



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Daniel Salazar Flores da Silva Brites

julho | 2015



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio

Daniel Salazar Flores da Silva Brites

Guarda, Julho de 2015



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Estágio

Rio Ave Futebol Clube

Relatório de estágio elaborado no âmbito da unidade curricular de estágio anual inserido no 3º ano da licenciatura de Desporto.

Supervisor: Francisco Costa

Orientador: Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

Daniel Salazar Flores da Silva Brites

Guarda, Julho de 2015

Ficha de identificação

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Morada: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271 220 135; **Fax:** 271 220 111; **E-mail:** directoresecd@ipg.pt

Docente orientador de estágio: Professor Doutor Pedro Esteves

E-mail: ptesteves@gmail.com

Discente: Daniel Salazar Flores da Silva Brites

Número do Aluno: 5007425

Telefone:96003591 **E-mail:** danielbrites91@gmail.com

Instituição: Rio Ave Futebol Clube

Responsável da Instituição: Francisco Costa

Nome do Supervisor: Francisco Costa

Morada: Praça da República, 35 Apartado 42 4481-909

Telefone: 252640590

Identificação do Projeto: Futebol de Formação em jovens atletas (escolinhas)

Data de início: 15 de Setembro de 2013 **Data do fim:** 28 de Junho de 2014

“ Treinar é mais importante que jogar e é nos treinos que se
forma a base de todo o jogo”

Louis Van Gaal

Agradecimentos

Ao Instituto Politécnico da Guarda que marcou o meu trajeto académico assim como a todos os docentes que me transmitiram conhecimentos fundamentais ao longo destes três anos e meio para o meu futuro no mundo do Desporto.

À instituição “ Rio Ave Futebol Clube”, por me ter permitido voltar a uma “casa” onde fiz toda a formação em quanto atleta e ter proporcionado o estágio curricular num clube onde aprendi a viver e a gostar de futebol e que teve um ano histórico no clube no futebol sénior com presenças nas finais da Taça da Liga, Taça de Portugal, Supertaça e entrada na fase de grupos da Liga Europa.

Ao coordenador da formação do clube Francisco Costa e meu supervisor na instituição possibilitou a minha integração na equipa técnica e acreditou nas minhas capacidades para o sucesso neste estágio.

Ao professor doutor Pedro Esteves que teve um papel preponderante na realização deste relatório de estagio solicitando semanalmente reuniões de auxilio para a realização dos documentos elaborados ao longo do ano no estágio.

A toda a equipa técnica dos sub 5 e 7 das escolinhas em especial aos treinadores Vítor Viana e João Meireles que me receberam de braços abertos e possibilitaram a minha participação de uma forma ativa nas atividades das escolinhas assim como no auxilio das diferentes tarefas produzidas ao longo do ano e por me deixarem me envolver nas análises dos torneios assim como no auxilio nas tarefas a realizar nos treinos.

Aos restantes treinadores das escolinhas dos diferentes escalões que sempre me ajudaram e facultaram elementos fundamentais para a realização dos documentos produzidos ao longo do estágio. Um agradecimento especial ao coordenador da formação das escolinhas do clube António Barros por me ter dado o privilégio de me deixar voltar a estar em contato com uma pessoa com quem aprendi tanto em quanto atleta e possui um conhecimento amplo do treino para jovens atletas no futebol assim como já ter formado alguns jogadores que integram a elite no Futebol Europeu hoje em dia.

A todos os meus amigos que me ajudaram a construir uma verdadeira família na cidade da Guarda e que me possibilitaram o terminar esta licenciatura, assim como todos os meus amigos de Vila do Conde que apesar da distancia me mantiveram sempre em contato dando força para o culminar esta etapa tao importante na minha vida.

O meu conterrâneo Jorge Carvalho que sempre me acompanhou neste percurso quer em Vila do Conde quer na Guarda e permitiu que a minha estadia fosse vivida da melhor forma possível.

A dois amigos, Jorge Viegas e Ivan Venâncio, que me acompanharam ao longo deste processo da licenciatura, mas essencialmente por toda a formação que tivemos no curso de treinadores UEFA raízes C – nível I.

Á minha família, em especial aos meus pais e á minha irmã que me possibilitaram a realização desta licenciatura e que foram fundamentais para o meu estagio no Rio Ave porque sabiam da importância do mesmo apesar de realizar 500 km por semana e sempre me incentivaram para conseguir mais e melhor.

Por ultimo, fazer referencia á cidade da Guarda que me ajudou a crescer enquanto profissional de Desporto e me deixou mais preparado para o meu futuro profissional e uma pessoa cada vez melhor.

Índice

Ficha de identificação	2
Agradecimentos	4
Índice	6
Índice de Tabela.....	8
Índice de Figuras	9
Resumo	10
Introdução.....	11
Parte I – Revisão da Literatura	13
1 – Caraterização dos jogos de Desportos Coletivos	13
2 – Caracterização da modalidade – Futebol	15
2.1 – Futebol - A estrutura temporal do ensino em jovens atletas	16
3 – Futebol - Fases do ensino do jogo de futebol	17
4. Perfil do treinador de formação	18
Parte II – Contextualização do Local de Estágio.....	20
1 – História do Rio Ave F.C	20
2 – Palmarés.....	21
3 – Estrutura Organizacional	22
4 – Equipas Técnicas	24
5 – Recursos Espaciais.....	26
6 – Recursos Materiais.....	9
7 – Recursos Logísticos	11
1 – Objetivos do Estágio:.....	13
1.1-Objetivos Gerais:	13
1.2Objetivos específicos:	13
2 – Planeamento do treino	13
3 – Avaliação do Fator Técnico e Físico	15
4 - Ficha de Avaliação dos Atletas	17
5 – Observação e análise da performance.....	21
5.1 – Observação nº 1	22
6 – Intervenções nas secções de treino	25

7 – Formação Complementar – Fórum de Treinadores de Futebol	27
Conclusão	28
Bibliografia.....	30
Anexo 1	32
Anexo 2	33
Anexo 3	41

Índice de Tabela

Tabela 1 – Quadro Organizativo da Instituição.....	22
Tabela 2 – Quadro Organizativo da Instituição – Parte II.....	23
Tabela 3 - Futebol de 11 – Equipa Sénior	24
Tabela 4 - Futebol de Formação – Sub-5 até sub-12 (Escolinhas de lazer)	24
Tabela 5- Futebol de formação sub- 13 (infantis)	24
Tabela 6- Futebol de formação sub- 14 e15 (iniciados)	24
Tabela 7- Futebol de formação sub 16 e 17 (juvenis)	25
Tabela 8- Futebol de formação sub- 18 e 19 (juniores).....	25
Tabela 9- Departamento clínico de formação.....	25
Tabela 10-Apoio operacional	25
Tabela 11 - Inventário do material disponibilizado.....	9
Tabela 12- Testes da avaliação final dos atletas.....	15

Índice de Figuras

Figura 1 - Estádio dos Arcos, Vila do Conde	26
Figura 2- Campos de treino nº 1 e 2	27
Figura 3- Equipamento de jogo	9
Figura 4 - Equipamento de treino	9
Figura 5- Autocarro da equipa profissional.....	11
Figura 6- Autocarro para transporte dos atletas da formação.....	11
Figura 7 - Equipas participantes no torneio do 9º aniversário das escolinhas.....	22

Resumo

No âmbito da licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda está enquadrado no 3º do mesmo a realização de um estágio curricular.

O relatório apresentado tem como objetivo primordial descrever as experiências vivenciadas como treinador de futebol estagiário no Rio Ave Futebol Clube nos escalões de sub 5 e sub- 7. Neste contexto, as funções que desempenhei foram o planeamento de unidades, observação e análise dos torneios realizados, assim como todas as atividades inerentes às escolinhas, como por exemplo o acompanhamento dos atletas aos jogos da equipa profissional.

Optei por estagiar em Vila do Conde, por ser a minha cidade Natal e por já ter um amplo conhecimento e da organização do clube.

O conhecimento dos técnicos e de toda a estrutura organizacional, permitiu-me não ter qualquer dúvida em relação á realização do meu local de estágio.

Assim sendo, a elaboração deste relatório dividida em 3 partes. A primeira parte, é direcionado para a revisão da literatura, a segunda parte debruça-se sobre a contextualização do local e na última parte, surge as atividades desenvolvidas ao longo do estágio.

Palavras-chave: Formação, Futebol, Estágio, Planeamento, Tarefas

Introdução

O presente relatório de estágio, surge no âmbito do último ano da licenciatura de Desporto na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O amor pelo futebol sempre esteve muito patente ao longo da minha vida. Os meus primeiros passos enquanto atleta de futebol foram num clube de uma freguesia da cidade de Vila do Conde.

Um dos torneios mais marcante da minha vida foi o “Freguesias de Vila do Conde”. Nesse torneio destaquei-me e fui eleito um dos melhores jogadores do torneio, nesse contexto os meus pais receberam um telefonema do Rio Ave para que começasse a vestir as cores do clube da minha cidade.

A resposta foi quase imediata! Não tive qualquer dúvida em aceitar o convite do clube pelo qual já tinha algum apreço e tive uma das maiores alegrias da minha vida ao poder enveredar esta camisola.

Com efeito, a minha escolha pelo futebol foi feita porque sempre tive grandes treinadores que conseguiam transmitir-me mensagens importantes através da sua metodologia e talvez foi isso que me cativou para tentar transmitir os conhecimentos adquiridos aos atletas.

O meu estágio foi realizado na cidade de Vila do Conde, nas escolas do Rio Ave Futebol Clube.

O meu enquadramento foi feito no escalão de sub-5 e 7, tendo por base o auxílio aos treinadores através de planos de treino, organização de torneios, assim como toda a documentação pertinente para a realização de uma época desportiva.

Escolhi o Rio Ave, por ser um clube com uma excelente organização e por ser um clube que me diz muito por ser o clube da minha cidade. O conhecimento dos técnicos da formação do clube, fez com que escolhesse esta instituição para que pudesse aprender ao longo do estágio com os seus métodos, assim como, poder desenvolver o meu trabalho de uma forma sustentado através do apoio que me davam.

Foi sem dúvida, um ano enriquecedor a nível pessoal quer por ser o meu ano de estágio para finalizar a licenciatura e por ter coincido com uns dos melhores anos do Rio Ave na equipa profissional nas competições onde estava inserido, com o feito

inédito com a qualificação para as competições europeias e presenças inesquecíveis com um trajeto notável até as finais da Taça de Portugal e da taça da Liga.

Ao longo deste ano de estágio, fiquei com a noção da importância do planeamento do treino para a formação de jovens atletas e das metodologias adequadas para potenciar os atletas e de os conseguir cativar para o treino e para a competição.

A realização do planeamento das unidades de treino teve três etapas fundamentais no decorrer da época desportiva. Inicialmente, a elaboração dos planos de treino era delineada em conjunto com a restante equipa técnica. Na segunda etapa, eram realizados por mim e posteriormente avaliadas pela restante equipa técnica com objetivo de conseguir adquirir novas competências sempre com a supervisão e aval do restante Staff. Por fim, quando estes acharam que o nível dos planos de treinos tinham atingido o patamar pretendido, ganhei total liberdade para elaborar e pôr em prática os meus planos de treino.

O objetivo deste trabalho passa por expor as vivências e conhecimentos adquiridos ao longo deste processo de estágio, mas também por todo o trabalho desenvolvido ao longo de todo este processo.

Parte I – Revisão da Literatura

1 – Caracterização dos jogos de Desportos Coletivos

O futebol insere-se nos jogos desportivos coletivos e como tal é importante perceber as especificidades inerentes a esta atividade física a nível coletivo.

Segundo Garganta (2002), os jogos desportivos coletivos ocupam um lugar importante no quadro da cultura contemporânea, dado que, na sua expressão multitudinária, não são apenas um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva e um campo de aplicação da ciência.

Os jogos desportivos coletivos caracterizam-se, entre outros fatores, pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores e por uma intensa participação psíquica (Teodurescu, 1997).

Os desportos coletivos exigem uma interação constante de uma equipa com o jogo provocam que haja consideração sobre aspetos relevantes e que estavam a ser passados despercebidos como a importância do conhecimento do jogo e da transmissão de valores aos atletas em vez de simplesmente existir uma preocupação em vencer o jogo.

