



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

André Salvado Fernandes Lage

janeiro | 2014



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

André Salvado Fernandes Lage

Nº 5007090

Ficha de Identificação

Nome do formado: André Salvado Fernandes Lage

Nº de aluno: 5007090.

Docente Orientador: Prof.^a Natalina Casanova.

Guarda Unida Desportiva

Orientador no local de estágio: Mestre António Pereira Andrade Pissarra.

Endereço do local de estágio:Largo Monsenhor Joaquim Alves Brás 1ª Cave Direita
Fração B Bloco 2, 6300-703 Guarda

Duração do estágio:2 de Setembro de 2013 a 26 de Fevereiro de 2014.

Segundas e Quartas das 19:00 às 21:00.

Função:Função de treinador adjunto, participar ativamente nas sessões de treino, elaborar relatórios de jogo, participar em toda a organização logística da equipa.

Ramo da atividade:Futebol de formação.

UDR Santa Maria

Orientador no local de estágio: Mestre João Pedro Carriça Frutuoso.

Endereço do local de estágio: Rua Santa Maria nº11, Pontinha.

Duração do estágio:10 de Março de 2014 a 26 de Junho de 2014.

Terças, Quintas e Sextas das 19:00 às 21:00.

Função: Função de treinador adjunto, participar ativamente nas sessões de treino, elaborar relatórios de jogo, participar em toda a organização logística da equipa.

Ramo da atividade: Futebol de formação.

Agradecimentos

Uma vez concluída a Unidade Curricular de Estágio, quero agradecer a algumas pessoas e entidades que tornaram possível a conclusão positiva deste período importante da minha vida académica e profissional.

Primeiramente, agradecer aos meus pais, pela possibilidade que me deram apesar da conjuntura atual do país, de frequentar um curso superior, numa cidade que não a minha com todos os custos e saudades associados. Agradecer o apoio, a força e a paciência demonstrados ao longo destes anos, para eles, o meu muito obrigado.

Ao meu orientador no local de estágio, neste caso na UDR Santa Maria, João Pedro Carriça Frutuoso, por toda a sabedoria transmitida, por todos os documentos facultados, pelas horas de convívio e principalmente por me ter dado a oportunidade de pertencer agora ao Sport Lisboa e Benfica.

À professora Natalina Casanova, pela disponibilidade demonstrada ao longo do meu período de estágio.

A todos os atletas com quem tive o prazer de privar e trabalhar, sempre com o máximo empenho e respeito.

A todos os meus colegas de curso e amigos pessoais, pois são eles que me ajudam com as suas diferentes experiências de vida, a tornar-me uma melhor pessoa e um melhor técnico desportivo.

Índice

Introdução.....	5
Parte 1 -Revisão bibliográfica.....	7
Análise acerca do treino e treinador de jovens.....	9
Parte 2 - Caracterização dos locais de estágio	10
Caracterização Sumária das Organizações.....	12
Parte 3– Estágio	
Guarda Unida Desportiva.....	14
Objetivos para a época.....	15
Objetivos pessoais.....	16
Atividades desenvolvidas.....	16
Parte 2 – Estágio – UDR Santa Maria.....	19
Objetivos das Escolas Geração Benfica.....	19
Objetivos pessoais.....	21
Requisitos para ser treinador das Escolas Geração Benfica.....	21
Processo de avaliação dos treinadores estagiários.....	22
Atividades desenvolvidas.....	24
Campeonato Distrital Infantis 7 da Associação de Futebol de Lisboa...24	
9º Encontro Nacional de Escolas Geração Benfica.....	25
Reflexão final.....	26
Bibliografia.....	28

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio, foi-me proposto a elaboração de um documento designado de Relatório de Estágio. Este relatório tem como objetivo documentar todo o trabalho realizado durante o período de estágio.

O meu estágio foi realizado em duas instituições. Primeiramente, fui acolhido pela Guarda Unida Sport Club, como treinador adjunto da sua equipa de Juvenis que disputou o Campeonato Distrital de Juvenis da Associação de Futebol da Guarda. Devido a problemas de ordem familiar optei por regressar a Lisboa no segundo semestre, onde exerci as funções de treinador adjunto da equipa de Infantis 7 da União Desportiva e Recreativa de Santa Maria, que participou no Campeonato Distrital de Infantis 7 da Associação de Futebol de Lisboa. Sendo a UDR Santa Maria um *franchising* das Escolas Geração Benfica, e regendo-se pelos meios métodos e metodologias de ensino do Sport Lisboa e Benfica, a motivação de fazer o melhor possível esteve presente logo desde o primeiro dia, na esperança que no final do meu estágio, o convite para ficar acontecesse.

Neste relatório está documentado tudo aquilo que foi o meu trabalho ao longo do período de estágio nas duas instituições. Abordo os objetivos gerais e específicos das Escolas Geração Benfica, o processo de avaliação do estagiário, as três fases pelas quais todos os estagiários passam nas Escolas Geração Benfica e todas as atividades por mim desenvolvidas tanto na Guarda Unida Desportiva como na UDR Santa Maria.

Objetivos gerais do estágio:

- Aprofundar os meus conhecimentos acerca do treino de futebol;
- Consolidar as ideias em mim já existentes acerca do processo de treino;
- Aprender de forma mais efectiva como gerir um plantel de futebol e todas as suas especificidades.

Parte I - Revisão bibliográfica

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. (Metodologia de ensino e de treino, Escolas Geração Benfica).

“ O treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes 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).

"É prática corrente ensinarmos o futebol na nossa Escola através de jogos ou formas jogadas, utilizando meios, métodos e estratégias atualizadas e onde os pressupostos cognitivos e psicológicos do praticante, como por exemplo a capacidade de decisão, a atenção, a concentração, o raciocínio, a inteligência tática (criatividade) e emocional são elementos fundamentais." (Metodologia de ensino e de treino, Escolas Geração Benfica).

Hoje o futebol não se baseia quase exclusivamente nos aspetos 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. Não se baseia igualmente nos aspetos 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. Atualmente o futebol é um jogo que não se baseia quase exclusivamente nos aspetos físicos e técnicos, trata-se de um jogo muito rápido que requer maior inteligência, perspicácia, reflexão, análise e rapidez de ação 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, receção, 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 objetivo, 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, sendo desejável o uso de estruturas em número reduzido de jogadores, utilizando uma única baliza.

Num jogo de futebol, o jogador deve saber o que fazer, para depois saber como fazer, o que exige uma elevada capacidade de decisão, que por sua vez decorre de uma ajustada leitura de jogo, para poder agir corretamente no tempo certo em relação ao jogo. 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 jovens a tratar bem a bola e a compreender como se joga em todo o campo, sendo a criatividade individual e coletiva 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 direção, 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 trajetórias, saber olhar e recolher informações, cooperar com os colegas, saber defender e atacar à direta, 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 autoconfiança e a autoestima 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 correta formação moral, intelectual e desportiva. (Metodologia de ensino e de treino, Escolas Geração Benfica).

Análise Acerca do Treino e do Treinador de Jovens

Segundo os meios, métodos e estratégias de ensino das Escolas Geração Benfica, descobrimos que “Educar e formar implicam a existência dum plano pedagógico e metodológico devidamente estruturado e definido.”, Quer isto dizer que a abordagem aos jovens praticantes, o feedback transmitido na realização dos exercícios, tal como todo o planeamento das sessões de treino, obedecem a regras específicas, a modelos de comportamento que devem ser seguidos por todos, sem exceção.

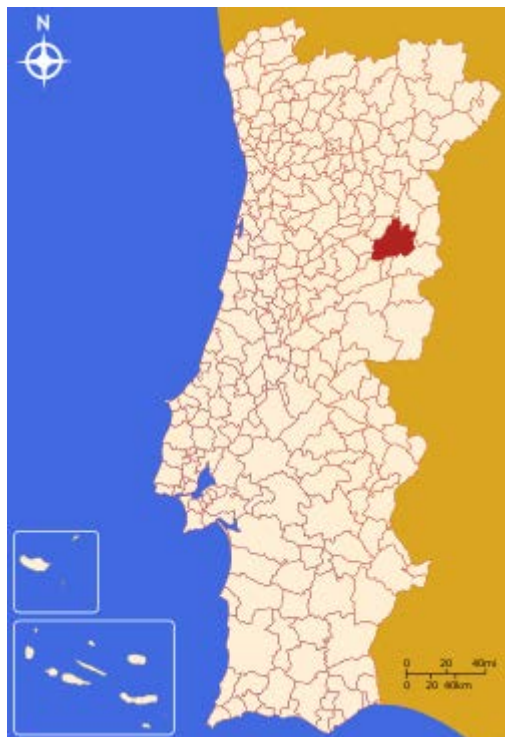
“Os meios, métodos e estratégias aconselhados devem seguir os princípios definidos com base nas investigações da atualidade e no bom senso. É hoje claro que a formação e preparação desportiva das crianças e jovens, deve ser, e é, diferente da dos adultos e que o treino/competição da criança é diferente da do jovem. Mais do que isto, é sabido que a formação e preparação da criança e do jovem tem que ter em conta que o processo de maturação é individualizado com diferenças significativas entre género sexual e entre indivíduos, o que condiciona de forma decisiva o processo de preparação, educação e formação desportiva.” (Meios, métodos e estratégias de ensino, Geração Benfica Escola de Futebol)

“O treinador deve questionar constantemente o seu trabalho, procurar saber onde e como eventualmente falhou, como poderia ter executado de forma mais eficaz e onde no seu entender agiu do modo mais correto. Deve questionar constantemente a qualidade e os efeitos da sua intervenção, do conhecimento que tem da modalidade, verificando se esse conhecimento ainda se mantém válido e atualizado, avaliando igualmente as relações afetivas que se estabelecem.” (Meios, métodos e estratégias de ensino, Geração Benfica Escola de Futebol).

