



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

André Filipe Lavado
Maio | 2011

Ficha de Identificação

Nome do Formado: André Filipe Pinto Lavado

Nº do aluno 6682

Docente orientador: Prof.^a Natalina Casanova

Docente Institucional/Instituição Receptora: António Fonte Santa

Endereço: Estádio da Luz, Av. General Norton de Matos

Telefone (Estádio): 21 721 95 79

E-mail: escoladefutebol@slbenfica.pt

Web: www.slbenfica.pt

Ramo da Actividade: Futebol de Formação

Local: Campo Sintético do Estádio da Luz, Secretaria da Geração Benfica e Anexos do Estádio da Luz

Duração do Estágio: 25/09/2011 até 17/06/2011

Quintas e Sextas-feiras: Das 13:00 às 16:30 Na secretaria da Geração Benfica com o Prof. António Fonte Santa, Fernando Pinto e Hélder Escobar.

Função: Ajudar, organizar, colaborar em todo o apoio necessário na secretaria bem na organização de material desportivo.

Quintas-feiras: Das 17:15 as 18:35 No sintético do Estádio da Luz com o treinador Tiago Viegas no treino da Selecção 2002

Sextas-feiras: Das 17:15 as 22:15 No sintético do Estádio da Luz com os treinadores Lino Godinho, Ricardo Guerra e Rui Ramos

Agradecimentos:

Dado por fim a Unidade Curricular de Estágio, quero deixar um sincero agradecimento, a algumas pessoas que foram muito importantes para a conclusão positiva do meu estágio e tiveram uma atitude prestável sempre que necessário.

Aos meus Pais, que num momento muito difícil como este que estamos a atravessar em Portugal com toda esta crise económica e política me ajudaram e suportaram um grande encargo financeiro para eu poder realizar um “sonho” a eles o meu muito obrigado e um grande beijo.

À minha namorada, Marta Raquel, pelo sacrifício de me ir levar as 07:00 da manhã á estação de comboios da Guarda, bem como pelo forte apoio e compreensão de me ouvir sempre a falar no Benfica.

À docente Natalina Casanova pelas suas orientações e disponibilidade.

Ao docente António Fonte Santa e ao Docente Fernando Pinto, pelas sabedorias, conhecimentos, experiencias que transmitiram ao longo do estágio.

Ao Hélder Escobar pelos momentos de convívio, alegria e divertimentos passados na secretaria e pelos calções que nunca chegaram a vir.

Não posso deixar de referir todos os alunos com que tive o privilegio de privar e trabalhar directamente, pois são o mais importante num treino sem vós nada disto seria possível. Um grande abraço a todos em especial ao Francisco, Wilson, Nuno, David e ao Eduardo.

Por fim agradeço aos meus verdadeiros amigos, pois foram importantes neste processo de aprendizagem.

Índice

Introdução	1
I. Caracterização do Local de Estágio	2
1.1 Caracterização do local específico de estágio.....	3
1.1.1 Recursos Humanos.....	4
1.1.2 Recursos Materiais.....	4
1.2 Objectivos gerais da Escola de Futebol Geração Benfica.....	5
1.2.1 Objectivos específicos da Escola de Futebol Geração Benfica.....	9
1.3 Objectivos pessoais do estágio	9
II. Área de Intervenção	10
2.1 Caracterização das Turmas.....	10
2.2 Intervenção nas sessões de treino.....	12
2.3 Organização da sessão de treino.....	13
2.4 Simbologia utilizada no plano de treino.....	19
2.5 Liga Interna.....	20
2.6 Jogos UEFA CUP e Liga ZON-SAGRES.....	21
2.7 VII Encontro Nacional de Escolas Geração Benfica	21
2.8 Acção de formação “ Da Formação à alta Competição”	22
2.9 Encontro de Escolas	22
III. Reflexão final	23
3.1 Treino de jovens.....	23
3.2 Conhecimento Adquirido	24
3.3 Dificuldades encontradas durante o estágio	25
3.4 Conclusão	26
Bibliografia	27
Anexos.....	28

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 - Localização geográfica de Lisboa	2
Ilustração 2-Campo sintético do Estádio da Luz.....	3
Ilustração 3- Estrutura de funcionamento da Escola de Futebol Geração Benfica.....	11
Ilustração 4 - Exercício do "caça-bolas"	15
Ilustração 5 - Guarda da Linha	16
Ilustração 6 - Simbologia utilizada na Escola de Futebol	19
Ilustração 7- Liga Interna Fonte	20
Ilustração 8-"Dia da Geração"	21

Índice de Anexos

Anexo 1 - António Fonte Santa, Meios, Métodos e Estratégias de Ensino (2004)	29
Anexo 2 - Calendário da Liga Interna	32
Anexo 3 - Planeamento Anual.....	33
Anexo 4 - Plano semanal.....	34
Anexo 5 - Plano de treino.....	35

Introdução

No âmbito da unidade curricular de Estágio, foi-nos proposto a realização de um documento designado de Relatório de Estágio. Este relatório tem como principal função divulgar todo o trabalho elaborado durante o período de estágio.

Esta unidade curricular, inserida no 3º ano do curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, foi realizada na área do futebol de formação, na Geração Benfica do Sport Lisboa e Benfica.

A realização do estágio nesta instituição mostrou desde logo uma grande ambição pois esta é uma das melhores escolas de formação de futebol de Portugal. Tínhamos conhecimento de que era um grande desafio e iríamos encontrar algumas dificuldades, mas ao mesmo tempo era muito importante para nós como futuros técnicos de desporto.

O estágio teve a duração de 33 semanas, preenchendo o primeiro e segundo semestres lectivos, com uma carga horária mínima de 10 horas semanais. O estágio decorreu segundo duas directrizes: o processo ensino/aprendizagem (treinos) na qual realizei e colaborei em 5 horas e 30 minutos semanais; na outra directriz de secretariado colaborei com 10 horas semanais.

O relatório divide-se em 3 capítulos de forma a tornar mais fácil a leitura e compreensão deste trabalho. No primeiro capítulo dá-se a conhecer o local de estágio incidindo-se na localização geográfica. Referimos também quais os objectivos da Geração Benfica e os nossos objectivos para o estágio. No segundo capítulo está o corpo do trabalho, aí está explícito mais propriamente o que resultou do estágio todo o trabalho de campo bem como actividades desenvolvidas. No terceiro capítulo a reflexão crítica em que fazemos uma análise a tudo o que se passou no estagio aos pontos forte e menos bons.

I. Caracterização do Local de Estágio

LISBOA é a capital e a maior cidade de Portugal. A cidade é considerada uma cidade global alfa e é também a capital do Distrito de Lisboa e da Área Metropolitana de Lisboa. É ainda o principal centro da sub-região estatística da Grande Lisboa. Lisboa possuía, em 2004 uma população de 564 657 habitantes e uma área metropolitana envolvente que ocupa cerca de 2 870 km², com cerca de 2,8 milhões de habitantes.