Com efeito, as características que devem estar patentes ao longo da aprendizagem dos desportos coletivos para que não sejam queimadas etapas ao longo do ensino são as seguintes:

- ✓ - Atleta -bola, familiarização com a bola e o seu respetivo controlo;
- ✓ - Atleta-bola.-alvo requer atenção sobre o objetivo o jogo, finalização;
- ✓ - Atleta-bola-adversário, conquista e conservação da posse de bola, perda parcial da liberdade de ação e movimentos (devido á ação adversaria;)
- ✓ - Atleta- bola-colega, interrupção das ações adversárias com ajuda de colegas (visão ampla da ação conjunta entre dois indivíduos)

- ✓ - Atleta- bola- equipa- adversário- assimilação dos princípios do jogo, ofensivos e defensivos, com interação de ações contrárias e amigáveis, além da própria ação mental e motora (Garganta, 1995)

É de salientar, que o ensino dos desportos coletivos não deve circunscrever-se á transmissão de um repertório mais ou menos alargado de habilidades técnicas (o passe, a receção, o drible.), nem á solicitação de capacidades condicionais e coordenativos e condicionais.

Importa, sobretudo, desenvolver nos praticantes uma disponibilidade motora e mental que transcenda largamente a simples automatização de gestos e se centre na assimilação de regras de ação e princípios de gestão do espaço de jogo, bem como de formas de comunicação e contra comunicação entre os jogadores.

Com tudo, podemos concluir que o jogo deve estar presente em todas as fases de ensino/ aprendizagem, pelo fato de ser, simultaneamente, o maior fator de motivação e o melhor indicador da evolução e das limitações que os praticantes vão revelando.

2 – Caracterização da modalidade – Futebol

Praticado em todas as nações, sem exceção, o Futebol é considerado a modalidade desportiva mais popular á escala mundial (Reilly,1996)

Cada vez mais nos dias de hoje, o futebol acompanha as diferentes culturas assumindo uma papel de ligação entre as várias nações da Europa e do mundo. Por isso mesmo, é necessário ao longo dos tempos acompanhar a evolução do jogo assim como das formações e conhecimentos dos treinadores para conseguirem estar a par da mesma evolução mencionada.

De acordo com Deshors (1998), o futebol, à semelhança do que sucedeu em diversos países da Europa e da América do Sul, Chegou a Portugal pelo “pé” dos ingleses. Foram eles que, na parte final do século passado, começaram a dar os primeiros pontapés no nosso país.

Os primeiros portugueses a jogar futebol foram os irmãos Eduardo e Frederico Pinto Basto, em 1888. E foram estes irmãos que fundaram o primeiro núcleo de futebolistas. Foi em Aveiro, em 1895, que Mário Duarte fundou o Ginásio Aveirense, a primeira coletividade que conta nas suas fileiras com uma secção de futebol. Anteriormente, tinha existido apenas algumas equipas praticantes.

O futebol implantou-se rapidamente no nosso país, e nos derradeiros anos do século passado já existiam equipas em número considerável, como, por exemplo, a Real Casa Pia de Lisboa, Real Ginásio Clube Português, Real Velo clube do Porto, Clube Lisbonense, o Carcavelos Clube e o Oporto Criqueete Club. Quanto aos denominados “grandes”, o primeiro a nascer foi o Sport Lisboa Benfica (28 de fevereiro de 1904). De seguida surgiu o Sporting Clube de Portugal (1 de Julho de 1906) e por fim, o FC Porto (2 de Agosto de 1906).

Referindo-se ainda esta temática, é Garganta e Pinto (1998) afirma que o Futebol é inequivocamente um fenómeno de elevada magnitude no quadro da cultura desportiva contemporânea. Paradoxalmente, é possível constatar a existências de significativas “resistências” ao nível do reconhecimento do potencial educativo e formativo que esta modalidade, enquanto matéria de ensino e treino, encerra.

2.1 – Futebol - A estrutura temporal do ensino em jovens atletas

O Futebol de formação é bastante complexo quanto ao nível da aprendizagem nas diversas idades, ou seja, diferem de autor para autor consoante aquilo que consideram ser o mais ajustado para o atleta sem querer queimar etapas que possam ser prejudiciais ao desenvolvimento do atleta.

Com efeito, irei analisar as diferentes perspetivas dos autores nas diversas idades e com especial atenção á faixa etária compreendida entre os 5 e os 7 anos, visto o meu estágio ter sido realizado numa equipa de Petizes.

Assim sendo, irei abordar as diversas faixas etárias segundo alguns autores para fazer um paralelismo de ideias fulcrais para o acompanhamento do jovem atleta ao longo do seu percurso de formação enquanto atleta.

Para Gallahue e Ozmun (2005), surgem com o seguinte ideal para as diversas faixas etárias:

- Faixa etária de 6-10 anos – sugerem que o ensino das habilidades motoras (técnicas) seja aberto, isto é, os conteúdos do ensino são aplicados pelo professor e praticados pelos alunos, sem interferência e correções das ações motoras.
- Faixa etária de 11-12 anos- o ensino é parcialmente aberto, ou seja, há breves correções quanto á execução dos movimentos.
- Faixa etária de 13-14 anos- o ensino é parcialmente de fechado, pois se inicia o processo de especificidade de ações motoras na procura a especialização desportiva na modalidade.
- Faixa etária após os 14 anos- o ensino deve ser totalmente fechado, como por exemplo, o aperfeiçoamento de sistemas táticos assim como definir a posição mais ajustada ás características dos atletas.

Por outro lado, Ferreira (2000) apresenta um modelo de desenvolvimento da carreira desportiva do atleta baseado em 4 etapas fundamentais que passo a enumerar:

- Etapas de animação- é caracterizada por um contato inicial com a prática da modalidade e uma vivência primária das relações sócio motoras por ela proporcionadas;

- Etapa de iniciação – contribui para o enriquecimento do repertório motor dos jovens e para uma abordagem inicial aos fundamentos básicos da modalidade;
- Etapa de orientação- destina-se para a construção dos diversos pré requisitos fisiológicos necessários e ao conseqüente aperfeiçoamento técnico- táticos específicos.
- Etapa de especialização é essencialmente direcionada para o desenvolvimento das competências técnico- táticas em concordância com os constrangimentos físicos e psicológicos necessários para se praticar a modalidade ao alto nível. Nesta etapa existe também o compromisso com os primeiros resultados desportivos em busca dos rendimentos de alto nível.

3 – Futebol - Fases do ensino do jogo de futebol

No decurso da sua existência, o Futebol tem sido ensinado, treinado e investigado á luz de diferentes perspectivas, as quais submetem distintas “focagens” e conceções dissemelhantes a propósito do conteúdo do jogo e das características do ensino-treino.

Assim sendo, torna-se fulcral entender o ensino do jogo como da importância de não queimar etapas no percurso do atleta. Com efeito, as fases do ensino do jogo de Futebol, de acordo com uma adaptação de Dugraud (1989, cit por Garganta e Pinto, 1998), são as seguintes:

- ✓ Fase 1: Construir a relação com a bola – nesta primeira fase do ensino do futebol, pretende-se que o praticante se familiarize com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajetórias que lhe são impressas.
- ✓ Fase 2: Construir a presença de alvos (balizas) – pretende-se que no plano ofensivo a evolução do nível de jogo conduza à finalização, alicerçada num equilíbrio cada vez mais claro entre o jogo direto e o jogo indireto; no ponto de

vista defensivo, pretende-se passar duma defesa amontoada junto da baliza para uma defesa estendida a todo meio campo, quando não a todo terreno

- ✓ Fase 3: Construir a presença do adversário – Privilegia-se a situação de 1x1 e pretende-se: no plano ofensivo, melhorar o controlo da bola, alargando o campo perceptivo do jogador; desenvolver a capacidade para a conquista e conservação da posse de bola; No plano defensivo, adotar uma atitude defensiva básica, aprender a orientar os apoios e enquadrar-se defensivamente.
- ✓ Fase 4: Construir a presença dos colegas e adversários – Corresponde ao desenvolvimento do nível de relação Eu-bola-colega (s) – adversário (s), pretende-se: no plano ofensivo, passar do jogo a solo ao combinado, partindo do jogo a 2, base dos jogos desportivos coletivos (Corbeau, 1988); no plano defensivo, passar de um jogo em que os jogadores defendem muito afastados uns dos outros, para outro em que os jogadores encurtem as distâncias entre si, e defendem constituindo um bloco compacto, o que facilita a execução de coberturas defensivas e dobras, bem como a anulação das linhas de passe do adversário.
- ✓ Fase 5: Desenvolver as noções espaço/tempo – Respeita ao nível de relação Eu-bola-equipa-adversário, no qual o desenvolvimento das noções espaço-tempo revela uma importância capital para a evolução do nível do jogo.

4. Perfil do treinador de formação

No decorrer deste ano de estágio, fiquei verdadeiramente a ver qual a importância assumida pelo treinador ao longo do processo de treino mas também e de uma forma não menos importante, a relação de aproximação para com atletas para que estes se sintam á vontade para com o treinador e dessa forma possa expor para o terreno de jogo todas as suas qualidades de acordo com as indicações orientadas pelo treinador/formador.

Segundo Pereira (1996) e Almeida (2005) afirmam que existem treinadores sem habilitações técnicas e pedagógicas para trabalhar no futebol no juvenil, o que pode comprometer o crescimento harmonioso dos jovens atletas e pessoas. Na minha ótica, é bastante ajustada esta observação visto o processo de treino ser um fator preponderante

na evolução dos jovens atletas não se queimando etapas ao longo do seu percurso de formação.

A falta de formação dos treinadores provoca um prejuízo para o atleta, visto não ter os conhecimentos mais adequados para o determinado escalão onde está inserido assim como as intensidades a realizar no decorrer do exercício ao longo da unidade de treino.

Assim sendo, é importante saber com que idades estamos a trabalhar assim como as cargas e exigências que devem ser impostas. O treinador de futebol de formação, tem de saber gerir a evolução dos jovens atletas com ajustadas sessões de treino para que a sua evolução seja nota como decorrer no tempo e não se queimando etapas ao longo do seu processo formativo.

Ao longo de todo o processo formativo, o treinador tem de sentir os seus atletas empenhados no decorrer dos treinos para que o sucesso ao longo dos jogos seja apenas por acréscimo do trabalho desenvolvido e não por obsessão de conseguir resultados através de metodologias desadequadas.

Assim sendo, é de salientar a importância de habilitações que qualquer treinador de formação deve ter para que o processo formativo dos jovens atletas não saia afetada com a falta de conhecimento e de ajustados processos de treino para o escalão etário onde está inserido.

Segundo Pereira (1996), afirma que o treinador de jovens deve ser uma pessoa devidamente formada, com habilitações técnicas e pedagógicas para um cargo com tal responsabilidade na formação de jovens atletas.

Nos dias de hoje, nos quadros das associações os treinadores já são exigidos a terem um mínimo de formação académica mas também formações obrigatórias e pertinentes para acompanharem o desenvolvimento da modalidade mas essencialmente do processo de treino e de toda a complexidade patente para a formação de jovens atletas.

Parte II – Contextualização do Local de Estágio

1 – História do Rio Ave F.C

Segundo o site oficial do Rio Ave Futebol Clube, consultado em Janeiro de 2015 e disponível em www.riavefc.pt que o clube foi criado no ano de 1939 por um grupo de vilacondenses - João Pereira dos Santos, Albino Moreira, João Dias, Ernesto Braga e José Amaro.

A vontade destas cinco pessoas conseguiu levar mais longe o nome da cidade de Vila do Conde. O nome a designar ao clube não era unanime e por isso teve de se eleger um nome através de votos. Além da atual designação foram também a sugeridos os nomes “Vilacondense Futebol Clube” e “Vila do Conde Sport Club”. No momento da reunião para a decisão do nome a designar o clube estiveram presentes sete dos vilacondenses que, mais tarde, integraram a associação desportiva. A primeira Direção do clube teve pela frente a árdua tarefa de completar a vida do clube. Para tal, era necessário conseguir jogadores, equipamentos e, lá está, um estádio.