O treinador deve procurar sempre instruir-se, não deve ficar satisfeito com o nível de conhecimento que possui, ao invés, deverá sempre procurar novas fontes de conhecimento, nas diversas áreas do futebol, tendo em vista a melhoria como técnico. Um treinador para ter sucesso não basta ser bom taticamente, terá forçosamente também que possuir outras capacidades, como, de liderança, capacidade de criar e manter relações afetivas tanto com os atletas como com a restante equipa técnica, capacidade de planeamento, etc.

Parte II - Caracterização dos locais de estágio

Guarda. Cidade mais alta de Portugal. Inserida no município homólogo com 712 quilómetros



quadrados de área e com uma população de 42500 habitantes, de acordo com os censos de 2011. O município da Guarda está localizado a 1056 metros de altitude e pertence à sub-região estatística da Beira Interior. Divide-se em 43 freguesias, sendo limitado a nordeste por Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela cidade da Covilhã, a oeste por Manteigas e Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira.

Lisboa. Capital de Portugal, maior cidade, com uma área de 100 quilómetros quadrados



dentro dos seus limites administrativos e cidade mais populosa com uma população de 550.000 habitantes dentro dos seus limites administrativos. Na área metropolitana de Lisboa vivem cerca de três milhões de pessoas, sensivelmente 30% da população do país. Lisboa é a grande cidade e a capital mais a Ocidente do continente europeu, além de ser a única ao longo da sua costa atlântica. A cidade de Lisboa é o centro político do país, como sede do Governo e residência do chefe de estado, além de sediar duas agências da União Europeia. Lisboa tem dois locais classificados pela

UNESCO como património da humanidade, a Torre de Belém e o Mosteiro dos Jerónimos.

Localizada na margem do rio Tejo, junto à foz, a 38^a42'N e a 9^o00W, com altitude máxima na Serra do Monsanto (226m de altitude). O concelho de Lisboa divide-se em 53 freguesias, fazendo fronteira com Oeiras, Amadora, Odivelas e Loures.

Caracterização Sumária das Organizações

A Guarda Unida Desportiva, outrora denominada Guarda Unida Sport Clube, teve a sua



fundação no dia 5 de Maio de 2008, está sediada no Largo Monsenhor Joaquim Alves Brás 1ª Cave Direita Fração B Bloco 2, 6300-703 Guarda e não tem nenhuma sucursal. Esta instituição não tem um campo próprio para a prática do futebol. As suas equipas treinam e jogam tanto no Campo do Zambito no Instituto Politécnico da Guarda como no Estádio Municipal da Guarda. A Guarda Unida

Desportiva não tem qualquer trabalhador empregado, nenhum dos seus funcionários, técnicos ou membros dos órgãos sociais é remunerado. O presidente da Guarda Unida Desportiva é o Professor António Pissarra. Conta com futebol desde os infantis até aos séniores, num total de cinco escalões, com cerca de cem atletas inscritos na Associação de Futebol da Guarda. (Fonte: Professor António Pissarra)

Missão da Guarda Unida Desportiva

“Um clube que não se dedique só ao futebol, mas possa proporcionar aos sócios e à população em geral outras práticas desportivas, procurando criar o seu próprio espaço sem atropelar ou estorvar ninguém.”

“Tentar unir o máximo de guardenses à volta desta ideia, sempre numa perspetiva eclética.”

(<http://www.guardaunida.pt/Clube/MensagemdoPresidente/tabid/56/Default.aspx>)

A União Desportiva e Recreativa de Santa Maria, foi fundada em 1964. O Campo Desportivo UDR Santa Maria é a casa desta instituição, tendo um campo relvado sintético em ótimas condições para a prática do futebol. No seu palmarés o clube conta já com dois títulos conquistados no escalão de seniores, com vitórias no Campeonato Distrital da 2ª Divisão da Associação de Futebol de Lisboa em 1996 e a vitória no Campeonato Distrital da 3ª Divisão da Associação de Futebol de Lisboa em 1976. Tem como presidente do conselho diretivo o senhor Jorge Costa. Apesar de competir com o nome e equipamentos do UDR Santa Maria, o clube é um franchising das Escolas Geração Benfica, e tem como coordenador o Senhor Luciano Almeida. Os alunos inscritos na Escola Geração Benfica, pagam uma mensalidade que varia de acordo com o número de treinos semanais. O clube conta com futebol de formação desde os 5 anos até aos juniores. Num total de cerca de duzentos e cinquenta atletas.(Fonte: zerozero).



Missão das Escolas Geração Benfica


“ Ensinar futebol, proporcionando aos jovens uma oportunidade de se valorizarem adquirindo valores sociais e humanos que lhes possibilitem o equilíbrio, a responsabilidade e a capacidade de participarem de uma forma ativa na sociedade, promovendo assim condições para uma maior identificação entre os jovens e os valores que o Sport Lisboa e Benfica não abdica” (Meios, métodos e estratégias de ensino, Geração Benfica Escola de Futebol).

.Parte III - Estágio

Guarda Unida Desportiva

A oportunidade de estagiar na Guarda Unida Desportiva surgiu após uma conversa entre mim e o professor António Pissarra, que para além de ser professor no Instituto Politécnico da Guarda é também o presidente desta instituição. Dei a conhecer ao professor o meu interesse em treinar uma equipa de futebol a nível federado e imediatamente recebi uma resposta positiva. Tive a possibilidade de escolher entre o escalão de infantis e o escalão de juvenis, no entanto, como prefiro treinar aspétos táticos do jogo ao invés de aperfeiçoar os gestos técnicos optei pela equipa de juvenis. Numa primeira conversa ficou decidido que seria treinador principal, no entanto, o facto de um amigo de longa data do professor António Pissarra ter demonstrado interesse em orientar a equipa, e possuindo ele o nível 1 de treinador de futebol, fez com que ficasse com o estatuto de treinador adjunto, algo que nunca me criou mal estar tendo em conta a oportunidade que tinha de enriquecer os meus conhecimentos junto de alguém com mais formação que eu. Infelizmente os níveis de compromisso por parte dos atletas não correspondiam aos dos treinadores, o que fez com que decoressem inúmeras sessões de treino apenas com sete ou oito atlelas, o que torna extremamente difícil o processo de assimilação de processos e atitudes a ter em campo.

Planificação Anual de treinos e jogos:

		Juvenis 2013/2014								<i>André Lage</i>
		Planificação Anual								
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1		11		Figueira						
2				29		Foz Coa	Figueira			
3	1		Foz-Coa							
4	2	12	21	30						
5					Pinhelenses					
6			22							
7		13								
8				São Romão						
9	3	14		31		Trancoso	São Romão			
10			Trancoso							
11	4		23	32						
12					Seia					
13	6		24							
14		15								
15				Gouveia						
16	7	16		33		Manteigas	Gouveia			
17			Manteigas							
18	8		25	34						
19					V.F.Naves					
20		V.F.Naves	26							
21		17								
22	Juniores									
23	9	18				NDS	Pinhelenses			
24			NDS							
25	10		27							
26					Sp. Mèda					
27		Sp. Mèda	28							
28										
29		19								
30							Seia			
31		20								

Objetivos para a Época

- Preparar a equipa de Juvenis para a época desportiva seguinte;
- Realizar um campeonato aceitável e alcançar um lugar a meio da tabela classificativa.

Objetivos Pessoais

- Disponibilizar todo o meu conhecimento e ideias acerca do futebol de formação em prol da Guarda Unida Desportiva;
- Desempenhar as tarefas que me forem atribuídas de forma positiva, de modo a ser visto como uma mais-valia para a instituição.

Atividades Desenvolvidas

Durante praticamente sete meses, o tempo em que estive ligado à Guarda Unida Desportiva, a minha função era participar ativamente nas sessões de treino prestando todo e qualquer auxílio necessário ao mister Frederico, nomeadamente na montagem dos exercícios e registo das presenças no treino. Embora não participasse diretamente na elaboração das sessões de treino, sempre me foi pedida a minha opinião acerca da performance dos atletas, tanto a nível individual como coletivo. No final de cada treino existia invariavelmente uma conversa entre mim e o mister de forma a compreendermos os pontos de vista um do outro, pontos de vista esses que eram levados em conta aquando da elaboração da sessão de treino seguinte. Ficou também acordado que seria minha responsabilidade preencher as fichas de jogo para entregar à equipa de arbitragem e elaborar relatórios de jogo. Foi-me pedido também, uma vez, que me deslocasse a Manteigas para assistir ao jogo entre a equipa local e o Foz Coa e elaborasse um relatório do mesmo (Relatório esse que pode encontrar nos anexos). Durante a pré-temporada foram quatro os jogos amigáveis realizados, contra as equipas de Juvenis do Manteigas (vitória por 5-0) e do Sporting da Covilhã (derrota por 7-0), e frente às equipas de Iniciados e Juniores da Guarda Unida Desportiva (vitória por 4-1 e empate 3-3, respetivamente). A nível oficial, durante o meu período de estágio, estes foram os jogos realizados:

Sporting Clube da Meda – Guarda Unida Desportiva

(27 de Outubro de 2013) Empate 1-1.

Guarda Unida Desportiva – Grupo Desportivo Vila Nova de Foz Coa

(3 de Novembro de 2013) Vitória 2-1.

Grupo Desportivo Trancoso - Guarda Unida Desportiva

(10 de Novembro de 2013) Derrota 3-0.

Guarda Unida Desportiva – Associação Desportiva de Manteigas

(17 de Novembro de 2013) Vitória 4-0.

Nucleo Desportivo e Social - Guarda Unida Desportiva

(24 de Novembro de 2013) Derrota 2-0.

Figueira Cultura e Tempos Livres - Guarda Unida Desportiva

(1 de Dezembro de 2013) Derrota 3-1.

Guarda Unida Desportiva – Associação Desportiva de São Romão

(8 de Dezembro de 2013) Derrota 5-0.

Clube Desportivo de Gouveia - Guarda Unida Desportiva

(15 de Dezembro de 2013) Derrota 1-0.

Guarda Unida Desportiva – União Desportiva os Pinhelenses

(5 de Janeiro de 2013) Empate 1-1.

Seia Futebol Clube - Guarda Unida Desportiva

(12 de Janeiro de 2013) Empate 2-2.