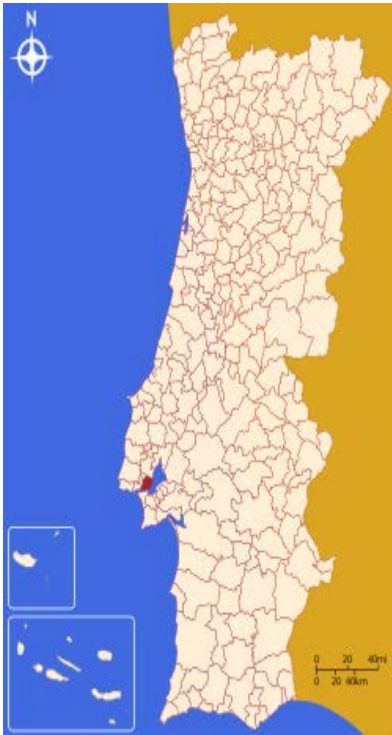


Ilustração 1 - Localização geográfica de Lisboa

Fonte:

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Lisboa>

O concelho subdivide-se em 53 freguesias e faz fronteira a norte com os municípios de Odivelas e Loures, a oeste com Oeiras, a noroeste com a Amadora e a sudeste com o estuário do Tejo. Por este estuário, Lisboa une-se aos concelhos da Margem Sul: Almada, Seixal, Barreiro, Moita, Montijo e Alcochete. Os principais meios de transporte na cidade são o Metropolitano de Lisboa e os autocarros da Carris. Porém, todos os dias entram em Lisboa cerca de meio milhão de carros, provenientes dos concelhos periféricos. A baixa pombalina, Belém, Chiado ou Bairro Alto, são zonas onde afluem milhares de turistas e visitantes anualmente

Localizada na margem direita do rio Tejo, junto à foz, a 38°42' N e a 9°00' W, com altitude máxima na Serra de Monsanto (226 metros de altitude), Lisboa é a capital mais ocidental da Europa.

Fica situada a oeste de Portugal, na costa do Oceano Atlântico. Os limites da cidade, ao contrário do que ocorre em grandes cidades, encontram-se bem delimitados dentro dos limites do perímetro histórico. Isto levou à criação de várias cidades ao redor de Lisboa, como Loures, Odivelas, Amadora e Oeiras, que são de facto parte do perímetro metropolitano de Lisboa.

Sítio: www.cm-lisboa.pt

1.1 Caracterização do local específico de estágio

O estágio realizou-se no complexo desportivo do Estádio da Luz, do qual fazem parte o campo de relva sintética junto ao estádio e a secretaria da escola de futebol da Geração Benfica. As entidades responsáveis pela Escola de Futebol da Geração Benfica são: Prof. António Fonte Santa e Fernando Pinto. A escola de futebol do Sport Lisboa e Benfica está inserida no sector do futebol de formação do clube e é constituída por 42 turmas com 1500 alunos/jogadores com idades compreendidas entre os 3 e os 16 anos.

A escola de futebol divide-se em 3 etapas que não está ao alcance de todos os alunos que nela estão inseridos, assim sendo os alunos quando chegam á escola do Benfica entra para as “Turmas” mediam-te o seu valor e as suas competências puderam passar para as equipas da “Seleção”, ainda assim existe mais um escalão, este é o escalão de “Competição” ou seja está inserido nos quadros competitivos nacionais e regionais, estas são as únicas equipas que podem jogar nos campeonatos nacionais. Os alunos estão distribuídos pelas turmas consoante o seu escalão etário. Cada turma tem no máximo 25 elementos.

Os alunos inscritos na escola de futebol pagam uma mensalidade que varia com o facto de ser, ou não, sócio do clube ou com o número de treinos que realiza por semana.



Ilustração 2-Campo sintético do Estádio da Luz

Fonte: www.slbenfica.pt

1.1.1 Recursos Humanos

A escola da Geração Benfica possui um vasto lote de técnicos sendo constituída por 25, estes são altamente qualificados na área da pedagogia e na metodologia do treino, onde corresponde às necessidades específicas dos praticantes. Sendo que o Prof. António Fonte Santa é o Coordenador Técnico, coordenador executivo: Fernando Pinto, Apoio Administrativo: Hélder Escobar, Apoio Logística: Adolfo Calisto. Da Geração Benfica fazem parte 63 técnicos assistentes, designados de estagiários, sendo que com o passar dos tempos este número poderá ter sofrido alterações, por motivos pessoais dos estagiários ou por decisão do coordenador da Geração Benfica, em prescindir dos seus serviços. Relativamente ao apoio logístico e secretariado fazem parte 7 técnicos. Durante o decorrer dos treinos está sempre presente um fisioterapeuta mas a Geração Benfica conta com 3 elementos para realizar essa função.

1.1.2 Recursos Materiais

Os treinos decorriam no campo sintético localizado ao lado do Estádio da Luz. Relativamente as equipas de "Competição" está destinado um campo sintético para servir de apoio logístico nos treinos, este campo localiza-se no Colégio Militar dos Pupilos do Exército, por fim o complexo desportivo Caixa Futebol Campos localizada no Seixal. Relativamente ao material de treino a referência vai para o campo sintético ao lado do Estádio da Luz, que dispõem de 11 bolas, 30 delimitadores de espaço "chapéus", 4 mini-balizas, 14 coletes e 2 balizas de futebol de 7.

A Geração Benfica dispõem também de um gabinete para tratar de assuntos ligados à escola de futebol, tais como agendar torneios e jogos de convívio entre outras equipas. Junto a esse gabinete encontrar-se também a secretaria que durante a semana, ou seja de segunda-feira a sexta-feira está aberta ao público para tratar de assuntos relacionados com o pagamento de mensalidades e algumas dúvidas que surjam dos encarregados de educação, das 17 horas às 20 horas, aos sábado e domingos das 09 horas as 12 horas, de referir também o gabinete de Prospecção que se encontra dentro do Estádio da Luz.

O gabinete de Prospecção funciona com um fim de descobrir atletas com talento para o futebol. Normalmente eles fazem observação de jogos, mais frequentemente em torneios nacionais dos escalões da escola da "Geração", mas também funcionam para observar se há

jovens com valor para subir de escalão, ou seja, se há miúdos de turmas que tenham valor para ir para as selecções ou mesmo para a competição (mas esse assunto será exposto mais à frente na caracterização das escolas.).

O coordenador do gabinete de prospecção chama-se Professor Jorge Silva e existem vários prospectores a trabalhar nesta área.

1.2 Objectivos gerais da Escola de Futebol Geração Benfica

Os objectivos da escola de futebol¹ encontram-se definidos segundo duas linhas de orientação, por um lado permitir uma igualdade de oportunidades entre todos os jovens que pretendem frequentar um processo de ensino/treino e por outro lado que os alunos possam usufruir de conforto e condições condizentes com a grandeza do clube.

Assim, segundo Fonte Santa (2004), os objectivos gerais traçados são: Que os jovens que a frequentam adquiram valores sociais e humanos, que lhe possibilite o equilíbrio, a responsabilidade e a capacidade de participarem de uma forma activa na sociedade, promovendo-se assim, condições para uma maior identificação entre o jovem e os valores de que o Sport Lisboa e Benfica não abdica.

A criação das condições necessárias, no seio do clube, para que os jovens tenham a possibilidade de ter acesso a uma correcta iniciação à pratica desportiva.

Naturalmente nem todos os jovens podem jogar na equipas de “Competição” assim cabe à “Geração Benfica” garantir que os jovens que não tiveram possibilidade (por critérios que sustentam uma escolha rigorosa no domínio das capacidades para a prática do futebol) de ingressar nas equipas de competição do Sport Lisboa e Benfica, possam ter uma oportunidade de se valorizarem e de adquirirem mais conhecimento que lhes permitam uma eventual selecção para essas equipas.

¹ Os objectivos da escola foram definidos de acordo com o documento do orientador SANTA, António Fonte (2004). Meios, Métodos e Estratégias de Ensino.

Objectivos Técnicos:

Remate	Ensino das diversas formas de drible
Condução de bola	Ensino das diversas formas de desarme
Passe	Jogo de cabeça
Recepção	Técnica G.R.
Protecção da bola	Lançamento linha lateral

Objectivos Táticos:**Princípios gerais do jogo:**

Criar superioridade numérica;
Evitar igualdade numérica;
Recusar inferioridade numérica.