O Rio Ave F. C. veio a estreiar-se a 6 de maio de 1939, em Beiriz, freguesia do concelho da Póvoa de Varzim. A nossa equipa regressou com um resultado desfavorável de duas bolas e uma, mas com toda a vontade de lutar por mais. Apenas alguns meses depois é inaugurada a sede do clube: a casa de João Raposo, sita na Rua de S. Bento. A 29 de Janeiro de 1940 surgia o primeiro estádio do Rio Ave Futebol Clube designado de “Estádio da Avenida” por se situar na Avenida Baltazar Couto (liga o Jardim da Avenida Júlio Graça ao bairro piscatório das Caxinas), num campo alugado a Antonino Reis.

2 – Palmarés

Os quarenta anos decorridos entre o nascimento do Estádio da Avenida e a sua demolição foram pautados de inesquecíveis triunfos e que assumem um grande relevo na vida do clube.

Os primeiros títulos que ficaram registados nas vitrines do clube foram: o de Campeão Promocional da A. F. P (1941/1942), Campeão Regional da III Divisão da A. F. P (1942/1943) e o ingresso do clube na I Divisão (1979/1980).

De igual relevo foi a conquista da qualificação para a final da Taça de Portugal, na época de 1983/1984 cujo adversário foi o Futebol Clube do Porto. A chegada à Divisão máxima do futebol português exigiu a procura de um recinto desportivo que fosse ao encontro das necessidades sentidas e da legislação vigente na época. Assim, a 13 de Outubro de 1984, foi inaugurado o novo estádio do Rio Ave F. C., situado junto aos arcos do aqueduto setecentista, a atual Rua D. Sancho I (parte Norte/Nascente da cidade).

A atual sede, localizada na Praça da República, foi inaugurada a 13 de Janeiro de 1963. O novo centro de atividade do clube visou a permanência dos associados do clube, bem como o simbolismo que lhe é conferido, ao ostentar o estandarte, símbolo máximo do nosso clube. Os serviços administrativos centralizavam-se, no entanto, no estádio.

Atualmente o clube já tem créditos firmados na primeira Liga mas toda a sua formação de atletas tem sido fundamental para todo este sucesso do clube. É de salientar que no ano do meu estágio no clube a nível do futebol sénior foram alcançados feitos inéditos e que ficarão para sempre registados como:

- Presença na final da taça de Portugal (30 anos depois) (2013-2014)
- Presença na final da taça da liga (2013-2014)
- Qualificação pela primeira vez na história do clube para as competições europeias (2014-2015)

Fonte: <http://www.rioavefc.pt> (consultado em Novembro de 2014)

3 – Estrutura Organizacional

A seguinte tabela apresenta a estrutura da equipa profissional mas também de toda a formação do clube o que permite que exista uma constante comunicação em volta de uma objetivo preponderante que é fazer crescer o clube com boa organização em todos os escalões das camadas jovens com a evolução dos seus atletas.

Tabela 1 – Quadro Organizativo da Instituição

Nome	Cargo diretivo	
António Campos	Presidente	
Eng.º Santos Ferreira	Presidente adjunto	
António Castro Guimarães	Assessor do Presidente para Relações Públicas	
Departamento Administrativo e Financeiro		
Dr.ª Alexandrina Cruz	Vice-Presidente	
Departamento de Futebol Profissional		
Eng.º Edmundo Alexandre	Vice-Presidente	
António Passo	Vogais	
José Maria Gomes		
Departamento de Desenvolvimento e Futsal		
Prof. Pedro Soares	Vice-Presidente	
Departamento de Instalações e Património		
Eng.º Renato Lapa	Vice-Presidente	
Eng.º Pedro Reis	Vogal	
António José Barreto	Diretor Adjunto	
Departamento de Organizações de Jogos		
Luis Meneses	Vice-Presidente	
José Maria Laranjeira	Vogal	
Departamento de Futebol Juvenil		
José António Pereira	Vice-Presidente	
Américo Leite	Vogais	
José Augusto Ouvidor		
José Manuel Sousa		
Fernando Costa		
Manuel Vilas Boas		
António Vasques		
Eduardo Silva		
Manuel Oliveira		
Américo Mendes		Diretores Adjuntos
Sérgio Vilas Boas		
César Laranjeira		
Dr. Manuel Oliveira	Secretário-Geral	
Dr. Augusto Fonseca	Tesoureiro	

Tabela 2 – Quadro Organizativo da Instituição – Parte II

Departamento Jurídico	
Dr. Ernesto Ramalho	
Departamento de Futsal	
Ilídio Gomes	Vogais
Carlos Alberto Ferreira	
Armindo Costa	
João Manuel Alvão	Diretores Adjuntos
António Anacleto	
José Miguel Ferreira	
Luís Filipe Gomes	
Fernando Ferreira	
Isabel Bompastor	
Departamento de Relações Públicas	
Afonso Carvalho	Vogais
Alexandre Lopes	
Departamento de Marketing	
Eng.ª Carla Quintans	Vogal
Tiago Costa	Diretores Adjuntos
Dr.ª Andrea Lomba	
CONSELHO FISCAL	
Dr. Ilídio Lacerda	Presidente
Secretário	Eduardo Miranda
Vogal	Carlos Sousa Lopes

4 – Equipas Técnicas

Tabela 3 - Futebol de 11 – Equipa Sénior

Equipa Técnica	Função
Nuno Espirito Santo	Treina dor principal
Augusto Gama	Treina dor adjunto
Ian Cathro	Treina dor adjunto
Rui Barbosa	Treina dor de guarda-redes
António Dias	Prepara dor fisico
Rui Silva	Observa dor de jogo
Miguel Dias	Roupeiro

Tabela 4 - Futebol de Formação – Sub-5 até sub-12 (Escolinhas de lazer)

Nome	Função
Vítor Viana	Treina dor principal sub – 5
João Meireles	Treina dor principal sub-7
Alércio Melo	Treina dor principal sub-10
Tiago Garcia	Treina dor adjunto sub – 5 e 7
Daniel Brites	Treina dor adjunto sub- 5 e 7 (estagiário)
Diogo Queiroz	Treina dor principal sub- 12

Tabela 5- Futebol de formação sub- 13 (infantis)

Nome	Função
Paquito	Treina dor principal sub-13
Alércio Melo	Treina dor a djunto sub-13
Bragança	Treina dor principal sub-13
João Paulo Rebelo	Treina dor a djunto sub-13
Manuel Costa	Treina dor a djunto sub-13
Diogo Queiroz	Prepara dor fisico

Tabela 6- Futebol de formação sub- 14 e15 (iniciados)

Nome	Função
Manuel Almeida	Treina dor adjunto sub-15
Luís silva	Treina dor principal sub-15
Mário Torres	Treina dor a djunto sub-14
Carlos Pintado	Treina dor principal sub-14

Tabela 7- Futebol de formação sub 16 e 17 (juvenis)

Nome	Função
Alfredo Lapa	Treina dor principal sub-17
Fábio Fernandes	Treina dor adjunto sub-17
Tiago Ribeiro	Treina dor principal sub-16
Eduardo Maia	Treina dor adjunto sub-16

Tabela 8- Futebol de formação sub- 18 e 19 (juniores)

Nome	Função
Pedro Cunha	Treina dor principal sub-19
Rui Machado	Prepara dor Fisico sub-18
Cesar Gomes	Treina dor guarda-redes sub-19 e outros escalões
José Mateus	Treina dor adjunto sub-19
João Meireles	Treina dor Principal sub-18/Observador de jogo

Tabela 9- Departamento clínico de formação

Nome	Função
Jorge Marques	Fisioterapeuta
Victor Silva	Massagista
Bruno Gomes	Fisioterapeuta

Tabela 10-Apoio operacional

Nome	Função
António Silva	Roupeiro

Coordenador da Formação: Francisco Costa

Coordenador das Escolinhas: António Barros

5 – Recursos Espaciais

O Rio Ave Futebol Clube apresenta um leque de infraestruturas que proporcionam aos atletas uma qualidade inerente para a realização das suas atividades desportivas. Sendo que o clube já marca presença em competições europeias é de salientar que a melhoria tem sido notória e os resultados desportivos têm correspondido com essa mesma evolução. Com efeito, irei mencionar os Espaços onde se realizam as atividades da equipa profissional e dos escalões de formação:



Figura 1 - Estádio dos Arcos, Vila do Conde

Fonte: <http://www.forumsep.com/index.php?topic=65301>

O Estádio dos Arcos (figura5), destina-se á equipa profissional de futebol para as suas diversas competições e foi inaugurado a 13 de outubro de 1984 pelo então primeiro-ministro Mário Soares. De salientar como nota de curiosidade, que a Grécia detentora do título de campeão Europeu de futebol realizado em Portugal, estagiou nas instalações do clube.



Figura 2- campos de treino n° 1 e 2

Fonte: <http://www.zerozero.pt/estadio.php?id=10332>

Os campos sintéticos n° 1 e 2 destinam-se á formação do clube, para a realização das suas atividades, quer seja para as unidades de treino quer seja para as competições onde os diversos escalões inseridos.

6 – Recursos Materiais

Neste ponto apresentarei todos os recursos materiais que o clube disponibiliza para os atletas do escalão de formação onde estou inserido.

6.1 – Inventário do Material



Figura 4 - Equipamento de treino



Figura 3- Equipamento de jogo

O clube disponibiliza anualmente um pack de equipamento de treino (figura3) e de jogo (figura4) para cada atleta do escalão de formação onde estagiei.

Tabela 11 - Inventário do material disponibilizado

Material	Quantidade	Estado de conservação (1 a3)
Balizas pequenas	16	3
Balizas futebol de 7	6	3
Bolas de futebol	90	3
Sacos de bolas	4	3
Sinalizadores	165	3
Cones pequenos	15	3
Cones grandes	15	3
Barreiras	45	3
Arcos	20	3
Coletes	150	3

Estacas	8	2
Postes de plástico	12	2

O clube disponibiliza todos os materiais necessários e solicitados para a realização dos treinos. Como tal, caso algum material se estrague é logo repostado no dia ou no treino a seguir, o que facilita e muito a preparação das unidades de treino.

7 – Recursos Logísticos

O clube disponibiliza a todos os atletas os meios de transporte para conseguirem deslocação para o centro de treinos do Rio Ave Futebol Clube. Assim sendo irei mencionar alguns meios de transporte para as deslocações dos atletas da instituição.



Figura 5- Autocarro da equipa profissional

Fonte: <http://forum.autohoje.com/veiculos-comerciais/61200-topico-dos-autocarros-20.html>



Figura 6- autocarro para transporte dos atletas da formação

Fonte: própria

No entanto, o clube disponibiliza outros meios de transporte para a deslocações de atletas de escalões etários mais velhos do clube para a presença nas atividades do clube como os jogos assim como nos treinos e noutras atividades a realizar pelo clube. No entanto, no escalão onde estou inserido a deslocação dos atletas é feita por transporte próprios dos pais ou então pelos colégios onde os atletas estudam e que garantem a sua presença com a garantia de meio de transporte para os treinos.

Assim sendo, ainda existem carrinhas oferecidas por antigos jogadores formados no clube como foram os casos dos antigos atletas Fábio Coentrão e Miguelito.

1 – Objetivos do Estágio:

1.1-Objetivos Gerais:

Os objetivos do estágio propostos foram definidos em conformidade com o orientador de estágio e do supervisor do clube, e os mesmos podemos encontrar no plano de estágio (anexo I), assim sendo os mesmos foram:

- Contribuir para a formação integral do jovem atleta;
- Promover hábitos de vida saudável (prática regular de exercício físico, hábitos de higiene, alimentação saudável)
- ;Proporcionar aos atletas um conjunto de vivências sócio- afetivas promotoras de uma cidadania responsável, consciente e participativa;
- Formar, desenvolver e melhorar as capacidades cognitivas, psicológicas, técnicas, táticas, condicionais e coordenativas específicas desta modalidade;

1.2Objetivos específicos:

- Possibilitar aos atletas entrar com os jogadores e acompanhá-los na apresentação ao público e respetivo visionamento jogo com a equipa técnica da equipa sénior profissional;
- Realizar torneios semanais/quinzenais com outras escolas de formação que tem credibilidade de forma a integrar os atletas a um cariz mais competitivo;
- Elaborar relatórios de observação da análise da performance dos atletas ao longo dos treinos/torneios de maneira a proporcionar aos atletas em destaque para transitarem para o escalão etário mais velho.

