. Hughes, C. (1994). *The Football Association Book of Soccer-Tactics and Skills*. 4 ed. Harpenden: British Broadcasting Corporation and Macdonald Queen Anne Press.
25. Leal, A.M. (1998). *Congruência entre o modelo de jogo do treinador e o futebol praticado pela equipa – o contra-ataque, um estudo de caso em futebol de alto rendimento*. Dissertação apresentada às provas de mestrado, FCDEF-UP, (não publicado).
26. Martin, N. (1997). *Fases sensibles de las cualidades físicas y su entrenabilidad*.
27. Matveiev L.P. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: Ed. INEF;
28. Matveiev L.P. (1990). *O proceso de treino deportivo (2ªed.)*. Lisboa: Livros Horizonte;
29. Mitra, G.; Mogos, A. *O Desenvolvimento das Qualidades Motoras no Jovem Atleta*, Livros Horizonte, Lisboa.
30. Monteiro, J. (2001/2002). Aparentamentos da cadeira de Planeamento e Avaliação em Educação Física – ULHT, Lisboa – Não editados.
31. Mourinho, J. (2002). *A Bola*, 2 Fevereiro, 14-15.
32. Navarro Vaidivieso, F.; Garcia Manso, J.; Ruiz Caballero, J. (1996). *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Ed. Gymnos
33. Oliveira, J.G. (1991). *Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”*. FCDEF-UP, Monografia de Licenciatura (não publicado).
34. Peixoto, C. (1999). *Os Sistemas de Periodização do “Treino”*.1Revista Ludens — vol. 16, N.º 3, Jul/Set.
35. Raposo, AV. (2002). *O Planeamento do Treino Desportivo, Desportos Individuais*. Lisboa: Editorial Caminho.
36. Rowbottom, D.G. (2003). *Periodização do Exercício*. In Jr. Garret & D.T. Kirkendall (Eds.), *A Ciência do Exercício e dos Esportes*. S.Paulo: Editora Artmed.
37. Santos, F. (2007). Entrevista in Jornal O Jogo, 26 de Janeiro 2007
38. Santos, P.M.O. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol*. Um estudo realizado em clubes da Superliga. Lisboa: P.M.O. Santos. Dissertação de

Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

39. Serrano, M.M. (1993). *Consideraciones sobre el fútbol actual. El Entrenador Espanol* (Fútbol), n. 56, p. 22-28.
40. Silva, M.P. (1996). *A concepção de jogo. Tarefa fundamental do treinador na preparação da equipa* in Estudos CEJD, Editores: Carlos Moutinho e Dimas Pinto, FCDEP-UP, pp. 99-102.
41. Teissie, J. (1969). *Lê football*. Paris: Vigot Frères (2ªed.).
42. ULHT – *Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; Regulamento de Estágio de Mestrado* – (2010), Mestrado de Treino Desportivo – Vertente Alto Rendimento
43. Weineck, J. (1986). *Manual de Treinamento Esportivo* (2ªed.). São Paulo: Editora Malone.
44. Weineck, J. (1999). *Treinamento Ideal* (9ªed.). São Paulo: Editora Malone.
45. Wilkinson, W.H.G. (1982). *Sports strategy – a new discipline*. Paper presented FEPSAC. England: Crystal Palace.
46. ZATIORSKY, V. (1966). *Les Qualités Physiques du Sportif*. Moscovo, Doc INS N°685.

* Periódico

Bibliografia Eletrónica

1. <http://sites.google.com/site/bernabeherraez/opinionpersonal/sistemas-habituales-en-futbol-11>
2. www.afutebollisboa.org
3. www.cacultural.pt
4. www.efdeportes
5. www.fpf.pt
6. www.idp.pt
7. www.sintrasport.com
8. www.zerozero.pt

Índice Remissivo

1	
1. Introdução.....	16
2	
2. Planificação Conceptual.....	19
2.1. Contextualização.....	19
2.1.1. História do Clube.....	19
2.1.2. Contextualização Social e Geográfica.....	20
2.1.3. Constrangimentos de Ordem.....	20
2.1.4. Contexto Estrutural / Organizacional do Clube.....	21
2.2. Objectivos.....	22
2.2.1. Objectivos do Clube.....	22
2.2.2. Objectivos da Equipa Técnica.....	23
2.3. Avaliação da Época Desportiva Anterior.....	24
2.3.1. Período Preparatório.....	24
2.3.2. Período Competitivo.....	26
2.3.3. Período Transição.....	28
2.4. Descrição do Modelo de Jogo.....	28
2.4.1. Sistema de Jogo Principal e Secundário.....	29
2.4.2. Missões Táticas nos Processos Ofensivo e Defensivo.....	33
2.4.3. Método de Jogo Ofensivo.....	34
2.4.3.1. Contra-Ataque, Ataque Rápido e Ataque Apoiado.....	34
2.4.3.2. Dispositivo de Finalização Tática.....	35
2.4.3.3. Circulações Táticas Ofensivas e Saídas com Bola.....	36
2.4.4. Método de Jogo Defensivo.....	38
2.4.4.1. Zonas do Campo e Atitudes.....	38
2.4.4.2. Esquema Tático Defensivo em Bolas Paradas.....	39
2.5. Formação da Equipa.....	40
2.5.1. Constrangimentos.....	40
2.5.2. Plantel Pretendido.....	41
2.5.3. Jogadores que subiram para Sub-15 e Captações.....	42
2.5.4. Plantel Final.....	45
2.6. Elaboração dos Planos de Acção.....	48
2.6.1. Macroplano.....	49
2.6.2. Mesoplano.....	50
2.6.3. Microplano.....	51
2.7. Meios de Observação e Análise.....	53
2.7.1. Recursos Disponíveis.....	53
2.7.2. Meios Utilizados.....	54
3	
3. Planificação Estratégica.....	55
3.1. Recolha de Dados / Informações.....	55
3.1.1. Dados dos nossos adversários.....	55
3.2. Comparação das Equipas.....	56
3.2.1. Equipas da Divisão de Honra da A.F.L.....	56
3.2.2. Antevisão dos graus de dificuldade do calendário competitivo.....	56
3.3. Reuniões de reconhecimento do adversário.....	57
3.4. Experimentação do plano estratégico-tático.....	57
3.5. Preparação da equipa.....	59
3.5.1. Convocações.....	59
3.6. Reunião de análise do jogo.....	60
3.6.1. Entre os elementos da equipa técnica.....	60
3.6.2. Com os jogadores.....	61
4	
4. Planificação Tática.....	61
4.1. Direcção da equipa durante o jogo.....	61
4.1.1. Abordagem inicial ao jogo.....	61
4.1.2. Acções e decisões no banco no decorrer do jogo.....	62
4.2. Direcção da equipa durante o intervalo.....	63
4.2.1. Atitude após o apito para o intervalo.....	63
4.2.2. Análises imediatas e aspectos a abordar.....	63
4.2.3. Observação médica.....	64
4.2.4. Substituições.....	64
4.3. Direcção da equipa durante o intervalo.....	64
4.3.1. Atitude após o apito para o final.....	64
4.3.2. Análises curta ao jogo.....	65
4.3.3. Observação médica.....	65
5	
5. Síntese Final e Conclusões.....	66
6	
6. Reflexão da prática e pistas para o futuro.....	66
A	
Abstract.....	7
Agradecimentos.....	5
Anexos.....	72
B	
Bibliografia.....	68
D	
Dedicatória.....	4
F	
Ficha de Catalogação.....	3
I	
Índice de Anexos.....	15
Índice de Figuras.....	14
Índice de Quadros.....	13
Índice Geral.....	10
L	
Lista de Abreviaturas.....	9
R	
Resumé.....	8
Resumo.....	6

ANEXOS

ANEXO I

BALANÇO DA ÉPOCA 2009/2010

DO ESCALÃO DE INICIADOS NO

CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL



INICIADOS

Época 2009 / 2010

Período Preparatório - balanço

O período preparatório para a equipa de Iniciados “A” foi constituído por 2 fases distintas e decorreu entre o espaço de tempo de 16 de Junho de 2009 até 4 de Outubro de 2009 para os Iniciados “A”. A seguinte tabela ilustra de forma sucinta o período preparatório:

INICIADOS “A”	
1ª Fase	16 de Junho de 2009 a 30 de Junho de 2009
2ª Fase	1 de Setembro de 2009 a 11 de Outubro de 2009

JOGOS AMIGÁVEIS DE INICIADOS:

INICIADOS “A”			
Data	Jogo	Local	Resultado
6 Set. 2009	Iniciados “B” CAC	Casa	2 – 0
13 Set. 2009	Unidos	Fora	0 – 5
16 Set. 2009	Belenenses “B”	Fora	4 – 0
20 Set. 2009	Futebol Benfica “A”	Casa	2 – 2
26 Set. 2009	Tenente Valdez	Casa	11 – 0
27 Set. 2009	Carregado	Fora	0 – 3

Nota: Jogo dia 20 de Set. de 2009 contra o Futebol Benfica “A” é a apresentação aos sócios

CONSTITUIÇÃO FINAL DA EQUIPA DE INICIADOS "A":

Equipa A

Plantel A				
Sector	Jogador	Posição	Nº	Clube Anterior
G. Redes	Mauro	GR	24	C. A. Cultural
	Rafael Gança	GR		C. A. Cultural
Defesa	João Oliveira	DE	22	Clube Futebol Benfica
	Nélson Neves	DE	25	C. A. Cultural
	Henrique	DC	29	C. A. Cultural
	Gonçalo	DC	26	C. A. Cultural
	Carlos Lima	DC	42	
	Pedro Silva	DC	23	Sport Lisboa Benfica
	Iuri Gonçalves	DD	27	C. A. Cultural
	Tomás Gama	DD	28	C. A. Cultural
Meio-Campo	Pedro Ribeiro	MCD	31	C. A. Cultural
	Jorge Nabais	MCD	32	C. A. Cultural
	João Santos	MCD	30	Tenente Valdez
	Pedro Castro	MCD	27	-
	Vasco Teixeira	MCO	19	Clube Futebol Benfica
	Tomás Gonçalves	MCO	36	C. A. Cultural
Ataque	Miguel Madeira	AE	35	C. A. Cultural
	Duarte Ribeiro	AE	37	C. A. Cultural
	Ricardo Martins	AD	38	C. A. Cultural
	Adalcino David	AD	34	Olivaís Moscavide
	Fogaça	PL	39	C. A. Cultural
	Pedro Ramalho	PL	40	C. A. Cultural
	Manuel Faustino	PL	43	-