Guarda Unida Desportiva – Sporting Clube da Meda

(26 de Janeiro de 2014) Empate 1-1, neste jogo devido à greve dos árbitros no distrito da Guarda, recaiu sobre mim a responsabilidade de apitar o encontro, uma vez que segundo a lei, se o arbitro não comparecer o jogo tem que se realizar na mesma, devendo os delegados das equipas chegar a um consenso sobre quem será o juiz da partida.

Grupo Desportivo Vila Nova de Foz Coa - Guarda Unida Desportiva

(2 de Fevereiro de 2014) Derrota 4-1.

Guarda Unida Desportiva – Grupo Desportivo Trancoso

(9 de Fevereiro de 2014) Jogo interrompido aos dez minutos da segunda parte devido as mas condições atmosféricas, na altura o resultado era 1-2 a favor do Grupo Desportivo de Trancoso.

Associação Desportiva de Manteigas - Guarda Unida Desportiva

(16 de Fevereiro de 2014) Derrota 2-0.

Guarda Unida Desportiva – Figueira Cultura e Tempos Livres

(2 de Março de 2014) Derrota 4-1.

No geral, considero positiva a minha passagem por esta instituição, apesar de todas as dificuldades sentidas, tanto ao nível de transportes para os treinos como do número de atletas disponíveis em algumas sessões de treino, são estes acontecimentos que dão bagagem aos jovens técnicos. Sermos confrontados com dificuldades deste tipo faz-nos crescer como técnicos pois temos que ter sempre um plano de reserva para o caso de nem tudo correr como desejamos. Foi com prazer que servi o melhor que pude a Guarda Unida Desportiva e foi com um sentimento de tristeza que coloquei um ponto final nas minhas funções.

UDR Santa Maria (Escola Geração Benfica)

Na segunda metade da época desportiva 2013/2014, após a minha mudança da Guarda para Lisboa, tentei procurar o mais rápido possível um local para concluir o meu estágio. Tendo em conta a abundância de clubes e instituições na minha zona de residência, estipulei desde logo alguns requisitos que considerava importantes o clube possuir. Desde logo informei-me quais os clubes que tinham parcerias tanto com o Sport Lisboa e Benfica como com o Sporting Clube de Portugal, pois a oportunidade de trabalhar seguindo a metodologia de um grande clube português era altamente aliciante. Neste sentido surgiu a União Desportiva e Recreativa de Santa Maria, uma Escola Geração Benfica. Dado a fase já adiantada da época, a única vaga disponível seria para treinador adjunto da equipa de Infantis 7, vaga essa que aceitei de imediato. Foi com uma enorme surpresa que logo no dia da minha primeira sessão de treino me foi fornecido pelo meu treinador principal e orientador no local de estágio uma série de publicações internas do Sport Lisboa e Benfica referentes a toda a metodologia, meios e métodos de ensino, assim como um vasto leque de exercícios para os jovens atletas.

Objetivos Escolas Geração Benfica

O Sport Lisboa e Benfica visa três objetivos de carácter geral ao promover a Escola de Futebol:

- a) Que os jovens adquiram valores sociais e humanos que lhes possibilite o equilíbrio, a responsabilidade e a capacidade de participarem de uma forma ativa na sociedade, promovendo assim condições para uma maior identificação entre os jovens e os valores que o Sport Lisboa e Benfica não abdica;
- b) A criação das condições necessárias, no seio do clube, para que os jovens tenham a possibilidade de ter acesso a uma correta iniciação à prática desportiva, mediante o pagamento de uma mensalidade;
- c) Aos jovens que não tiveram possibilidade de ingressar nas equipas de competição do Sport Lisboa e Benfica, garantir uma oportunidade de se

valorizarem e de adquirirem mais conhecimentos que lhes permitam uma eventual seleção para essas equipas.

Para além dos objetivos gerais, existem, logicamente, uma série de objetivos específicos, os quais estão intimamente relacionados com aspetos técnicos do futebol e com os aspetos psicológicos e afetivos que se pretende que os jovens alcancem.

Estes objetivos específicos podem-se dividir em sete partes:

Técnicos – Onde se procura ensinar ou melhorar as capacidades técnicas dos jovens praticantes, tais como o remate, condução de bola, passe, receção de bola, diversas formas de drible e diversas formas de desarme, entre outras.

Táticos – Nas Escolas de Futebol Geração Benfica procuramos fazer com que os jovens tenham a clara noção daquilo que são os princípios gerais do jogo e que saibam quais os princípios defensivos (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração) e os princípios ofensivos (progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço).

Estratégicos – Procura-se desenvolver comportamentos nos jovens através de formas jogadas integradas. Comportamentos esses tais como a racionalização do espaço, evitar a aglomeração de jogadores na área onde está a bola e ensinar as regras do jogo.

Capacidades Condicionais – A componente física está logicamente interligada a qualquer prática de exercício físico, logo, trabalhar a resistência específica de jogo, velocidade, força rápida, flexibilidade, agilidade e destreza é algo que faz parte do treino de futebol.

Capacidades coordenativas – Observação, orientação espacial, equilíbrio, controlo motor e ritmo são algumas das capacidades coordenativas estimuladas pelas Escolas de Futebol Geração Benfica.

Psicológicos, sociais e afetivos – Os jovens devem desde cedo perceber que existem regras, não as regras de jogo, mas as regras da sociedade, onde as atitudes, as normas, os valores, são importantes, porque para ser jogador de futebol, não é suficiente ser bom tecnicamente. Os jogadores que são indisciplinados, que têm dificuldades em criar laços, têm muita dificuldade em singrar nesta modalidade.

Cognitivos - Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de análise e perceção; 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; Estimular a imprevisibilidade, são alguns dos objetivos cognitivos.

(Meios, Métodos e Estratégias de Ensino, Geração Benfica Escolas de Futebol)

Objetivos Pessoais para o estágio

- Enriquecer os meus conhecimentos acerca do treino do futebol nas camadas jovens;
- Familiarizar-me com toda a metodologia de treino e linhas orientadoras do Sport Lisboa e Benfica.
- Dar o meu melhor, como treinador e técnico de desportivo.

Requisitos para ser treinador das Escolas Geração Benfica

Para ser treinador das Escolas Geração Benfica existem uma série de condições que o técnico deve reunir

- Bom senso;
- Formação específica na modalidade;
- Formação no terreno;
- Formação Académica/Experiência de jogo;
- Experiência e talento na condução de grupos;
- Sentimento de satisfação pela atividade desenvolvida.

Processo de Avaliação Dos Treinadores Estagiários

Os técnicos estagiários da Escolas Geração Benfica estão sob constante observação e avaliação por parte tanto dos treinadores principais como pelo próprio orientador da Escola. Existem cinco parâmetros pelos quais os estagiários são avaliados:

1 – Assiduidade

2 – Pontualidade

3 – Relação com os jovens praticantes

4 – Plano de treino

5 – Qualidade de ensino

O processo de avaliação dos treinadores estagiários é levado com particular atenção e cuidado, em todas as sessões de treino. Os estagiários são avaliados em tudo aquilo que fazem enquanto têm vestido o equipamento do Sport Lisboa e Benfica e se encontram nas instalações do clube ou representam o clube fora dessas mesmas instalações. A assiduidade, pontualidade, relação com os jovens e colegas, o plano de treino e a qualidade de ensino são os cinco pontos chaves da avaliação.

Treinadores Estagiários das Escolas Geração Benfica

Uma das funções do treinador é coordenar o trabalho com os técnicos estagiários, sempre com o objetivo de melhorar a qualidade dos treinos dos alunos, sem nunca esquecer que estes também estão a aprender e a evoluir. A aprendizagem é recíproca, quanto maior o empenhamento colocado nas tarefas, maior será a evolução. O período de estágio é dividido em três períodos:

- O primeiro período funciona essencialmente para os técnicos estagiários conhecerem um pouco melhor o funcionamento e a organização das Escolas Geração Benfica.

- Para o segundo período está destinado proporcionar aos estagiários um papel cada vez mais ativo, para tal, é exigido um conjunto de funções mais abrangentes e uma qualidade de intervenção no treino cada vez maior. Durante o segundo período os técnicos estagiários ficam incumbidos de orientar, dirigir e supervisionar na íntegra o exercício que geralmente se utiliza como meio de aquecimento no início de cada aula. Durante este período o técnico estagiário terá mais autonomia para interagir com os alunos.
- Num terceiro período, os técnicos estagiários têm a possibilidade de construir o plano de treino na totalidade, analisá-lo com o técnico principal e responsabilizar-se pela sua aplicação. O plano de treino deve ser analisado na semana anterior à sua aplicação.

Atividades Desenvolvidas

Campeonato Distrital Infantis 7 da Associação de Futebol de Lisboa

Objetivos:

Não foi traçado nenhum objetivo para a equipa atingir ao nível da classificação final no campeonato. O objetivo sempre passou por vencer todos os jogos, ir para todos os encontros com a mesma atitude vencedora e tentar pôr sempre em prática aquilo que são os ensinamentos dos técnicos de acordo com a metodologia de ensino e de treino do Sport Lisboa e Benfica.

Como treinador adjunto da equipa de infantis de futebol 7 que participou no Campeonato Distrital de Infantis 7 da Associação de Futebol de Lisboa, tinha como funções o planeamento e respetiva execução do plano de treino (como explicado acima nos Treinadores Estagiários das Escolas Geração Benfica), a elaboração de relatórios de jogo, contar os tempos de jogo de cada atleta em competição, auxiliar no treino específico de guarda-redes e dar todo o apoio necessário ao treinador principal. Não me foi fornecido nenhum documento com a planificação anual de treinos para a época desportiva apesar da minha insistência para ter acesso a esse documento. O plantel da nossa equipa foi composto por 16 jogadores, sendo que três deles do sexo feminino. O relvado sintético do clube em bom estado de conservação bem como todo o material disponível para as sessões de treino reuniam condições bastante aceitáveis de treino. Acompanhei a equipa nos seguintes jogos de cariz oficial:

Ponte Frielas – UDR Santa Maria;

(22 de Março de 2014) Empate 1-1.