2 – Planeamento do treino

A planificação de atividades ao longo de uma época desportiva é muito importante para organizar e estabelecer um conjunto de tarefas essenciais como são todos os processos de treino assim como outras atividades complementares ao estágio realizado.

Nestas idades, é fundamental dar mais atenção aos aspetos técnicos porque estão numa idade em que a coordenação motora é menor e vários autores, como está explícito

na revisão bibliográfica deste relatório de estágio, apontam que esta é a fase mais indicada para potenciar este fator de treino.

Todo o planeamento ao longo do ano (anexo III), permitiu aos atletas o seu respetivo desenvolvimento, não só do ponto de vista técnico, mas como também todos os outros fatores de treino.

3 – Avaliação do Fator Técnico e Físico

No final da época desportiva realizei testes de técnica, força e flexibilidade (banco) para que os treinadores futuros consigam ter alguns dados quantitativos sobre os atletas e poder comparar as suas evoluções ao longo dos anos.

	Técnica		Passe com êxito no alvo (5 x)	Força		Flexibilidade	
	nº de toques c/ obstáculos	nº de toques sem obstáculos		Tempo em prancha	Tempo em prancha 90°	Perna direita	Perna esquerda
Nome	(20 metros)					(cm)	(cm)
Dinis Eusébio	14	10	1	40 "	21"	18	14
Henrique	16	10	2	35 "	29"	17	17
Hotelo de Sá	18	12	1	32"	25"	14	12
Marco Ramos	19	12	3	37"	35"	21	19
Martim Teixeira	15	11	1	25"	10"	16	11
Pedro Rodrigues	11	9	3	1'15"	50"	24	21
Pedro Silva	10	6	3	50"	42"	16	12
Rafael	15	10	3	45"	35"	15	14
Rodrigo Augusto	15	10	3	29"	17"	14	10
Rodrigo Moura	16	9	3	48"	43"	15	12
Rodrigo Moutinho	10	6	4	1'23"	1'05"	15	15
Rodrigo Silva	8	5	4	1'30"	1'19"	25	22
Vasco	14	9	2	41"	24"	16	11

Tabela 12- Testes da avaliação final dos atletas

Reflexão dos dados obtidos:

Técnica

- **Com obstáculos** – quem ao longo do teste deu até 15 toques teve nota Satisfatória.

Assim sendo, só 4 atletas não conseguiram cumprir esse objetivo.

- **Sem obstáculos**- os atletas que conseguiram até 10 o nº de toques a nota foi Satisfatória. Com efeito, apenas 3 atletas não alcançaram esse resultado positivo no entanto , não estiveram longe de concretizar.

- **Passe com êxito no alvo (5x)** – devido á complexidade deste teste apenas quem obteve sucesso apenas por 1 x teve nota Insatisfatória. O sucesso neste parâmetro foi quase geral apenas um dos atletas não conseguiu obter.

Força

- ✓ **Prancha** – apenas dois atletas obtiveram nota insatisfatória neste parâmetro. O resultado mínimo exigido para os atletas foram os 30 “.
- ✓ **Prancha 90º**- apesar de terem obtido 5 atletas nota insatisfatória, os restantes conseguiram resultados bastante equipados aos que obtiveram em prancha normal. Este facto, foi bastante positivo devido á complexidade exigida aos atletas neste escalão etário.

Flexibilidade

- ✓ **-Perna direita-** o objetivo para os atletas foi que conseguissem atingir os 15 cm . Posto isto, só 2 atletas conseguiram ficar aquém do que seria esperado visto ser a perna dominante na maioria dos atletas. Mesmo assim , 3 atletas obtiveram uma nota muito boa visto terem conseguido ultrapassar a “barreira” dos 20 cm.
- ✓ **- Perna esquerda-** a análise deste vertente foi mais ponderado, indo só ao encontro de quem teve uma nota muito boa. Esta situação decorreu desta forma, visto não ser a perna dominante da generalidade dos atletas. Com efeito, 2 atletas ultrapassaram os 20 cm o que foi bastante positivo.

4 - Ficha de Avaliação dos Atletas

As fichas individuais de cada atleta, permitem identificar os pontos fortes de cada um assim como as carências que estes apresentam a nível técnico mas também a nível do comportamento nos treinos o que poderá alterar de forma negativa a performance do atleta ao longo das competições/torneio.

É bastante importante ver o grupo como um todo, no entanto cada atleta tem o seu ponto que pode ser melhorado de uma forma individual. Na minha opinião, se o treinador conseguir conhecer de uma forma profunda o atleta consegue tirar mais proveito das suas capacidades e interferir de uma forma positiva nas ações que consideram menos satisfatórios ao longo do percurso do atleta.

Assim sendo, a seguinte ficha individual pretende abordar os diversos itens de performance do atleta no treino e em competição e partir dessa mesma observação conseguir tirar rendimento através da análise realizada.

A ficha individual de cada atleta já existia no clube, no entanto estava encarregue das observações feitas ao longo dos treinos e dos torneios onde o meu escalão estava inserido, através do que observava do seu comportamento na caracterização do treino.

A avaliação foi realizada por mim de forma direta e foi realizada uma vez a meio da época desportiva no entanto, os outros treinadores já tinham realizado avaliações em anos anteriores de forma a conseguirem perceber a evolução que cada atleta teve ao longo dos anos.

Assim sendo, a observação que utilizava era direta ao longo dos treinos. No entanto, ao longo de torneios optei por uma observação mista (direta e indireta), ou seja, era direta na medida em que observava os jogos no seu decorrer e indireta porque havia filmagens que me permitiam fazer análise pós-jogo. Este meio de observação era bastante importante porque durante o desenrolar do jogo é difícil ter a perceção de todos os jogadores e com este método poucos pormenores me escapavam. A utilização deste tipo de observação permitia melhorar os comportamentos dos atletas em campo com o treino, assim como ter a perceção dos feedbacks que imitia bem como ter noção de aspetos que passavam despercebidos ao longo da observação direta.

Posto isto, apresento uma ficha individual de um dos atletas mais capacitados a nível técnico e da qualidade exposta no terreno de jogo mas também um atleta que é

visto como um exemplo pelo forma como trabalha ao longo dos treinos e acima de tudo pelo comportamento exemplar que tem para com todos os intervenientes do processo de treino.

EMBARQUE RUMO À VITÓRIA.

Escola de Lazer

FICHA DE AVALIAÇÃO DO ALUNO

Época: **Trimestre:**

Nome:

Turma:

Nº aluno:

Ano Nascimento:

CARACTERIZAÇÃO EM TREINO:

COM POSSE DE BOLA	I	S	B	MB
Posicionamento			x	
Decisões no jogo (Intencionalidade)				x
Capacidade de execução (técnica)			x	

SEM POSSE DE BOLA	I	S	B	MB
Posicionamento			x	
Decisões no jogo (Intencionalidade)			x	

RELAÇÃO COM A BOLA	I	S	B	MB
Sensibilidade na relação corpo-bola			x	
Domínio de ambos os pés		x		

PERFIL COMPORTAMENTAL	I	S	B	MB
Disciplina				x
Empenhamento				x
Autonomia				x
Relacionamento				x

Legenda: I – Insatisfatório S – Satisfatório B – Bom MB – Muito Bom

Observações:

O atleta é bastante assíduo e aplicado.
 Está sempre disponível para todas as atividades.
 Respeita e ajuda os colegas.
 É um bom exemplo para os restantes colegas do grupo.
 Por vezes a nível emotivo descontrola-se, falta um bocadinho de maturidade.

Nº Faltas:

Data:

O treinador:

O preenchimento deste tipo de fichas permite-me fazer este tipo de caracterização dos atletas:

- **Dinis Eusébio**- é um atleta que entrou á pouco tempo no grupo de trabalho. No entanto, apresenta uma boa capacidade técnica precisando mais coordenação a nível motor.

- **Henrique Aires**- a sua pouca presença nos treinos não permite o desenvolvimento enquanto atleta. Apesar de tudo, apresenta índices aceitáveis de relação com a bola e também é um atleta bastante respeitador.

- **Hotelo de Sá-** apesar de evidenciar enormes dificuldades a nível técnico, o atleta marca presença de forma assídua em todos os treinos. A interação com os outros colegas de grupo é excelente, sendo um dinamizador e criador de bom ambiente no seio do grupo.

- **Marco Ramos-** o atleta apresenta índices assinaláveis de capacidade técnica e de bom relacionamento com os outros atletas. No futuro, a sua evolução poderá ainda ser mais acentuada se continuar a ser assíduo aos treinos.

- **Martim Teixeira** – o atleta necessita de apoio nutricional, devido ao elevado peso para a sua estatura corporal. Apesar disso, é um atleta assíduo e gosta de participar em todas as atividades solicitadas.

- **Martim Silva-** o atleta mostrava a irreverência da idade, sendo um foco de problemas para o seio do grupo. Requeria uma atenção especial por parte dos treinadores, por apresentar índices insatisfatórios relativamente a todos os parâmetros de avaliação que foram registados.

- **Pedro Rodrigues-** numa fase inicial o atleta tinha dificuldades de relação com os outros colegas de equipa. No entanto, é um atleta que tem uma enorme margem de progressão devido á sua qualidade técnica e também por ser um atleta muito assíduo aos treinos.

- **Pedro Silva-** é um dos atletas mais novos no seio do grupo. Apesar de ser bastante assíduo apresenta muitas carências essencialmente a nível coordenativo, o que dificulta a sua relação com a bola, bem como o seu posicionamento dentro do terreno de jogo.

- **Rafael Santos** – é um atleta bastante participativo em todas as atividades e muito assíduo aos treinos. Contudo, apresenta um défice elevado de concentração. Apesar de ser bastante importante no seio do grupo, denota algumas dificuldades a nível técnico e de coordenação motora.

-**Rodrigo Augusto-** tem de melhor a sua relação com a bola. No entanto, raramente falta aos treinos o que lhe permite evoluir de uma forma constante e que tem sido notada pelos treinadores.

- **Rodrigo Gomes** – apesar de ser um atleta bastante descoordenado a nível motor apresenta ao longo das competições onde participamos índices de trabalho de quipá

bastante assinaláveis. Tem um excelente relacionamento com todos os intervenientes do processo de treino e uma margem considerável de progressão.

- **Rodrigo Moura**- é um atleta que não é muito assíduo aos treinos o que se torna num entrave para seu desenvolvimento como atleta. Apesar de tudo, apresenta boa capacidade técnica e é bastante respeitador e trabalhador.

- **Rodrigo Moutinho**- é um dos atletas que chegou mais tarde ao grupo de trabalho. Tem muita vontade em aprender e participar nas atividades o que já por si é um sinal de desenvolvimento. Já apresenta bons índices técnicos, apesar de não se relacionar muito com os colegas.

- **Rodrigo Silva**- tem grande potencial este atleta, na minha opinião talvez o melhor do escalão e o que tem a maior margem de progressão. É um dos atletas mais antigos do clube. Denota uma grande qualidade técnica e capacidade de ler o jogo muito superior a todos os colegas de equipa. Apesar disso, por vezes durante os treinos perde um bocado por se distrair com os colegas de equipa. Ao longo das competições, tem a capacidade de incentivar os colegas e joga com um enorme á vontade apesar da idade.

-**Vasco Silva**- apesar de já não ter idade para estar neste escalão pediu para continuar a trabalhar com a equipa para que consiga evoluir. Tem dificuldades de integração com os colegas de equipa e apresenta limitações técnicas e táticas. No entanto, comparece sempre aos treinos e tem sempre vontade de participar nas atividades

5 – Observação e análise da performance

A observação ao longo do estágio, foi bastante importante para identificar o que podia melhorar quer a nível coletivo quer a nível individual. Com efeito, esta observação tinha por base a observação visual (com a respetiva análise) e também por observação audiovisual em alguns torneios que permitiu perceber aspetos relevantes a olho nu, como são as movimentações no terreno de jogo dos atletas assim como fatores relevantes para aprendizagem dos atletas ao longo do processo de treino.

Para realizar a observação, optei por elaborar uma ficha para registar alguns aspetos que considero relevantes tais como: sistema tático da equipa, esquemas táticos defensivos, ataque, defesa, transição ofensiva e defensiva, reflexão crítica do torneio com o mencionar dos pontos positivos, aspetos a melhorar e, por fim, os destaques individuais.