Nº Total de Jogadores: 23 Jogadores

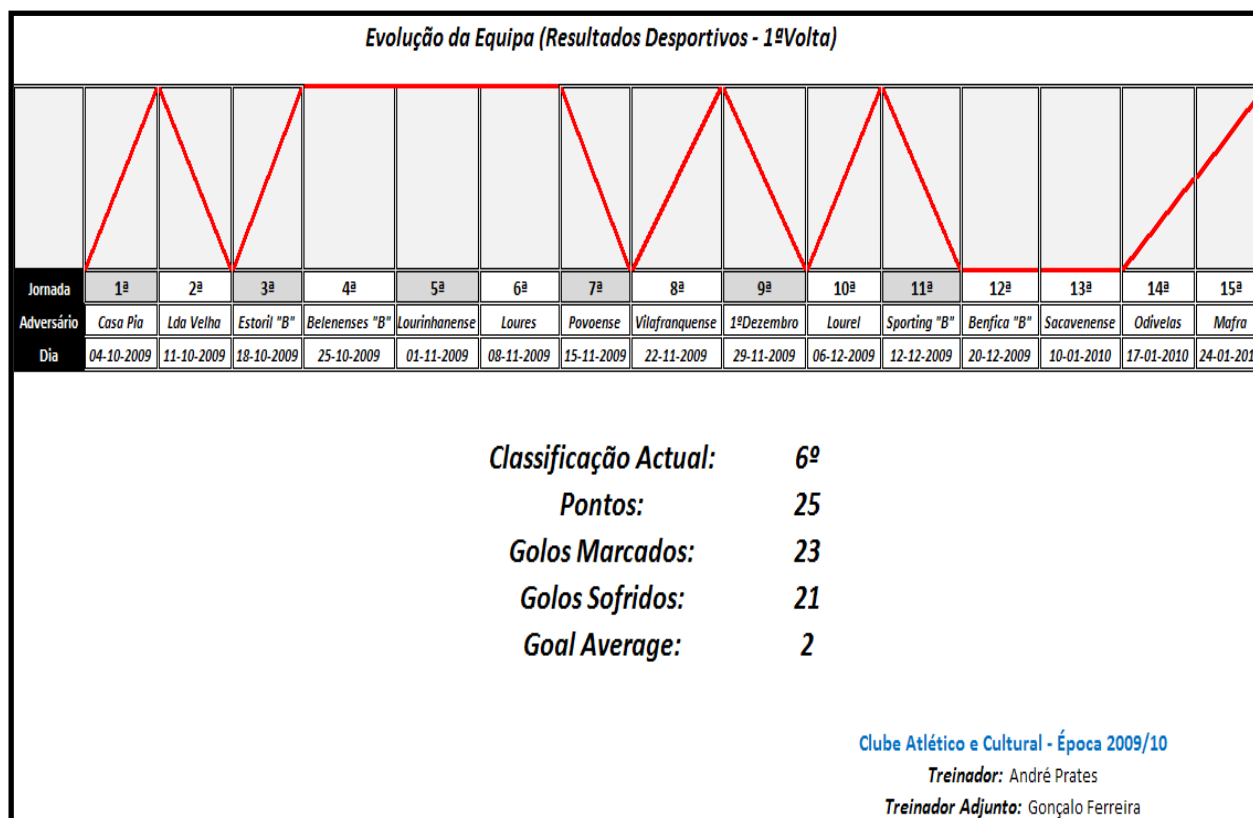


PERÍODO COMPETITIVO - BALANÇO

O período competitivo para a equipa de Iniciados "A" disputou-se numa competição a duas voltas com todos os adversários a jogarem entre si na condição de visitados e visitantes. A equipa de Iniciados "A" disputou o campeonato distrital da divisão de Honra. A seguinte tabela ilustra de forma sucinta o período competitivo das duas equipas:

INICIADOS "A"								
Total	J	V	E	D	GM	GS	DG	PTS
	30	13	6	11	45	42	3	45
1ª Volta	15	8	1	6	23	21	2	25
2ª Volta	15	5	5	5	22	21	1	24

GRÁFICO DE EVOLUÇÃO DA EQUIPA DE INICIADOS "A" NO CAMPEONATO:



Evolução da Equipa (Resultados Desportivos - 2ª Volta)

Jornada	16ª	17ª	18ª	19ª	20ª	21ª	22ª	23ª	24ª	25ª	26ª	27ª	28ª	29ª	30ª
Adversário	Casa Pia	Lda Velha	Estoril "B"	Belenenses "B"	Lourinhanense	Lores	Povoense	Vilafranquense	1º Dezembro	Lourel	Sporting "B"	Benfica "B"	Sacavenense	Odivelas	Mafra
Dia	31-01-2010	07-02-2010	14-02-2010	21-02-2010	28-02-2010	07-03-2010	14-03-2010	21-03-2010	28-03-2010	04-04-2010	11-04-2010	18-04-2010	25-04-2010	02-05-2010	09-05-2010

Classificação Actual: 7ª

Pontos: 45

Golos Marcados: 45

Golos Sofridos: 42

Goal Average: 3

Clube Atlético e Cultural - Época 2009/10

Treinador: André Prates

Treinador Adjunto: Gonçalo Ferreira

CLASSIFICAÇÃO FINAL DA EQUIPA DE INICIADOS "A" NO CAMPEONATO:

INICIADOS "A" – DIVISÃO DE HONRA

		J	V	E	D	Pts	Golos	+/-
1	 Sporting B	30	24	3	3	75	88 : 22	66
2	 Benfica B	30	23	5	2	74	97 : 18	79
3	 1º Dezembro	30	18	4	8	58	55 : 45	10
4	 Linda-a-Velha	30	17	7	6	58	62 : 43	19
5	 Odivelas	30	14	7	9	49	52 : 39	13
6	 Belenenses B	30	14	5	11	47	55 : 48	7
7	 Cultural Pontinha	30	13	6	11	45	45 : 42	3
8	 Lourel	30	13	5	12	44	54 : 46	8
9	 Casa Pia	30	10	6	14	36	46 : 46	0
10	 Estoril B	30	10	5	15	35	35 : 40	-5
11	 Mafra	30	10	5	15	35	45 : 63	-18
12	 Sacavenense	30	8	8	14	32	45 : 65	-20
13	 Lourinhanense	30	9	5	16	32	20 : 47	-27
14	 Povoense	30	8	3	19	27	28 : 60	-32
15	 Loures	30	6	6	18	24	27 : 57	-30
16	 Vilafranquense	30	3	0	27	9	16 : 89	-73
Total-Golos: 770		Golos / jogo: 3.21						

PERÍODO TRANSIÇÃO - BALANÇO

O período de transição irá decorrer para os Iniciados "A" entre o período de 25 de Maio de 2010 até 18 de Julho de 2010. O Período de Transição foi composto por jogos de treino e 2 torneios para os Iniciados "A", Lisboa Cup 2010 e Aveiro Cup 2010. A seguinte tabela ilustra de forma sucinta a periodização e o balanço do período de transição:

🔄 Equipa A

INICIADOS "A"		
1º Torneio	Lisboa Cup 2010	26 de Junho de 2010 a 3 de Julho de 2010
2º Torneio	Aveiro Cup 2010	7 de Julho de 2010 a 11 de Julho de 2010

DADOS DOS ATLETAS:

➔ Equipa A



ESTATÍSTICA INDIVIDUAL DOS JOGADORES NO CAMPEONATO DA DIVISÃO DE HONRA								
INICIADOS SUB-15								
	Jogos Convocado	Titular	Minutos	Cartões A	Cartões V	Golos	HDJ	Observações
Mauro Barbosa	30	11	825			-18		
Rafael Gança	28	16	1275	2		-24	3	Jogador de 1º Ano
João Oliveira	30	26	1701				5	
Nélson Neves	26	7	610			2		
Gonçalo Lopes	29	26	1802	10	1	2	2	
Carlos Lima	17	13	910	3	1	1	2	
Henrique Rodrigues	21	18	1266	4		1	5	
Tomás Gama	27	23	1370	1		1	3	
Vasco Teixeira	8	6	380					
Jorge Nabais	28	23	1691	2		2	5	Jogador de 1º Ano
João Santos	26	21	1609				4	
Pedro Ribeiro	28	19	1141	1				
Pedro Castro	10	1	98					Jogador de 1º Ano
Tomás Gonçalves	30	26	1896	4		10	9	
Duarte Ribeiro	24	11	730			1	1	
Miguel Madeira	30	18	1265			2	2	Jogador de 1º Ano
Ricardo Martins	30	25	1302			2	3	
Gonçalo Fogaça	24	16	1326	5	1	15	8	
Pedro Silva	21	3	321					
Manuel Faustino	10	7	363				1	
Pedro Ramalho	6	1	107					
Adalcino David	21	7	688				1	
Martinho	2		47					



INFORMAÇÕES DOS ATLETAS:

INFORMAÇÕES DOS JOGADORES QUE SOBEM PARA JUVENIS				
INICIADOS SUB-15				
	Posição	Lateralidade	Equipa Anterior	Observações
Mauro Barbosa	GR	-	Iniciados A	Guarda Redes rápido a sair dos postes. Comunicativo. Seguro no Jogo aéreo.
Bernardo Malhadas	GR	-	Iniciados B	Guarda Redes algo inseguro e com algumas dificuldades técnicas. Fraco Jogo aéreo.
João Oliveira	DE	AE / DC	Iniciados A	Jogador muito inteligente no seu posicionamento. Mt bom no desarme e com bom remate!
Nélson Neves	DE	AE	Iniciados A	Jogador lento e fraco no posicionamento e desarme.
Gonçalo Lopes	DC	MCD	Iniciados A	Jogador muito viril na marcação. Rápido. Muita dificuldade em jogar com o pé esq.
Carlos Lima	DC	-	Iniciados A	Jogador muito viril na marcação. Forte no jogo aéreo. Nem sempre correcto no desarme.
Henrique Rodrigues	DC	MC / PL	Iniciados A	Jogador muito inteligente no seu posicionamento, forte, rápido, bom no jogo aéreo. Boa surpresa em posições mais avançadas no terreno!
Tomás Gama	DD	AD	Iniciados A	Jogador inteligente no seu posicionamento com muita disponibilidade durante todo o jogo. Mt bom a subir no terreno em progressão com bola!
Vasco Teixeira	AD	DD / MCO	Iniciados A	Jogador polivalente e com qualidade técnica acima da média. Tem que ser muito mais determinado nos confrontos físicos.
João Santos	MC	AD	Iniciados A	Jogador muito combativo, bom no desarme, bom em progressão com bola. Muito boa capacidade técnica e boa leitura de jogo.
Pedro Ribeiro	MCD	-	Iniciados A	Jogador muito combativo que acaba por equilibrar a equipa.
"Pauleta"	MCO	-	Iniciados A	
Tomás Gonçalves	MCO	MCD / AE / AD	Iniciados A	Jogador com qualidade técnica acima da média. Mt bom a subir no terreno em progressão com bola! Nem sempre defende. Remata bem.
Duarte Ribeiro	AE	DE / MCD	Iniciados A	Jogador extremamente polivalente! Espírito de sacrifício e combatividade.
Diogo Rodrigues	AD	DD	Iniciados B	
Adalberto David	AD	AE	Iniciados A	Jogador que não defende. Bom com bola nos pés mas sem bola perde-se no campo. Criativo e bom no 1x1.
Ricardo Martins	AD	DD	Iniciados A	Jogador trabalhador, ajuda bastante no processo defensivo da equipa e tem boa técnica individual.
Gonçalo Fogaça	PL	AE / AD / MCO	Iniciados A	Jogador mt bom em progressão com a bola para a baliza adversária. Mt difícil de parar! Segura bem a bola de costas para a baliza. Bom no jogo aéreo e com grd potência de remate.
Pedro Silva	PL	DC	Iniciados A	Jogador mt rápido mas com muitas dificuldades tanto técnicas como táticas.
Manuel Faustino	PL	AD	Iniciados A	Jogador trabalhador, ajuda bastante no processo defensivo da equipa
Pedro Ramalho	PL	MCO	Iniciados A	Jogador trabalhador, ajuda bastante no processo defensivo da equipa
Diogo Martinho	PL	AE / AD	Iniciados B	