Princípios específicos do jogo.

<u>Princípios específicos do ataque:</u>	<u>Princípios específicos da defesa:</u>
Progressão	Contenção;
Cobertura ofensiva	Cobertura defensiva;
Mobilidade	Equilíbrio;
Espaço	Concentração.

Objectivos Estratégicos:**Formas jogadas integradas para:**

- ✓ Desenvolver regras de actuação nas diferentes posições em acções ofensivas.
- ✓ Desenvolver regras de actuação nas diferentes posições em acções defensivas.
- ✓ Racionalização do espaço de jogo.
- ✓ Evitar a aglomeração.
- ✓ Descentração do jogo.
- ✓ Dispersão em relação à bola.
- ✓ Desenvolver a noção de amplitude e profundidade e de equilíbrio e concentração através dos jogos de corredores e sectores e sectores com corredores.
- ✓ Estimular a iniciativa individual através do desenvolvimento do drible/finta, especialmente dos alunos mais dotados para essas acções.
- ✓ Educar e desenvolver a visão periférica (capacidade de observação).
- ✓ Educar e desenvolver a imprevisibilidade.
- ✓ Educar e desenvolver a capacidade, qualidade e velocidade da tomada de decisão.
- ✓ Aprender as regras do jogo.

Objectivos Físicos:**Capacidades Condicionais**

✓	Resistência específica de jogo
✓	Velocidade:
○	Reacção:
○	Simple
○	Complexa
○	Execução
✓	Deslocamento
○	Força rápida
○	sentido)
✓	Flexibilidade
✓	Agilidade
✓	Destreza

Capacidades Coordenativas

✓	Capacidade de observação
✓	Apreciação de trajectórias
✓	Orientação espacial
✓	Coordenação óculo – manual
✓	Coordenação óculo – pedal
✓	Coordenação espaço-temporal
✓	Lateralidade
✓	Equilíbrio
✓	Controlo motor
✓	Ritmo
✓	Técnica de corrida

Objectivos Psicológicos, sociais e afectivos:

Desenvolver estratégias para educar, desenvolver e aperfeiçoar:	
As relações interpessoais	Auto-confiança
Atitudes	Humildade
Valores	Combatividade
Normas	Determinação
Regras	Carácter
Solidariedade	Postura
Altruísmo	Vontade vencer
Coesão de turma/equipa	Estabilidade
Espírito turma/equipa	Mentalidade forte
Atenção	Atitude positiva
Concentração	Persistência
Auto-controle	
Educar a coragem e dominar o medo	
Auto-estima	

Objectivos Cognitivos:

- ✓ Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de análise e percepção.
- ✓ Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de antecipação/ Prever os comportamentos dos colegas e oponentes na sua relação com o móbil do jogo.
- ✓ Desenvolver e aperfeiçoar a qualidade e velocidade de decisão.
- ✓ Educar a criatividade táctica.
- ✓ Educar e desenvolver a improvisação.
- ✓ Educar e desenvolver a imprevisibilidade.

1.2.1 Objectivos específicos da Escola de Futebol Geração Benfica

A partir dos objectivos gerais, apresentados anteriormente, pretende-se chegar aos objectivos específicos. A escola de futebol pretende assim dar um natural ênfase aos resultados que deverão ser fruto do processo ensino/treino. Assim sendo os objectivos específicos traçados pelo Sport Lisboa e Benfica e sua Escola de Futebol são:

O aluno deverá saber aplicar correctamente e em situação de jogo adequada, os conteúdos tratados ao longo do ano.

O aluno deverá conhecer e aplicar em situação de jogo as regras do jogo de futebol (Futebol 7 e Futebol 5).

O aluno deverá adquirir uma condição física atlética que lhe permita praticar o jogo de Futebol.

O aluno deverá saber criar e manter um espírito de grupo saudável, sabendo respeitar os colegas, os técnicos, os empregados, os directores do clube e os demais sócios do clube.

1.3 Objectivos pessoais do estágio

Os objectivos enquanto aluno/estagiário foram:

- Conhecer o clube Sport Lisboa e Benfica assim como a sua estrutura interna ao nível das camadas jovens, estando particularmente falando da Geração Benfica.

- Tomar conhecimento de um modelo de treino de um grande clube português, bem como ter a oportunidade de fazer parte de uma equipa técnica e poder realizar os treinos para uma determinada equipa.

- Aprender a trabalhar com uma população jovem muito alargada e aprender a lidar com essa mesma população.
- Passar pela experiência do trabalho de secretariado. Adquirir mais e melhor conhecimento da modalidade de futebol 7.
- Enriquecer o Currículo Vitae.

II. Área de Intervenção

No projecto de estágio, primeiro documento elaborado pelos alunos estagiários, definimos as tarefas a realizar ao longo do estágio. As tarefas foram estipuladas pelo Orientador da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda em consonância com o Orientador do local de estágio e Coordenador executivo.

Assim, decidimos que as funções do aluno estagiário, se dividiriam em duas grandes áreas. Organização e gestão do treino, na qual ficou estipulado as tarefas de colaboração e planificação; Organização e gestão na área administrativa e logística em colaboração com os intervenientes.

2.1 Caracterização das Turmas

Os alunos iniciam a prática da modalidade numa turma específica do seu escalão etário. São promovidos no seu escalão, os alunos mais aptos, e que reúnam um conjunto de requisitos técnicos. A sua promoção deve-se à realização de um conjunto de observações do seu comportamento, e da sua prestação nas turmas de formação. Posteriormente, Pós adquirirem todas as competências/qualidades pretendidas pelos responsáveis do clube os atletas mais aptos integrarão as equipas de competição.

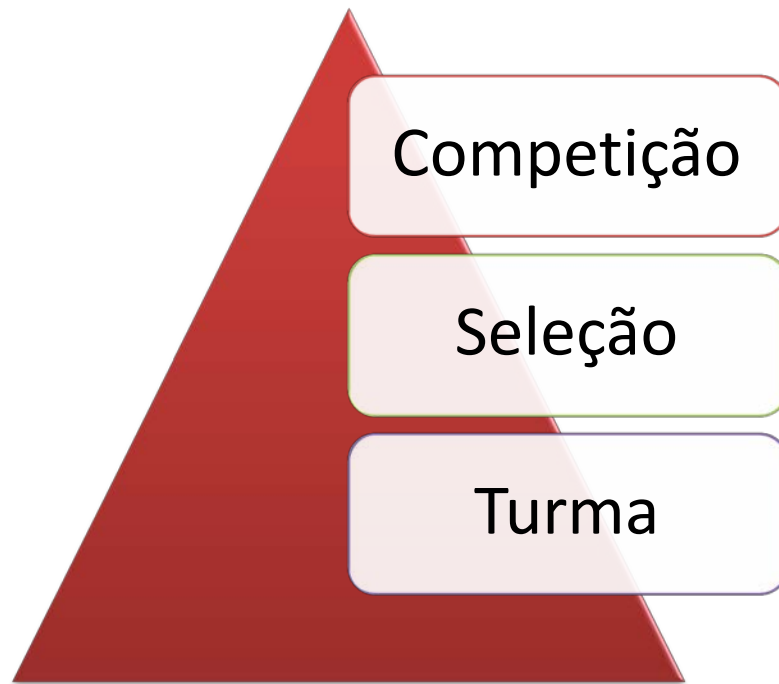


Ilustração 3- Estrutura de funcionamento da Escola de Futebol Geração Benfica

Seleção 2002

Esta é uma selecção onde integra os melhores alunos do escalão de 2002. Treina duas vezes por semana, na qual colaboramos numa unidade de treino semanal (5ª Feira, 17:15h / 18:30). A duração da sessão de treino é de 80 minutos. A equipa é formada por um treinador principal, Tiago Viegas e pelos treinadores estagiários, André Lavado e Pedro Castro.