UDR Santa Maria – Alverca B;

(29 de Março de 2014) Empate 2-2.

Fontainhas – UDR Santa Maria;

(5 de Abril de 2014) Derrota 10-0.

Arrudense – UDR Santa Maria;

(12 de Abril de 2014) Vitória 6-3.

Mem Martins – UDR Santa Maria;

(26 de Abril de 2014) Vitória 1-0.

UDR Santa Maria – Ponte Frielas;

(3 de Maio de 2014) Vitória 2-1.

Alverca B – UDR Santa Maria;

(10 de Maio de 2014) Derrota 7-0.

UDR Santa Maria – Fontainhas.

(17 de Maio de 2014) Derrota 5-1.

UDR Santa Maria – Arrudense.

(24 de Maio de 2014) Empate 3-3.

A equipa classificou-se no 5º lugar da 3ª fase B – Apuramento do 19º/24º classificado.

Podemos dizer que os resultados não corresponderam às nossas expectativas, no entanto, o facto de termos ficado privados de utilizar jogadores devido a lesão (dois dos jovens que mais se destacavam lesionaram-se com alguma gravidade, um braço e um pé partido) e a presença de apenas três jogadores no banco de suplentes em dois encontros podem ajudar a explicar os resultados menos positivos. De realçar que estes resultados dizem respeito apenas à terceira e última fase do campeonato distrital de infantis 7 da Associação de Futebol de Lisboa, única fase que acompanhei.

9º Encontro Nacional de Escolas Geração Benfica

Como treinador adjunto da equipa de infantis de futebol 7, acompanhei também os atletas ao 9º Encontro Nacional das Escolas Geração Benfica que decorreu no relvado do Estádio da Luz, nos dias 31 de Maio de 2014 e 1 de Junho de 2014. Neste encontro de Escolas, o treinador principal delegou para mim as suas funções, escolher os jogadores que jogariam de início, as substituições, a palestra, a tática (dentro daquilo que é a metodologia do Sport Lisboa e Benfica) e todo o feedback durante as partidas. A minha equipa disputou 18 encontros no relvado do Estádio da Luz, tendo vencido 13, empatado 2 e perdido apenas 3.

Reflexão Final

Considero este estágio curricular uma experiência altamente positiva a nível profissional e pessoal para mim. O facto de ter estagiado em duas instituições completamente distintas, de duas realidades diferentes enriqueceu imenso o meu conhecimento, não apenas como técnico de futebol mas principalmente como pessoa.

Sentir as dificuldades na Guarda Unida Desportiva e ter que enfrentá-las para poder haver treinos e jogos, fez com que me visse sempre obrigado a dar o melhor de mim, a esforçar-me ao limite para fazer as coisas acontecerem. Foi esta atitude que levei comigo para a segunda parte do meu estágio, na UDR Santa Maria, e que tantos benefícios me trouxe.

Este período de estágio numa das várias escolas Geração Benfica espalhadas pelo país, foi a experiência mais enriquecedora que vivi no mundo do desporto. Conviver e trabalhar em conjunto com técnicos formados, que se regem de acordo com as normas e valores de um grande clube português como é o Sport Lisboa e Benfica é gratificante e sem dúvida enriquecedor. Comparativamente aos outros clubes por onde passei como técnico, posso afirmar sem qualquer hesitação que o Sport Lisboa e Benfica trabalha de uma forma completamente distinta em relação aos outros clubes. A formação é levada a sério, com rigor e exigência, não só para com os jovens praticantes, mas sobretudo para com os técnicos.

A existência de limitações nas escolhas dos exercícios, por exemplo, os exercícios devem ser sempre abertos, devem estimular sempre o jovem a tomar decisões, porque no futebol o jogador é confrontado sistematicamente com situações em que tem que tomar decisões a cada segundo, a presença do golo sempre como objetivo, uma vez que é esse o principal objetivo do futebol, a utilização do vocabulário técnico com os jogadores, estimulando-os desde tenra idade a entenderem o que são coberturas, o que é dar mobilidade, foram fatores que me surpreenderam e me fizeram interiorizar que estava numa das maiores instituições do país, no sítio certo para me instruir ainda mais e para me valorizar.

Faço um balanço positivo também devido a todo o feedback que recebi dos restantes técnicos e do meu orientador no local de estágio, mesmo quando os exercícios ou intervenções nas sessões de treino não eram as mais adequadas, a forma como me

corrigiam posteriormente, nunca com um tom de desaprovação mas sim como uma crítica construtiva e mostrando-se sempre disponíveis para me ajudar em tudo o que necessitasse.

Acabei por cumprir todos os objetivos que tinha previamente delineado para este estágio curricular, incluindo o convite feito pelo João Pedro Carriça Frutuoso, no dia 31 de Maio de 2014, no 9º Encontro Nacional de Escolas Geração Benfica, para na época desportiva 2014/2015, fosse treinador do Sport Lisboa e Benfica, na Escola Geração Benfica do Estádio da Luz, funções que desempenho desde o dia 1 de Setembro de 2014.

Bibliografia

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

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

<http://www.guardaunida.pt/>

Sport Lisboa e Benfica – Metodologia Parte II

Metodologia de Ensino e de Treino, Escolas Geração Benfica

Sport Lisboa e Benfica, Escolas de Futebol Geração Benfica, Meios, Métodos e Estratégias de Ensino.

Anexos

Índice de anexos

Relatórios de jogos Guarda Unida Desportiva.....	31
Vs Iniciados.....	31
Vs Manteigas.....	33
Vs Sporting da Covilhã.....	34
Jogo Manteigas vs Foz Coa.....	35
Vs Sporting da Meda.....	43
Vs Foz Coa.....	45
Vs Trancoso.....	46
Vs Manteigas.....	47
Vs Nds.....	48
Vs Figueira.....	49
Sessões de treino elaboradas por mim.....	50
Sessão de treino 1.....	50
Sessão de treino 2.....	51
Relatório de jogo UDR Santa Maria.....	53
Vs Alverca B.....	53
Folha de planeamento das sessões de treino.....	56
Simbologia.....	58

Relatórios de Jogos Guarda Unida Desportiva:

Jogo vs Iniciados (Amigável)

Resultado ao intervalo: 2-1

Resultado final: 5-1

Apreciação coletiva:

Apesar de jogarmos contra os iniciados, e de termos goleado por 5-1, a performance dos nossos atletas não foi de todo satisfatória. O facto de estarmos a jogar contra miúdos mais novos pode ter feito a equipa baixar os níveis de concentração e intensidade. Como pontos positivos considero a capacidade de manter a bola a maior parte do tempo de jogo no meio-campo adversário, a resposta dada após se ter apanhado a perder por 1-0 e ter permitido apenas três remates ao adversário. No entanto, existem uma série de aspetos menos positivos que devem ser considerados:

- Incapacidade da equipa manter a posse de bola. Foi perceptível a dificuldade que tivemos para circular a bola sob pressão, foi raro conseguirmos uma série de seis ou sete passes seguidos.
- Pressão na primeira fase de construção. O sector intermediário não acompanha a pressão exercida pelo nosso sector mais avançado, logo vai abrir um espaço entre o nosso ataque e meio-campo para o adversário tentar armar jogo.
- O adversário rematou por três vezes no jogo todo, apenas uma à baliza, e deu golo.
- Conquistámos, diria eu, mais de dez cantos, apenas num deles houve finalização.
- Os jogadores insistem em não virar o centro do jogo, preferindo continuar a jogar em zonas congestionadas.
- Demasiada rigidez tática. Foi raríssimo assistir a um dos nossos atletas tentar desequilibrar aparecendo em outras posições do campo que não a de origem, por exemplo, os nossos laterais, no total, somaram zero cruzamentos.

Na minha opinião, virar o triângulo do meio-campo (passar de dois médios-centro e um trinco, para dois trincos e um médio-centro) ia-nos permitir ter mais segurança na gestão da posse de bola ao mesmo que tempo que fortificamos a nossa zona mais defensiva.

Jogo vs Manteigas (Amigável)

Resultado ao intervalo: 0-2

Resultado final: 0-5

Marcha do marcador:

31' 0-1 – Autogolo

35' 0 -2 – Ricardo

52' 0-3 – Nuno

54' 0-4 – Lopes

68' 0-5 - Carriço

Apreciação:

Vitória fácil e dominante perante um adversário claramente mais fraco. Em comparação com o jogo frente aos iniciados foi possível observar uma maior capacidade de manter a posse de bola, embora ainda com problemas para fazer mudar o centro do jogo, os atletas insistem em passar a bola para o mesmo local de onde ela veio criando constantemente situações de pressão do adversário sobre o portador da bola. A atitude competitiva foi bem melhor que na passada quinta-feira, mais agressivos na recuperação da bola, mais concentrados. No entanto, os médios interiores continuam a não realizar os movimentos que lhes pedimos (diagonal para a linha quando o extremo baixa para receber). A nível individual, o Vasco voltou a apresentar uma condição física aceitável (foi um dia mau na quinta), o Guilherme esteve interventivo no ataque, várias vezes criou situações de superioridade numérica no corredor direito em conjunto com o Mica. Pelo lado negativo, a atitude do Leo, num jogo a doer, não pode acontecer, está certo que foi tocado, que dói, mas são daquelas coisas que passados cinco minutos já não se sentem, e foi precisamente quando ele saiu (e já depois de o Luís ter entrado, ignorando aqueles 2 ou 3 minutos que tivemos reduzidos a 10), que o Manteigas teve o seu melhor momento no jogo, teve bola no nosso meio-campo, ganhou cantos, rematou à baliza. Foi também possível observar hoje um Sérgio mais seguro, não largou uma bola, bateu sempre que lhe foi pedido e de forma rápida, no entanto, aquele jogo de pés é mesmo uma lástima. Em suma, foi uma exibição mais conseguida, mais atrativa, mas frente a um adversário que em condições normais teria sido derrotado por um resultado ainda mais penoso.