No cômputo geral, com o realizar das diversas fichas de observação foi possível tirar diversas conclusões. Do início ao fim, foi sempre possível registar a evolução técnica, tática e comportamental dos atletas ao longo do decorrer da época. Esta comparação, foi fácil de fazer visto ter bastante material para análise e isto permitiu-me ter noção de toda a evolução dos atletas.

No entanto, a maior dificuldade que senti com o decorrer do estágio prendeu-se ao fator de treino tático porque neste escalão etário como eles são bastante novos, torna-se bastante complicado inculcar este tipo de princípios.

Deste modo, em seguida, podemos observar a estrutura final da ficha de análise da performance.

5.1 – Observação nº 1



Figura 7 - Equipas participantes no torneio do 9º aniversário das escolinhas
Fonte: Própria

Prova: Torneio do 9º aniversário das escolinhas	Jornada : 1 dia de torneio	Hora: 10h	Equipas: Rio ave, Geração
Competição:	Campo: campos de treino sintético nº 1 do Rio Ave	Data: 16 / 11 / 2013	Benfica de Famalicão e Gondomar
<p>Sistema de jogo</p> <p>- 1 x 2</p> <p>- 2 x 1 (privilegiar o apoio ofensivo de forma a que este possa sustentar a bola em bolas mais avançadas no terreno)</p> <p>Esquemas Tácticos defensivos : -2 x 1 (pressão mais intensa sobre o portador da bola)</p> <p>- 1 x 2 (permanecer mais na expectativa de forma a poder aproveitar o contra-ataque)</p>			
<p>Ataque:</p> <p>- Alguma dificuldade dos atletas mais novos em conseguirem atingir o seu máximo</p>			

rendimento principalmente com a equipa da Geração Benfica de Famalicão que apresentava bons recursos técnico-táticos.

- Boas movimentações ofensivas com cruzamentos sucessivos junto do segundo poste para surgirem um atleta a finalizar
- Privilégio da saída de bola da defesa com passe apoiado sem qualquer receio de perder a bola (autoconfiança é fundamental para porem em pratica as qualidades dos atletas)
- Exploração do corredor laterais devido á velocidade e capacidade técnica patente em alguns atletas (exploração da tabela curta com o colega para aproveitar o espaço através dessa movimentação ofensiva)
- Execução quase perfeita de um canto estudo pela equipa nos treinos nos jogos com o Benfica e o Gondomar

Defensiva:

- Posicionamento defensivo á zona com a Geração Benfica importunando o portador da bola apenas quando este chega junto da zona de meio campo saindo um dos nossos elementos a pressionar de forma mais intensa.
- Ao longo do torneio sofremos alguns golos por demérito nosso devido a percas de bolas em zonas precoce de construção de jogo principalmente em zona defensiva (em caso de pressão adversaria intensa jogar a bola fora junto aos corredores laterais)
- Contra o Gondomar a equipa apresentou um comportamento excelente um bom posicionamento defensivo bastante subido em posição de ataque e concedendo pouco tento para executar quando posicionados para defender
- A equipa contra o Gondomar apenas concedeu dois golos devido ao bom posicionamento defensivo não arriscando dribles ou passes de risco em zonas de construção de jogo em zonas recuadas

Transição ofensiva :

- Aproveitamos na perfeição esta vertente do jogo com sucessivas transições bastante rápidas em que o nosso atleta ficava isolado para o GR adversário e finalizou com bastante êxito neste tipo de jogada (jogos com o Gondomar principalmente)
- Com a Geração Benfica neste momento do jogo tivemos mais dificuldades em explorar esta situação devido ao último atleta adversário se posicionar num bloco baixo e dar profundidade muito junto á sua baliza e quando pressionado não tinha problema em jogar a bola fora o que atrasava o aproveitamento da superioridade numérica conseguida.
- Marcação rápida de lances de bola parada com finalização e respetivo golo por 2 ocasiões (foi uma das maneiras de conseguir tirar partido da velocidade dos nossos atletas)

Transição defensiva:

- Dificuldade em mudar do momento ofensivo para o defensivo com aparecimento de situações de perigo para os adversários nas costas da nossa defesa
- Concentração do GR cortando varias situações de perigo colocando a bola fora evitando que a nossa baliza fosse posta em causa com golos quase certos

Cartões/indisciplina: nada a registrar

Outras informações:

Classificação no torneio : 1º lugar

6 – Intervenções nas secções de treino

A planificação da sessão de treino para o treinador, é fundamental para que a mesma decorra de uma forma organizada e coerente. Ao longo do estágio, elaborei sessões de treino com as abordagens que eram feitas pelos treinadores principais e depois podia aplicar as mesmas ao longo dos treinos seguintes. A relevância de fatores técnicos de aprendizagem nestas idades é muito importante em cada unidade de treino elaborada, no entanto é importante perceber outros fatores inerentes como é a coesão de grupo e como tal cada sessão de treino deve ser ponderada e realizada de acordo com esses fatores.

Numa fase inicial, a minha intervenção no treino centrava-se mais na parte inicial e retorno á calma. A parte fundamental estava mais direcionada para os outros treinadores visto que, necessitava de adquirir mais confiança por ser a primeira experiencia enquanto treinador. Esta fase introdutória, foi um bocado complicada por ainda não sentir a confiança dos atletas apesar de já ter muitos de casa mas foi enquanto atleta. Para isso, optei por uma relação de proximidade ao longo de todo o processo para que conseguisse cativar os atletas para a unidade de treino.

Passado todo este processo de integração, fui ganhando a confiança e autonomia para dar o treino na parte fundamental com os planos de treino já elaborados por mim.

Na fase da parte inicial, optei por jogos lúdicos que era uma das formas de conseguir cativar o atleta para a unidade de treino. No entanto, existiam alguns planos de treino em que esses mesmos jogos lúdicos os treinadores também participavam, para poder dar um cariz mais competitivo ao exercício. Dessa forma, os atletas mais predispostos para atividade física, no exercício a seguir já estavam melhores preparados através do aquecimento inicial e essencialmente, para evitar lesões.

Na fase do retorno á calma, optava sempre por terem em linha de conta dois fatores fundamentais que são os seguintes: o primeiro, por exemplo pela marcação de penaltis mas com a presença de alvos no baliza de futebol 11. Optava por esta situação, para conseguir que os atletas fossem para casa com o sentimento de dever cumprido mas também motivados e também, por ser uma das fases de ensino no futebol que tão importante é nestas idades.

Nome da Instituição	Rio Ave FC	Escalão	Escolinhas sub 5 e 7	Local	Campo de Treinos nº 1	Data/Hora: 17h30min	
Responsável	Daniel Brites	Nº jogadores:	Previstos 25 jogadores	Plano nº			

Objetivos	Descrição das Atividades	Materia l	Tempo
P. Adaptar o organismo para a atividade	<p>Jogo da estátua - fundamental para a aquisição de concentração através da sua correta abordagem corporal</p> <p>Nota: Realce nesta situação para a captação da atenção do atleta através de uma forma lúdica do seu conhecimento</p> <p>✓ Variáveis: inserir cariz competitivo sendo os treinadores a apanhar os atletas</p>	Apito	18h

P A r t e F U N D A M E N T A L	<p>Aperfeiçoar diversas componentes abordadas ao longo dos treinos</p> <p>Ganhar equilíbrio corporal através das mudanças de direção</p> <p>Ganhar noções de espaço e posicionamento defensivo</p>	<p>Elaboração de circuitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1ª estação : componentes abordadas-Passe e recepção de bola (frente a frente ao colega executar o passe com a parte externa do pé. Salientar nesta exercício que quem recebe a bola deverá fazê-lo com a parte interna do pé e que a mesma deverá ser parada junto ao mesmo) ✓ 2ª estação : componentes abordadas: aperfeiçoamento técnico através do contomo de cones com a finalidade de o atleta se familiarização com a bola (os atletas através da sua velocidade de execução e também de aptidão técnica realizam o mesmo ao seu ritmo. Este exercício é realizado em slalon) ✓ 3ª estação: componentes abordadas: situação de 1x1 (existem duas balizas e quem ataca o objetivo principal é marcar golo e quem defende não deixar marcar golo. Salientar para a importância da mudança do comportamento do atleta na passagem de momento ofensivo para defensivo) <p>- Nos diversos campos a considerar: - Jogo 3 x 3 entre os atletas</p> <p style="text-align: center;">Variável ao apito: impor no máximo 3 toques na bola</p>	<p>Cordas</p> <p>Sinalizadores, bolas</p> <p>Coletes, balizas, bolas, apito</p>	<p>18:15</p> <p>19:00</p>
R. C A L.	<p>Começar a transmitir hábitos saudáveis após a atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Marcação de penaltis com dois guarda-redes na baliza -encarar os 2 Gr como um desafio aliciente ✓ Alongamentos ✓ - Descompressão depois da atividade física através do Grito interno do Clube (aumentar a união e coesão de grupo) 	<p>Bolas, balizas</p>	<p>19:20</p> <p>19:40</p>

7 – Formação Complementar – Fórum de Treinadores de Futebol

No decorrer do estágio, participei numa ação de formação complementar que me ajudou a tirar ilações sobre a metodologia a ser aplicada ao longo do processo de treino assim como fatores externos que muitas vezes passam despercebidos ao treinador.

Esta ação de formação decorreu na cidade da Maia e consistia num Fórum de treinadores de futebol onde eram abordadas algumas vivências dos treinadores no seu trajeto no mundo do futebol.

Com efeito, marcaram presença inúmera de treinadores conceituados como por exemplo: Manuel Machado, Leonardo Jardim, Rui Vitória, Fernando Santos, Helena Costa, Jesualdo Ferreira, Henrique Calisto, Jaime Pacheco.

O público podia interagir com os intervenientes ao longo dos 2 dias de formação solicitando perguntas após as suas intervenções.

De realçar ainda, foi a presença do coordenador de formação de futebol do F.C Barcelona (Joan Vilá Bosch) que foi muito interessante perceber toda a metodologia adotada pelo clube para com os atletas ao longo dos seus anos de clube quer como clube formador de jovens atletas e futuros craques mundiais, mas essencialmente Homens capazes de estarem preparados para as adversidades que a vida de um futebolista assume nos dias de hoje. Foi bastante interessante observar, alguns exercícios realizados ao longo dos treinos do Barcelona nos escalões de formação são realizados a uma velocidade e a uma intensidade muito fora do comum. Foi bastante interessante observar, o requinte que cada equipa dos diversos escalões tinha ao longo dos seus processos de jogo e a naturalidade com que conseguiam transmitir para o terreno de jogo. Todos nós questionamos o porquê de o Barcelona conseguir ganhar mesmo com jogadores oriundos da formação, no entanto, a intervenção deste coordenador do Barcelona dissipou algumas duvidas que tinha em relação á sua própria metodologia.

Por último, salientar que tivemos a oportunidade de assistir a alguns exercícios dados pelo treinador Rui Vitoria. Os formados acompanham os exercícios realizados na bancada, e através de microfone explicava aos atletas (atletas da formação do Vitória.F.C) todos os mecanismos do exercício para a unidade de treino.

Conclusão

A realização deste estágio permitiu-me ainda mais perceber que o mundo do futebol tem de estar patente ao longo da minha vida desportiva.

O estágio foi importante para me preparar para o mundo do trabalho e perceber toda a envolvimento que está inserida num clube de Futebol. Felizmente, tive a oportunidade de voltar a uma casa que já foi minha enquanto atleta e voltar para o concluir da minha licenciatura foi sem dúvida gratificante e bastante enriquecedor para o meu futuro enquanto treinador. Com efeito, para além de toda esta ligação que tenho ao clube foi importante para o meu estágio pela qualidade da organização do clube e não menos importante todo o carinho que as pessoas me davam no decorrer da época desportiva.

O balanço geral na minha ótica foi bastante positivo, visto ter aprendido com pessoas que até já foram meus treinadores enquanto fui atleta do clube. Assim sendo, as atividades que tinha de realizar sempre foram ajudadas por esses mesmos elementos para que depois a interação no treino com os atletas fosse feita de uma forma mais natural e sem ter de impor nada, simplesmente com o trabalho que era previamente planificado.