A selecção é constituída por 20 alunos. Sendo esta uma escola de formação não existe competição oficial, participando em jogos de carácter pré-competitivo: Torneios internos e externos, tais como “Liga Interna” e “Torneio Municipal de Vila Real”.

Turma 31 D

Esta turma é do escalão de 1999/1998. Treina duas vezes por semana (Domingo, 11:30 / 12:50; Sexta-feira 19:55 / 21:15), na qual colaboramos numa unidade de treino semanal (sexta-feira). A duração das sessões de treino é de 80 minutos. A equipa técnica é formada por um técnico principal, Rui Ramos e pelo treinador estagiário André Lavado. A turma é constituída por 18 alunos, sendo que esta turma não era regular pois alguns alunos passaram para a turma da Seleção de 98 e por isso o número de elementos ser um pouco reduzido.

Como já foi dito anteriormente esta é uma escola de formação e não existe competição oficial, os alunos participam em jogos de carácter pré-competitivo: torneios internos e externos, na qual se promove o convívio com outros núcleos, pertencentes ao clube. Decorre

ao longo do ano uma liga a chamada “liga interna”, onde todas as equipas do mesmo escalão jogam entre si.

Seleção 98

Esta é uma selecção onde integram os melhores alunos do escalão de 1998. Treina duas vezes por semana, na qual colaboramos numa unidade de treino semanal (6º Feira, 18:35h / 19:55). A duração da sessão de treino é de 80 minutos. A equipa é formada por um treinador principal, Professor Ricardo Guerra e pelo treinador estagiário, André Lavado.

A selecção é constituída por 20 alunos. Sendo uma escola de formação não existe competição oficial, participando em jogos de carácter pré-competitivo: Torneiros internos e externos, tais como “Liga Interna” e “Torneio Municipal de Vila Real”

Turma 21 A

Esta turma é do escalão de 2004/2005. Treina duas vezes por semana, na qual colaboramos numa unidade de treino semanal (sexta-feira 17:15 / 18:35). A duração das sessões de treino é de 80 minutos. A equipa técnica é formada por um técnico principal, Lino Godinho e pelo treinador estagiário o André Lavado. A turma é constituída por 20 alunos.

Sendo um Escola de formação não existe competição oficial, participando em jogos de carácter pré-competitivo: torneios internos, externos, na qual se promovem convívios com outros núcleos, pertencentes ao clube. Decorre ao longo do ano uma liga, onde todas as equipas do mesmo escalão jogam entre si.

2.2 Intervenção nas sessões de treino

As intervenções na sessão de treino, tiveram como objectivo adquirir conhecimentos na área da planificação, execução, análise, observação e avaliação de todo esse processo, bem como adquirir conhecimentos da metodologia desportiva da Escola de Futebol da Geração Benfica. O acompanhamento no processo de treino foi realizado nas selecções 2002 e 1998 e nas turmas 21 A do escalão de 2003/2004 e na turma 31 D do escalão de 1998/1999.

2.3 Organização da sessão de treino

Os alunos estagiários tinham como principal função realizar as tarefas atribuídas pelo coordenador de estagio o professor António Fonte Santa, visto que até chegar ao treino mais propriamente dito tínhamos de passar por algumas fases de aprendizagem. Numa primeira fase, as sessões de treino focaram-se para a observação da metodologia praticada nos treinos. Posteriormente, e com a aquisição de alguns conhecimentos, passamos a colaborar directamente com os treinadores, conduzindo de igual modo as sessões de treino. Numa fase mais adiantada, e quando o nosso enquadramento se inseriu dentro da metodologia pretendida, foi-nos estipulado a elaboração de planos de treino, bem como dirigi-los e responsabilizarmo-nos pela sua aplicação.

O planeamento é um processo de evolução controlada; exige estabelecimento de objectivos a atingir; necessita de saber o ponto de partida (avaliação inicial), para poder definir o ponto de chegada; recorrer-se-á aos ajustamentos no plano, sempre que seja necessário para atingir os objectivos pré-definidos (por exemplo em casos de aumento/diminuição de jogadores no treino).

O plano de treino define os objectivos gerais a atingir, bem como os objectivos específicos: técnicos, táticos, físicos e psicológicos.

O plano de treino comporta os objectivos de aprendizagem, tendo em conta os vários níveis de desenvolvimento apresentados, por parte dos jovens atletas.

As sessões de treino vão ter uma duração de oitenta minutos. Estas serão divididas em três partes fundamentais:

- Parte Inicial – Aquecimento;
- Parte Principal – Atingir os objectivos propostos;
- Parte Final – Alongamentos.

Uma planificação eficaz exige a precisão dos materiais a utilizar, para maximizar o tempo de prática do jogador.

Parte Inicial, tem como objectivo uma activação funcional do organismo para a prática de actividade física, geralmente eram utilizados exercícios complementares integrados, como por exemplo o “caça-bolas” e o “rabia”. Esta actividade deve ter a duração de 10 a 15 minutos, nunca devendo ultrapassar os 20 minutos.

Parte Fundamental, é composta por exercícios da fase I, fase II ou fase III, tendo em conta os objectivos pretendidos e com uma duração de 60 minutos.

Parte final, tem como objectivo o retorno à calma e é realizado com exercícios de alongamentos. Um dos alunos demonstrava-o aos seus colegas, que formavam um círculo ou sentavam-se em cima da linha lateral e assim os treinadores podiam observar os alongamentos e entregar os cartões de identificação. Esta fase não tem uma duração superior a 10 minutos.

Estratégias de organização e intervenção

Segundo Fonte Santa (2004), Princípios de orientação que devem ser cumpridos em cada treino/aula e que vão contribuir para o desenvolvimento qualitativo dos nossos alunos/jogadores:

- Grau de complexidade dos exercícios adequado ao nível do aluno;
- Trabalho com grupos pequenos em espaços largos;
- Número elevado de repetições nos exercícios;
- Intensidade baixa em fases iniciais de aprendizagem na execução das acções técnicas;
- Intensidade elevada para os alunos que já dominam suficientemente essas acções técnicas, relacionando-as depois com as variáveis cognitivas de forma a executar as habilidades técnicas específicas na relação com o móbil do jogo.
- Apropriação consciente e progressiva das acções tácticas;
- Definição de lateralidade (desenvolvimento do lado não dominante e aperfeiçoamento do lado dominante).

Exemplo de um plano de treino base, elaborado por nós para colocar em prática numa sessão treino.

Exemplo de um plano de treino para a turma 31D

Parte Inicial

Nome do exercício: "Caça bolas"

Fase: ex. complementar

N.º alunos: Toda a turma no mesmo espaço (17/23 alunos)

Espaço: 15x10m; 20x15m;

Tempo: até 15m

Descrição: Condução de bola, quem não tem bola tenta tirar bola aos colegas.

Organização: Metade dos alunos com bola e a outra metade sem bola; 13/14 alunos com bola e 5/6 sem bola; outra de acordo com objectivos do treinador

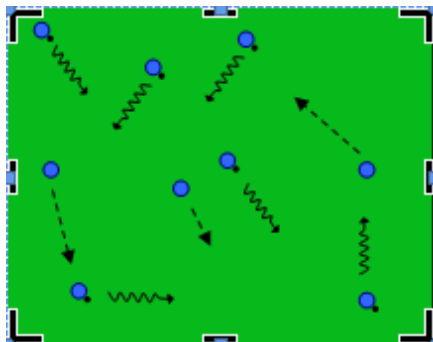


Ilustração 4 - Exercício do "caça-bolas"
Fonte: Meios, Métodos e Estratégias de ensino.

