



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

André Filipe de Paiva Neves

dezembro | 2016





Escola Superior Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

ANDRÉ FILIPE DE PAIVA NEVES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM DESPORTO

Dezembro de 2016



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório apresentado no âmbito da disciplina de Estágio do Curso de Desporto, nos termos do Regulamento de Estágio aprovado em 12 de setembro de 2012.

Supervisor da Instituição: Professor Daniel Magalhães

Orientador do IPG: Professor Especialista António Albino

ANDRÉ FILIPE DE PAIVA NEVES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM DESPORTO

Dezembro de 2016

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

NOME	ANDRÉ FILIPE DE PAIVA NEVES
NÚMERO	5007088
DOCENTE ORIENTADOR	PROFESSOR ESPECIALISTA ANTÓNIO ALBINO

SUPORTE INSTITUCIONAL/INSTITUIÇÃO RECETORA:

NOME	JUVENTUDE DESPORTIVA CARREGOSENSE
ENDEREÇO	AV. JDC; 3720-018 CARREGOSA APARTADO 36
CORREIO ELETRÓNICO	JDCARREGOSENSE2011@GMAIL.COM
WEB	HTTP://WWW.JD-CARREGOSENSE.BLOGSPOT.COM
LOCAIS	ESTÁDIO DR. TEIXEIRA DA SILVA - CARREGOSA – OLIVEIRA DE AZEMEÍS

RESPONSÁVEL DA INSTITUIÇÃO

COORDENADOR EXECUTIVO	PROFESSOR DANIEL MAGALHÃES
COORDENADOR TÉCNICO	PROFESSOR DANIEL MAGALHÃES
SUPERVISOR ORIENTADOR DO FORMANDO	PROFESSOR DANIEL MAGALHÃES

DESTINATÁRIO

AÇÃO DIRETA	ATLETAS/CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS
AÇÃO INDIRETA	CORPO TÉCNICO DA INSTITUIÇÃO, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO

DURAÇÃO

INICIO	01 DE SETEMBRO DE 2015
FIM	30 DE JUNHO DE 2016

AGRADECIMENTOS

“Agradeço aos meus pelo pouco que conquistei até aqui, mas peço-lhes que me deem ainda mais força e vontade de aprender para poder conquistar tudo, e muito mais!”

Foram seis, seis os anos que estive naquela a que ainda hoje apelido da “Rússia de Portugal”, aquela que me acolheu de braços abertos para uma grande etapa da minha vida - a licenciatura em Desporto. Amei de verdade ter estado por entre todos os que comigo privaram e também de uma forma direta ou não me ajudaram a percorrer os melhores caminhos e levar sempre avante os ensinamentos que adquiri no Instituto Politécnico da Guarda. Uma instituição que me deu amigos, colegas, conhecidos e acima de tudo um vasto leque de aprendizagens a todos os níveis.

Agradecer também a todos os professores que me lecionaram e me acompanharam neste longo caminho (professora Natalina Casanova, Professor Jorge Casanova, Professora Carolina, Professor Nuno Serra, Professora Teresa, Professor António Albino, Professor Nelson, Professora Bernardete ...) - e que grande paciência tiveram eles! Foram sem dúvida os melhores anos que tive e que dificilmente esquecerei, não só pelo que aprendi, mas também pelo que vivi em ternos deste ambiente académico.

Deixar também um enorme elogio e gratidão a todos aqueles que me acompanharam durante este ano de estágio (Professor Daniel Magalhães, Professor Ivan, Professor Ivo).

Lembrar ainda, todos aqueles que conviveram comigo de perto e que por tantas passaram junto de mim, dias, noites, tardes, manhãs, madrugadas, em casa, na rua. Falar daqueles que levo no meu coração e esteja onde estiver vou sempre lembrar com enorme saudade, aos amigos que fiz e que vou levar para a vida, porque como costumávamos dizer, “a amizade também é isto”, vocês sabem a quem me refiro, ESTARÃO SEMPRE PRESENTES CÁ DENTRO.

Para finalizar, e como os últimos são e serão sempre os melhores, um muito obrigado ao pai e a mãe por todos os esforços e sacrifícios que sempre fizeram e continuam a fazer para me ver sempre de sorriso rasgado bem como a minha irmã (que está lá no topo mesmo), ao cunhado e á membro mais nova da família, a minha afilhada, a Constança, e a ti, a ti que fazes parte de mim e sempre vais fazer.

A todos vocês OBRIGADO!

INDICE

AGRADECIMENTOS	IV
INDICE	V
INDÍCE DE FIGURAS	VI
INDICE DE TABELAS	VII
RESUMO	X
ABSTRACT	XI
INTRODUÇÃO	1
PARTE I.....	3
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	3
1.1 - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	4
1.1.1. CARACTERÍSTICAS DOS JDC ESPAÇO/TEMPO	6
1.1.2. INFORMAÇÃO	6
1.1.3. EQUIPA	7
1.1.4. INDICADORES DO JOGO	7
1.2. O FUTEBOL	7
1.3. TREINADOR DE FORMAÇÃO.....	8
1.4. PAPEL DO TREINADOR DE FORMAÇÃO.....	10
1.5. O TREINO	11
1.5.1. OBJECTIVOS DO TREINO DESPORTIVO.....	11
1.6. PLANEAMENTO DO TREINO	13
1.6.1. A CONDUÇÃO DO TREINO	13
PARTE II.....	15
CARATERIZAÇÃO DA REALIDADE DE INTERVENÇÃO	15
2.1. CARACTERIZAÇÃO DA LOCALIDADE DE ESTÁGIO	16
2.2. CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO.....	17
2.2. RECURSOS HUMANOS (ORGANIGRAMA)	19
2.2. INSTALAÇÕES	20
CAPITULO III	21
O MEU ESTÁGIO	21
3.1. OBJETIVOS.....	22
3.1.1. OBJETIVOS GERAIS.....	22
3.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	22
3.2. HORÁRIO DE ESTÁGIO.....	23
3.3. AS MINHAS EQUIPAS	23
3.3.1. SUB-3	23
3.3.2. SUB-16	26
3.4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	29
3.4.1. TORNEIOS (PÁSCOA/VERÃO)	30
REFLEXÃO FINAL.....	31
BIBLIOGRAFIA.....	32
ANEXOS.....	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Fig. 1 – Heráldica Da Carregosa.....	16
Fig. 2 – Logótipo da Juventude Desportiva Carregosense (JDC)	17
Fig. 5 – Relvado Estádio	20
Fig. 6 – Vista Estádio Google Maps	20
Fig. 7 – Equipa Sub-3	24
Fig. 8 – Equipa Técnica	27
Fig. 9 – Médias da Equipa	27
Fig. 10 – Plantel	28
Fig. 11 – Classificação.....	29

INDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Categorias dos Jogos Desportivos Coletivos	5
Tabela 2 – Inter-relação entre Ataque e Defesa	6
Tabela 3 – Indicadores de Jogo	7
Tabela 4 – Horário Estágio	23

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Exemplo De Plano De Treino 1 (1)	36
Anexo 2 – Exemplo De Plano De Treino 1 (2)	36
Anexo 3 – Exemplo De Plano De Treino 1 (3)	37
Anexo 4 – Exemplo De Plano De Treino 1 (4)	38
Anexo 5 – Exemplo De Plano De Treino 2 (1)	39
Anexo 6 – Exemplo De Plano De Treino 2 (2)	40
Anexo 7 – Exemplo De Plano De Treino 2 (3)	41
Anexo 8 – Exemplo De Plano De Treino 2 (4)	42
Anexo 9 – Exemplo De Plano De Treino 3 (1)	43
Anexo 10 – Exemplo De Plano De Treino 2 (2)	44
Anexo 11 – Exemplo De Plano De Treino 2 (3).....	45
Anexo 12 – Exemplo De Plano De Treino 2 (4).....	46
Anexo 13 – Exemplo De Plano De Treino 3 (1).....	47
Anexo 14 – Exemplo De Plano De Treino 3 (2).....	48
Anexo 15 – Exemplo De Plano De Treino 4 (1).....	49
Anexo 16 – Exemplo De Plano De Treino 4 (2).....	50
Anexo 17 – Exemplo De Plano De Treino 5 (1)	51
Anexo 18 – Exemplo De Plano De Treino 5 (1).....	52
Anexo 19 – Ficha De Inscrição – Torneio De Páscoa JDC 2016	53
Anexo 20 – Quadro Competitivo – Torneio De Anexo 19 – Ficha De Inscrição – Torneio De Páscoa.....	54
Anexo 21 – Resultados – Torneio De Páscoa Jdc 2016	54
Anexo 22 – Modelo De Formação De Futebol De 7.....	55
Anexo 23 – Modelo De Formação De Futebol De 7 (2)	56
Anexo 24 – Ideia De Jogo De Juniores.....	57

“Adoramos a perfeição, porque não a podemos ter. Repugná-la-íamos se a tivéssemos. O perfeito é desumano, porque o humano é imperfeito.”

Fernando Pessoa

RESUMO

Este trabalho consiste na elaboração do Relatório Final do Estágio Curricular, realizado como parte integrante e conclusiva do curso de Licenciatura em Desporto pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O meu estágio foi feito na área do futebol, mais propriamente na parte da formação e o clube onde estive ligado foi o *Juventude Desportiva Carregosense/Craquenet* (esta segunda instituição iria afastar-se mais ou menos a meio do estágio), em Oliveira de Azeméis no ano letivo de 2015/2016, tendo como principais objetivos a consolidação e colocação em prática os conhecimentos obtidos durante o percurso académico.

O presente relatório está dividido em algumas partes que demonstram na realidade todo o meu percurso durante este tempo de estágio e de que forma pude tirar proveito das experiências vividas durante esse tempo, bem como de uma autorreflexão de todo o percurso.

O Estágio Curricular está orientado nesse sentido, mostrando-se uma ótima oportunidade de aprendizagem e promotora da aquisição e desenvolvimento de competências profissionais e pessoais, de atitudes e resolução de problemas pedagógicos, por forma a constituir o ponto de partida para uma futura integração no mercado de trabalho.

Palavras-Chave: Futebol, Estágio, Crianças, Treino, Formação.

ABSTRACT

This work consists of the elaboration of Curricular Internship Final Report, accomplished as integral and conclusive part of the course of Degree in Sport for the School of Education, Communication, and Sport of the Polytechnic of Guarda.

My apprenticeship was made in the soccer, more properly in the part of the formation and the club where I was linked was the Sport Youth Carregosense / Craquenet (this second institution would stand back a middle of the apprenticeship), in Oliveira de Azeméis in the school year of 2015/2016, tends as main objectives the consolidation and placement in practice the knowledge obtained during the course.

The present report is divided into some parts that demonstrate in the reality all my course for this time of apprenticeship and that forms could remove the advantage of the experiences lived for that time, as well as of a self-reflection of the whole course.

The Curricular Internship is guided in that sense, being shown a great learning opportunity and promoter of the acquisition and development of professional and personal competencies, of attitudes and resolution of pedagogic problems, for the form to constitute the starting point for a future integration in the job market.

Key-Words: Soccer, Apprenticeship, Children, Training, Formation.

INTRODUÇÃO

O estágio é uma disciplina curricular do terceiro ano do curso de Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – Instituto Politécnico da Guarda e tem como objetivos:

- Aplicação de conhecimentos adquiridos ao longo do curso
- Integração na prática do treino desportivo
- Aperfeiçoamento profissional

O relatório de estágio contempla a enumeração e a descrição das atividades realizadas durante o estágio. O estágio curricular foi realizado na formação do Juventude Desportiva Carregosense (JDC)/Craquenet, entre os dias 1 de setembro de 2015 e 30 de junho de 2016, com carga horária de cerca de 14 horas semanais, sob a orientação do professor Daniel Magalhães.

Segundo *Soares (2007)*, o futebol, atualmente, é não só a modalidade mais popular e com maior número de praticantes, como é também a atividade desportiva mais estruturada. Para além das questões técnicas e táticas, o conhecimento sobre aspetos subsidiários desta modalidade é imenso.

O futebol é a minha modalidade coletiva de eleição e poder especializar-me nesta área foi algo que sempre quis abraçar. O estágio tem como objetivo principal colocar o aluno na realidade da profissão de treinador, consolidando a teoria e a prática, constituindo assim, uma fase de transição importante para a adaptação do aluno ao mercado de trabalho.