Jogo vs Sp. Covilhã

Resultado ao intervalo: 3-0

Resultado final: 7-0

Apreciação:

Derrota clara e sem espinhas perante um adversário mais forte em todos os aspetos do jogo, e mais evoluído fisicamente. Sentimos muitas dificuldades para manter a posse de bola mesmo no nosso sector defensivo, não rematámos uma única vez na direção da baliza, e fizemos apenas dois ou três remates durante o jogo inteiro. Mais uma vez a atitude competitiva da nossa equipa não foi a melhor, jogando sempre com medo e intimidados perante o adversário, prova disso são as disputas de bola que raramente pendiam para o nosso lado. Em relação aos aspetos táticos, continua a existir uma grande dificuldade por parte dos médios interiores em fazer o movimento diagonal para a linha lateral quando a bola está na posse do lateral, os extremos nem sempre fecham por dentro quando perdemos a posse de bola, e ficou óbvio que não há outra solução para a frente a não ser o Ricardo, na minha opinião, claro. Demonstrámos pouca agressividade nas bolas paradas defensivas (sofremos um golo de canto num lance em que o adversário salta completamente sozinho). Destaque também para a quantidade de erros individuais, principalmente dos guarda-redes, três ou quatro golos em que poderiam fazer claramente mais. Dos poucos aspetos positivos que foi possível observar foi a agressividade que o Rafa dá ao meio-campo, quando comparado com outros jogadores que têm feito aquela posição, nomeadamente o Roberto, está claramente uns furos acima.



Relatório de jogo

Manteigas – Foz Côa

20 De Outubro de 2013

Local: Estádio Municipal Engenheiro Barjona de Freitas, Manteigas.

Data: 20 de Outubro de 2013.

Campeonato Distrital de Juvenis da Associação de Futebol da Guarda, 1ª Jornada.

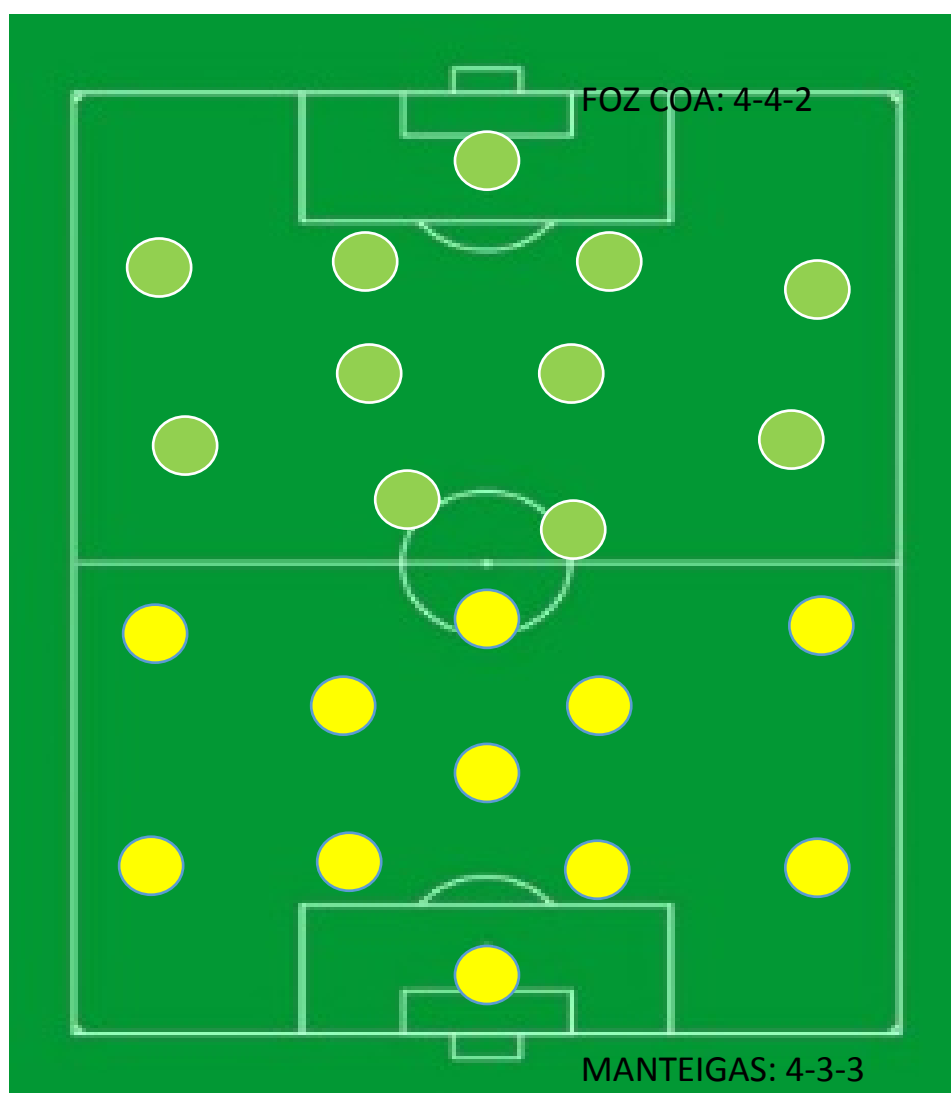
Manteigas – Foz Côa

Resultado: 4-5.

Resultado ao intervalo: 1-4.

Marcha do marcador: 0-1; 0-2; 0-3; 0-4; 1-4; 1-5; 2-5; 3-5; 4-5.

Disposição tática das equipas:



Análise tática (Manteigas):

O Manteigas principiou o jogo num 4-3-3 clássico, com um trinco e dois médios centros. Foi possível observar, especialmente na primeira parte, no processo defensivo, o trinco baixa para junto dos centrais, fazendo uma linha de 5 defesas, e os extremos baixam para o nível dos dois médios centros, fazendo uma linha de 4 jogadores, ficando apenas o ponta-de-lança encostado na frente.



O processo ofensivo da equipa do Manteigas é algo que pura e simplesmente não existiu, um futebol sem princípios, sem grandes ideias, muito à base do pontapé para a frente à procura do ponta-de-lança. Na segunda parte o Manteigas alterou o seu 4-3-3, para um 4-4-2 clássico com uma linha de 4 homens no meio-campo. Com o passar do tempo e com a recuperação na resultado o manteigas começou a aparecer com 4 homens em linha no último terço adversário:



Análise tática (Foz Côa):

O Foz coa apresentou-se num 4-4-2, com dois médios centro, e dois médios-ala, no entanto, no processo ofensivo a equipa desdobrou-se inúmeras vezes para um 4-2-4, ficando com dois médios centro, um mais recuado que o outro e uma linha de 4 jogadores na frente:



No processo defensivo, a equipa volta ao 4-4-2, ficando sempre um avançado mais à frente do que o outro:



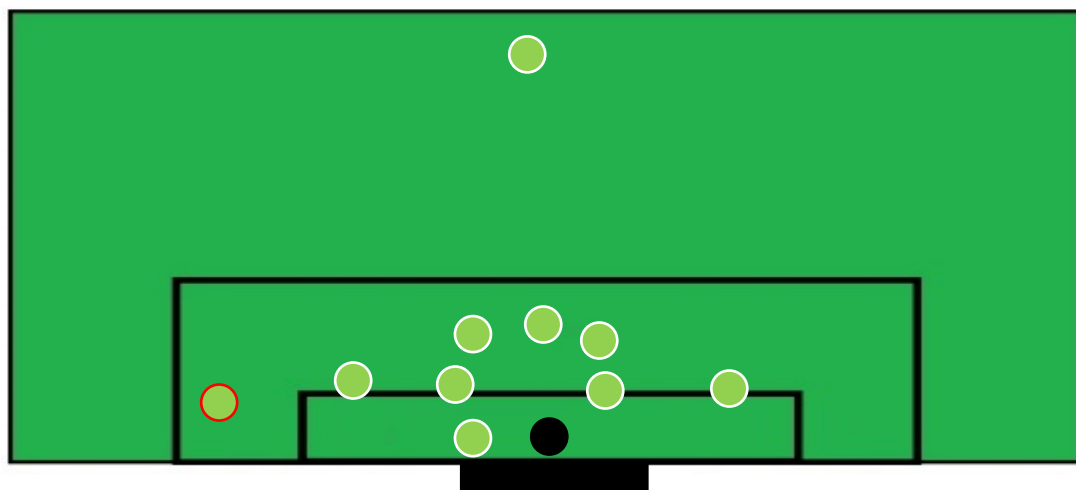
Resumo do jogo:

Foi um jogo intenso durante os 80 minutos, mas com duas partes bem distintas. No primeiro tempo o Foz Côa construiu um resultado confortável 1-4, devendo tudo isso ao seu nº9, que fez três golos na primeira parte e ainda provocou um autogolo. O primeiro golo nasce numa bola colocada nas costas da defensiva do Manteigas, onde aparece o 9 e só desvia do guarda-redes. O 0-2, nasce fruto de um lançamento de linha lateral junto à área do Manteigas, a bola sai cruzada para a área, e ao segundo poste foi só encostar. A jogada do terceiro golo é toda do número 9, dribla três adversários pela esquerda, faz a diagonal para o meio e quando cruza, um adversário introduz a bola na própria baliza. O quarto golo do jogo volta a ser uma bola colocada nas costas da defesa da casa, aparecendo o 9 a driblar o guarda-redes e a empurrar para o golo. Antes do intervalo, o primeiro golo do Manteigas, uma bola batida do central, para a velocidade do nº19, que isolado fez golo. Quanto ao segundo tempo, o Manteigas jogou com o coração à procura de conseguir algo do jogo e a verdade é que quase o conseguiu, apesar do Foz Côa ter marcado o primeiro golo do segundo tempo, pelo seu nº10, numa falha defensiva gritante dos centrais. A equipa da casa fez três golos consecutivos, dois através de pontapés livres (um lance estudado e um livre lateral) e outro após um cruzamento da esquerda com o ponta-de-lança a desviar ao primeiro poste. Nota para as expulsões de dois jogadores, ambos do Foz Coa, números 10 e 19, ambos por acumulação de amarelos, quando o resultado estava já em 3-5. O Foz Coa levou os três pontos, mas teve que sofrer bastante.