Condicionantes:

- Ninguém pode estar parado.
- Quem sair do espaço fica sem bola.
- Os Gr. tentam tirar as bolas com as mãos aos portadores da bola fazendo a "mancha".

Variáveis de Evolução:

- Aumentar ou diminuir o espaço.
- Os treinadores podem colocar-se por fora do espaço de jogo com uma bola e tentam acertar nas bolas dos seus alunos.

- Condução de bola com o pé menos bom.

Componentes Críticas:

- Levantar a cabeça para não chocar com os colegas.
- Quem tem bola deve driblar os colegas sem bola.
- Quem tem bola deve protegê-la com o pé mais afastado do adversário.
- Quem não tem bola deve realizar contenção esperando o melhor momento para o desarme.
- Tentar tirar bola aparecendo por trás dos colegas.

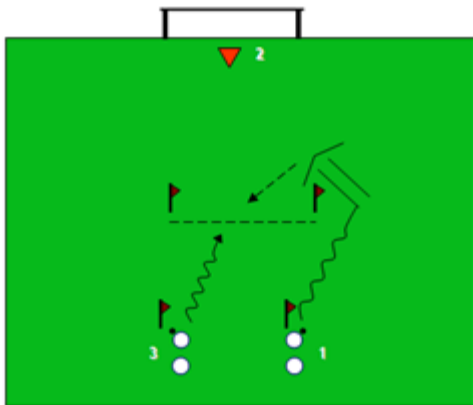


Ilustração 5 - Guarda da Linha

Fonte: Meios, Métodos e Estratégias de ensino.

Parte Fundamental

Nome do exercício: Jogo do remata e defende

Fase: I

Nº de alunos: 10 a 12

Espaço: 35x20m;30x20m;25x15; outras de acordo com sensibilidade e objectivos do treinador

Tempo: até 25min

Descrição/Organização:

Os jogadores da coluna 1, conduzem a bola por fora do pino que se encontra à sua direita, rematando de pé direito, efectuado logo que ultrapassem esse mesmo pino. Depois ocupam a posição de guarda da linha, defendendo a linha assinalada pelos 2 cones. Então, os atletas da coluna 3 conduzem a bola, tentando driblar o colega que defende a linha imaginária que une os referidos cones, de forma a poder finalizar na baliza defendida pelo guarda-redes (2). Após a realização da acção os jogadores trocam de colunas (da 1 para a 3 e vice-versa). Ir trocando de Gr caso não haja um jogador específico para essa posição. Nos escalões etários mais novos fomentar mesmo a troca por todas as posições. Não esquecer de valorizar bastante as acções de quem passa pela posição de Gr...às vezes descobrem-se grandes talentos para essa posição devido aos elogios do treinador e à forma como esses elogios são valorizados perante todo o grupo:

Variante dificuldade/facilidade:

- O aumento ou a diminuição do espaço compreendido entre os cones (a linha), condicionará o nível de complexidade do exercício – Maior distância, maior dificuldade para o jogador que defende essa linha. Menor distância, menor dificuldade;

- Variar o início do exercício de forma a desenvolver a lateralidade, isto é, o exercício inicia-se com o jogador da coluna 1 dirigindo-se para o pino colocado à sua esquerda e rematando de seguida com o pé esquerdo;

- Variar a distância da baliza aumentando ou diminuindo a dificuldade na concretização para o atacante e para o Gr;

- Efectuar um drible ao pino seguido de aceleração antes do remate à baliza (tesoura; dupla tesoura; simulação com tesoura; roleta; finta em recuo, entre outras)

- Após ultrapassar o pino tentar a finalização com um drible ao Gr

Objectivos:

Técnico/Tácticos:

Desenvolver e aperfeiçoar as técnicas de remate

Desenvolver e aperfeiçoar as diversas formas de drible/finta

Desenvolver e aperfeiçoar as técnicas de defesa da baliza tanto nos remates de curta e ½ distância, ora à direita ora à esquerda, e as saídas em “mancha” quando o objectivo for o de ultrapassar o Gr com bola controlada.

Capacidades Condicionais:

Velocidade de reacção, de execução e de deslocamento

Destreza

Agilidade

Força rápida

Capacidades Coordenativas:

Orientação espacial

Lateralidade

Equilíbrio

Controlo motor

Psicológicos:

Desenvolver a atenção e concentração

Desenvolver a auto-confiança alimentando a auto-estima

Desenvolver e aperfeiçoar o auto-controlo, a improvisação e a imprevisibilidade

Educar a persistência e determinação

Cognitivos:

Desenvolver a capacidade e velocidade da tomada de decisão na escolha da melhor solução para as acções técnicas a empregar, tanto na defesa da baliza como no remate ou no drible.

Parte Final

A “Parte Final” bem como no intervalo das restantes fazes tais com a Parte Inicial e Fundamental, de cada sessão de treino realizamos alongamentos mas nesta em especial tem com principal objectivo relaxar os músculos pois estiveram em grande solicitação e neste fase do treino é importante alongar e relaxar para evitar as dores pós treino e ajuda a relaxar e descontrair toda a musculatura.

Em suma este exemplo permite ter uma simples noção do que normalmente e regularmente foram os planos de treino por nos realizados. A “Parte Inicial” com o exercício de “**caça bolas**” permite a que os nossos jogadores tenho uma grande contacto com a bola se possam recriar e com isso vai permitir que a bola “seja parte integrante do corpo”

Na “Parte Fundamental” mostramos um exercício de fase II, este é um exemplo de um exercício poderiam ser tantos outros e naturalmente não se realiza só um exercício poderia se de fase I ou III neste caso (1x0 + Gr + 1x1+Gr) pois é um exercício de fase II (1x1+Gr) este exercício promove o remate e os duelos individuais que é uma das características mais importante e que nós, treinadores da Geração Benfica.

Na “Parte Final” com já dissemos anteriormente realizamos alongamentos mas não só, como o sintético é utilizado por muitos jogadores há uma grande preocupação em manter o local limpo e agradável para que os jogadores que venham na hora a seguir encontrem um espaço, adequado ou seja o material é obrigatório que seja devidamente arrumado no final de cada treino pelos jogadores. Para além de arrumar o material os treinadores também utilizam esta parte do treino para entregar convocatórias e os cartões de identificação da escola de futebol.

2.4 Simbologia utilizada no plano de treino

A simbologia criada pela Geração Benfica tem como principal função facilitar a compreensão dos planos de treino, pois é uma simbologia universal que permite a todos os técnicos trabalharem com as mesmas ferramentas. Assim caso algum técnico não possa comparecer ao treino, o outro técnico que o irá substituir consegue facilmente entender o que está previsto treinar nesse dia.

	Deslocamento do jogador com bola
	Passe/trajectória da bola
	Deslocamento do jogador sem bola
	Remate
	Bola
	Atacante com bola
	Atacante sem bola
	Defesa
	Joker
	Guarda redes
	Baliza
	Base
	Vara
	Chapéu
	Pino

Ilustração 6 - Simbologia utilizada na Escola de Futebol

Fonte: Meios, Métodos e Estratégias de ensino.

2.5 Liga Interna

A liga interna é uma competição criada pela Coordenação da Escola de Futebol, decorre ao longo do ano com a finalidade de proporcionar aos alunos um espírito competitivo e a demonstração das suas aprendizagens.

Todas as turmas do mesmo escalão etário, jogam entre si, participando também os núcleos pertencentes à formação do clube. As turmas são orientadas por treinadores estagiários, com funções de coordenação da equipa e gestão dos mesmos tempos de prática, a todos os alunos, pois o mais importante é a sua participação. É importante frisar que o treinador deverá ser um exemplo para os alunos, deverá ter uma postura de “fair-play” e assumir sempre uma postura de vitória.