Com estágio adquiri competências como treinador, tendo em linha de conta que foi a minha primeira experiência a este nível. Inicialmente, não me sentia muito a vontade para dar os exercícios, porque muitas vezes sentia os atletas desfocados naquilo que era a unidade de treino. Contudo, com o passar do tempo e com os laços afetivos mais vinculados, consegui captar a atenção dos atletas e, deste modo, ganhei confiança com os mesmos e unidade de treino conseguia fluir naturalmente.

No culminar deste ano tão importante da licenciatura, identifiquei o relevo que tem a planificação prévia de todas as atividades no contexto desportivo. Com efeito, consegui estabelecer com os atletas uma excelente relação de companheirismo mas ao mesmo tempo como formador e creio que a nível global todos conseguiram evoluir a nível técnico e não menos relevante conseguirem uma saudável relação entre todo o grupo de trabalho e sem existirem conflitos.

De realçar ainda que, foi uma ano bastante enriquecedor a nível dos conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e essencialmente pelo gosto que dava ir para os treinos e sentir toda a evolução dos atletas ao longo da época desportiva. Em jeito de términos, ressalvo aqui todo os km ‘ s realizados semanalmente para a Vila do Conde valerem a pena por toda a aprendizagem adquirida, assim como as vivências.

Por último, salientar que na minha ótica todos os objetivos do estágio foram cumpridas, mas também todas as atividades que tinha de realizar foram feitas. Assim sendo, fui de encontro aos objetivos Gerais e específicos a que me propus no início de a forma a concluir este ano tão longo de estágio.

Bibliografia

- ✓ Almeida, P. (2005). Como se faz um futebolista? notícias magazine, 25 de Julho de 2005.

- ✓ Deshors, M. (1998). O Futebol. As Regras, A Técnica, A Prática (1ª ed). Lisboa: Editorial Estampa.

- ✓ Ferreira, A. P. (2000). Da iniciação ao alto nível: um percurso para (re)pensar. Treino Desportivo.

- ✓ Gallahe, D. L.; Ozmun, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 3ª ed. São Paulo: Editora Phorte 2005.

- ✓ Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: A. Graça & J. Oliveira (Eds.), O ensino dos jogos desportivos. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Rainho & Neves Lda.



- ✓ Garganta, J. e Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol, In Graça, A & Oliveira, J. (1998). Ensino dos Jogos Desportivos. (3ªed). Porto: Centro dos Estudos dos Jogos Desportivos.

- ✓ Garganta, J. (2002). O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-acção. Em: Barbanti, V.J.; Amadio, A.C.; Bento, J.O. e Marques, A.T. Esporte e Atividade Física - interação entre rendimento e saúde Barueri: Editora Manole.

- ✓ Pereira, A. (1996). Futebol Juvenil em Portugal: Escola de Formação? Horizonte, XIII, nº73

- ✓ Reilly, T. (1996). Introduction to science and soccer. In T. Reilly (Ed.), Science and Soccer London: E.&F.Spon.

Anexo 1

	PLANO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	147 MODELO GESP.004.02
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTO <input type="checkbox"/> ESTH Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante: <u>Daniel Salazar Barros da Silva Brito</u>		N.º <u>5007425</u>
Docente orientador: <u>Rafael Esteves</u>		
Supervisor: <u>Francisco Costa</u>		
2. PLANO DE ESTÁGIO		
<p>- Contribuir para a formação integral do jovem atleta;</p> <p>- promover hábitos de vida saudável e prática regular e organizada física, incluindo de lazer, contato com o natureza, alimentação saudável;</p> <p>- proporcionar aos alunos um conjunto de vivências não-afetivas, promotoras de uma cidadania responsável, consciente e participativa;</p> <p>- formar, desenvolver e melhorar as capacidades cognitivas, psicológicas, técnicas, táticas, condutivas e coordenativas específicas desta modalidade;</p> <p>- elaborar questionários para os pais dos atletas de forma a ficar a ter noção mais profunda do seu grau de satisfação na instituição;</p> <p>- trabalhar com atletas estas com os jogadores e acompanhar com as atividades ao futebol no caso de equipa sênior profissional;</p> <p>- realizar trocas quinzenais com outras escolas de formação que tem credibilidade de forma a pararelitar com atletas um meio mais competitivo;</p> <p>- elaborar Relatórios de atividades para poder transmitir de um escalão para outro para um escalão em que os atletas possam mais sofrer.</p>		
3. ASSINATURAS		
O Estudante <u>201410201413</u> Data <u>Daniel Brito</u> (assinatura)	O Docente Orientador <u>201410201413</u> Data <u>Rafael Esteves</u> (assinatura)	O Supervisor <u>201410201413</u> Data  (assinatura do supervisor da EP)

Anexo 2

Reflexão crítica do torneio 9º aniversário das Escolinhas de lazer do Rio Ave Futebol Clube

Ao longo da observação dos torneios é fulcral perceber os aspetos que possam melhorar a qualidade da unidade de treino percebendo as dificuldades que cada atleta apresenta assim como o devido trabalho de equipa e de assimilação dos aspetos abordados no treino ficando a denotar a sua respetiva evolução.

Com efeito, apresento aspetos que me parecem ser relevantes na reflexão da competição onde estive inserida e são os seguintes:

Pontos positivos:

- ✓ Bastante positivo o convívio com outros atletas de clubes com o Benfica e o Gondomar que permite ao atleta defender com bastante garra as cores do seu clube o que é uma motivação extra que não se consegue “impor” ao longo dos treinos. Boa atitude e postura com os processos que já estavam mais consolidados e conseguindo por em prática ao longo do torneio.
- ✓ A organização do torneio feita pelas escolinhas do clube decorreu da melhor forma, com uma organização muito bem-feita dos campos e dos horários dos mesmos.
- ✓ Boa organização da equipa a nível da coesão de grupo e da ajuda ao longo dos jogos do torneio
- ✓ Permitiu integrar em competição atletas que ainda tinham apenas duas semanas de treino no clube de forma a conseguirem interagir mais com os colegas e ter a oportunidade de mostrar as suas qualidades
- ✓ Convivo entre toda a estrutura das escolinhas, os pais e os atletas com um mini almoço fornecido por um dos patrocinadores do clube

Aspetos a melhorar:

- ✓ Explorar de uma forma mais eficaz com equipas que apresentam melhores recursos técnicos e táticos a velocidade em transição ofensiva dos nossos atletas mais talentosos porque a rapidez de execução de alguns atletas permitem explorar esta vertente do jogo.

- ✓ Melhorar o posicionamento defensivo, essencialmente no momento da perda da bola em que os nossos atletas não conseguiram assimilar da melhor forma a mudança de atitude defensiva neste momento fulcral do jogo.
- ✓ É preciso inculcar mais aos atletas que precisam de comunicar mais entre si durante os jogos para que muitas das ações que são individuais por falta de comunicação comecem a ser coletivas para que a equipa consiga tirar ainda um
- ✓ maior rendimento desse facto.

Destaques individuais:

- ✓ **Pedro Domingues** – é um atleta bastante assíduo aos treinos e possui uma enorme capacidade técnica e boa leitura de jogo. Ao longo deste torneio destacou-se dos restantes sendo um elo de ligação entre a defesa e o ataque evidenciando-se com bons passes de rutura e apresentando um bom posicionamento defensivo com uma adequada postura corporal. Marcou um golo de belo efeito de longa distancia contra a Geração Benfica de Famalicão com um potente remate. Se continuar a trabalhar bem tem as qualidades necessárias para um atleta conseguir evoluir.
- ✓ **Rodrigo Gomes**- é um atleta muito voluntarioso e disponível para ajudar a equipa ao longo dos jogos. É sem dúvida o melhor atleta a nível defensivo com numerosas recuperações de bola e possui uma boa técnica de remate. Contudo, apresenta índices de agressividade bastante altos mas que estão de baixo de olho dos treinadores sendo alertado para isso mesmo que se note que não é por maldade na maioria das vezes. Sempre que solicitado disponibiliza-se para ir á baliza quando necessário o que demonstra a vontade que este tem para ser útil á equipa.



Fonte : própria

Prova: Torneio das Estrelas	Jornada: 1º dia / 2º dia	Hora: 9 h	Equipas : Rio ave,
Competição: Torneio de Natal	Campo: campos sintéticos do Municipal da Póvoa de Varzim	Data: 27 / 12 / 2013	Varzim(2) , Braga ,Maia(2) e Dragon force
<p>Sistema de jogo :</p> <p>- 1 x 2</p> <p>- 2 x 1 (privilegiar o apoio ofensivo de forma a que este possa suster a bola em bola mais avançadas no terreno)</p> <p>Esquemas Táticos defensivos: -2 x 1 (pressão mais intensa sobre o portador da bola)</p> <p>- 1 x 2 (permanecer mais na expectativa de forma a poder aproveitar o contra-ataque)</p>			
<p>Ataque: os atletas corresponderam na fase de grupos da competição uma grande eficácia ofensiva (espontaneidade no remate e liberdade para as tomadas de decisão em zonas de ataque)</p> <p>✓ Ao nível do passe executaram com melhor qualidade do que esperava . No entanto, no que respeita às receções orientadas tivemos algumas dificuldades</p>			

<p>devido ao relvado ser natural e não sintético como os atletas treinam</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Este aspeto prejudicou um bocado as movimentações ofensivas ✓ Lançamento de linha lateral ofensivo (os atletas exploraram o lançamento lateral ofensivo de forma a conseguirem ganhar metros e avançar no terreno do jogo) ✓ Na saída de bola ofensiva ter como principio do Gr sair a jogar o que se sucedeu com a bola junto á relva (explorar os corredores laterais)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Defensiva: preocupação dos atletas em defender á zona com o intuito principal de não sofrer golos (jogadores alertados) ✓ Com equipas que apresentavam recursos técnicos superiores como o Dragon Force jogar a bola para fora em caso de pressão junto á nossa zona defensiva ✓ Lançamento de linha lateral defensivo (condicionamos o atleta adversário que recebe a bola com uma pressão de 2 jogadores de maneira a que sua ação ofensiva e na tomada de decisão fosse afetada)
<p>Transição ofensiva : a velocidade patente nos atletas permite explorar esta vertente do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ em transições de superioridade numérica para o ataque os atletas evidenciaram já alguma capacidade de aproveitamento ✓ Em transição ofensiva e quando existia perca de bola os atletas ás vezes não sentiam capacidade para mudar a atitude da passagem do momento de transição ofensiva para defensiva ✓ Relevância para a rapidez de marcação de faltas ou lançamentos nesta fase do jogo de forma a conseguir explorar equipas com mais debilidades
<p>Transição defensiva: - atletas que apresentam uma melhor capacidade de recursos técnicos desligavam deste momento fulcral do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ No entanto, o posicionamento adiantado do nosso Gr permitiu em mais do que 5 ocasiões cortar de forma direta ações de iminente perigo (correta abordagem colocando a bola fora nos corredores laterais)

✓ Em transição apresentamos níveis de concentração

Cartões/indisciplina: nada a registrar

Outras informações:
Classificação no torneio 3º lugar

Reflexão crítica do Torneio das Estrelas

Aspetos relevantes do torneio de Natal realizado na Póvoa de Varzim foram os seguintes:

Pontos positivos:

- ✓ A interação com outros atletas de outros clubes mas do mesmo escalão etário
- ✓ O cariz competitivo da prova com um cariz motivador para os atletas para o futuro
- ✓ Estabeleceu-se entre os nossos atletas uma união e coesão que saiu fortalecida com a realização do mesmo
- ✓ Permitiu através da inserção na competição, a abordagem ás diversas componentes abordadas ao longo dos treinos

Aspetos a melhorar:


- ✓ Em virtude de ser uma competição alguns atletas menos habituados, tiveram algumas dificuldades ao nível da concentração (estes aspetos depois condicionavam a ação em situações de passe e receção de bola- tópicos elementares para o sucesso nesta atividade desportiva)
- ✓ Nas 4 fases existentes ao longo deste jogo coletivo a transição defensiva foi claramente o ponto mais débil.(no futuro explorar nos treinos esta situação com a sub-divisao dos campos em 2 para obrigar os atletas a mudar o comportamento de fase ofensiva para defensiva)
- ✓ Nota: penso ser em competição que os atletas ganham maior competência e penso que o gosto pela mesma ficou bastante patente.

Destaques individuais:

- **Rodrigo Silva** – enorme capacidade técnica e de entender quase na perfeição os 4 momentos do jogo. Leitura correta na abordagem de remate , com uma boa colocação corporal e potencia na execução do mesmo. Um bom exemplo para todos os atletas das escolinhas.