Análise de comportamentos (Foz Coa):

- Nos pontapés de baliza adversários, a linha defensiva sobe até ao meio-campo, contra nós acontecerá o mesmo uma vez que os nossos guarda-redes não conseguem bater longe.

- Nos livres defensivos, toda a equipa desce para defender, exceto o nº10, que fica sempre na linha do meio-campo.
- Pontapés de canto defensivos, marcação mista. A equipa cria uma linha de 4 homens em cima da linha da pequena área, que fazem marcação à zona, e 3 homens junto à área de penalti. O número 20, médio centro, jogador mais alto da equipa, é sempre o jogador mais perto da bola (destacado na imagem):



Nos cantos ofensivos, a equipa aparece com 5 jogadores na área, mas de forma aleatória, não se notando nenhuma repetição de comportamentos, e deixa 2 homens à entrada área.

- O guarda-redes coloca a bola em cima da linha do meio-campo quando bate os pontapés de baliza.
- Laterais quando têm a posse de bola, procuram o ponta-de-lança a entrar nas costas da defesa pela linha lateral.
- Têm uma dupla de centrais lenta, dá até a impressão que têm os dois peso a mais, e jogam sempre muito subidos, com uma equipa como o Manteigas, porque não tem avançados rápidos, não foi problema, veremos se jogam sempre assim ou se se adaptaram ao adversário.
- Mesmo quando o Manteigas começou a recuperar, nunca foram capazes de manter a posse de bola, querem sempre chegar a frente o mais rápido possível, e invariavelmente através do mesmo jogador, nº9.
- Os dois avançados jogam muito na linha do fora de jogo, foram marcados mais de doze.
- É uma equipa muito faltosa, enervam-se quando não conseguem ter a bola e chegam muitas vezes atrasados aos lances.
- São uma equipa fraquíssima nas bolas paradas defensivas, o guarda-redes não sai de entre os postes, não há ninguém que ataque a bola se esta for tensa e na direção da baliza.

Análise individual (Manteigas):

55 Guarda-redes – Sofreu cinco golos, mas não teve culpa em nenhum deles. Ainda evitou outros dois. Fraco jogo de pés, boa orientação entre os postes.

4 Defesa direito – Tímido, não se envolve no ataque. Fraco tecnicamente.

7 Defesa central – Primeira parte como central, 2ª parte como ponta-de-lança. É um tapaburacos, sem grande qualidade.

18 Defesa central Capitão – Bom toque de bola, certo nos duelos individuais, bate todos os livres da equipa sejam eles no meio-campo defensivo ou ofensivo, e em 100% das ocasiões, optou pelo pontapé para a área. Peca por ser de baixa estatura.

10 Defesa esquerdo – Jogador fraco, não sobe no terreno, falha muitos passes.

5 Médio centro – Saiu lesionado ainda na primeira parte, entrou para o seu lugar o nº6, um jogador com muitos quilos a mais, mas que deu mais força ao meio-campo.

8 Médio centro – Jogador lento, pouco esforçado. Razoável tecnicamente.

9 Médio centro – Melhor jogador da equipa, rápido, persistente, lutador, marcou um golo na sequência de um livre lateral.

26 Extremo direito – Mais um jogador banal, sem nada a acrescentar.

31 Extremo esquerdo – Chama-se André, e acaba por ser apenas engraçado assistir a um jogador que não sabe o seu lugar em campo, que não luta pelas bolas, que passa muito tempo a andar.

19 Ponta-de-lança – A um ponta-de-lança só se pede uma coisa, golos, este hoje marcou dois, e em ambos superiorizou-se aos defesas (no primeiro bateu os centrais em velocidade, no segundo bateu-os em inteligência, num livre estudado). Entraram ainda o **número 17**, que marcou um golo, mas não fez mais nada e o **número 16**, outro atleta com peso a mais que teve o seu prémio ao jogar 4 ou 5 minutos.

Análise individual (Foz Coa):

12 Guarda-redes – Bate relativamente bem os pontapés de baliza, coloca bem a bola quando tem que a bater com o pé. Seja em cantos ou livres não sai da baliza, mantém-se sempre entre os postes. Viu apenas 5 remates irem na direção da baliza, 3 deram golo.

8 Defesa direito – Jogador limitado, lento a arrancar e que lança sempre mal a bola nos lançamentos de linha lateral.

6 Defesa central – Central que não facilita, bola vem, bola vai, bate sempre longo se estiver a ser pressionado. É pesado.

19 Defesa central – É lento, mas é certinho. Posiciona-se bem e é agressivo no desarme. Foi expulso.

16 Defesa esquerdo – Muito discreto, quase não atacou, mas também não comprometeu. O jogo passa pouco por ele.

20 Médio Defensivo – Jogador muito possante fisicamente, agressivo, procura muito a bola e fazer a equipa jogar, mas não é nenhum técnico, falha alguns passes e é algo lento também.

7 Médio centro Capitão – Jogador com uma técnica boa, e que tem noção do espaço que tem que ocupar no terreno. Equilibra a equipa tanto a atacar como a defender e joga muito bem de primeira.

14 Médio direito – Fraco, pouca bola.

18 Médio esquerdo – Jogador lento, mas que tem boa técnica.

10 Ponta-de-lança – Jogador alto, que tem até alguma velocidade, mas é muito trapalhão, parte muitas vezes para o um contra um e perde a posse de bola. Faz muitas faltas na transição ataque-defesa, e acabou por ser expulso por isso.

9 Ponta-de-lança – O ganha-pão desta equipa. Quando arranca em velocidade é difícilimo pará-lo sem recorrer à falta, marcou três golos e provocou um autogolo. Cai muitas vezes nas linhas à espera da bola lançada nas costas da defesa.

Sp. Meda vs Guarda Unida

Resultado ao intervalo: 0-0

Resultado final: 1-1

Apreciação:

Empate justo, naquele que foi um jogo intenso, bem disputado, com oportunidades dos dois lados. Conseguimos entrar mais fortes no jogo, dominando os primeiros minutos, fruto da vontade que os nossos atletas levaram para dentro do campo. Na primeira parte ficou a ideia de que poderíamos ter feito um golo, nomeadamente através do Leo (que foi uma autêntica nulidade neste encontro) e poderíamos também ter aproveitado melhor a quantidade de cantos e livres que tivemos a nosso favor. Na segunda metade conseguimos explorar da melhor forma um dos pontos fracos do adversário, ao inaugurarmos o marcador através de um pontapé de canto, no entanto, sofremos um golo de penalti, escusado, uma vez que o adversário estava praticamente na linha de fundo e sem grandes hipóteses de alvejar a baliza daquela posição. Em relação àquilo que é a nossa ideia de jogo, fomos obrigados a deixar de lado o nosso futebol de posse para pormos em prática um futebol mais direto com o objetivo de explorar as costas da defesa adversária, no entanto, sem grandes resultados, uma vez que os centrais da Meda ganharam praticamente sempre no confronto aéreo com os nossos atletas. A nível individual, de destacar a excelente exibição do Rodrigo Gonçalves, forte na marcação e no desarme, não dando grande aso a surpresas na nossa zona defensiva, batendo sempre bem os pontapés de baliza e certinho na hora de dobrar o Guilherme quando o Souto se livrava dele. Também o Rafa merece uma nota de destaque, o músculo e a garra que ele empresta ao nosso meio-campo torna o jogo mais difícil para a equipa adversária. Por outro lado, foi um jogo menos conseguido do Guilherme, algo atabalhado, é certo que com muitas incursões pelo corredor direito, mas nenhuma com efeitos práticos (o Moreira talvez faça melhor o lugar, não nos oferece tanto a nível ofensivo, mas é claramente melhor que o Guilherme no processo defensivo, para além de ganharmos uns valentes centímetros). Na minha opinião, temos que continuar a insistir nos treinos em exercícios de manutenção da posse de bola, em espaços reduzidos, situações de superioridade numérica no nosso ataque (somos algo lentos desde o momento em que recuperamos a bola até ao momento em que a levamos em segurança para o meio-campo adversário com o objetivo de atacar a baliza o mais rápido possível), trabalhar mais as nossas zonas de pressão (quando a bola chega ao lateral adversário, não pode ser apenas o extremo a pressionar, caso contrário a única coisa que está a fazer é a cansar-se sem que vá ter algum benefício com isso) e ainda a nossa transição

ataque-defesa, damos muito espaço no meio-campo para o adversário construir quando perdemos a bola, em parte devido ao Vasco e ao Carriço serem dois médios com vocação mais ofensiva. Em suma, creio que podemos estar satisfeitos com a exibição, jogamos olhos nos olhos e demonstrámos que não somos inferiores a este Sporting da Meda, embora saiba a pouco trazer apenas um ponto depois de estarmos a ganhar até perto do apito final e tendo eles chegado ao golo numa grande penalidade.

Guarda Unida vs Foz Côa

Resultado ao intervalo: 1-0

Resultado final: 2-1

3 De novembro de 2013

Apreciação:

Naquele que foi o primeiro jogo em casa para o campeonato, o objetivo foi alcançado, os três pontos, mas através de uma exibição cinzenta. O jogo teve duas partes distintas, no primeiro tempo, parecia que não eramos a mesma equipa que ainda na semana passada foi buscar um ponto à Meda. Os jogadores entraram pouco agressivos, displicentes e praticámos um futebol que não vai de encontro aos nossos princípios. Fomos incapazes de retirar a bola da zona de pressão antes de explorar as costas da defesa, o que implicou alguns ressaltos em atletas adversários e conseqüentemente segundas bolas no meio-campo. Na segunda metade, melhorámos a nossa atitude competitiva, aparecemos mais “mandões” no jogo (o Foz Côa aproximou-se apenas três vezes da nossa área), mas sem grande objetividade e evidenciando sempre, em todos os momentos do jogo, dificuldades para manter a posse de bola, ora porque os apoios estavam sempre longe, ora porque o jogador em posse decidia mal o lance. A nível individual, destacar pela positiva o Guilherme, certo a defender e ainda a envolver-se várias vezes no ataque (tirou três adversários do caminho antes do cruzamento que origina o penalti), o Carriço, pela quantidade de desarmes que fez, e o Luís, que apesar de não decidir bem alguns lances, ganhou várias vezes em velocidade os lances ao lateral e bateu-o no um-para-um por algumas ocasiões. O Leo, apesar dos dois golos, fez uma primeira parte ao nível daquilo que já havia feito a semana passada na Meda, desconcentrado, desleixado. A boa entrada do Mica confirma que em condições normais é dono do lugar, apesar do Luís ser um jogador que nos vai ser bastante útil ao longo da época. No próximo fim-de-semana temos um teste mais sério à nossa equipa, pelo que devíamos esta semana exigir aos jogadores mais concentração, empenho e dedicação nas sessões de treino para tentar já também criar uma motivação adicional para esse encontro (em caso de vitória começarão a olhar para nós com outros olhos).