ANEXO II

Planeamento da Época 2010/2011
Iniciados “A” do Clube Atlético e Cultural
Modelo de Jogo





INICIADOS

Época 2010 / 2011



PLANEAMENTO Anual - Resumo

O planeamento será dividido em três subsistemas:

- ➔ Princípios de Jogo;
- ➔ Aprendizagem, Desenvolvimento e consolidação do Modelo de Jogo;
- ➔ Desenvolvimento das Capacidades Físicas.

PRINCÍPIOS DE JOGO:

GERAIS
<i>Criar Superioridade Numérica</i> - Rotura da Organização
<i>Evitar Igualdade Numérica</i> - Estabilidade da Organização
<i>Recusar Inferioridade Numérica</i> - Intervenção no Centro de Jogo

ESPECÍFICOS	
Defensivos	Ofensivos
Contenção – 1x1 e 2x1	Penetração – 1x0, 1x1 e 1x2
Cobertura Defensiva – 1x2, 2x2 e 3x2	Cobertura Ofensiva – 2x0, 2x1 e 2x2
Equilíbrio – 3x3 e 4x3	Mobilidade – 3x0, 3x1, 3x2 e 3x3
Espaço – 4x2, 4x3, 5x3, 6x4 e jogos reduz.	Concentração – 4x4, 5x5 e jogos reduz.

APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO E CONSOLIDAÇÃO DO MODELO DE JOGO:

Sistema de Jogo: 1-4-3-3 (**Sistema Tático Principal**), 1-4-4-2 (**Sistema Tático Secundário**)

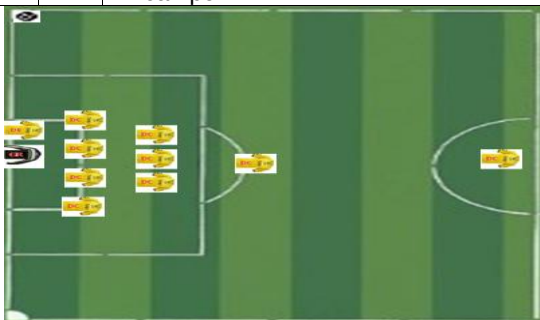
Missões táticas específicas no processo defensivo e ofensivo

- ➔ Manutenção da posse de bola, com três linhas de passe em relação ao portador da bola;
- ➔ Procurar criar os desequilíbrios pelos corredores laterais;
- ➔ Ocupação racional do espaço de jogo;
- ➔ Criação de situações de superioridade numérica no ataque em zonas de finalização;
- ➔ Evitar a igualdade numérica em situações defensivas;
- ➔ Grande pressão sobre o portador da bola;
- ➔ Não defender muito longe da nossa baliza;
- ➔ Ter sempre uma atitude agressiva;
- ➔ Dispor o maior número de jogadores atrás da linha da bola;
- ➔ Circulação rápida e segura da bola;
- ➔ Comportamento e atitude ofensiva;
- ➔ Privilegiar as situações de contra-ataque e ataque rápido.

DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS:

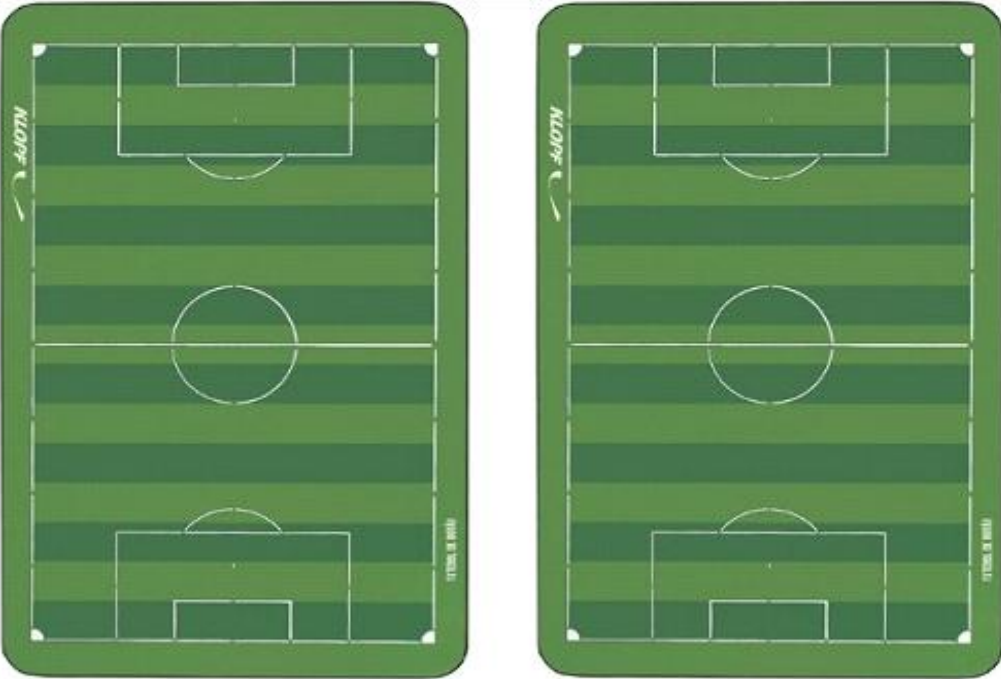
- ➔ Coordenação;
- ➔ Flexibilidade (estática-ativa, estática passiva e dinâmica);
- ➔ Velocidade (aprendizagem e desenvolvimento da técnica de corrida sem bola e com bola);
- ➔ Tempo de reação;
- ➔ Resistência: Aeróbia, Anaeróbia e Mista (específica e potência aeróbia);
- ➔ Força (Superior, Média e Inferior).

Modelo de Jogo				
Sistema Tático	Principal	1 : 4 : 3 : 3		
	Secundário	1 : 4 : 4 : 2		
Método de Jogo Ofensivo	Contra-Ataque	1º Método a privilegiar – Equipa no geral com jogadores rápidos, particularmente os avançados.		
	Ataque Rápido	2º Método a privilegiar – Jogadores que desequilibram no último terço de terreno.		
	Ataque Apoiado	3º Método a privilegiar – Equipa com boa circulação de bola e movimentações sem bola.		
	Dispositivo de Finalização Tático (C.Esq.)			
	Dispositivo de Finalização Tático (C.Drt.)			
	Circulações Ofensivas	a) Circulação Ofensiva com combinação direta com o Avançado Ala do mesmo corredor; * b) Circulação Ofensiva com combinação indireta com o Médio Centro Ofensivo no mesmo corredor e a cruzar; * c) Circulação Ofensiva com combinação indireta com o Médio Centro Ofensivo e a subida do lateral; * d) Circulação Ofensiva com viragem do centro de jogo com combinação indireta com o Médio Centro Ofensivo e o Defesa Lateral a cruzar; * e) Circulação Ofensiva com viragem do centro de jogo com o Médio Centro Ofensivo a cruzar; *		
Saídas com Bola	a) Saída da bola pelo DE; * b) Saída da bola pelo DD; * c) Saída da bola pelos DC; *			

Método de Jogo Defensivo	Tipo de Marcação	Ataque	À zona. E à zona pressionante quando a bola está a entrar no nosso ½ campo.		
		½ Campo	À zona pressionante, através de uma grande pressão sobre o portador da bola.		
		Defesa	À zona pressionante, através de uma grande pressão sobre o portador da bola com os laterais opostos ao centro de jogo a concentrarem.		
		Outros	Em casos particulares os centrais poderão jogar com uma marcação HXH em que um se encontra na marcação direta e o outro nas coberturas defensivas.		
	Zona de Pressão	Irá variar consoante os adversários e também consoante os campos onde iremos jogar.			
	Esquema Tático de Defesa de Cantos	Misto	a)	Defesa lateral do lado do canto no 1º poste	
			b)	Linha de marcação à zona com 4 Jogadores	
			c)	3 Jogadores na marcação direta dentro da área	
			d)	1 Jogador à saída da área e 1 jogador na linha do ½ campo	
					
					

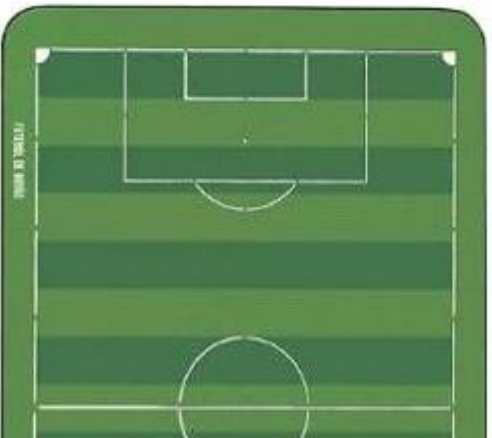
- Disponível na versão software Power Point com o desenvolvimento das circulações ofensivas e das saídas com bola.