Esta unidade curricular traduziu-se na realização de atividades inerentes à profissão de treinador de futebol em jovens, em concreto:

- Assistência ao treinador das diversas turmas/grupos no planeamento, organização e operacionalização do treino;
- Liderar equipas/turmas;
- Orientar as equipas/turmas numa sessão de treino bem como durante as competições oficiais.

A realização desta unidade curricular tinha como objetivo geral adquirir e conhecer melhor as tarefas que ocorrem num departamento de futebol de formação. Posto isto, o presente trabalho encontra-se estruturado em 4 partes, a seguir referenciadas.

A Parte 1, intitulado de “Revisão Bibliográfica”, faz uma breve revisão a conteúdos essenciais que serviram de suporte a todas as atividades desenvolvidas no estágio e que se devem adquirir no ensino do futebol a crianças e adolescentes.

As Partes 2 e 3, fazem parte a caracterização local de estágio e das minhas obrigações no mesmo, nomeadamente o meu horário de trabalho e as equipas/escalões onde estive inserido. Intitulam-se nomeadamente a, “*Caracterização da Realidade de Intervenção*” e o “O Meu Estágio”.

A Parte 4 narra as atividades desenvolvidas no estágio, seguido da minha reflexão crítica sobre o mesmo. Por fim, encontra-se a lista de Referências Bibliográficas utilizadas na realização deste documento e os anexos pertencentes ao trabalho.

PARTE I

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

1.1 - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), designação que engloba, entre outros, o futebol, o andebol, o basquetebol, o futsal e o voleibol, ocupam um lugar importante na cultura desportiva contemporânea, sendo comum a todos eles a utilização de bola. Devido á riqueza de situações que proporcionam, os JDC constituem um meio formativo por excelência, na medida em que a sua prática induz o desenvolvimento de competências em vários planos, de entre os quais se destacam o tático-cognitivo, o técnico e o sócio afetivo. Não obstante a riqueza apresentada a sua identidade e importância ressaltam dois traços fundamentais:

1. O apelo à cooperação entre os elementos de uma mesma equipa para vencer a oposição dos elementos da equipa adversária;
2. O apelo à inteligência, entendida como a capacidade de adaptação a novas situações. O problema dos JDC pode ser enunciado da seguinte forma: numa situação de oposição os jogadores devem coordenar as ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir a bola, tendo por objetivo criar situações de finalização e marcar golo ou ponto. A partir deste entendimento existem três grandes categorias de sub-problemas:

1 – No plano espacial e temporal

- No ataque – problemas de utilização da bola, individual e coletivamente;
- Na defesa – problemas na produção de obstáculos com a finalidade de dificultar ou parar o movimento da bola e dos adversários, com o intuito de recuperar a posse da bola.

2 – No plano da informação Problemas ligados á produção de incerteza nos adversários e de certezas para os colegas de equipa.

3 – No plano da organização Problemas na transição de um projeto individual para um projeto coletivo, dando o melhor de si para a equipa.

Os JDC podem ser classificados em função de diferentes categorias de referência:

Categoria Considerada	Classificação	Exemplo
Ocupação do Espaço	Invasão	Futebol
	Não Invasão	Voleibol
Disputa da Bola	Luta Direta	Polo Aquático
	Luta Indireta	Voleibol
Deslocamento	Manual	Futsal
	Com Acessórios	Hóquei Patins
Manejo Da Bola	Mão	Andebol
	Pé	Futebol
	Misto	Rugby
Toque na Bola	Direto	Basquetebol
	Indireto	Hóquei em Campo

Tabela 1 – Categorias dos Jogos Desportivos Coletivos | Fonte: alfarrabio.di.uminho.pt

Aspetos comuns aos JDC:

- Bola – pela qual lutam as equipas;
- Espaço de jogo – onde se desenvolve o “confronto”;
- Alvo – a atacar e defender;
- Regras – a respeitar;
- Colegas – com quem cooperar;
- Adversários – oposição a vencer.

Nos JDC existe uma Inter-relação permanente entre ataque e defesa, decorrendo estes numa sucessão de situações que se designam por fases do jogo.

ATAQUE	DEFESA
Situação do jogo em que uma equipa tem a posse da bola e pode criar ações ofensivas no sentido de alcançar o objetivo do jogo (marcar pontos, golos ou cestos).	Situação do jogo em que uma equipa não tem posse da bola e procura recuperar a sua posse, sem permitir que os adversários concretizem as suas ações ofensivas, não cometendo infrações sancionáveis pelo regulamento.
FASES DO ATAQUE	FASES DA DEFESA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrada em posse de bola; ▪ Contra-ataque; ▪ Organização do ataque; ▪ Concretização ou perda de posse de bola. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perda da posse de bola; ▪ Recuperação defensiva; ▪ Organização da defesa; ▪ Conquista da posse de bola.

Tabela 2 – Inter-Relação entre ataque e defesa | Fonte: alfarrabio.di.uminho.pt

1.1.1. CARACTERÍSTICAS DOS JDC ESPAÇO/TEMPO

- **Ataque (Espaço / Tempo)**
 - Tentativa de ultrapassar os adversários;
 - Abrir linhas de passe;
 - Passe E Corte;
 - Manutenção da posse da bola.
- **Defesa (Espaço / Tempo)**
 - Tentativa de dificultar o movimento da bola e dos adversários:
 - Recuperar a posse da bola;
 - Boa orientação;
 - Noção da distância

1.1.2. INFORMAÇÃO

Deves transmitir segurança aos colegas da tua equipa e incerteza aos adversários.

1.1.3. EQUIPA

Somatório das capacidades individuais (valores) \neq Equipa (como um todo) A equipa pode ser superior ou inferior á soma dos valores individuais.

1.1.4. INDICADORES DO JOGO

FRACO NIVEL	BOM NIVEL
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aglomeração em torno da bola; ▪ Individualismo; ▪ Não procurar espaços para facilitar o passe – desmarcação; ▪ Não defender; ▪ Falar frequentemente e criticar os colegas; ▪ Não respeitar as decisões do árbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fazer circular a bola; ▪ Aclaramento: afastar-se do colega que tem a bola e ocupar o espaço; ▪ Dirigir-se para ao espaço vazio – criar linhas de passe; ▪ Ação após passe – movimentação para criar nova linha de passe; ▪ Respeitar as decisões do árbitro

Tabela 3 – Indicadores de Jogo | Fonte: alfarrabio.di.uminho.pt

1.2. O FUTEBOL

O futebol (do inglês football), também conhecido por soccer nos Estados Unidos, é um desporto que coloca duas equipas, formadas por onze jogadores cada (dez jogadores de campo e um guarda-redes), para se confrontarem. O objetivo é fazer entrar a bola na baliza da equipa adversária, respeitando uma série regras.