Trancoso vs Guarda Unida

Resultado ao intervalo: 3-0

Resultado final: 3-0

10 De Novembro de 2013

Apreciação:

Mais um jogo menos conseguido da nossa equipa, que culminou na primeira derrota da época. Entrámos no jogo desconcentrados, pouco agressivos e o Trancoso aproveitou para construir uma vantagem de três golos ainda na primeira parte. Preocupante o facto de termos pedido aos jogadores para manterem a bola no chão, trocarem a bola, jogarem de frente e simplesmente nada disso ter acontecido e terem optado na maioria das vezes pelo jogo direto. Os médios interiores continuam a não respeitar o que lhes pedimos (que entrem nas costas do extremo quando a bola está no lateral), o Ricardo continua a não conseguir jogar encostado ao último homem da defensiva adversária e o Leo continua também ele a querer jogar à sua maneira em vez de seguir as nossas indicações. Mais preocupante do que tudo isto, foi só termos conseguido fazer três remates nos oitenta minutos, apenas um na direção da baliza (bateu no poste), o guarda-redes do Trancoso não fez uma única defesa, e quando assim é, é impossível ganhar jogos. Na minha opinião, temos que nos focar em exercícios que nos permitam melhorar a nossa circulação da posse de bola, de forma rápida e segura e em toda a largura do terreno. No próximo Domingo recebemos o Manteigas, adversário à partida acessível, mas temos que evitar que os nossos jogadores pensem que o jogo já está ganho antes de o iniciarmos, uma vez que seria importante conseguirmos marcar alguns golos para limpar um pouco a imagem que deixamos em Trancoso antes de irmos ao NDS. Em suma, uma exibição pobre, fraca, um exemplo perfeito daquilo que não devemos voltar a fazer neste campeonato.

Guarda Unida vs Manteigas

Resultado ao intervalo: 2-0

Resultado final: 4-0

17 De Novembro de 2013

Apreciação:

Vitória confortável perante um adversário claramente com menos qualidade. Domínio absoluto através da posse de bola e de uma pressão alta, sem deixar o adversário jogar. No entanto, o resultado deveria ter sido mais dilatado. A equipa denotou dificuldades em decidir no último terço do terreno, perdendo numerosas bolas e falhando muitos cruzamentos. Foi possível observar também um excessivo uso do jogo individual, muitos toques na bola por parte do mesmo jogador, quando se trocássemos a bola mais rápido e com mais critério teríamos com certeza causado mais dificuldades ao adversário. A nível individual, num jogo tão desequilibrado torna-se complicado apontar um ou outro destaque, no entanto, o Guilherme esteve bem no envolvimento ofensivo, ganhando várias vezes a linha de fundo, e o Rafa ganhou muitos lances no meio-campo. Na minha opinião, seria benéfico focarmos um bocado mais a finalização nos treinos, é claramente algo que está a falhar neste início de época (este Manteigas marcou 4 golos ao Foz Coa e nós apenas 2; o NDS marcou 10 ao Manteigas e nós apenas 4), é certo que os golos marcados podem não ser relevantes e que o importante são os três pontos, mas é importante para transmitir confiança à equipa e jogadores como o Ricardo e como o Vasco precisam urgentemente dela.

NDS vs Guarda Unida

Resultado ao intervalo: 0-0

Resultado final: 2-0

24 De Novembro de 2013

Apreciação:

Nova derrota fora de casa, num jogo em que tínhamos tudo para garantir os três pontos perante um adversário limitado na saída de bola e que vive muito às custas da segurança que o capitão transmite no sector defensivo e da criatividade do número 7 no meio-campo. Na primeira parte fomos mais dominadores, com mais bola no meio-campo adversário, muitas recuperações de bola e uma pressão alta que apesar de defeituosa lá ia surtindo efeito. No primeiro tempo o NDS praticamente não criou qualquer lance de perigo à exceção de uma bola no poste depois de uma grande defesa do Sérgio. Preocupante o facto de continuarmos sem conseguir criar oportunidades claras de golo (neste jogo, nem uma) apesar do domínio que temos no jogo, sofrer dois golos praticamente cópias um do outro (bola nas costas do lateral) também não pode acontecer (apesar de ficar a ideia que o primeiro golo é obtido em posição irregular). A nível individual, de destacar positivamente o Carriço que esteve bastante bem na posição mais recuada do meio-campo. Por outro lado, o Guilherme foi uma sombra do que tem sido neste campeonato, foi constantemente batido nos duelos individuais, somou alguns passes falhados e parecia sempre que não estava concentrado no jogo, também o Ricardo fez uma exibição para esquecer, incapaz de dominar uma bola bem, de rematar à baliza e de criar perigo. Temos claramente que focar o nosso treino mais na finalização e forçar os nossos atletas a decidirem melhor no último terço do terreno. Parece-me também necessário trabalhar a nossa zona de pressão e a forma como a fazemos.

Figueira – Guarda Unida

Resultado ao intervalo: 1-1

Resultado final: 3-1

1 De Dezembro de 2013

Apreciação:

Terceira derrota seguida fora de portas, desta vez perante um adversário que em condições normais nunca venceria um jogo contra a nossa equipa. Começamos o jogo a perder praticamente (penalti no primeiro minuto, muita coragem dos árbitros da partida tanto em marcar um penalty tão cedo num jogo como em mandar repetir após defesa do Sérgio) e não fomos capazes de impor o nosso futebol. A pressão dos atacantes adversários obrigou por inúmeras vezes os nossos defesas a bater longo na frente, mas, apesar disso, foi notória a incapacidade do nosso meio-campo em dar outro rumo ao jogo, incapazes de manter a posse de bola, de rodar o centro do jogo e de vir buscar jogo atrás de forma a que fosse possível progredir no terreno com a bola controlada. Chegámos ao empate através de um canto do Vasco (com grande ajuda do guarda-redes), já depois de o Ricardo ter desperdiçado a única oportunidade clara de golo que tivemos em todo o jogo. No segundo tempo, apesar de jogarmos no meio-campo adversário, a incapacidade dos nossos atletas em decidir bem os lances fez com que nem por uma vez criássemos real perigo na área do Figueira (exceção feita a um lance em que o David se “esquece” de atacar a bola já na grande área cara-a-cara com o guarda-redes). O Figueira faz o 2-1 num lance inacreditável, livre direto do meio-campo com uma abordagem completamente ridícula do Sérgio (minutos depois teve a sorte de a bola bater na barra num lance igualzinho). Em suma, uma exibição fraquíssima de uma equipa que parece não ter vontade de jogar futebol, não mostram vontade de vencer, parecendo sempre que vão para os jogos apenas para estar com amigos e soltar umas gargalhadas. Destacar o facto de termos mais de duas dezenas de jogadores inscritos e apenas doze terem comparecido para este jogo, uns porque pura e simplesmente não lhes apetece, outros porque não honram o compromisso que assumiram connosco. Difícil também é entender como é que elementos como o João ou o David, sabendo que as oportunidades vão ser escassas para eles, desperdiçam esta oportunidade de ouro de mostrar serviço da forma como o fizeram.

Sessões de treino elaboradas por mim:

Sessão de Treino Nº: 1.

Data: 3 de Setembro de 2013.

Objectivos: Apresentação da equipa técnica; Observação e análise dos atletas.

Parte Introdutória:

- Apresentação da equipa técnica. Aspetos a mencionar:
 - Apresentação pessoal;
 - Passado no desporto;
 - Exigir desde logo esforço, compromisso e responsabilidade.

- Anotar nome e posição dos atletas.
(15 minutos)

Parte Principal:

- Corrida lenta;
(5 minutos)
- Aquecimento de jogo.
(10 minutos)

Parte Fundamental:

- Jogo.
(25+25 minutos)

Parte Final:

- Corrida lenta e alongamentos.
(10 minutos)

TOTAL - 90 minutos.

Sessão de Treino Nº: 2.

Data: 4 de Setembro de 2013

Objectivos: Dar continuidade ao processo de conhecimento da equipa; Aplicar desde já alguma carga física aos atletas; Passar desde já a imagem pretendida do comportamento táctico dos atletas através da intervenção no jogo.

Parte Introdutória:

- Apresentação pessoal aos atletas que não compareceram no primeiro treino.
- Divulgar métodos de trabalho e qualidades apreciadas.