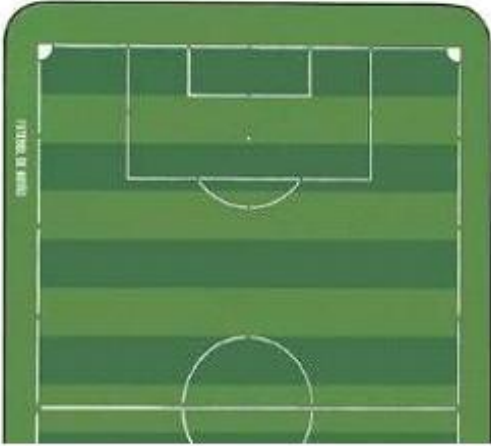
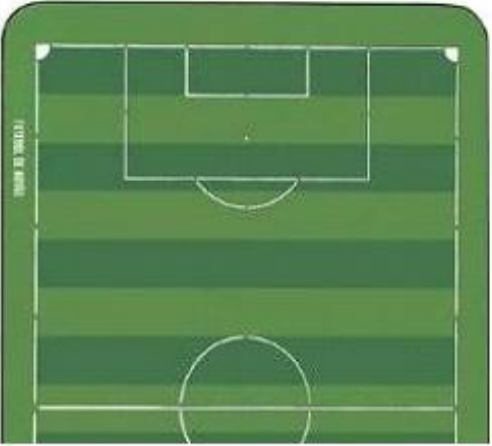
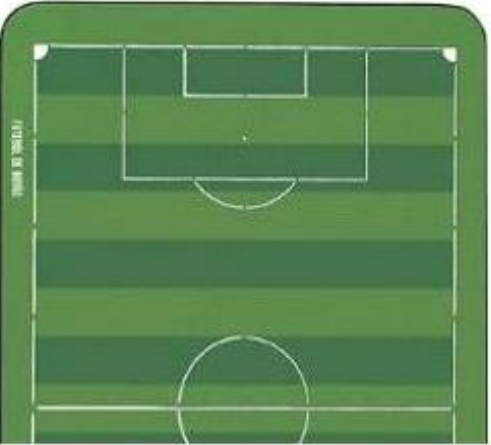
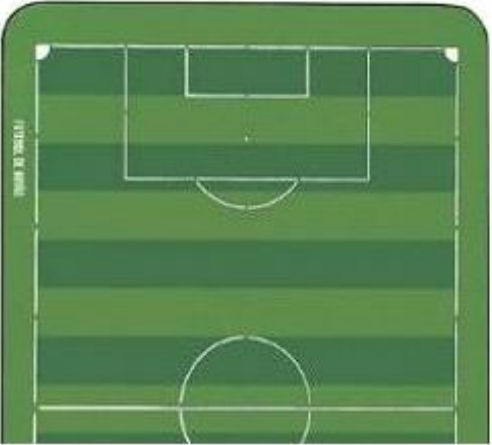
ANEXO III

Relatório de Jogo	
Clube: _____	Data: __/__/20__
Sistema de Jogo: ☐ 4:4:2 ☐ 4:3:1:2 ☐ 4:3:3 ☐ 4:2:3:1 ☐ 3:4:3 ☐ 3:5:2 ☐ 3:3:4	
Variações ao Sistema de Jogo Inicial: _____	
Tipo de Jogo: ☐ Dinâmico ☐ Estático ☐ Agressivo ☐ Rápido ☐ Lento ☐ Técnico	
Predominância: ☐ Combinações ☐ Jogo Directo ☐ _____	
Tipo de Passe: ☐ Curto ☐ Longo ☐ _____	
Estrutura da Defesa: ☐ 4 em linha ☐ 3 em linha ☐ 1 + 3 em linha ☐ _____	
Estrutura do Meio Campo: ☐ 4 em linha ☐ 4 em losango ☐ 2 + 1 ☐ 1 + 2 ☐ 1 + 4 ☐ _____	
Estrutura do Ataque: ☐ 2 Horizontal ☐ 2 Vertical ☐ com 3 ☐ com 1 ☐ _____	
	
Notas: _____	

Organização de Jogo
Fase Defensiva:
Equilíbrio Defensivo:
Recuperação Defensiva:
Fase Ofensiva:
Construção:
Criação de situações de finalização:
Finalização:
Transições Ofensivas e Defensivas:
Ofensiva:
Defensiva:

Pontos Fracos do Adversário:
Ofensivos:
Defensivos:
Pontos Fortes do Adversário:
Ofensivos:
Defensivos:
Sugestões na Fase Defensiva:
Sugestões na Fase Ofensiva:

Bolas Para das:	
	
Marca dor do lado drt:	Marca dor do lado esq:
	
Marca dores no centro:	

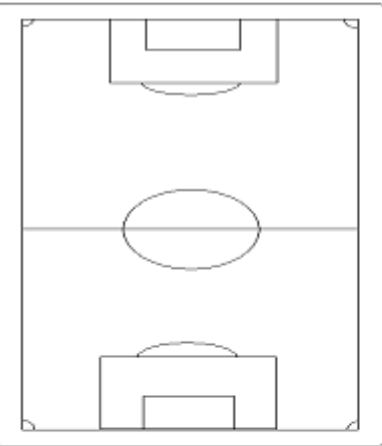
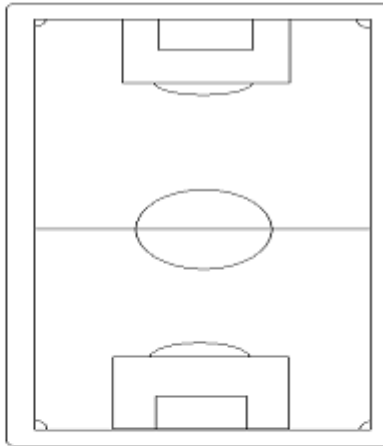
Cantos a Favor:	
	
Lado Esq. Ataque	Lado Drt. Ataque
Jog. que bate:	Jog. que bate:
Nº Jog. na Área:	Nº Jog. na Área:
Nº Jog. fora da Área:	Nº Jog. fora da Área:
Zona da Bola:	Zona da Bola:
	
Lado Esq. Ataque	Lado Drt. Ataque
Jog. que bate:	Jog. que bate:
Nº Jog. na Área:	Nº Jog. na Área:
Nº Jog. fora da Área:	Nº Jog. fora da Área:

Cantos Contra:	
	
Lado Esq. Defesa	Lado Drt. Defesa
Nº Jog. nos Postes: ____	Nº Jog. nos Postes: ____
Nº Jog. na Área:	Nº Jog. na Área:
Nº Jog. fora da Área:	Nº Jog. fora da Área:
Nº Jog. no Ataque:	Nº Jog. no Ataque:
Tipo de Marcações:	Tipo de Marcações:
	
Lado Esq. Defesa	Lado Drt. Defesa
Nº Jog. nos Postes: ____	Nº Jog. nos Postes: ____
Nº Jog. na Área:	Nº Jog. na Área:
Nº Jog. fora da Área:	Nº Jog. fora da Área:
Nº Jog. no Ataque:	Nº Jog. no Ataque:
Tipo de Marcações:	Tipo de Marcações:



CLUBE ATLÉTICO CULTURAL



ADVERSÁRIO: _____						ESCALÃO: _____		DIA: __/__/__		HORA: __H__		LOCAL: _____																										
Nº	NOME	ENTRADAS E SAÍDAS	GOLOS	CARTÕES	MIN.	RELATÓRIO DE JOGO Sistema de Jogo: ☐ 4:4:2 ☐ 4:3:1:2 ☐ 4:3:3 ☐ 4:2:3:1 ☐ 3:4:3 ☐ 3:5:2 ☐ 3:3:4 Variações ao Sistema de Jogo Inicial: _____ Tipo de Jogo: ☐ Dinâmico ☐ Estático ☐ Agressivo ☐ Rápido ☐ Lento ☐ Técnico Predominância: ☐ Combinações ☐ Jogo Directo ☐ _____ Tipo de Passe: ☐ Curto ☐ Longo _____ Estrutura de Defesa: ☐ 4 em linha ☐ 3 em linha ☐ 1 + 3 em linha _____ Estrutura do 1/2 Campo: ☐ 4 em linha ☐ 4 em losango ☐ 2 + 1 ☐ 1 + 2 ☐ 1 + 4 _____ Estrutura do Ataque: ☐ 2 Horizontal ☐ 2 Vertical ☐ com 3 ☐ com 1 _____ ESTRUTURA ESPACIAL DA EQUIPA ADVERSÁRIA 1ª PARTE  2ª PARTE  <table border="1" style="width: 60%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">JOGADORES DE DESTAQUE DA EQUIPA ADVERSÁRIA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nº</td> <td>Posição</td> <td>Ano</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Nome: _____</td> </tr> <tr> <td>Nº</td> <td>Posição</td> <td>Ano</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Nome: _____</td> </tr> <tr> <td>Nº</td> <td>Posição</td> <td>Ano</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Nome: _____</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 35%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>Transições Of./Def:</td> </tr> <tr> <td>Centos Favor/Contra:</td> </tr> <tr> <td>Livres:</td> </tr> <tr> <td>Pontos Fortes/Fracos:</td> </tr> </tbody> </table>								JOGADORES DE DESTAQUE DA EQUIPA ADVERSÁRIA			Nº	Posição	Ano	Nome: _____			Nº	Posição	Ano	Nome: _____			Nº	Posição	Ano	Nome: _____			Transições Of./Def:	Centos Favor/Contra:	Livres:	Pontos Fortes/Fracos:
JOGADORES DE DESTAQUE DA EQUIPA ADVERSÁRIA																																						
Nº	Posição	Ano																																				
Nome: _____																																						
Nº	Posição	Ano																																				
Nome: _____																																						
Nº	Posição	Ano																																				
Nome: _____																																						
Transições Of./Def:																																						
Centos Favor/Contra:																																						
Livres:																																						
Pontos Fortes/Fracos:																																						

RESULTADO INT: __-__ RESULTADO FINAL: __-__

TREINADOR: André Prates

TREINADOR ADJUNTO: _____

DELEGADO: _____

MASSAGISTA: _____

CAPITÃO: _____

SUB-CAPITÃO: _____

MELHORES JOGADORES EM CAMPO:

1º _____ 2º _____ 3º _____

ANEXO IV

Clube Atlético e Cultural - Época 2010/2011 Escalão de Iniciados

Macro ciclo

Período	Período Preparatório		Período Competitivo																Período Transição																			
Tipo	Prep. Geral	Prep. Específica																																				
Mês	Setembro		Outubro				Novembro				Dezembro				Janeiro				Fevereiro				Março				Abril				Maio				Junho			
Mesociclo	1º		2º				3º				4º				5º				6º				7º				8º											
Conteúdos	1ªSemana		1ªSemana				1ªSemana				1ªSemana				1ªSemana				1ªSemana				1ªSemana e 2ª Semana				1ªSemana				1ªSemana				1ªSemana a 4ª Semana			
	Observação de Jogadores; Testes médicos;		1º Princípio Específico do Ataque e da Defesa				Circulações Ofensivas A e B - <i>Consolidação</i> ; Jogos Reduzidos e Formal				Modelo de Jogo: Sistema Tático Alternativo; Jogos Reduzidos				Técnica Individual; Finalização; Posse de Bola; Jogos Reduzidos;				Técnica Individual; Finalização;				Gestão Psicológica do Plantel; Observação de Jogadores menos utilizados; Modelo de Jogo; Participações em Torneios				Análise do Período Competitivo e situação actual na competição; Modelo de Jogo				Modelo de Jogo; Transições Ofensivas (Contra-Ataque); Finalização							
	2ªSemana		2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana			
	Avaliação Inicial (Princípios de Jogo); Testes de Aptidão Física		2º Princípio Específico do Ataque e da Defesa				Transições Ofensivas e Defensivas; Contra-Ataque				2ªSemana				2ªSemana				2ªSemana				3ª Semana				Transições Ofensivas e Defensivas; Contra-Ataque				3º Princípio Específico do Ataque e da Defesa							
	3ª Semana		3ª Semana				3ª Semana				1º e 2º Princípio Específico do Ataque e da Defesa - <i>Consolidação</i>				Transições Ofensivas; 3º Princípio Específico do Ataque e da Defesa - <i>Consolidação</i>				Observação e Análise dos Sub-Princípios de Jogo - <i>Consolidação</i>				Modelo de Jogo: Método de Jogo Ofensivo - Ataque Apoiado; Circulação de bola; Finalização				3ª Semana				3ª Semana							
	Modelo de Jogo (Sistema Tático; Métodos de jogo ofen. e def.; Tipos de Marcações)		3º Princípio Específico do Ataque e da Defesa				Pressão Defensiva; Circulação da bola em largura máxima				3ª Semana				3ª Semana				3ª Semana e 4ª Semana				4ª Semana				Observação e Análise dos Sub-Princípios de Jogo - Consolidação				Modelo de Jogo; Jogos Reduzidos							
	4ªSemana		4ªSemana				4ªSemana				Técnica Individual; Finalização; Jogos Reduzidos				Modelo de Jogo; Jogos Reduzidos				Melhoria de aspectos técnico-táticos individuais e colectivos que a equipa necessite				Modelo de Jogo: Método de Jogo Ofensivo - Contra-Ataque e Ataque Rápido; Finalização				4ªSemana				4ªSemana							
	Circulações Ofensivas A e B; Posse de Bola e circulação nos 3 corredores;		Transições Ofensivas e Finalização				Pressão Defensiva Alta; Encurtamento de sectores; Circulação da bola em largura máxima				4ª Semana				4ª Semana												Modelo de Jogo				Técnica individual; Jogo reduzido.							
			5ªSemana								Treino das Capacidades Motoras com aumento da intensidade; Jogos				Modelo de Jogo; Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos;												5ªSemana				5ªSemana							
			4º Princípio Específico do Ataque e da Defesa																								Modelo de Jogo; Jogos Reduzidos				Recreação; Período de Transição; Observação de Jogadores							
Microciclo	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	17º	18º	19º	20º	21º	22º	23º	24º	25º	26º	27º	28º	29º	30º	31º	32º	33º	34º	35º	36º	37º	38º
U.T.	1 a 3	4 a 7	8 a 11	12 a 16	17 a 20	21 a 23	24 a 26	27 a 29	30 a 31	32 a 34	35 a 37	38 a 40	41 a 43	44 a 46	47 a 49	50 a 52	53 a 56	57 a 59	60 a 62	63 a 65	66 a 68	69 a 71	72 a 74	75 a 79	80 a 86	87 a 89	90 a 92	93 a 95	96 a 98	99 a 101	102 a 103	104 a 106	107 a 109	110 a 112	113 a 115	116 a 118	119 a 120	121 a 128

ANEXO V



CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL – INICIADOS A



1º Mesociclo

Período: Preparatório

Mês: Setembro 2010

Nº de Treinos: 16

Objectivos Principais: Captações, Avaliação Inicial; Modelo de Jogo.

Mesociclo	1º			
Conteúdos	<i>1ª Semana</i>			
	Observação de Jogadores; Testes médicos;			
	<i>2ª Semana</i>			
	Avaliação Inicial (Princípios de Jogo); Testes de Aptidão Física			
	<i>3ª Semana</i>			
	Modelo de Jogo (Sistemas Táticos; Métodos de jogo ofen. e def.; Tipos de marcações)			
	<i>4ª Semana</i>			
	Circulações Ofensivas; Posse de bola e circulação da mesma			
Microciclo	1º	2º	3º	4º
U.T.	1 a 3	4 a 7	8 a 11	12 a 16



CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL – INICIADOS A



2º Mesociclo

Período: Competitivo

Mês: Outubro 2010

Nº de Treinos: 15

Objectivos Principais: Sub-Princípios Específicos de Jogo (Ataque e Defesa).

Transições Ofensivas.

Mesociclo	2º				
Conteúdos	1ª Semana				
	1º Princípio Específico do Ataque e da Defesa				
	2ª Semana				
	2º Princípio Específico do Ataque e da Defesa				
	3ª Semana				
	3º Princípio Específico do Ataque e da Defesa				
	4ª Semana				
	Transições Ofensivas.				
	Finalização				
	5ª Semana				
	4º Princípio Específico do Ataque e da Defesa				
Microciclo	5º	6º	7º	8º	9º
U.T.	17 e 20	21 e 23	24 e 26	27 e 29	30 e 31



CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL – INICIADOS A



3º Mesociclo

Período: Competitivo

Mês: Novembro 2010

Nº de Treinos: 12

Objectivos Principais: Circulações Ofensivas. Pressão defensiva e colocação dos sectores quando pressionamos. Finalização.

Mesociclo	3º			
Conteúdos	<i>10ª Semana</i>			
	Circulação da bola em profundidade e largura máxima; Finalização; Circulações Ofensivas			
	<i>11ª Semana</i>			
	Transições Ofensivas - Subida de sectores			
	<i>12ª Semana</i>			
	Pressão defensiva; Circulação da bola.			
	<i>13ª Semana</i>			
	Pressão defensiva e encurtamento dos sectores; Finalização.			
Microciclo	10º	11º	12º	13º
U.T.	32 e 34	35 e 37	38 e 40	41 e 43



CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL – INICIADOS A



4º Mesociclo

Período: Competitivo (com período de férias)

Mês: Dezembro 2010

Nº de Treinos: 13

Objectivos Principais: Experimentação do Sistema Tático Alternativo.

Consolidação do 1º e 2º Sub- princípio do Ataque e da Defesa. Técnica Individual e finalização. Aumento das cargas de treino visando a reentrada no campeonato no mês de Janeiro.

Mesociclo	4º			
Conteúdos	14ª Semana			
	Modelo de Jogo: Sistema Tático Alternativo; Jogos Reduzidos			
	15ª Semana			
	1º e 2º Princípio Específico do Ataque e da Defesa - Consolidação			
	16ª Semana			
	Técnica Individual; Finalização; Jogos Reduzidos			
	17ª Semana			
	Treino das Capacidades Motoras com aumento da intensidade visando a reentrada do campeonato em Janeiro; Jogos			
Microciclo	14ª	15ª	16ª	17ª
U.T.	44 e 46	47 e 49	50 e 52	53 e 56



CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL – INICIADOS A



5º Mesociclo

Período: Competitivo

Mês: Janeiro 2011

Nº de Treinos: 12

Objectivos Principais: Jogos Reduzidos. Esquemas Tácticos Defensivos. Técnica

Individual e finalização.

Mesociclo	5º			
Conteúdos	1ª Semana			
	Técnica Individual; Finalização; Posse de Bola; Jogos Reduzidos;			
	2ª Semana			
	Transições Ofensivas; 3º Princípio Específico do Ataque e da Defesa - Consolidação			
	3ª Semana			
	Modelo de Jogo; Jogos Reduzidos			
	4ª Semana			
	Modelo de Jogo; Esquemas Tácticos Defensivos e Ofensivos;			
Microciclo	18º	19º	20º	21º
U.T.	57 e 59	60 e 62	63 e 65	66 e 68



CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL – INICIADOS A



6º Mesociclo

Período: Competitivo

Mês: Fevereiro e Março 2011

Nº de Treinos: 24

Objectivos Principais: Técnica Individual e finalização. Sub-Princípios Específicos de Jogo (Ataque e Defesa) – Consolidação. Correções táticas colectivas e Individuais. Avaliação do estado da equipa. Métodos de Jogo Ofensivos.

<i>Mesociclo</i>	<i>6º</i>					
<i>Mês</i>	<i>Fevereiro</i>			<i>Março</i>		
<i>Conteúdos</i>	<i>1ª Semana</i>			<i>1ª Semana e 2ª Semana</i>		
	Técnica Individual; Finalização;			Gestão Psicológica do Plantel; Observação de Jogadores menos utilizados; Modelo de Jogo; Participações em Torneios		
	<i>2ª Semana</i>			<i>3ª Semana</i>		
	Observação e Análise dos Sub-Princípios de Jogo - Consolidação			Modelo de Jogo; Método de jogo Ofensivo - Ataque Apoiado; Circulação de bola; Finalização		
	<i>3ª Semana e 4ª Semana</i>			<i>4ª Semana</i>		
	Melhoria de aspectos técnico-táticos individuais e colectivos que a equipa necessita			Modelo de Jogo; Método de jogo ofensivo - Contra-Ataque e Ataque Rápido; Finalização		
<i>Microciclo</i>	22ª	23ª	24ª	25ª	26ª	27ª
<i>U.T.</i>	69 e 71	72 e 74	75 e 79	80 e 86	87 e 89	90 e 92



CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL – INICIADOS A



7º Mesociclo

Período: Competitivo

Mês: Abril e Maio 2011

Nº de Treinos: 28

Objectivos Principais: Modelo de jogo. Sub-Princípios Específicos de Jogo (Ataque e Defesa) – Consolidação. Métodos de Jogo Ofensivos.