- **Rodrigo Gomes**- muito boa capacidade defensiva e de interceções de bola o que facilita o equilíbrio da equipa. No entanto apresenta índices de agressividade elevados com entradas em “tackle” pondo em risco em algumas situações a integridade física dos colegas . É um aspeto a melhorar de um atleta que revela bom conhecimento tático do jogo.

Anexo 3

<		
Meses	Dias	Planeamento das Atividades / Treino 
Setembro	25	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação aos atletas e pais; • Referir as atividades a realizar ao longo do ano; • Referir o equipamento adequado e respetivo local de treino; • A alimentação do atleta; • Explicar a minha integração na equipa técnica. • Formular algumas perguntas aos treinadores para poder perceber as suas ideologias de treino;
	26	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação para os atletas dos elementos que fazem parte da equipa técnica; • Visionamento dos balneários para o novo escalão; • Promover liberdade ao atleta como jogo 3x3 (avaliação diagnóstica). <p>1º Treino oficial</p> <p>- Focar as capacidades inerentes ao atleta: Caracterização no treino (ficha de treino)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com posse de bola; • Sem posse de bola; • Relação com a bola; • Perfil comportamental.
	28	<ul style="list-style-type: none"> • Interação entre as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e visionamento do respetivo jogo com a equipa técnica.

		(Rio Ave x Nacional – 1ª liga)
Outubro	2	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento do treino ; - jogo da corrente (aquecimento)-desenvolvimento da coesão e união do grupo - Definir situações de condução de bola e a sua respetiva familiarização - Realizar exercícios de flexibilidade - desenvolver a performance do atleta - Marcação de penáltis (retorno á calma) - a importância do golo e do seu cariz motivacional;
	3	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento do treino: - jogo da sombra (aquecimento)-desenvolvimento da capacidade de movimentos através da continua marcação ao adversário - Condução de bola e a sua respetiva familiarização - Denotar a importância de passe e receção de bola; - Marcação de penáltis (retorno á calma)
	9	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento do treino: - jogo da estátua (aquecimento)- fundamental para a aquisição de concentração através da sua correta abordagem corporal - Situações de 1 x 1 – realçar ao atleta a importância desta variante em que a capacidade de improviso individual é fulcral - Situações 2x1 para denotar a importância do posicionamento defensivo e o espaço a considerar, assim como de quem ataca em superioridade numérica (identificar os diferentes momentos do exercício quer em momento ofensivo assim como defensivo) - Passe para o treinador em triangulação com respetiva finalização na baliza (retorno á calma)- salientar que a movimentação e o seu respetivo enquadramento com a bola é importante para o êxito no remate do atleta
	10	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento do treino: - corrida lenta com bola (aquecimento) - Ao 1º apito : toques com o pé dominante - Ao 2º apito: continuar a condução de bola - Situações de 1 x 1 - Inserir o 2x1 para denotar a importância do posicionamento defensivo e o espaço a considerar, assim como de quem ataca em superioridade numérica (realçar a importância deste situação ao longo do jogo ao atleta) - Marcação de penáltis (2 guarda-redes baliza futebol 11)

12	- Torneio entre os atletas do mesmo escalão etário para preparar o torneio da semana seguinte (atribuição de nomes por equipa- máximo 4 elementos);
16	Planeamento do treino: - jogo da parede (aquecimento)- desenvolvimento da união e coesão de grupo - Condução e controlo de bola com passe ao longo do mesmo - <u>situações de passe e controlo de bola</u> - 1ª variante: finalização na baliza - Marcação de penaltis onde a bola tem de entrar no arco exposto na baliza (retorno á calma)- realçar ao atleta a importância da colocação de bola para o Êxito do remate
17	Planeamento do treino: - jogo da sombra (aquecimento)- desenvolvimento da capacidade de movimentos através da continua marcação ao adversário - Exercícios em circuitos (desenvolver nas diversas estações os conteúdos abordados ao longo do treino como são o passe e a receção de bola, assim como a respetiva coordenação dos movimentos) - Jogo 3 x 3 entre os atletas - Remates á baliza e acertar num dos arcos (retorno á calma)- realce para a colocação da bola
19	Torneio: - participação no torneio triangular do Rio Ave, Gondomar e Geração Benfica de Famalicão - Almoço oferecido por um dos patrocinadores (McDonald's) do clube para todos os participantes.
23	Planeamento do treino: - Jogo da estátua (aquecimento) – inserir cariz competitivo sendo os treinadores a apanhar os atletas) - Condução e controlo de bola com passe ao longo do mesmo

	<p>- Passe e controlo de bola com finalização na baliza</p> <p>- Marcação de penaltis onde os atletas têm de acertar numa bola pendurada na baliza (retorno á calma)</p>
24	<p>Planeamento do treino: - corrida lenta com bola (aquecimento)</p> <p>- Ao 1º apito : toques com o pé dominante</p> <p>- Ao 2º apito: continuar a condução de bola</p> <p>- Realização de circuitos (desenvolvernas diversas estações os conteúdos abordados ao longo do treino como são o passe e a receção de bola, assim como a respetiva coordenação dos movimentos)</p> <p>- Jogo 3 x 3 entre os atletas (definir 3 toque no máximo na bola)</p> <p>- Marcação de penaltis com dois guarda redes na baliza (retorno á calma)- encerrar os 2 Gr como um desafio aliciente</p>
25	<ul style="list-style-type: none"> • Interação entre as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e visionamento do respetivo jogo com a equipa técnica. (Rio Ave x Gil Vicente – 1ª liga)
30	<p>- Planeamento do treino: - jogo da sombra (aquecimento)- desenvolvimento da capacidade de movimentos através da continua marcação ao adversário</p> <p>- Condução de bola e a sua respetiva familiarização</p> <p>-Passe e receção de bola; 1ª variante: finalização com GR na baliza</p> <p>- Condução de bola e respetivo passe para o treinador tendo o atleta de finalizar na baliza (retorno á calma) - salientar a importância da movimentação e o enquadramento com a bola para o êxito na atividade</p>
31	<p>- Planeamento do treino: - jogo da estátua (aquecimento) - fundamental para a aquisição de concentração através da sua correta abordagem corporal</p> <p>- Situações de circuito Objetivo: melhorar a capacidade coordenativa do</p>

Novembro		<p>atleta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe e receção de bola; - finalização com apoio (retorno á calma) - introduzir o remate como fator de sucesso no jogo
		<p>-Planeamento do treino: - jogo da sombra (aquecimento)- desenvolvimento da capacidade de movimentos através da continua marcação ao adversário</p> <p>- Situações de circuitos Objetivo: desenvolver o conteúdo de passe e receção de bola assim como evoluir</p> <p>- 3 x 3 entre os atletas</p> <p>- Remates á baliza e acertar num dos arcos (retorno á calma)</p>
	7	<p>- Planeamento do treino: - jogo do lenço (aquecimento) - desenvolvimento da coesão de grupo</p> <p>-Coordenação de movimentos através de obstáculos</p> <p>-Exercícios de condução e controlo de bola;</p> <p>- Marcação de penaltis com dois GR (retorno á calma) -</p>
	10	<ul style="list-style-type: none"> • Interação entre as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e visionamento do respetivo jogo com a equipa técnica. <p>(Rio Ave x Sertanense – taça de Portugal)</p>
	13	<p>- Planeamento do treino: - jogo da corrente</p> <p>- Condução de bola e a sua respetiva familiarização</p> <p>-Passe e receção de bola;</p> <p>- Condução de bola e respetivo passe para o treinador tendo o atleta de finalizar na baliza (retorno á calma) - salientar este exercício sendo fundamental para a concretização de golo</p>
	14	- Planeamento do treino: -jogo da sombra (aquecimento)

	<p>- Exercícios em circuitos (desenvolver nas diversas estações os conteúdos abordados ao longo do treino como são o passe e a receção de bola, assim como a respetiva coordenação dos movimentos)</p> <p>- 3 x 3 com joker (este atleta só tem a função de atacar)- salientar às equipas que atacam a importância e aproveitamento da superioridade numérica</p> <p>- Remates à baliza com o objetivo de acertar nos arcos (retorno à calma)</p>
16	<p>- Torneio entre os atletas do mesmo escalão etário para preparar o torneio da semana seguinte (atribuição de nomes por equipa- máximo 4 elementos);</p>
20	<p>- Planeamento do treino: - Jogo do lenço (aquecimento)</p> <p>- Mini torneio com definição de nomes para cada equipa (preparação para futuros torneios)</p> <p>- Exercícios de flexibilidade (retorno à calma) - tentar promover um aumento gradual da performance do atleta</p>
21	<p>-Planeamento do treino: - Jogo da parede (aquecimento)</p> <p>- Continuação do torneio iniciado no dia anterior;</p> <p>- Exercícios de relaxamento com os atletas a ajudarem-se mutuamente.</p>
24	<ul style="list-style-type: none"> • Interação entre as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e visionamento do respetivo jogo com a equipa técnica. <p>(Rio Ave x Estoril – 1º liga)</p>
27	<p>- Planeamento do treino: - corrida lenta com bola (aquecimento)</p> <p>- Ao 1º apito : toques com o pé dominante</p> <p>- Ao 2º apito: continuar a condução de bola</p> <p>- Situações de 1 x 1</p> <p>- Inserir o 2x1 para denotar a importância do posicionamento defensivo e o espaço a considerar, assim como de quem ataca em superioridade numérica</p>

		(realçar a importância desta situação ao longo do jogo ao atleta) - Marcação de penaltis (2 guarda-redes baliza futebol 11)
	28	
	30	Torneio: - participação no torneio triangular do Rio Ave, Varzim e Geração Benfica de Famalicão - almoço oferecido por um dos patrocinadores (McDonald's) do clube para todos os participantes .
Dezembro	1	<ul style="list-style-type: none"> • Interação e as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e visionamento do respetivo jogo com a equipa técnica. (Rio Ave x Benfica – 1º liga)
	4	Planeamento do treino: Jogo do lenço (aquecimento) - Mini torneio com definição de nomes para cada equipa (preparação para futuros torneios) - Exercícios de flexibilidade (retorno á calma) - tentar promover um aumento gradual da performance do atleta
	5	Planeamento do treino: - Jogo da parede (aquecimento) - Continuação do torneio iniciado no dia anterior; - Exercícios de relaxamento com os atletas a ajudarem-se mutuamente. -
	11	Planeamento do treino: - corrida lenta com bola (aquecimento) - Ao 1º apito : toques com o pé dominante - Ao 2º apito: continuar a condução de bola - Situações de 1 x 1 - Inserir o 2x1 para denotar a importância do posicionamento defensivo e o espaço a considerar, assim como de quem ataca em superioridade numérica (realçar a importância desta situação ao longo do jogo ao atleta) - Marcação de penaltis (2 guarda-redes baliza futebol 11)
	12	
	15	<ul style="list-style-type: none"> • Interação entre as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e

	<p>visionamento do respetivo jogo com a equipa técnica. (Rio Ave x Porto – 1ª liga)</p>
18	<p>Planeamento do treino : jogo da sombra (aquecimento)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios em circuitos (desenvolver nas diversas estações os conteúdos abordados ao longo do treino como são o passe e a receção de bola, assim como a respetiva coordenação dos movimentos) - 3 x 3 com joker (este atleta só tem a função de atacar)- salientar às equipas que atacam a importância e aproveitamento da superioridade numérica - Remates á baliza com o objetivo de acertar nos arcos (retorno á calma)
19	<p>Planeamento do treino: (continuação do treino anterior)</p>
21	<p>Atividade de natal: Realização de um torneio de natal entre os atletas do mesmo escalão etário</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participação dos pais na atividade com a finalidade de perceberem o trabalho desenvolvido com os atletas ao longo do • Ano, assim como, os próprios pais realizarem os exercícios expostos aos atletas ao longo dos treinos • Promover aos atletas um conhecimento geral dos recursos do clube na equipa profissional, assim sendo com a visita aos balneários, túnel de acesso ao relvado, mas também a respetiva sala de imprensa • Almoço nas infraestruturas do clube com a presença dos pais com o intuito de fomentar a relação entre as três partes .
27	<p>Torneio das estrelas: A realizar no Povoia do Varzim com as equipas do Braga, Varzim, Maia, Rio Ave, Porto e Gondomar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização da fase de grupos do torneio • Inserir um cariz competitivo com o intuito de aplicar em competição os uldos conteúdos lecionados no treino
28	<ul style="list-style-type: none"> • Realização das meias finais • Realização dos terceiros e quartos • Realização da final
29	<ul style="list-style-type: none"> • Interação entre as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e
	<p>visionamento do respetivo jogo com a equipa técnica. (Rio Ave x Paços de Ferreira– taça de Portugal)</p>
30	