10 Minutos

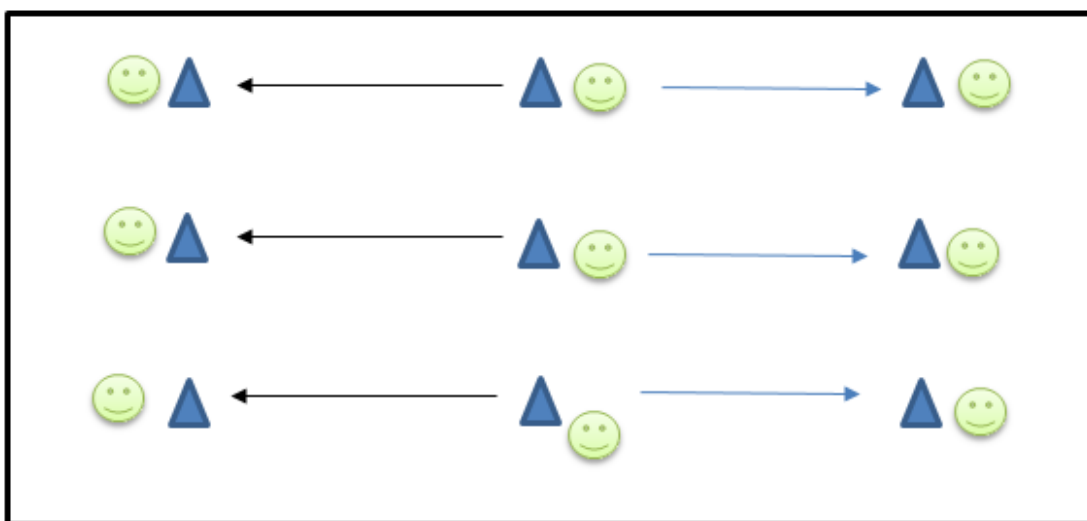
Parte Principal:

- Corrida lenta;
- Aquecimento de jogo (2 colunas).

10 Minutos

Parte Fundamental:

- Exercício: Condição física

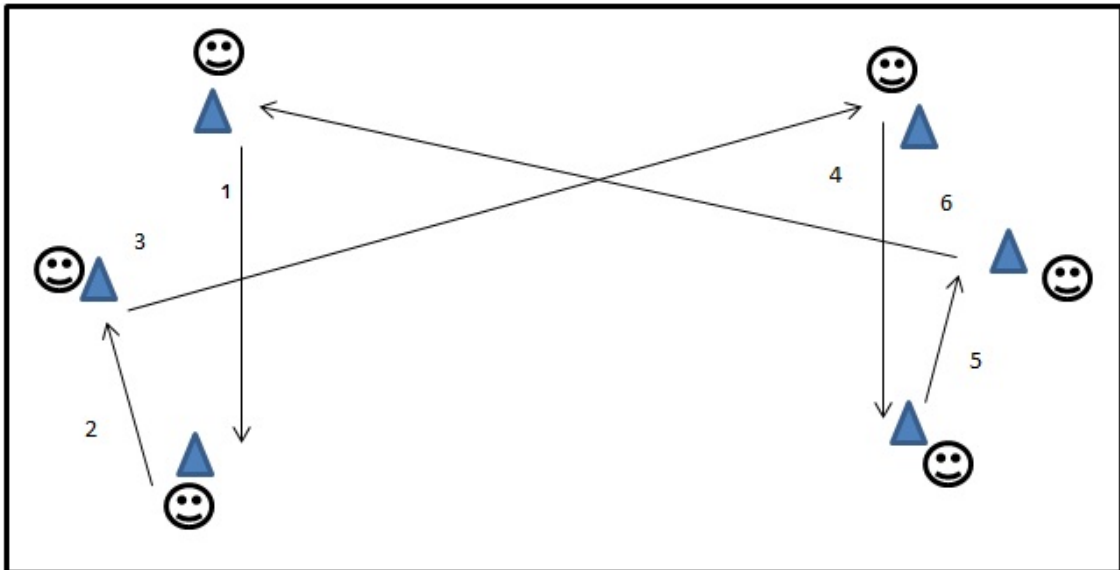


O jogador que se encontra no pino do meio, desloca-se a cada uma das pontas em velocidade máxima para efetuar um passe de primeira. Os atletas que se encontram nos pinos laterais apenas tocam a bola para o jogador que está a realizar o exercício. 45 Segundos e trocam os jogadores. Realizar o exercício com passe de primeira, passe de primeira no ar, cabeceamento (salto para o guarda-redes) e corrida em progressão com bola.

12 x 45 Segundos = 9 minutos.

12 Minutos

- Exercício: Criar condições para um passe de rotura.



12 minutos

- Jogo (5 minutos jogo livre + 10 minutos de participação ativa do treinador)

15 minutos

- Pausa para recuperação dos atletas e diálogo acerca das ideias de jogo.

7 minutos

- Jogo.

15 minutos

Parte Final:

- Corrida lenta e alongamentos;

10 minutos

TOTAL – 91 minutos.

Relatório de Jogo

Geração Benfica - Santa Maria

Santa Maria – Alverca “B”

29 De Março de 2013

Alunos utilizados:

Nome	Minutos
Gonçalo Alves	60
G. Pires	36
Iury	41
Luís	34
Ribeiro	44
Danilo	39
Hugo	22
Suplentes Utilizados	
Delgado	38
Maria	34
Barata	24
Pedro	30
Miguel	18



Resultado ao intervalo: 1-2

Resultado final: 2-2

Jogo relativo à 3ª jornada da 3ª fase do campeonato, terceiro empate consecutivo. Nos primeiros minutos foi visível a intenção da nossa equipa em controlar a bola e faze-la circular mas sempre em zonas muito recuadas do campo sem qualquer efeito prático. Aos 7 minutos, o Alverca adiantou-se no marcador fruto de um mau passe do Pires, tentou colocar a bola no lado oposto do campo, através de um passe pela zona central, que foi interceptado, quando tinha o Iury pronto a receber ao seu lado (seria um passe bem mais fácil). Não conseguimos reagir ao golo sofrido e passados 4 minutos (11

minutos da primeira parte) o Alverca fez o segundo numa jogada em que o Iury tenta sair a jogar, falha a finta e deixa em boa posição o adversário que fez o 0-2 (dá ideia que o Gonçalo estava um pouco mais adiantado do que devia). Ao contrário do que aconteceu após o primeiro golo sofrido, desta vez tivemos capacidade de reação, mais pressionantes, a circular melhor a bola, mas sempre sem grande critério no último terço, foram raras as oportunidades de golo criadas na primeira parte. Aos 18 minutos, na cobrança exemplar de um livre direto, o Delgado reduz para 1-2. Previa-se que a equipa moralizasse com o golo marcado e que fosse rapidamente à procura do empate, no entanto, o golo teve o efeito contrário, a equipa baixou o ritmo, perdeu muitas bolas e permitiu ao Alverca ter mais posse no nosso meio-campo defensivo. Nota para os últimos 5 minutos da primeira parte, único momento do jogo em que conseguimos sufocar o Alverca com pontapés de canto sucessivos e muita posse de bola no meio-campo ofensivo. No segundo tempo, a equipa entrou com uma boa atitude competitiva, a trocar bem a bola de forma rápida mas sempre no nosso meio-campo defensivo o que não desorganizou a estrutura defensiva adversária, nem nos permitiu fazer qualquer remate. O primeiro remate surgiu apenas aos 6 minutos, o segundo aos 11, para uma equipa que estava a perder, a jogar em casa, é manifestamente pouco. Aos 15 minutos, o Danilo, fruto de uma boa jogada de contra-ataque, aparece isolado, mas atira ao lado, era imperial fazer aquele golo. 18 Minutos, o melhor golo do jogo, boa jogada de envolvimento pelo corredor direito, o cruzamento sai para a entrada da área, onde o Ribeiro de primeira, de pé direito, atira para o poste mais distante e faz o 2-2. Novamente, a seguir ao golo, a equipa voltou a praticar um futebol menos intenso (prova disso é o primeiro remate após o golo surgir apenas 8 minutos depois, isto sem contar com um livre direto batido de muito longe pelo Pedro que passou muito por cima da trave), permitindo ao Alverca duas ou três oportunidades para se adiantar novamente no marcador, se não fossem duas ou três intervenções muito boas do Gonçalo, teríamos mesmo perdido este jogo. Nota ainda para um lançamento lateral a nosso favor, junto a bandeirola de canto, no último minuto de jogo, que poderia criar algum perigo (lançamento para a área), ter sido mal executado pelo Pires, e ter dado assim a última posse de bola ao Alverca.

Destaques:

- Boa exibição do Gonçalo, pode ter algumas culpas no segundo golo, mas evitou a derrota no segundo tempo com duas boas defesas.

- Dois bons golos da nossa equipa.
- Notou-se vontade nos jogadores de ganhar o jogo, mas esbarramos na organização defensiva do Alverca.

Aspetos negativos:

- Os dois golos do adversário são completamente oferecidos pela nossa defesa (mau passe para a zona central e uma perda de bola).
- Durante todo o jogo, não foi possível ouvir uma única palavra de incentivo dos jogadores que estavam no banco para os que estavam a jogar. O feedback era sempre negativo e de desaprovação.

Folha de planeamento da sessão de treino



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



TÉCNICO _____ TURMA _____ ESCALÃO _____ H _____ DATA ____/____/____

Objectivos Mensais:	MATERIAL
Objectivos Especificos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicas):	

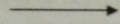
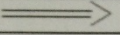













Parte Inicial				
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias	Condições realização	Critérios de êxito	T G	PT G
Parte Principal				
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias	Condições realização	Critérios de êxito	T G	PT G
1º MOMENTO				

Parte Principal (Continuação)					
	Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias	Condições realização de êxito	Critérios Variáveis	T G	TT G
2º MOMENTO					
3º MOMENTO					
Parte Final					
	Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias	Condições realização de êxito	Critérios Variáveis	T G	TT G
BALANÇO / SUGESTÕES					

Nota: O treino do futebol é uma tarefa aliciante, mas requer por parte dos treinadores, perseverança, paciência, sensibilidade, bom senso, muitos conhecimentos, imaginação e experiência. Os resultados da aprendizagem têm um tempo próprio de maturação e se forem devidamente cruzados, alicorçados e sustentados, irão aparecer a médio longo prazo como resultado de um processo de formação devidamente estruturado e alimentado em primeira instância para a formação pessoal e social dos nossos alunos, entendendo-se esta formação pessoal e social como a aquisição de espírito crítico e a interiorização de valores espirituais, éticos, morais e cívicos.

Bom Trabalho

Simbologia

	Passe/trajectória da bola
	Remate
	Atacante
	Atacante com bola
	Defesa
	Joker
	Bola
	Ripa/Bastão
	Pino
	"Chapéu"
	Vara
	Baliza
	Treinador
GR	Guarda-redes
	Barreira
	Mini-baliza