Mesociclo	7º									
Mês	Abril					Maio				
Conteúdos	1ª Semana Análise do Período Competitivo e situação actual na competição; Modelo de Jogo.					1ª Semana Modelo de Jogo; Transições ofensivas – Contra-Ataque; Finalização.				
	2ª Semana Transições ofensivas e defensivas – Contra-Ataque.					2ª Semana 3º Princípio específico do Ataque e da Defesa.				
	3ª Semana Observação e análise dos Sub-princípios de jogo – Consolidação					3ª Semana Modelo de Jogo; Jogos Reduzidos.				
	4ª Semana Modelo de Jogo.					4ª Semana Técnica individual; Jogo Reduzido.				
	4ª Semana Modelo de Jogo; Jogos reduzidos.					5ª Semana Recreação; Período de Transição; Observação de Jogadores.				
Microciclo	289	290	300	310	320	330	340	350	360	370
U.T.	93 e 95	96 e 98	99 e 101	102 e 103	104 e 106	107 e 109	110 e 112	113 e 115	116 e 118	119 e 120



CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL – INICIADOS A



8º Mesociclo

Período: Transição

Mês: Junho 2011

Nº de Treinos: 8

Objectivos Principais: Recreação. Jogos reduzidos e formais. Observação de jogadores.

Mesociclo Mês	8º Junho
Conteúdos	1ª Semana à 4ª Semana Recreação. Jogos Reduzidos e Formais. Observação de jogadores.
Microciclo	38º
U.T.	121 a 128

ANEXO VI

Microciclo Tipo - Iniciados "A" (Sub-15)							
	Sábado	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira
Manhã		Jogo					
Tarde			Treino de Recuperação Ativa - Análise da Competição; - Exercícios de técnica individual e trabalho de flexibilidade estática e dinâmica	-	-	Modelo de Jogo - Princípios de Jogo; - Circulações; - Finalização; - Jogos Reduzidos ou condicionados	Modelo de Jogo - Princípios de Jogo; - Esquemas Táticos; - Finalização; - Jogos Reduzidos ou Formal

ANEXO VII



CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL – INICIADOS A



8º Microciclo

Mês: Outubro 2010

Dias: 18 (2ªF), 19 (3ªF), 22 (6ªF)

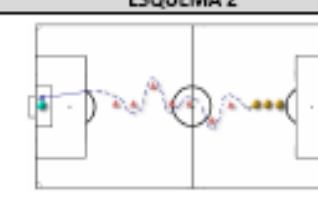
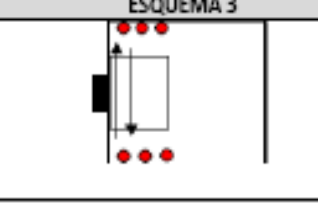
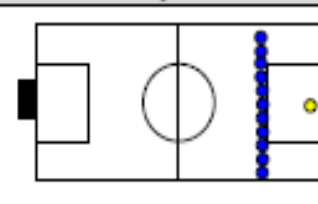
Nº de Treinos: 3

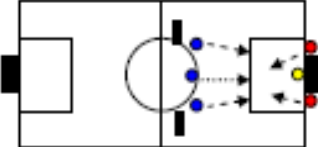
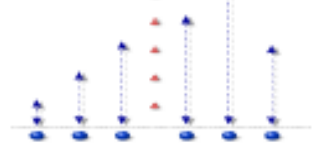
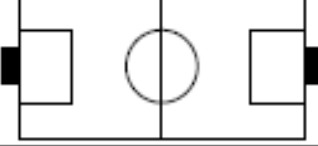
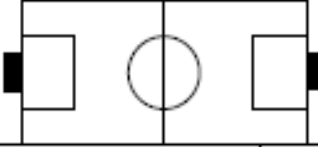
Objectivos Principais: Transições Ofensivas. Finalização.

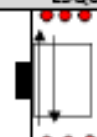
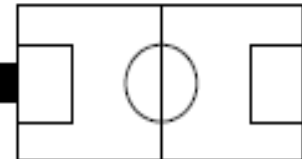
Objectivos Secundários: Resistência de Velocidade.

Local de Treino: Treinos realizados no campo de Futebol 11 (campo nº1).

Treinador: André Prates

PLANO DE TREINO		
CLUBE: CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL		DIA: 18 / 10 / 2010
LOCAL: Campo nº1 da Pontinha – Futebol 11		SESSÃO: 27
HORA INÍCIO: 21H00	HORA FINAL: 22H00	VOLUME: 60 minutos
PERÍODO: ☐ PREPARATÓRIO ☒ COMPETITIVO ☐ TRANSIÇÃO		
OBJECTIVOS:		
PSICOLÓGICOS: Concentração, Espírito colectivo		
FÍSICOS: ☐ RESISTÊNCIA ☐ COORDENAÇÃO ☐ VELOCIDADE ☐ FORÇA ☒ FLEXIBILIDADE		
TÉCNICOS: Condução de Bola, Passe, Recepção e Cabeceamento.		
TÁCTICOS: Progressão.		
ATAQUE:		
☒ PROGRESSÃO ☐ COB. OFENSIVA ☐ MOBILIDADE ☐ ESPAÇO		
DEFESA:		
☐ CONTENÇÃO ☐ COB. DEFENSIVA ☐ EQUILÍBRIO ☐ CONCENTRAÇÃO		
PARTE INICIAL	Tempo	ESQUEMA 1
✦ Palestra com os jogadores sobre a 2ª Jornada. ✦ Aquecimento Geral ▪ Bitoque Rugby (Activação geral) ▪ Trabalho de Flexibilidade (Estáticos e Dinâmicos).	20'	
PARTE FUNDAMENTAL		
✦ Fase 1: Estação A: ▪ 1 x 0 + GR (Finalização) Finalização após conduzir a bola.	15'	ESQUEMA 2 
✦ Fase 1: Estação B: ▪ Exercícios de passe, recepção, cabeceamento a pares (Técnica Individual) Grupos de 2 jogadores.	15'	ESQUEMA 3 
✦ Fase 2: ▪ Penalties	10'	ESQUEMA 4 
PARTE FINAL:		
✦ Alongamentos Finais com especial atenção aos membros inferiores		5'
OBSERVAÇÕES:		
✦ Fazer um balanço do treino e dar feedback's das coisas positivas.		

PLANO DE TREINO		
CLUBE: CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL		DIA: 19 / 10 / 2010
LOCAL: Campo nº1 da Pontinha – Futebol 11		SESSÃO: 28
HORA INÍCIO: 19H30	HORA FINAL: 21H00	VOLUME: 90 minutos
PERÍODO: ☐ PREPARATÓRIO ☒ COMPETITIVO ☐ TRANSIÇÃO		
OBJECTIVOS:		
PSICOLÓGICOS: Concentração de jogo. Entreaajuda.		
FÍSICOS: ☒ RESISTÊNCIA ☐ COORDENAÇÃO ☒ VELOCIDADE ☒ FORÇA ☐ FLEXIBILIDADE		
TÉCNICOS: Passe, Recepção, Condução, Remate, Drible		
TÁCTICOS: Finalização, combinação directa, Combinação Indirecta		
ATAQUE:		
☐ PROGRESSÃO ☐ COB. OFENSIVA ☒ MOBILIDADE ☐ ESPAÇO		
DEFESA:		
☐ CONTENÇÃO ☐ COB. DEFENSIVA ☒ EQUILÍBRIO ☐ CONCENTRAÇÃO		
PARTE INICIAL	Tempo	ESQUEMA 1
- Aquecimento Geral - Quadrado com condução de bola e combinações. - Trabalho de Flexibilidade (Estáticos e Dinâmicos).	20'	
PARTE FUNDAMENTAL		ESQUEMA 2
- Fase 1: 3 x 2 GR (TRANSIÇÕES OFENSIVAS / FINALIZAÇÃO) Os atacantes tentam finalizar com sucesso enquanto que os defensores tentam recuperar a bola e realizar uma transição ofensiva rápida marcando golo numa das duas pequenas balizas. (Rotações pela Esquerda)	30'	
- Fase 2: - Resistência de Velocidade (3 séries) 6 Equipas de 4 jogadores.	20'	
- Fase 3: - Força média: 4 séries de 25 abdominais, 25 dorsais e 15 flexões.	10'	
		
PARTE FINAL:		ESQUEMA 5
Alongamentos Finais	10'	
OBSERVAÇÕES:		
Fazer um balanço do treino e dar feedback's das coisas positivas.		

PLANO DE TREINO		
CLUBE: CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL		DIA: 22 / 10 / 2010
LOCAL: Campo nº1 da Pontinha – Futebol 11		SESSÃO: 29
HORA INÍCIO: 19H30	HORA FINAL: 21H00	VOLUME: 90 minutos
PERÍODO: ☐ PREPARATÓRIO ☒ COMPETITIVO ☐ TRANSIÇÃO		
OBJECTIVOS:		
PSICOLÓGICOS: Concentração de jogo. Entreaajuda.		
FÍSICOS: ☒ RESISTÊNCIA ☐ COORDENAÇÃO ☐ VELOCIDADE ☐ FORÇA ☐ FLEXIBILIDADE		
TÉCNICOS: Passe, Recepção, Condução, Remate, Drible		
TÁCTICOS: Observação geral de todos os princípios de jogo		
ATAQUE:		
☒ PROGRESSÃO ☒ COB. OFENSIVA ☒ MOBILIDADE ☒ ESPAÇO		
DEFESA:		
☒ CONTENÇÃO ☒ COB. DEFENSIVA ☒ EQUILÍBRIO ☒ CONCENTRAÇÃO		
PARTE INICIAL	Tempo	ESQUEMA 1
⚡ Aquecimento Geral: ▪ 1 + 1 ftr a ftr com bola (Activação geral e passes) ▪ Trabalho de Flexibilidade (Estáticos e Dinâmicos)	20'	
PARTE FUNDAMENTAL		ESQUEMA 2
⚡ Fase 1 ▪ GR + 7 x 7 + GR - Jogo Reduzido Sistema Tático das 3 Equipas – 1:3:3:1 NOTA: 1 equipa de fora e roda em cada 20 minutos. Todos jogam contra todos.	60'	
⚡ Fase 2: ▪ Penalties	10'	
		ESQUEMA 4
		
PARTE FINAL:		
⚡ Alongamentos Finais com especial atenção aos membros inferiores		5'
OBSERVAÇÕES:		
⚡ Convocatória para o jogo com o Linda Velha (3ª Jornada do Campeonato).		



CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL – INICIADOS A



11º Microciclo

Mês: Novembro 2010

Dias: 8 (2ªF), 9 (3ªF), 12 (6ªF)

Nº de Treinos: 3

Objectivos Principais: Transições Ofensivas. Subida dos sectores nas transições.

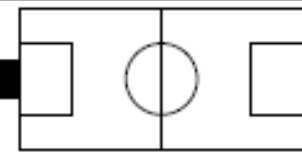
Objectivos Secundários: Objectividade nas saídas para o ataque.