A principal regra do futebol é que a bola não pode ser tocada pelos jogadores com os braços nem com as mãos, á exceção do guarda-redes (a quem compete impedir que a bola entre na sua baliza para não sofrer um golo).

O campo de futebol é retangular e é coberto de relva. As balizas encontram-se uma em frente á outra em cada lado do campo, e cada equipa deve defender a sua própria baliza e marcar golos na outra. A equipa vencedora é aquela que tiver marcado mais golos no final da partida. Convém destacar que as partidas de futebol, cuja duração é de 90 minutos, podem acabar em situação de empate.

O futebol teve origem em Inglaterra. A *Football Association* desenvolveu, em 1863, grande parte das regras do jogo, as quais continuam a reger esta modalidade desportiva. Atualmente, a *Fédération Internationale de Football Association (FIFA)* é o organismo que rege o futebol a nível internacional.

De quatro em quatro anos, a FIFA organiza um Campeonato do mundo e um Campeonato da Europa (Portugal é o atual detentor desta última competição de 2016), na qual reúne as melhores seleções do mundo, qualificadas para a competição mediante sorteio para as eliminatórias. Ao nível dos clubes, existem os campeonatos e taças internas de cada país e outras provas europeias tais como Liga dos campeões, Liga Europa, Supertaça Europeia (isto a nível do continente europeu), Copa Libertadores (Américas) e Mundial de Clubes que é a junção dos vencedores dos vários continentes para tirar o campeão mundial de clubes.

1.3. TREINADOR DE FORMAÇÃO

Em todas as fases do processo de preparação desportiva, a figura do “treinador” desempenha um papel fundamental na construção do conceito de prática desportiva e do autoconceito do atleta (*Silva et al, 2002*). Segundo estes autores, existem, ainda, falta de dados concretos sobre quais os aspetos mais importantes que um treinador de jovens devem ter. Assim, tanto o perfil como o modelo de intervenção do treinador de crianças e jovens continuarão a oscilar entre duas referências habitualmente apresentadas como extremos inconciliáveis – o “professor”, em especial o professor de Educação Física, por um lado; e, por outro, o “treinador”, de acordo com a representação vulgar do treinador de atletas de alto rendimento.

Como salienta António Marques a formação de agentes desportivos “é uma condição para uma intervenção de qualidade” (*Ap. Lima, 2000: 35*), designadamente quando essa intervenção se consuma junto das crianças e jovens. Isto para que o ensino e treino nos jogos desportivos coletivos dirigidos às crianças e jovens deixe de ser uma cópia do que é feito na preparação desportiva dos adultos (*Lima, 2000*).

Existem várias referências aos objetivos dos treinadores de jovens, sobretudo orientações metodológicas, relacionadas com o treino, e várias referências aos “deveres” e funções dos treinadores de jovens. São estas as referências, pelo que a maioria dos treinadores se guia para desempenhar o seu papel, pois é isto que é normal esperar dele.

Assim quais são os principais objetivos dos treinadores de jovens? (*Adelino, Vieira e Coelho, 2001*) dizem que os treinadores de jovens devem contribuir para a formação dos jovens em todas as suas facetas;

- Devem desenvolver o gosto e o hábito da prática desportiva regular;
- Devem orientar as expectativas dos jovens num sentido realista;
- Promover o seu desenvolvimento físico geral, de uma forma equilibrada e harmoniosa;
- Garantir a aprendizagem e o aperfeiçoamento das técnicas básicas.

Ser treinador de crianças e jovens é uma função que constitui em si mesmo um permanente desafio e que exige um empenho pessoalmente gratificante. Porém, é com alguma surpresa que, muitas vezes, se vê subestimar a importância desta atividade, quer por parte dos pais e dos jovens atletas, quer pelos próprios treinadores. No exercício desta função surge a oportunidade de formar o carácter dos jovens, durante fases bastante importantes da sua vida. O treinador pode, assim, deixar marcas duradouras e de grande significado nos atletas em formação (*Smoll, 2000*).

O mesmo autor afirma ainda que o treinador desempenha um papel central e decisivo na definição do ambiente desportivo da juventude, ensinando os elementos da técnica e da tática da modalidade e contribuindo para o desenvolvimento da respetiva capacidade física.

Porém, para além disso, o treinador torna-se um adulto com grande significado na vida do jovem atleta e consegue exercer uma influência profunda e positiva no desenvolvimento pessoal e social do jovem.

“Não podem esperar que a vossa equipa siga os vossos conselhos e ignore o vosso exemplo.”

Basketball Sense

1.4. PAPEL DO TREINADOR DE FORMAÇÃO

O trabalho que os treinadores desenvolvem com as crianças e jovens é extremamente importante, podendo influenciar as suas vidas de diferentes maneiras, de tal modo que, por vezes, essa influência consegue ser mais forte do que aquela que é conseguida pelos próprios pais. Desta forma, é notório o elevado significado do papel que desempenham na vida dos jovens seres humanos às suas “ordens” (Orlick, 1999).

Uma das “frases feitas” muito ouvida do desporto, que dita de uma forma “ligeira” pode ser mal interpretada, ou mesmo constituir verdadeira irrealdade, é que a treinar os jovens deverão estar os melhores treinadores. (Adelino, Vieira e Coelho, 2001).

Outra das “frases feitas” no que ao desporto diz respeito é que “o desporto faz bem á saúde” ou que “os jovens que aderem ao desporto beneficiam de uma importante ação educativa”. No entanto muitas destas frases necessitam de uma reflexão cuidada, pois nem sempre corresponde á completa realidade.

Isto porque, como afirmam (Adelino, Vieira e Coelho, 2001) os efeitos positivos da prática desportiva juvenil não resultam da mera participação dos jovens no desporto, do facto de eles se envolverem numa atividade desportiva que se pretende organizada e sistemática, mas sim da qualidade da experiência que ali lhes vai ser proporcionada, situação esta que fica fortemente dependente da qualidade da intervenção dos diferentes adultos que, desempenhando diferentes papéis, conduzem e orientam essa mesma prática.