Meses	Dias	Atividades
	3	<p>Planeamento do treino: - corrida lenta com bola (aquecimento) - Ao 1º apito: toques com g</p> <p>Planeamento do treino: - corrida lenta com bola</p> <p>- Ao 1º apito: condução de bola com o pé dominante</p> <p style="text-align: right;">- Ao 2º apito:</p> <p>continuar a condução de bola com toques alternadamente pé direito e esquerdo</p> <p style="text-align: right;">- Ao 3º apito:</p> <p>condução de bola com o pé não dominante</p> <p>Nota: objetivo de desenvolver a capacidade técnica do atleta e aperfeiçoar a relação com a bola</p> <p>- Exercícios de desenvolvimento simplificado das habilidades técnicas: condução e recepção com a planta e face interna do pé</p> <p>- Marcação de penaltis com duas balizas e um GR (retorno à calma)</p>
	4	<ul style="list-style-type: none"> - Interação entre as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e visionamento do respetivo jogo com a equipa técnica. <p>(Rio Ave x Vitória de Setúbal –Taça de Portugal)</p>
Janeiro	8	<p>- Planeamento do treino: Jogo do lenço (aquecimento)</p> <p>- Exercícios com o intuito de criar a noção de ataque, mas em particular do jogo coletivo</p> <p>- Exercícios cujo objetivo: remate para uma boa ocupação do espaço quer em processo ofensivo mas também defensivo</p> <p>- Passe para o treinador com finalização imediata na baliza (retorno à calma)</p>
	9	<p>- Planeamento do treino: Jogo da parede (aquecimento)</p> <p>- Exercícios que incidem sobre a importância do recuo defensivo após a perda de bola (guarda redes - avançado)</p> <p>- Desenvolver o posicionamento defensivo assim como a sua ocupação no campo (1:2)</p> <p>- Exercícios de relaxamento com os atletas a ajudarem-se mutuamente. (retorno à calma)</p>
	11	<ul style="list-style-type: none"> - Interação entre as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e visionamento do respetivo jogo com a equipa técnica.

		(Rio Ave x Marítimo– 1º liga)
		<p>Planeamento do treino: - corrida lenta com bola (aquecimento) - Ao 1º apito: toques com o pé dominante</p> <p style="text-align: right;">- Ao 2º apito:</p> <p>toque na bola sem deixar cair</p> <p style="text-align: right;">- Ao 3º apito:</p> <p>toques alternadamente entre o pé e a bater no chão</p> <p>- Exercícios de criação de espaço e respetiva finalização</p> <p>- Exercício cujo atleta deve ter a noção de ataque á baliza adversária</p> <p>- Marcação de penaltis com duas balizas e um guarda- redes (retorno á calma)</p> <p>E.</p> <ul style="list-style-type: none"> • . Interação entre as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e visionamento do respetivo jogo com a equipa técnica. <p>(Rio Ave x V. Setúbal – Taça da liga)</p>
15		
		<p>Planeamento do treino: - Jogo da estátua (aquecimento)</p> <p style="text-align: center;">- Exercícios para a forma correta de defender(colocar-se entre o adversário, a bola e baliza, impedindo linhas de passe)</p> <p style="text-align: center;">- Jogo 3x3 e 4 x 4 com a finalidade de aplicar a importância do posicionamento defensivo e a sua respetiva ocupação do espaço</p> <p>- Mini- torneio de penaltis onde quem falha sai fora (retorno á calma)</p>
16		
		<ul style="list-style-type: none"> • Interação e as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e visionamento do respetivo jogo com a equipa técnica. <p>(Rio Ave x Belenenses – 1º liga)</p>
19		
		<p>Planeamento do treino: - Jogo da parede (aquecimento)</p> <p style="text-align: center;">- Mini torneio com definição de nomes para cada equipa (preparação para futuros torneios)</p> <p style="text-align: center;">- Exercícios de flexibilidade (retorno á calma) - tentar promover um aumento gradual da performance do atleta</p>
	22	
	23	Planeamento do treino: - Jogo da estátua (aquecimento)

	<ul style="list-style-type: none"> - Continuação do torneio iniciado no dia anterior; - Finalização com arcos nas balizas (objetivo primordial é a colocação de bola no remate)
25	<p>Torneio: Realização de um torneio entre o escalão sub 7 e sub 9 ajudando os atletas mais velhos a enquadrar os mais novos (com menos experiência) - Atividade Mensal das escolinhas do clube</p>
29	<p>Planeamento do treino: - jogo da corrente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condução de bola e a sua respetiva familiarização - Passe e receção de bola; - Condução de bola e respetivo passe para o treinador tendo o atleta de finalizar na baliza (retorno á calma) - salientar este exercício sendo fundamental para a concretização de golo
30	<p>- Planeamento do treino:-jogo da sombra (aquecimento)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios em circuitos (desenvolver nas diversas estações os conteúdos abordados ao longo do treino como são o passe e a receção de bola, assim como a respetiva coordenação dos movimentos) - 3 x 3 com joker (este atleta só tem a função de atacar)- salientar ás equipas que atacam a importância e aproveitamento da superioridade numérica - Remates á baliza com o objetivo de acertar nos arcos (retorno á calma)
Fevereiro	<p>Planeamento do treino: - - corrida lenta com bola (aquecimento) - Ao 1º apito : toques com o pé dominante</p> <p>Ao 2º apito: continuar a condução de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização de circuitos (desenvolver nas diversas estações os conteúdos abordados ao longo do treino como são o passe e a receção de bola, assim como a respetiva coordenação dos movimentos) - Jogo 3 x 3 entre os atletas (definir 3 toque no máximo na bola e explorar os corredores laterais)
14	<p>Planeamento do treino: -Jogo da sombra (aquecimento)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mini torneio com definição de nomes para cada equipa (preparação para futuros torneios)- - Circuitos de 3 filas cujo objetivo era contornar obstáculos e finalizar na baliza - Exercícios de flexibilidade (retorno á calma) – aumentar a performance física e funcional do atleta

20	<p>Planeamento do treino: - Jogo da estátua (aquecimento)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios para a forma correta de defender (colocar-se entre o adversário, a bola e baliza, impedindo linhas de passe) - Jogo 3x3 e 4 x 4 com a finalidade de aplicar a importância do posicionamento defensivo e a sua respetiva ocupação do espaço <p>- Mini- torneio de penaltis onde quem falha sai fora (retorno á calma)</p>
21	<p>Planeamento do treino: - - corrida lenta com bola (aquecimento) - Ao 1º apito : toques com o pé dominante</p> <p>Ao 2º apito: continuar a condução de bola</p> <p>- Realização de circuitos (desenvolver nas diversas estações os conteúdos abordados ao longo do treino como são o passe e a receção de bola, assim como a respetiva coordenação dos movimentos)</p>
23	<p>Torneio ; realizado pelos atletas do clube com o intuito de nos conseguirmos organizar melhor em equipa em torneios a realizar no futuro (inserir recentemente chegados ao clube)</p>
26	<p>Planeamento do treino: - corrida lenta com bola (aquecimento) - Ao 1º apito : toques com o pé dominante</p> <p>- Ao 2º apito: toque na bola sem deixar cair</p> <p>- Ao 3º apito: toques alternadamente entre o pé e a bater no chão</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de criação de espaço e respetiva finalização - Exercício cujo atleta deve ter a noção de ataque á baliza adversária - Marcação de penaltis com duas balizas e um guarda- redes (retorno á calma)

	27	<p>Planeamento do treino: - corrida lenta com bola</p> <p>- Ao 1º apito: condução de bola com o pé dominante</p> <p style="text-align: right;">- Ao 2º apito:</p> <p>continuar a condução de bola com toques alternadamente pé direito e esquerdo</p> <p style="text-align: right;">- Ao 3º apito:</p> <p>condução de bola com o pé não dominante</p> <p>Nota: objetivo de desenvolver a capacidade técnica do atleta e aperfeiçoar a relação com a bola</p> <p>- Exercícios de desenvolvimento simplificado das habilidades técnicas: condução e receção com a planta e face interna do pé</p> <p>- Marcação de penaltis com duas balizas e um GR (retorno à calma)</p>
Março	5	<p>Planeamento do treino:-jogo da sombra (aquecimento)</p> <p>- Exercícios em circuitos (desenvolver nas diversas estações os conteúdos abordados ao longo do treino como são o passe e a receção de bola, assim como a respetiva coordenação dos movimentos)</p> <p>- 3 x 3 com joker (este atleta só tem a função de atacar)- salientar às equipas que atacam a importância e aproveitamento da superioridade numérica</p> <p>- Remates á baliza com o objetivo de acertar nos arcos (retorno á calma)</p>
	6	<p>Planeamento do treino: Jogo da estátua (aquecimento) – inserir cariz competitivo sendo os treinadores a apanhar os atletas)</p> <p>- Condução e controlo de bola com passe ao longo do mesmo</p> <p>- Passe e controlo de bola com finalização na baliza</p> <p>- Marcação de penaltis onde os atletas têm de acertar numa bola pendurada na baliza (retorno á calma)</p>
	7	<ul style="list-style-type: none"> • Interação entre as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e visionamento do

	<p>respetivo jogo com a equipa técnica.</p> <p>(Rio Ave x Académica – 1º liga)</p>
8	<p>Planeamento do treino : jogo da sombra (aquecimento)</p> <p>- Exercícios em circuitos (desenvolver nas diversas estações os conteúdos abordados ao longo do treino como são o passe e a receção de bola, assim como a respetiva coordenação dos movimentos)</p> <p>- 3 x 3 com joker (este atleta só tem a função de atacar)- salientar às equipas que atacam a importância e aproveitamento da superioridade numérica</p> <p>- Remates á baliza com o objetivo de acertar nos arcos (retorno á calma)</p>
12	<p>Planeamento do treino: - jogo da corrente</p> <p>- Condução de bola e a sua respetiva familiarização</p> <p>-Passe e receção de bola;</p> <p>- Condução de bola e respetivo passe para o treinador tendo o atleta de finalizar na baliza (retorno á calma) - salientar este exercício sendo fundamental para a concretização de golo</p>
13	<p>Planeamento do treino: -Jogo da corrente (aquecimento)</p> <p>- Circuitas com privilégio ao passe e receção de bola para os atletas se sentirem mais contato com a bola e a importância das receções</p> <p>- Mini torneio com definição de nomes para cada equipa (preparação para futuros torneios)</p> <p>- Marcação de penaltis com 2 GR na baliza de futebol 11</p>
15	<ul style="list-style-type: none"> Interação entre as escolinhas e a equipa profissional através da entrada em campo nos jogos em casa com as referências do clube e visionamento do respetivo jogo com a equipa técnica. <p>(Rio Ave x Braga – 1º liga)</p>
19	<p>Planeamento do treino: - corrida lenta com bola (aquecimento) - Ao 1º apito : toques com o pé dominante</p> <p>- Ao 2º apito: toque na bola sem deixar cair</p> <p>- Ao 3º apito: toques alternadamente entre o pé e a bater no chão</p> <p>- Exercícios de criação de espaço e respetiva finalização</p> <p>- Exercício cujo atleta deve ter a noção de ataque á baliza adversária</p> <p>- Marcação de penaltis com duas balizas e um guarda- redes (retorno á calma)</p>
20	<p>- Planeamento do treino:-jogo da sombra (aquecimento)</p> <p>- Exercícios em circuitos (desenvolver nas diversas estações os conteúdos abordados ao longo do treino como são o passe e a receção de bola, assim como a respetiva coordenação dos movimentos)</p> <p>- 3 x 3 com joker (este atleta só tem a função de atacar)- salientar às equipas que atacam a importância e aproveitamento da superioridade numérica</p> <p>- Remates á baliza com o objetivo de acertar nos arcos (retorno á calma)</p>