Local de Treino: Treinos realizados no campo de Futebol 11 (campo nº1).

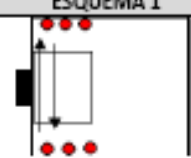
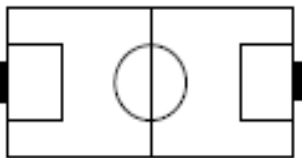
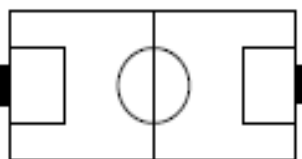
Treinador: André Prates

PLANO DE TREINO		
CLUBE: CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL	DIA: 8 / 11 / 2010	
LOCAL: Campo nº1 da Pontinha – Futebol 11	SESSÃO: 35	
HORA INÍCIO: 21H00	HORA FINAL: 22H00	VOLUME: 60 minutos
PERÍODO: ☐ PREPARATÓRIO ☒ COMPETITIVO ☐ TRANSIÇÃO		
OBJECTIVOS:		
PSICOLÓGICOS: Alegria, boa disposição, interacção com os colegas.		
FÍSICOS: ☐ RESISTÊNCIA ☐ COORDENAÇÃO ☐ VELOCIDADE ☐ FORÇA ☒ FLEXIBILIDADE		
TÉCNICOS: Passe, Recepção e Remate.		
TÁCTICOS: Finalização.		
ATAQUE:		
☐ PROGRESSÃO ☐ COB. OFENSIVA ☐ MOBILIDADE ☐ ESPAÇO		
DEFESA:		
☐ CONTENÇÃO ☐ COB. DEFENSIVA ☐ EQUILÍBRIO ☐ CONCENTRAÇÃO		
PARTE INICIAL	Tempo	ESQUEMA 1
✦ Palestra com os jogadores sobre a 5ª Jornada ✦ Aquecimento Geral ▪ Bitoque Rugby. ▪ Trabalho de Flexibilidade (Estáticos e Dinâmicos).	20'	
PARTE FUNDAMENTAL		ESQUEMA 2
✦ Fase 1: Estação A: ▪ 1 x 0 + GR (Finalização) Finalização após conduzir a bola.	15'	
✦ Fase 1: Estação B: ▪ Exercícios de passe, recepção, cabeceamento a pares (Técnica Individual) Grupos de 2 jogadores.	15'	
✦ Fase 2: ▪ Penalties	10'	
		ESQUEMA 5
PARTE FINAL:		
✦ Alongamentos Finais		5'
OBSERVAÇÕES:		
✦ Fazer um balanço do treino e dar feedback's das coisas positivas.		

PLANO DE TREINO		
CLUBE: CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL		DIA: 09 / 11 / 2010
LOCAL: Campo nº1 da Pontinha – Futebol 11		SESSÃO: 36
HORA INÍCIO: 19H30	HORA FINAL: 21H00	VOLUME: 90 minutos
PERÍODO: ☐ PREPARATÓRIO ☒ COMPETITIVO ☐ TRANSIÇÃO		
OBJECTIVOS:		
PSICOLÓGICOS: Concentração de jogo. Entregajuda.		
FÍSICOS: ☒ RESISTÊNCIA ☒ COORDENAÇÃO ☒ VELOCIDADE ☒ FORÇA ☐ FLEXIBILIDADE		
TÉCNICOS: Passe, Recepção, Condução, Remate, Drible		
TÁCTICOS: Finalização, combinação directa,		
ATAQUE:		
☒ PROGRESSÃO ☒ COB. OFENSIVA ☒ MOBILIDADE ☒ ESPAÇO		
DEFESA:		
☒ CONTENÇÃO ☒ COB. DEFENSIVA ☒ EQUILÍBRIO ☐ CONCENTRAÇÃO		

PARTE INICIAL	Tempo	ESQUEMA 1
🔥 Aquecimento Geral 6 x 6 para finalizar tem que ser com comb. directas. - Trabalho de Flexibilidade (Estáticos e Dinâmicos).	20'	
PARTE FUNDAMENTAL		ESQUEMA 2
🔥 Fase 1: 3 x 3 + GR Contra Ataque (defesa em recuperação defensiva) 3 Atacantes tentam finalizar em situação de contra ataque contra 3 defensores em que 1 deles se encontra em recuperação.	25'	
🔥 Fase 2: GR + 4 (+4) x 4 (+4) + GR (Transições Ofensivas / Finalização) Os atacantes tentam finalizar com sucesso na baliza do outro 1/3 campo jogando rápido nos apoios. Os defensores tentam recuperar a bola e realizar uma transição ofensiva rápida marcando golo no outro 1/3 campo. Para o golo ser válido todos os jogadores têm que estar no 1/3 campo adversário	35'	
		ESQUEMA 4
		
		ESQUEMA 5
		
PARTE FINAL:		
🔥 Alongamentos Finais		10'
OBSERVAÇÕES:		
🔥 Fazer um balanço do treino e dar feedback's das coisas positivas.		

PLANO DE TREINO		
CLUBE: CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL		DIA: 12 / 11 / 2010
LOCAL: Campo nº1 da Pontinha – Futebol 11		SESSÃO: 37
HORA INÍCIO: 19H30	HORA FINAL: 21H00	VOLUME: 90 minutos
PERÍODO: ☐ PREPARATÓRIO ☒ COMPETITIVO ☐ TRANSIÇÃO		
OBJECTIVOS:		
PSICOLÓGICOS: Concentração de jogo. Entreaajuda.		
FÍSICOS: ☒ RESISTÊNCIA ☒ COORDENAÇÃO ☒ VELOCIDADE ☒ FORÇA ☐ FLEXIBILIDADE		
TÉCNICOS: Passe, Recepção, Condução, Remate, Drible		
TÁCTICOS: Finalização, combinação directa, Combinação Indirecta		
ATAQUE:		
☒ PROGRESSÃO	☒ COB. OFENSIVA	☒ MOBILIDADE ☒ ESPAÇO
DEFESA:		
☒ CONTENÇÃO	☒ COB. DEFENSIVA	☒ EQUILIBRIO ☒ CONCENTRAÇÃO

PARTE INICIAL	Tempo	ESQUEMA 1
Aquecimento Geral: 1 + 1 frt a frt com bola (Activação geral e passes) - Trabalho de Flexibilidade (Estáticos e Dinâmicos)	20'	
PARTE FUNDAMENTAL		ESQUEMA 2
Fase 1 GR + 7 x 7 + GR - Jogo Reduzido Sistema Tático das 3 Equipas – 1:3:3:1 NOTA: 1 equipa de fora e roda em cada 12 minutos. Todos jogam contra todos.	70'	
		ESQUEMA 3
		
		ESQUEMA 4
		
PARTE FINAL:		
Alongamentos Finais com especial atenção aos membros inferiores	5'	
OBSERVAÇÕES:		
Convocatória para o jogo com o Colégio S. João Brito (6ª Jornada do Campeonato).		



CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL – INICIADOS A



19º Microciclo

Mês: Janeiro 2010

Dias: 10 (2ªF), 11 (3ªF), 14 (6ªF)

Nº de Treinos: 3

Objectivos Principais: Transições Defesa-Ataque. 3ºPrincípio do Ataque –
Mobilidade; Máxima objectividade no ataque. Finalização.

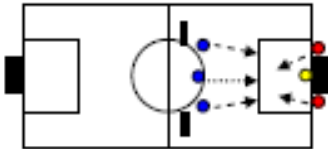
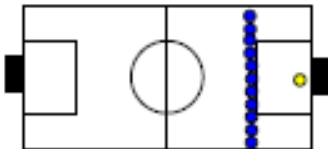
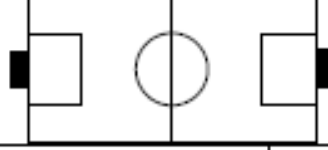
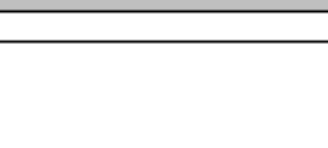
Objectivos Secundários: Velocidade, Passes com objectividade para sectores
mais avançados.

Local de Treino: Treinos realizados no campo de Futebol 11 (campo nº1).

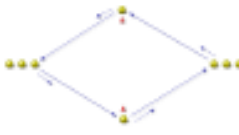
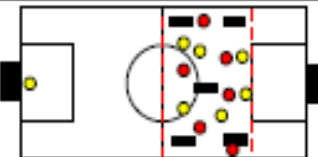
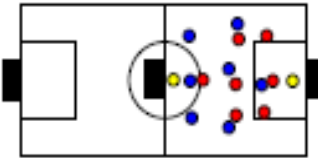
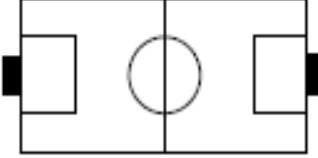
Treinador: André Prates

PLANO DE TREINO		
CLUBE: CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL		DIA: 10 / 01 / 2011
LOCAL: Campo nº1 da Pontinha – Futebol 11		SESSÃO: 60
HORA INÍCIO: 21H00	HORA FINAL: 22H15	VOLUME: 90 minutos
PERÍODO: ☐ PREPARATÓRIO ☒ COMPETITIVO ☐ TRANSIÇÃO		
OBJECTIVOS:		
PSICOLÓGICOS: Alegria, boa disposição, interacção com os colegas.		
FÍSICOS: ☐ RESISTÊNCIA ☐ COORDENAÇÃO ☐ VELOCIDADE ☐ FORÇA ☒ FLEXIBILIDADE		
TÉCNICOS: Passe curto, Recepção, Drible.		
TÁCTICOS: Combinações, Drible em progressão, Mobilidade		
ATAQUE:		
☐ PROGRESSÃO ☐ COB. OFENSIVA ☒ MOBILIDADE ☐ ESPAÇO		
DEFESA:		
☐ CONTENÇÃO ☐ COB. DEFENSIVA ☐ EQUILÍBRIO ☐ CONCENTRAÇÃO		
PARTE INICIAL	Tempo	ESQUEMA 1
- Palavra com os jogadores sobre a 12ª Jornada - Aquecimento Geral • Bitoque Rugby. • Trabalho de Flexibilidade (Estáticos e Dinâmicos).	20'	
PARTE FUNDAMENTAL		
- Fase 1: • Jogos de Estafetas de Velocidade com e sem bola (Velocidade) Jogos de 5 minutos.	15'	ESQUEMA 2
- Fase 2: • Caça bolas – Progressão / Drible Metade dos jogadores com bola e outra metade sem bola. Devem andar um espaço delimitado à vontade evitando que os colegas tirem a bola.	15'	ESQUEMA 3
- Fase 3: • Jogo 6 (+4) x 6 (+4) (Mobilidade) Posse de bola com 4 apoios laterais (1 em cd face do quadrado). Os atacantes terão que realizar 3 passes podendo jogar com os apoios sendo que quem faz o passe para o apoio ocupa o lugar deste e o que estava a apoio passa a jogar no interior do rectângulo.	20'	ESQUEMA 4
		ESQUEMA 5
PARTE FINAL:		
Alongamentos Finais		5'
OBSERVAÇÕES:		
Fazer um balanço do treino e dar feedback's das coisas positivas.		