É também consensual que o treinador serve como exemplo aos jovens que orienta.

Adelino, Vieira e Coelho afirmam que o treinador de crianças e jovens exerce sobre estes uma importante influência com o seu exemplo e as suas atitudes. Aquilo que fizer, os valores que transparecerem do seu comportamento do dia a dia, podem ajudar os praticantes tanto ou mais do que o ensino da técnica e da tática. A forma como os atletas se comportam no treino e a atitude que assumem durante o tempo em que estão a treinar, podem igualmente depender do exemplo que lhes é fornecido pelo treinador.

Os mesmos autores acreditam convictamente que a atitude do treinador no treino é “contagiosa”. O seu entusiasmo, a atenção que coloca no trabalho, a organização que revela, a disciplina com que dirige a sessão de treino, são argumentos decisivos para transferir para os praticantes o entusiasmo, a atenção e a disciplina, indispensáveis a uma boa sessão de trabalho.

1.5. O TREINO

Segundo *Castelo (1996)*, o treino é um processo pedagógico com vista a desenvolver as capacidades técnicas, tácitas, físicas e psicológicas do (s) praticante (s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e da planificação do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

O treino deve ser realizado por etapas. Para *Curado (1982)*, o treino deve ser apenas para o desenvolvimento das capacidades fundamentais (coordenação, equilíbrio, velocidade, entre outros) até aos dez anos. Dos dez aos trezes já se deve começar a aprender a técnica e até aos dezasseis anos o aumento do treino da técnica vai aumentando. Apenas a partir dos dezasseis anos é que já se deve especializar o treino pois até lá tem que se evitar a especialização precoce. A partir dos dezanove anos, os atletas já devem começar o treino intensivo, aumentando a carga durante o aumento da idade. Ao longo da idade, o treino das capacidades fundamentais vai ser cada vez menos.

1.5.1. OBJECTIVOS DO TREINO DESPORTIVO

Um autor bem conhecido no âmbito do treino desportivo sistematiza do seguinte modo aquilo que considera serem os objetivos gerais desta atividade (*Bompa, 1999*):

1.5.1.1. Desenvolvimento específico das aptidões e capacidades

O treino está centrado na preparação para a competição. Neste sentido, ele procura, em primeira instância, otimizar as aptidões que mais influência terão nos resultados desportivos. Isto implica uma integração dos vários fatores do treino, sendo o treino das qualidades físicas o suporte para um melhor aprofundamento das habilidades técnicas e uma melhor capacidade concretização dos procedimentos táticos.

1.5.1.2. Desenvolvimento físico multilateral

Apesar do anterior, é reconhecida a necessidade de uma base alargada de adaptações orgânicas e de um repertório motor vasto e variado para melhor responder às necessidades da preparação especializada. Esta temática é nuclear no âmbito da formação desportiva inicial e relaciona-se, naturalmente, com a manutenção do estado de saúde do atleta e da prevenção de lesões.

1.5.1.3. Desenvolvimento Psicológico

Neste campo fala-se muitas vezes das “qualidades volitivas”: disciplina de treino e de comportamentos em competição; confiança; coragem; vontade de vencer; gosto pela superação individual.

1.5.1.4. Espírito de Equipa

Surge como necessidade em todos os desportos, sejam coletivos ou individuais. Tem a ver com a criação de uma cultura de grupo propiciadora de coesão interna e com amplas consequências no campo da motivação, portanto, influenciando grandemente a otimização dos resultados desportivos e a longevidade da carreira do atleta.

1.5.1.5. Estado de saúde do atleta

A manutenção em estado ótimo da saúde do atleta e prevenção cuidadosa de todos os fatores de risco são preocupações centrais num programa de treino desportivo bem organizado e com impacte social. A consideração de fatores como a recuperação física, a integridade dos equipamentos, a organização dos exercícios, e muitos outros, podem ser incluídos neste quadro.

1.5.1.6. Prevenção de Lesões

Este objetivo, ligado ao anterior, reveste-se de um carácter mais restrito e detalhado, uma vez que diz respeito, muito especialmente á organização dos exercícios de treino e ao suporte articular e muscular envolvido, que deve estar plenamente assegurado. Pode ter uma importância especial no atleta jovem principalmente em disciplinas desportiva onde o impacto físico e o contacto entre oponentes é mais habitual.

1.5.1.7. Bases Teóricas

A atividade do treino deve ser acompanhada pela exposição e discussão sobre os procedimentos e seus fundamentos. Não é aceitável que um atleta não saiba distinguir um esforço de base aeróbia de um outro de velocidade e que não entenda quais os mecanismos subjacentes. Esta questão alarga-se aos domínios técnicos e táticos, assim como á relevância de muitos fatores psicológicos, entre eles o controlo da ansiedade pré-competitiva.

1.6. PLANEAMENTO DO TREINO

Nas palavras de *Curado (1982: p.9)*, “planear representa uma necessidade permanente do desporto português, a única via que nos poderá permitir não continuarmos sujeitos aos acasos e às exceções”.

O problema central e fundamental do planeamento é descobrir as melhores vias e possibilidades para obter os melhores resultados possíveis com a equipa/desportistas/tripulação e condições que tem á sua disposição (*Curado, 1982*).

É extremamente importante anteceder o que pode acontecer ou prever alguma “lacuna”, visto que o sucesso não está apenas na obtenção dos objetivos ou sucessos desportivos, mas sim de como podemos lá chegar, porque sem isso não haverá aquilo a que chamamos de “atingir o auge” /tirar maior e melhor proveito dos nossos atletas.

1.6.1. A CONDUÇÃO DO TREINO

Uma planificação eficaz exige a precisão dos materiais a utilizar, para maximizar o tempo de prática do jogador e para fácil compreensão de toda a equipa técnica, a apresentação esquemática dos exercícios deverá recorrer a uma sinalética apropriada, previamente definida e do conhecimento de todos.