A colaboração deu-se no apoio à organização; cumprindo as tarefas de visionamento dos jogos; conhecer os resultados e os melhores atletas em campo.

O acampamento e a orientação da turma 31 D, foi uma das tarefas realizadas.



Ilustração 7- Liga Interna Fonte: www.slbenfica.pt

2.6 Jogos UEFA CUP e Liga ZON-SAGRES

Outra das actividades realizadas foi a entrada em campo com os alunos no estádio da Luz, em dias de jogos. A colaboração constituiu-se na organização dos alunos para a entrada com os jogadores seniores do clube ao relvado, no início de cada jogo.

As turmas seleccionadas realizavam um jogo de exibição, competindo umas contra as outras, mostrando todos os conteúdos adquiridos ao longo das sessões de treinos, nos quais a colaboração constitui na orientação de uma turma.

A participação nesta actividade deu-se nos jogos com o Nacional da Madeira, PSV, PSG, Stuttgart e Sporting de Braga.

2.7 VII Encontro Nacional de Escolas Geração Benfica

Este foi um evento que leva-mos a cabo juntamente com o coordenador de apoio administrativo e outros treinadores. Todas estas identidades colaboraram na organização deste evento que se realizou nos dias 21 e 22 de Maio.

Este encontro reuniu todos os núcleos do clube para um dia de convívio e de futebol. Todas as turmas foram seleccionadas para estarem presentes nesses dias para poderem passar um dia a jogar futebol no estádio da Luz. A nossa função foi fundamentalmente supervisar os jogos e entregar os alunos aos encarregados de educação.



Ilustração 8-"Dia da Geração" Fonte:www.slbenfica.pt

2.8 Acção de formação “ Da Formação à alta Competição”

A realização da acção de formação “Da Formação à alta Competição” foi uma das actividades por nós planeada e realizada, esta formação foi muito importante porque é uma das áreas de maior interesse de todos os participantes por isso achamos por bem a sua realização. Através da unidade curricular, Gestão de Eventos e com a colaboração dos alunos de Comunicação e Relação Económicas, foi possível o realizar desta actividade.

Esta actividade realizou-se no auditório dos serviços centrais e contou com o nosso Coordenador de Estágio Prof. António Fonte Santa, pelo treinador da escola de formação geração Benfica Lino Godinho, pelo coordenador do NDS, David Rodrigues e pelo Presidente do Guarda Unida F.C. António Pereira de Andrade Pissarra. Todos opinaram sobre a importância da formação no futebol e as diferenças entre futebol de formação e futebol de alta competição.

No fim, concluímos que foi um excelente evento, visto que, a adesão por parte dos alunos foi muito elevada (cerca de 125 alunos pagantes) e na nossa opinião, aumentou os nossos conhecimentos sobre o futebol de formação.

2.9 Encontro de Escolas

Por diversas vezes, foi solicitado para acompanhar turmas e selecções a jogos. Estivemos presentes na Damaia de Cima no Mucifal (perto de Sintra) e em vários jogos realizados no estádio. Os encontros eram muito importante para os nossos alunos, visto que não tinham uma competição regular estes encontros serviam muitas das vezes para ele se porem á prova com os outros jogadores, conviver com outros jogadores, para criar laços de amizade, cumplicidade. As maiores dificuldades que apareciam eram que normalmente jogávamos contra equipas de competição e com um escalão etário mais alto.

III. Reflexão final

No nosso entender achamos por bem dividir esta reflexão em dois pontos pensamos que sejam os mais importantes de referir:

1. Treino para jovens.
2. Reflexão dos conhecimentos adquiridos e dificuldades encontradas durante o decorrer do estágio.

3.1 Treino de jovens

Segundo Santa A. (2004) Um jogo de futebol, numa definição simples, é uma sucessão no tempo e no espaço de equilíbrios e desequilíbrios momentâneos, onde estes desequilíbrios são fruto duma boa criatividade táctica, alicerçada numa excelente tomada de decisão e de uma forte capacidade de drible e velocidade. Então porque não começar o ensino do futebol desde as mais tenras idades com base nesta definição?

No futebol o primeiro problema que se coloca ao jovem é de natureza táctica, ou seja, o que fazer? Só depois é que surge o problema de como fazer, isto é, a questão técnica através da selecção da resposta motora mais adequada à sua resolução.

Desta forma, o meio de ensino/aprendizagem mais utilizado é o jogo (dirigido, condicionado, livre). O ensino das técnicas individuais é apresentado sob formas jogadas, embora se admitam formas analíticas, mas apenas para a aquisição das noções básicas da sua execução.

Queiroz (1983) entende que a utilização destas “Formas” se constitui como ponto de partida para a aprendizagem do jogo e refere que, qualquer que seja a estrutura organizadora ou forma utilizada, a finalização é a meta fundamental a atingir.

Segundo J. Garganta, (1994) os jogadores têm que saber o que fazer, para depois seleccionar como o fazer, utilizando a acção motora mais adequada ao problema. Assim, sem conhecer a essência do jogo e dos seus princípios tácticos, não se pode aproveitar na plenitude os recursos técnicos.

É hoje claro que a formação e preparação desportiva das crianças e jovens, deve ser, e é, principalmente diferente da dos adultos e que o treino das crianças é diferente dos jovens, assim como o treino do jovem é diferente do dos adultos. Assim a partir deste pressuposto a escola de futebol da “Geração Benfica” instituiu um modelo de treino para os seus jovens que tem como base as formas jogadas. A metodologia da escola de futebol da Geração Benfica adopta uma perspectiva em que os alunos têm de ter o “ poder da decisão”, ou seja, os alunos são incentivados a pensar e assumirem uma atitude activa em tudo que fazem.

Na nossa opinião, a formação implica a existência de formadores. A escolha dos treinadores adequados às necessidades dos formandos, destaca-se numa das primeiras preocupações de qualquer escola de futebol.

Por isso na nossa opinião um bom técnico desportivo, deve reunir quatro domínios importantes:

- Bom senso;
- Formação académica;
- Formação específica na modalidade;
- Formação no terreno.

Consideramos o bom senso a primeira base de trabalho, quer no futebol, quer em qualquer outra actividade a exercer.

3.2 Conhecimento Adquirido

A realização do estágio na escola de futebol foi muito gratificante para nós pois permitiu-nos contactar com treinadores de grande qualidade caso do Professor António Fonte Santa, o treinador Lino Godinho e o treinador Nuno Azevedo, que sempre que tínhamos alguma dúvida em relação a qualquer assunto estavam sempre pré-disposto para nos ajudar, esclarecer e também interrogar sobre o trabalho que estávamos a realizar. Foi também muito enriquecedor as conversas de reflexão após as sessões de treino, estas foram de extrema importância devido ao facto de que com elas podíamos ter uma segunda opinião do nosso treino tanto ao nível do planeamento bem como da execução.

Não nos podemos esquecer de todo o trabalho de logística, este trabalho permitiu-nos conhecer várias pessoas ligadas ao desporto mas que trabalham do lado de fora dos treinos. Casos como o senhor Adolfo Calisto, ex-jogador do Benfica, Helder Escobar e Fernando

Pinto, mostraram ter grande competência no seu trabalho assim sendo pode-mos constar como funciona uma escola de futebol, desde a aprendizagem do programa informático da escola, que tem como funcionalidade registar as avaliações dos alunos, resolver algum problema que surja com a ficha de inscrição dos mesmos.