PLANO DE TREINO		
CLUBE: CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL		DIA: 11 / 01 / 2011
LOCAL: Campo nº1 da Pontinha – Futebol 11		SESSÃO: 61
HORA INÍCIO: 19H30	HORA FINAL: 21H00	VOLUME: 90 minutos
PERÍODO: ☐ PREPARATÓRIO ☒ COMPETITIVO ☐ TRANSIÇÃO		
OBJECTIVOS:		
PSICOLÓGICOS: Concentração de jogo. Entregajuda.		
FÍSICOS: ☒ RESISTÊNCIA ☒ COORDENAÇÃO ☐ VELOCIDADE ☐ FORÇA ☐ FLEXIBILIDADE		
TÉCNICOS: Passe, Recepção, Condução, Remate, Drible		
TÁCTICOS: Correção de posicionamentos . Subidas dos laterais no processo ofensivo.		
ATAQUE:		
☒ PROGRESSÃO ☐ COB. OFENSIVA ☒ MOBILIDADE ☐ ESPAÇO		
DEFESA:		
☒ CONTENÇÃO ☐ COB. DEFENSIVA ☒ EQUILÍBRIO ☐ CONCENTRAÇÃO		

PARTE INICIAL	Tempo	ESQUEMA 1
- Aquecimento Geral - Aquecimento quadrado com condução/combinções; - Trabalho de Flexibilidade (Estáticos e Dinâmicos).	20'	
PARTE FUNDAMENTAL		ESQUEMA 2
Fase 1: 3 x 2+ GR (Contra-Ataque / Finalização) Nota: Feedback's no sentido de atacar rápido e em direcção à baliza adversária (Atacar o espaço).	20'	
Fase 2: GR + 4 (+3) x 4 (+3) + GR (TRANSIÇÕES OFENSIVAS / FINALIZAÇÃO) Os atacantes tentam finalizar com sucesso na baliza do outro 1/2 campo jogando rápido nos apoios. Os defensores tentam recuperar a bola e realizar uma transição ofensiva rápida marcando golo no outro 1/2 campo. Para o golo ser válido todos os jogadores têm que estar no 1/2 campo adversário	30'	
Fase 2: Penalties	10'	
		
PARTE FINAL:		ESQUEMA 5
Alongamentos Finais	10'	
OBSERVAÇÕES:		
Fazer um balanço do treino e dar feedback's das coisas positivas.		

PLANO DE TREINO		
CLUBE: CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL		DIA: 14 / 01 / 2011
LOCAL: Campo nº1 da Pontinha – Futebol 11		SESSÃO: 62
HORA INÍCIO: 19H30	HORA FINAL: 21H00	VOLUME: 90 minutos
PERÍODO: ☐ PREPARATÓRIO ☒ COMPETITIVO ☐ TRANSIÇÃO		
OBJECTIVOS:		
PSICOLÓGICOS: Concentração de jogo. Entregajuda.		
FÍSICOS: ☒ RESISTÊNCIA ☒ COORDENAÇÃO ☒ VELOCIDADE ☒ FORÇA ☐ FLEXIBILIDADE		
TÉCNICOS: Passe, Recepção, Condução, Remate, Drible		
TÁCTICOS: Progressão e Contenção. Finalização		
ATAQUE:		
☒ PROGRESSÃO ☒ COB. OFENSIVA ☒ MOBILIDADE ☒ ESPAÇO		
DEFESA:		
☒ CONTENÇÃO ☒ COB. DEFENSIVA ☒ EQUILÍBRIO ☒ CONCENTRAÇÃO		

PARTE INICIAL	Tempo	ESQUEMA 1
🔥 Aquecimento Geral - Aquecimento quadrado com condução/combinções; - Trabalho de Flexibilidade (Estáticos e Dinâmicos).	20'	
PARTE FUNDAMENTAL		ESQUEMA 2
🔥 Fase 1: 5 x 5 Mobilidade e Combinções Directas (2 campos iguais) Nota: Condicionante de 3 passes antes de finalizar; e finalização tem de ser através de combinação directa.	20'	
🔥 Fase 2 GR + 6 x 6 + GR - Jogo Reduzido Sistema Tático das 3 Equipas – 1:2:3:1	40'	ESQUEMA 3 
		ESQUEMA 4 
PARTE FINAL:		
🔥 Alongamentos Finais com especial atenção aos membros inferiores	10'	
OBSERVAÇÕES:		
🔥 Convocatória para o jogo com o Estoril (13ª Jornada do Campeonato).		

ANEXO VIII

		Total							Casa						Fora						
Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	
1	Sporting Jun.CS14	83	30	27	2	1	132	22	15	13	1	1	74	12	15	14	1	0	58	10	Jogos
2	Benfica B	74	30	23	5	2	107	26	15	13	1	1	57	9	15	10	4	1	50	17	Jogos
3	Sacavenense	66	30	21	3	6	90	37	15	13	1	1	56	13	15	8	2	5	34	24	Jogos
4	CAC	61	30	18	7	5	82	31	15	9	3	3	52	18	15	9	4	2	30	13	Jogos
5	Casa Pia	50	30	14	8	8	55	40	15	9	4	2	36	15	15	5	4	6	19	25	Jogos
6	Linda-a-Velha	48	30	13	9	8	49	45	15	6	5	4	22	22	15	7	4	4	27	23	Jogos
7	Mafra	40	30	12	4	14	67	70	15	8	1	6	42	34	15	4	3	8	25	36	Jogos
8	Odivelas	37	30	11	4	15	58	60	15	6	2	7	35	28	15	5	2	8	23	32	Jogos
9	Sp. Lourel	34	30	9	7	14	47	62	15	3	5	7	20	33	15	6	2	7	27	29	Jogos
10	Belenenses B	33	30	9	6	15	45	57	15	6	3	6	28	27	15	3	3	9	17	30	Jogos
11	Estoril Praia B	33	30	8	9	13	32	48	15	4	5	6	16	24	15	4	4	7	16	24	Jogos
12	Fut. Benfica	32	30	9	5	16	32	62	15	6	2	7	20	22	15	3	3	9	12	40	Jogos
13	Cascais	29	30	6	11	13	30	67	15	4	5	6	16	30	15	2	6	7	14	37	Jogos
14	Lourinhanense	26	30	7	5	18	27	84	15	5	3	7	15	26	15	2	2	11	12	58	Jogos
15	Ponte Frielas	18	30	4	6	20	40	86	15	3	4	8	19	34	15	1	2	12	21	52	Jogos
16	São João de Brito	8	30	1	5	24	20	116	15	1	3	11	13	45	15	0	2	13	7	71	Jogos

ANEXO IX



Estatística dos Iniciados A Época 2010 – 2011



ESTATÍSTICA DOS INICIADOS "A" (SUB-15)													
SECTOR	INICIADOS A (SUB-15)	1ª VOLTA EQUIPA "A"			2ª VOLTA EQUIPA "A"			TOTAIS			PRÉMIOS		
		Jogos	Minutos	Golos	Jogos	Minutos	Golos	Jogos	Minutos	Golos	1ºHJ	2ºHJ	Atleta do Mês
G.R.	Miguel Quinteiro	15	1050	-12	15	1037	-18	30	2087	-30		1	
DEFESAS	Pedro António	11	355		14	415		25	770				
	Tiago Lopes	13	696		14	695	1	27	1391	1			
	Tomás Ribeiro	13	699	1	10	422		23	1121	1	1	1	Outubro
	David Silva	8	341	1	13	384		21	725	1			
	Pedro Mendes	14	942	2	12	723		26	1665	2		3	
	Miguel Duarte	14	233		14	596		28	829				
	Diogo Alves	15	950	1	14	764		29	1714	1	3	2	Janeiro
	Bernardo Duarte	4	95					4	95				
	Ricardo Marques	5	110					5	110				
MÉDIOS	Tomás Castro	12	325	1	12	397	2	24	722	3			
	José Martins	10	380	1	9	395		19	775	1		1	
	André Costa	15	875		15	878	3	30	1753	3	2	5	Novembro
	Jorge Nabais	12	754	5	11	595	5	23	1349	10	5	5	Dezembro/Fevereiro
	Thiago Marcelino				6	152	1	6	152	1			
	Luís Vieira	13	345	1	11	366		24	711	1	1		
	Frederico Mendes	11	610	2	13	683	3	24	1293	5		3	
AVANÇADOS	Luís Eloi	15	931	9	10	562	9	25	1493	18	9	5	Setembro/Março
	Luís Cardoso	7	152					7	152				
	Gonçalo Seabra	3	161		14	823	7	17	948	7	3	2	Abril
	Martim Alçada	5	105					5	105				
	Miguel Sobral	12	575	2	12	432	5	24	1007	7		1	
	Ricardo Amaral	-	-	-	7	261	1	7	261	1			
	António Oliveira	-	-	-	5	158	1	5	158	1			
	Joaquim Lourenço	8	181	1	1	5		9	186				
	Wilson Rosa	12	623	4	12	761	12	24	1384	16	6	4	Maio

ANEXO X

Microciclo	NºTreinos	Volume	Volume Acumulado
1º	3	270	270
2º	4	360	630
3º	4	330	960
4º	5	420	1380
5º	4	360	1740
6º	3	240	1980
7º	3	240	2220
8º	3	240	2460
9º	2	180	2640
10º	3	270	2910
11º	3	240	3150
12º	3	240	3390
13º	3	240	3630
14º	3	270	3900
15º	3	270	4170
16º	3	240	4410
17º	4	360	4770
18º	3	270	5040
19º	3	270	5310
20º	3	240	5550
21º	3	270	5820
22º	3	255	6075
23º	3	255	6330
24º	5	435	6765
25º	7	600	7365
26º	3	270	7635
27º	3	240	7875
28º	3	270	8145
29º	3	240	8385
30º	3	255	8640
31º	2	180	8820
32º	3	240	9060
33º	3	240	9300
34º	3	240	9540
35º	3	240	9780
36º	3	240	10020
37º	2	180	10200
38º	7	630	10830