As sessões de treino devem ser divididas em três partes fundamentais:

- **Parte Introdutória** – Aquecimento/Ativação Funcional
- **Parte Principal** – Atingir os objetivos propostos/Bolo principal do treino
- **Retorno à calma** – Alongamentos/Estabilização

Na explicação do exercício, é de destacar que se deve apenas transmitir a apenas informação relevante para a execução do mesmo. Para essa transmissão, há uma série fatores a ter em conta:

- Aguardar por ambiente calmo e sereno – A informação é para todos;
- Ter cuidado com a colocação dos jogadores durante a transmissão de informação;
- Pouca informação e de fácil compreensão (o que fazer, como, onde e quando fazer).
- Durante o decorrer do treino, há uma serie de estratégias que devem ser desde cedo transmitidas aos atletas para que ao longo de todas as sessões de treino as cumpram:
- Enaltecer no final o jogador de melhor comportamento no treino;
- Agradecer um passe que resulta num golo;

- Valorizar a defesa de um GR envolvendo todos os jogadores;
- Pedir desculpa e cumprimentar o colega após uma falta;
- Apoiar/dar um feedback construtivo;
- Objetividade e descomplicação na explicação aos atletas.

Apesar de ter sido um atleta federado durante muitos anos e de ter aprendido e vivido muitas coisas positivas e negativas enquanto atleta, percebi com este estágio que nem todo o atleta que pratique possa vir a ter a capacidade ou sensibilidade para estar do outro lado (treinador). São vários os casos de grandes profissionais/atletas de alta competição que não enveredam por este caminho, mas isso não é de todo um mau exemplo ou uma quebra na sua vida no mundo do desporto. Convém termos a consciência que nem todos temos as tais aptidões para coordenar ou liderar uma turma ou equipa de futebol, neste caso.

Portanto, e não querendo fugir á definição em questão, vou dar a “minha opinião” como alguém que já esteve tanto de um lado e agora do outro e, por isso, afirmar que é bem mais difícil liderar ou controlar uma sessão de treino do que estar do outro lado a fazer o que é pedido pelo treinador. Não venho desvalorizar o trabalho árduo que por muito passam os atletas mas, para quem ama de verdade esta modalidade e está inserido na parte da “formação” percebe que um treinador de formação é quase como se fosse um “pai” fora de casa, visto que tem que ensinar, educar, regar e acima de tudo guiar os seus atletas de forma a que o grau de aprendizagem evolua consoante o passar dos anos e que de ano para ano os seus atletas estejam sempre melhores, porque a competição é também algo que alicia os atletas a se desenvolverem e a quererem ser sempre melhores.

Finalizo dizendo que, durante este ano de estágio acompanhei um escalão numa fase de passagem da adolescência para uma pré-fase “adulta (sub-16) e uma turma de sub-3 e a diferença por incrível que pareça não está na qualidade ou na altura ou se fala muito ou pouco, mas sim na forma como lidamos com os atletas e o que queremos realmente tirar ou aproveitar deles. Eles vão seguir o nosso fio condutor e vão ser a imagem do seu treinador, e por isso, estará nas nossas mãos que rumo queremos dar á sessão de treino, visto que cada um “colherá tudo aquilo que plantou”.

PARTE II

**CARATERIZAÇÃO DA
REALIDADE DE INTERVENÇÃO**

2.1. CARACTERIZAÇÃO DA LOCALIDADE DE ESTÁGIO

É uma freguesia urbana portuguesa do concelho de Oliveira de Azeméis (município da Área Metropolitana do Porto e da Região do Norte com 11,82 km² de área e 3 419 habitantes (2011). A sua densidade populacional é de 289,3 habitantes/km².

Carregosa é uma das 12 freguesias do concelho de Oliveira de Azeméis. Fica na zona nordeste do concelho e faz fronteira com concelhos vizinhos de Vale de Cambra (a este) e de Arouca (a norte). Faz ainda fronteira com as localidades de Pindelo, Nogueira do Cravo e Fajões. Desta freguesia encontram-se referências desde o século X.

O povoamento de Carregosa remonta aos tempos pré-históricos. A existência de uma mamoa referida nas Inquirições de D. Afonso III, prova o povoamento desta terra pelos Celtas. Por aqui terão passado também os romanos, como testemunham os topónimos “vila de Zagães” e vários “casalia” que aquelas Inquirições também documentam.

O documento escrito mais antigo sobre Carregosa é anterior á fundação da Nacionalidade portuguesa e trata-se de uma escritura de doação referida ao livro Preto da Sé de Coimbra e transladada por Alexandre Herculano no Portugaliae Monumenta Histórica. Nesse documento, datado de 922, o rei Ordonho doa ao Bispo Gonçalo e ao Mosteiro de Crestuma bens no lugar de Teamonde.

Administrativamente, Carregosa foi do termo da Feira, comarca de Esgueira e depois comarca da Feira. Atualmente, pertence ao Município e comarca de Oliveira de Azeméis, tendo sido elevada a vila em 13 de julho de 1990.

A indústria da região baseia-se na metalurgia e é de salientar que nesta terra nasceu a arte de latoaria, que veio mais tarde a expandir-se para Vale de Cambra, Município limítrofe, e Cesar, freguesia vizinha.

Desporto, Cultura e Lazer

Preocupada com o desenvolvimento integral do local, esta Freguesia está dotada de alguns meios, como um Centro Hípico, uma Escola de Música um Departamento de Formação em

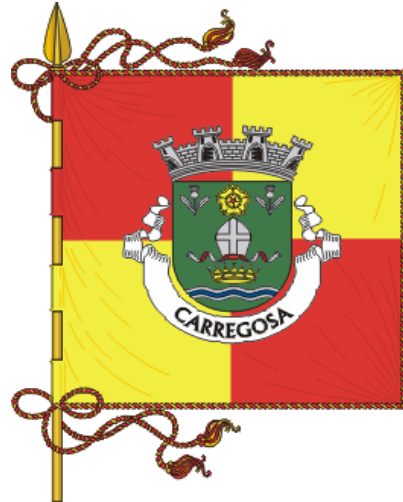


Fig. 1 – Heráldica Da Carregosa

Futebol e Escolinhas de Teatro. Ao longo dos tempos, as populações foram-se organizando em associações ou coletividades, perseguindo finalidades e objetivos bastante diversificados, sempre visando elevar a sua cultura e o seu bem-estar social.

2.2. CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO

Inicialmente o meu estágio estava “dividido” entre duas instituições, o “*Juventude Desportiva Carregosense*” e a Escola de futebol Internacional “*Craquenet*”, escola esta que já residia com uma escola de futebol em Braga e que vinha por isso implementar outra no clube onde estava inserido, usando as suas instalações desportivas. Para não ficarem duvidas, o meu local e referência de estágio eram o *JDC* visto que a escola de futebol da *Craquenet* era uma empresa que se ligou ao clube e que mais a frente se iria revelar um pouco “desastrosa”, daí o meu estágio estar ligado ao *JDC* como já referi em cima.