3.3 Dificuldades encontradas durante o estágio

As dificuldades que sentimos e tivemos ao longo do estágio, naturalmente foram superadas mas inicialmente estas criaram alguns entraves, pois existem algumas regras do clube que não tínhamos conhecimento e também a nossa falta de experiência na planificação e organização das sessões de treino.

Estas são algumas das dificuldades encontradas durante o estágio:

- Falta de à vontade na comunicação/lidar com a faixa etária em questão;
- Não conhecíamos todas as regras e normas da instituição, por exemplo, a regra em que todos os técnicos têm de andar bem uniformizados (t-shirt por dentro dos calções);
- O vocabulário apropriado à instituição, fundamental no contacto/interacção com os alunos, como por exemplo, quando um aluno não tem uma atitude correcta trata-lo por “bebé” ou “bebezão”; ou quando se pretende chamar os alunos que se encontram dispersos pelo campo, contar decrescentemente (5.4.3.2.1).

3.4 Conclusão

O estágio realizado foi uma demonstração das dificuldades que vamos encontrar na vida profissional e que hoje em dia é cada vez mais competitiva.

No decorrer do estágio fomos várias vezes confrontados com momentos bons, os quais foram vivenciados com forte emoção e com desejo de os repetir, bem como momentos menos bons, dos quais devemos tentar tirar proveito deles para que no futuro possamos evita-los e com ele aprender a crescer. Durante este decorrer aprofundamos os diferentes aspectos de treino desportivo (planeamento e organização dentro da modalidade de futebol, de uma forma mais prática).

Infelizmente o tempo de estágio não foi muito extenso, visto que tínhamos 10 horas semanais, as quais tínhamos de aproveitar bem o tempo para poder adquirir o maior número de conhecimentos. Foi muito importante conhecer os métodos de ensino de um grande clube como é o Sport Lisboa e Benfica, pois podemos constatar a forma e metodologia de ensinar os jovens praticantes da modalidade de futebol.

De referir que algumas das disciplinas tais como Pedagogia do Desporto e Especialização em Desportos Colectivos leccionadas pelos Prof. Jorge Casanova e Prof. Carlos Sacadura mostraram ser muito necessárias, os conhecimentos transmitidos pelos professores foram de grande importância.

Em suma o resultado foi positivo pois sempre demonstramos grande disponibilidade, empenho e facilidade na adaptação das tarefas que nos foram sendo exigidas. Sendo que foi importante para nos ter chefiado comitivas nas deslocação a torneios e encontros particulares realizados por clubes e instituições da região da grande Lisboa, pois senti que as pessoas da instituição Sport Lisboa e Benfica confiaram em nos e tenho plena consciência que não as decepcionamos.

Bibliografia

Garganta, J. e Pinto, J. (1998). O ensino dos desportos colectivos.95-135. Centro de jogos desportivos.FCDEF-UP.

S, António Fonte (2004). Meios, Métodos e Estratégias de Ensino.

www.slbenfica.pt/informação/formação/escolasdeformação/apresentação

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Lisboa>

Anexos

Anexo 1 António Fonte Santa, Meios, Métodos e Estratégias de Ensino (2004)

Segundo Fonte Santa (2004) Quando se fala de metodologia do treino, e independentemente dos vários escalões, importa desde logo deixar bem claro que tudo o que a ela diz respeito exige muita disciplina e rigor. Mais do que inspiração, o treino requer a transpiração necessária a quem necessita de antecipar constantemente o futuro, através da preparação prévia e exaustiva das diferentes soluções exigidas por uma realidade exterior em constante mutação.

O treino de crianças e jovens deve sempre contribuir para o seu desenvolvimento global e harmonioso nas vertentes física, intelectual, emocional e social, devendo proporcionar a todos a oportunidade de participar de forma regular em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação.

“ O treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, tácticas, físicas e psicológicas do (s) praticante (s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico” (Castelo, 1996).

Os exercícios não são todos iguais, não provocam os mesmos efeitos, nem todos têm a mesma eficácia.

O mais importante no treino é a selecção de exercícios e a execução dos mesmos que conduzem, sem falta, ao objectivo desejado (Ozolin, 1981).

Assim, é prática corrente ensinarmos o futebol na nossa Escola através de jogos ou formas jogadas, utilizando meios, métodos e estratégias actualizadas e onde os pressupostos cognitivos e psicológicos do praticante, como por exemplo a capacidade de decisão, a atenção, a concentração, a compreensão, o raciocínio, a inteligência táctica (criatividade) e emocional são elementos fundamentais.

Hoje o futebol não se baseia quase exclusivamente nos aspectos físicos como nas décadas de 60 e 70, nas quais os treinadores tinham a ideia de que a melhoria da condição física era determinante na obtenção de bons resultados em competição e na formação. Não se baseia igualmente nos aspectos técnicos, obsessão da geração seguinte, que levou muitos seguidores a pensar que o sucesso do jogador (formação) e da equipa estavam relacionados com o exagerado treino da técnica em situações analíticas.

Actualmente o futebol é um jogo que não se baseia quase exclusivamente nos aspectos físicos e técnicos, trata-se de um jogo muito rápido que requer maior inteligência, perspicácia, reflexão, análise e rapidez de acção o que exige rápidas e acertadas decisões. Numa definição simples, podemos dizer que este jogo é uma sucessão no tempo e no espaço de equilíbrios e desequilíbrios momentâneos, onde estes

desequilíbrios são fruto da excelência emocional, alicerçada numa excelente tomada de decisão e numa forte capacidade de drible e velocidade.

É por isto que na nossa Escola, os meios, métodos e estratégias mais adequadas para ensinar o jogo "(...)passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas divertidas e motivantes, implicando-o em situações-problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização. De acordo com este entendimento, não são de adoptar situações que levem à exercitação descontextualizada e analítica dos gestos técnicos (passe, recepção, condução, drible, remate, entre outros), dado que a execução assim realizada assume características diferentes daquela que ocorre no contexto aleatório do jogo." (Garganta, 1994).

Neste sentido, os exercícios de treino não se dirigem a um único objectivo, antes pelo contrário, consideram em cada momento que melhorias podem provocar nos domínios técnico, tático, físico, cognitivo e psicológico numa relação coerente entre estas variáveis (analíticos somente o necessário, globais e integrantes tanto quanto possível), sendo desejável o uso de estruturas em número reduzido de jogadores, utilizando uma única baliza, como por exemplo:

1 x 0 + Gr, 2 x 0 + Gr, 3 x 0 + Gr, 3 x 1 + Gr, 2 x 1 + Gr, 4 x 2 + Gr, 3 x 2 + Gr, etc, etc, ou duas balizas ou mais balizas Gr+2x2 + Gr, Gr + 3 x 3 + Gr, Gr + 3 x 2 + Gr, Gr + 3 x 5 + 2Gr, Gr + 5 x 5 + Gr, Gr x 4 (+2j) x 4(+2j) + Gr, Gr+2 x 4 +2Gr, etc, etc.

Num jogo de futebol, o jogador deve saber o que fazer (componente tática, sustentada em princípios de jogo através de regras de actuação no ataque e na defesa), para depois saber como fazer (componente técnica), o que exige uma elevada capacidade de decisão (componente cognitiva), que por sua vez decorre de uma ajustada leitura de jogo (capacidade de percepção/análise e antecipação, sustentadas no desenvolvimento da atenção e concentração), para poder agir correctamente no tempo certo em relação ao móbil do jogo (velocidade de acção com e sem bola – alicerçada em excelentes capacidades coordenativas e condicionais).

O clima motivacional que desenvolvemos dá assim *prioridade ao desenvolvimento e mestria de capacidades* (melhorar a condição física promovendo, de forma harmoniosa, o desenvolvimento físico geral privilegiando o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais) e à *aprendizagem do jogo* pois tem uma lógica e razão intrínsecas, independentes da interpretação pessoal de cada treinador, estimulando a capacidade de decisão, a criatividade tática e a inteligência emocional.

É este o pilar sobre o qual assenta toda a nossa organização de ensino e que leva os nossos meninos, "a par do treino das coisas do corpo", a tratar bem a bola e a compreender como se joga em todo o campo, sendo a criatividade individual e colectiva e a tomada de decisão, as traves mestras desta metodologia.

Aprender a tratar bem a bola implica que se tenha um bom domínio do próprio corpo, estar equilibrado, manter a cabeça levantada, mudar de direcção, parar de repente, arrancar de surpresa, saber correr, acelerar ou diminuir a velocidade de corrida, parar, saltar, cabecear, inverter o sentido do deslocamento, saber rematar, passar, receber, apreciar trajectórias, saber olhar e recolher informações, cooperar com os colegas, saber defender e atacar à direita, ao centro e à esquerda, saber decidir e controlar as próprias emoções, são a base de um harmonioso domínio corporal e psíquico, e que possibilitam ter a arte de jogar com agrado de ver.

Paralelamente educamos a disciplina, os valores, o gosto pela organização, a atitude, a coragem, a capacidade de sofrimento, a perseverança, a tenacidade, a imprevisibilidade, alimentando sempre a auto-confiança e a auto-estima e blindando tudo isto com valores como a solidariedade, a humildade, o altruísmo e o respeito pelas regras, colegas e adversários.

São estas coisas simples do corpo e da mente, as mais valias e alicerces do ensino na nossa Escola de Futebol e que fazem dela uma referência, contribuindo assim para o bem-estar dos nossos alunos e proporcionando-lhes uma correcta formação moral, intelectual e desportiva.



Jornadas / Escalões

DATAS

9 de Outubro 2010	1ª/2ª/3ª Jornada {97-94}	
10 de Outubro de 2010	1ª/2ª Jornada {01/00} - Grupo A	1ª/2ª Jornada {01/00} - Grupo B
17 de Outubro de 2010	1ª/2ª/3ª Jornada {03/02} - Grupo A	1ª/2ª/3ª Jornada {03/02} - Grupo B
23 de Outubro de 2010	1ª/2ª/3ª Jornada {05/04} - Grupo A	1ª/2ª/3ª Jornada {05/04} - Grupo B
24 de Outubro de 2010	1ª/2ª Jornada {99/98} - Grupo A	1ª/2ª Jornada {99/98} - Grupo B
6 de Novembro de 2010	4ª/5ª Jornada {97-94}	
7 de Novembro de 2010	3ª/4ª Jornada {01/00} - Grupo B	3ª/4ª Jornada {01/00} - Grupo A
27 de Novembro de 2010	4ª/5ª/6ª Jornada {03/02} - Grupo B	4ª/5ª/6ª Jornada {03/02} - Grupo A
28 de Novembro de 2010	3ª/4ª Jornada {99/98} - Grupo B	3ª/4ª Jornada {99/98} - Grupo A
5 de Dezembro 2010	4ª/5ª Jornada {05/04} - Grupo B	4ª/5ª/6ª Jornada {05/04} - Grupo A
8 de Janeiro de 2011	5ª/6ª Jornada {01/00} - Grupo A	5ª/6ª Jornada {01/00} - Grupo B
15 de Janeiro de 2011	6ª/7ª/8ª Jornada {97-94}	
16 de Janeiro 2011	7ª/8ª/9ª Jornada {03/02} - Grupo A	7ª/8ª/9ª Jornada {03/02} - Grupo B
5 de Fevereiro 2011	5ª/6ª Jornada {99/98} - Grupo A	5ª/6ª Jornada {99/98} - Grupo B
6 de Fevereiro 2011	7ª/8ª Jornada {05/04} - Grupo A	6ª/7ª/8ª Jornada {05/04} - Grupo B
19 de Fevereiro 2011	7ª/8ª/9ª Jornada {01/00} - Grupo B	7ª/8ª/9ª Jornada {01/00} - Grupo A
20 de Fevereiro 2011	9ª/10ª Jornada {97-94}	
5 de Março 2011	10ª/11ª/12ª Jornada {03/02} - Grupo B	10ª/11ª/12ª Jornada {03/02} - Grupo A
6 de Março 2011	9ª/10ª Jornada {05/04} - Grupo B	9ª/10ª/11ª Jornada {05/04} - Grupo A
9 de Abril 2011	7ª/8ª/9ª Jornada {99/98} - Grupo B	7ª/8ª/9ª Jornada {99/98} - Grupo A
10 de Abril 2011	10ª/11ª Jornada {01/00} - Grupo A	10ª/11ª Jornada {01/00} - Grupo B
7 de Maio 2011	13ª/14ª/15ª Jornada {03/02} - Grupo A	13ª/14ª/15ª Jornada {03/02} - Grupo B
8 de Maio 2011	12ª/13ª Jornada {05/04} - Grupo A	11ª/12ª/13ª Jornada {05/04} - Grupo B
14 de Maio 2011	11ª/12ª/13ª Jornada {97-94}	
21 de Maio 2011	Finais FUT 5 {05/04} {03/02}	Finais FUT 7 {01/00} {99/98}

Anexo 3 Planeamento Anual



Estágio
ÉPOCA 2010/2011



Planeamento Anual - Escolinhas do Sport Lisboa e Benfica

	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
1	D	4ª	6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D	4ª
2	2ª	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª	5ª
3	3ª	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª	6ª
4	4ª	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	S
5	5ª	D	3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª	D
6	6ª	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª	2ª
7	S	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S	3ª
8	D	4ª	6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D	4ª
9	2ª	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª	5ª
10	3ª	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª	6ª
11	4ª	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	S
12	5ª	D	3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª	D
13	6ª	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª	2ª
14	S	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S	3ª
15	D	4ª	6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D	4ª
16	2ª	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª	5ª
17	3ª	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª	6ª
18	4ª	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	S
19	5ª	D	3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª	D
20	6ª	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª	2ª
21	S	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S	3ª
22	D	4ª	6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D	4ª
23	2ª	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª	5ª
24	3ª	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª	6ª
25	4ª	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	S
26	5ª	D	3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª	D
27	6ª	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª	2ª
28	S	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S	3ª
29	D	4ª	6ª	2ª	4ª	S			3ª	D	4ª
30	2ª	5ª	S	3ª	5ª	D			4ª	S	2ª
31	3ª		D		6ª	2ª			5ª		3ª

■ Jogos Liga Interna	■ Férias lectivas
■ Dias de estágio	■ Jogo equipa de Seleção
■ Fim do Estágio	■ Início do 2º semestre

Anexo 4 Plano semanal

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sabado	Domingo
8:30 - 9:00							
9:00-9:30							
9:30-10:00							
10:00-10:30							
10:30-11:00							
11:00-11:30							
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00							
17:00-17:30							
17:30-18:00							
18:00-18:30							
18:30-19:00							
19:00-19:30							
19:30-20:00							
20:00-20:30							
20:30-21:00							
21:30-22:00							



Anexo 5 Plano de treino



ESCOLA DE FUTEBOL S.L.BENFICA
 PLANO DE TREINO/FICHA UNIDADE ENSINO



TÉCNICO _____ ESCOLA _____ ANEXO DE PERGUNTA _____

Objectivos Mensais:	MATERIAL
Objectivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Táticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicos):	

Exercícios: Designação/Esquema - Colocar sempre as distancias em que os exercícius são realizados	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ⊕	TT ⊕