Fig. 2 – Logótipo da Juventude Desportiva Carregosense (JDC)

A *Juventude Desportiva Carregosense* é um clube português, localizado na vila e freguesia de Carregosa, concelho de Oliveira de Azeméis, distrito de Aveiro.

O clube foi fundado em 2 de agosto de 1974, sendo António Paiva o seu presidente atual.

O clube tem como objetivo principal, dar continuidade na formação desportiva e pedagógica e ascender à 3ª divisão nacional nas próximas épocas.

Desportivamente, realçam-se os títulos de campeão da 2ª Divisão: 1989/1990, em seniores; e juvenis 90/91; vencedor da Taça Distrital 91/92 e 05/06 em seniores e conquista das taças de Disciplina: iniciados 88/89, juvenis 75/76, juniores 76/77 e 77/78 e em seniores 89/90. Campeão da 3ª Divisão em 2003/2004. Subida à Primeira Divisão distrital na época de 2004/2005. Campeão distrital da 2ª Divisão em 2009/2010.



Fig. 3 – Logótipo da Craquenet

A ideia surgiu em 2010 pelos ex-jogadores de **Futebol Profissional Rubens Jr.** e **Deco** e junto deles um grupo de empresários. Mesmo com o sucesso no lançamento e com o passar do tempo, pensávamos que ainda não era o projeto ideal.

Agora em 2014 finalmente surgiu o grande projeto que sempre sonharam, além de vídeos no site, também trazer um pouco de toda essência da escola para o mundo físico.

Foram criadas unidades de escolas de futebol para jovens talentos, utilizando o método de parceria com profissionais da área, e o melhor, vem crescendo a todo vapor!

Têm também produtos exclusivos da marca, além disso, contam com um espaço exclusivo para notícias, e o mais importante, a Craquenet agora também agencia garotos que tenha talento e futuro promissor!

Esta escola de futebol tem como objetivo expandir-se pelo mundo fora e uniformizar as suas metodologias e captar o máximo de talentos, estejam eles no continente sul americano bem como na outra ponta do mundo por exemplo.

Esteve ligada ao meu estágio durante algum tempo (6meses), mas a incompatibilidade entre o clube e o agente mais próximo entre Portugal e Brasil ditou o fim de alguns laços. Equipávamos com os seus equipamentos, mas como referi em cima, algumas incompatibilidades fizeram com que o clube se afastasse desta empresa.

Apesar de tudo foi uma boa tentativa do *JDC* para se puder voltar a reerguer enquanto clube e na sua formação (expandir-se no mundo do futebol).

2.2. RECURSOS HUMANOS (ORGANIGRAMA)

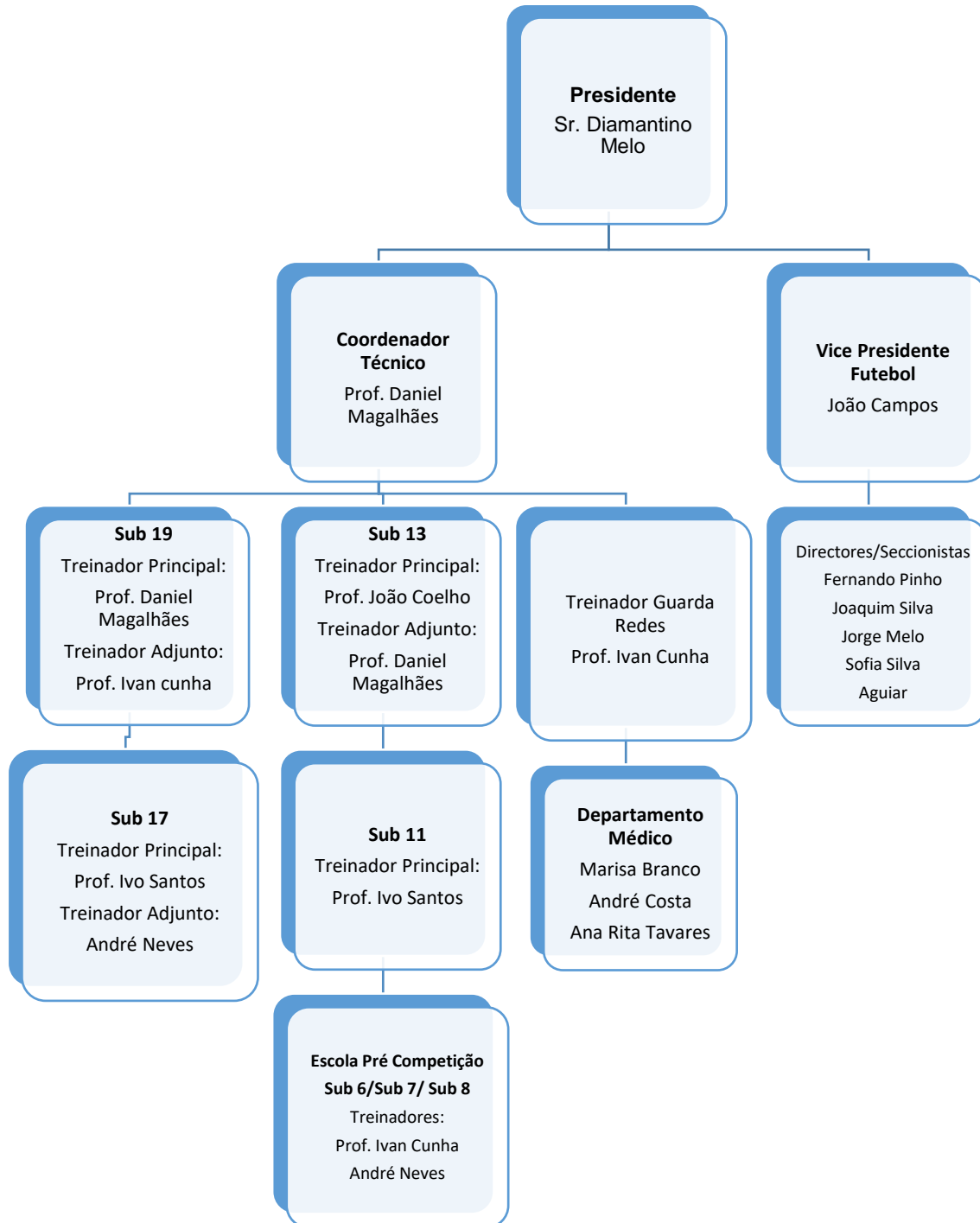


Fig. 4 – Organograma do Clube | Fonte Própria

2.2. INSTALAÇÕES

O Estádio Dr. Teixeira da Silva, foi o local onde desenvolvi a maior parte do meu estágio, estando as instalações visíveis nas fotos que abaixo apresento. Para além do que está visível nas fotos o estádio dispõe do seguinte:

- 4 Balneários
- 1 Rouparia
- 1 sala de fisioterapia e tratamento para os seus atletas
- 2 campos de Futebol de 11 (1 sintético e 1 de terra batida)
- 1 bar
- 1 sala de reuniões
- 1 secretaria



Fig. 5 – Relvado Estádio



Fig. 6 – Vista Estádio Google Maps

CAPITULO III

O MEU ESTÁGIO

3.1. OBJETIVOS

“O essencial está dentro de nós”, é assim que devemos encarar quaisquer que sejam os objetivos na nossa vida, seja na parte privada, social ou profissional. Para além das muitas disciplinas teóricas e práticas, o nosso curso deu-nos a possibilidade de fazer um estágio na área que melhor nos identificávamos ou até mesmo em ir á procura de uma nova experiência.

A minha escolha foi na modalidade de Futebol onde acompanhei duas equipas de formação (Sub-3 e Sub 16).

3.1.1. OBJETIVOS GERAIS

- Colocar em prática conceitos adquiridos durante os três anos de Licenciatura;
- Lidar com o mundo desportivo e suas principais vertentes;
- Aprender a lidar com condições adversas num pré, durante e pós treino;
- Liderar um treino;
- Liderar uma equipa/turma;
- Solidificar conhecimentos;
- Ganho de experiência.

3.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caraterizar a realidade de intervenção: feedbacks, instituição, plano de atividades;
- Trabalho de Equipa
- Cooperação na elaboração de planos de treino/escolhas em convocatórias;
- Responsabilidade para dirigir um treino;
- Trabalho de iniciação na formação;
- Integração dos novos atletas no clube e na modalidade;
- Apoio ao treinador principal de ambos escalões, tanto nas sessões de treino bem como em outros momentos necessários com a equipa;
- Observação.

3.2. HORÁRIO DE ESTÁGIO

Durante o meu estágio verificaram-se algumas alterações no que respeita ao horário, visto que inicialmente estava só inserido num escalão (sub-16) e posteriormente - por motivos cronográficos - fui colocado num escalão de iniciação ao futebol (Petizes, sub-3).

Assim sendo, o estágio tinha início segunda-feira às 18 horas com uma turma de Sub-3 e terminava ao domingo, dependendo do horário dos jogos dos sub-16. De seguida apresento a tabela 4, que pormenoriza o horário do estágio:

	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado	Domingo
9h30							Jogo Sub-16
10h00							
10h30							
11h00							
11h30							
12h00							
12h30							
17h30	Sub-3		Sub-3				
18h00							
18h30							
19h00		Sub-16		Sub-16	Sub-16		
19h30							
20h00							
20h30							
21h00							
21h30							

Tabela 4 – Horário Estágio

3.3. AS MINHAS EQUIPAS

Tal como já referi várias vezes, durante o meu estágio acompanhei duas equipas, uma de sub-3 (petizes) e outra de sub-16 (juvenis), e por isso agora vou falar um pouco de cada uma começando pelos mais novos que são os sub-3 com idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos de idade e de seguida os sub-16 que têm um intervalo de idades dos 15 aos 16.

3.3.1. SUB-3

Começo por comprovar aquilo que os ditados dizem desde á décadas atrás que é, “torna-te um deles e perceberás melhor a sua linguagem” / “as crianças são sinceras”. Após um ano com

estes “pequenos gigantes” percebi o quão importante e especiais “NÓS” treinadores somos para eles, não só a nível da aprendizagem, mas também como um modelo que eles querem seguir no seu futuro enquanto atletas. São idades bastante melindrosas, onde realmente a nossa presença a cada exercício ou passo dos alunos é extremamente importante.



Fig. 7 – Equipa

Sub-3

Legenda: (Esq. Para a

Prof. Ivan, David, Roberto, João, Martin, André (eu); (Esq. Para Dir. em baixo) Guilherme, Francisco, Salvador; Rafael e Gonçalo.

Dir. em pé) Renato,

A imagem acima mostra a turma com quem trabalhei durante este ano de estágio sobe o comando do professor Ivan (em pé á esquerda) com o qual aprendi imenso e agradeço toda a ajuda e empenho que teve comigo, não só nos ensinamentos, mas também da forma como me aconselhou para lidar da melhor maneira com os alunos. Não é tudo um mar de rosas, são crianças a dar os seus primeiros passos, no inicio das suas descobertas e de algumas “perguntas difíceis”.

Os treinos começaram por se realizar no estádio do clube (setembro) passando depois para o pavilhão da escola EB2, 3 de Carregosa (outubro a março), e acabariam novamente no local inicial (março a junho).

Segundo *Castelo*, nestas idades é fundamental a existência de muitos jogos lúdicos e tirar por completo a vertente competitiva, visto que o mais importante será:

- Adaptação ao meio envolvente;
- “Eu” e o espaço
- “Eu” e a bola;

- “Eu” e os colegas;
- “Eu” e a baliza;
- “Eu” o espaço, a bola, os colegas e a baliza.

Neste escalão o mais importante é a integração á modalidade e, de forma “saudável” ir introduzindo os mais variados temas com o intuito de os alunos começarem a perceber o que é estar dentro de um espaço reduzido com um colega, uma bola e uma baliza. Aprenderem também quais os objetivos do jogo e a distinção do uso de um colete ou das equipas.

Através de jogos ou de pequenos circuitos lúdicos, os alunos inconscientemente vão percebendo as regras do jogo e as suas lógicas, como por exemplo o não uso das mãos durante o jogo.

Os treinos incidiram essencialmente em 3 fases:

- **1ª Fase – Exercícios sem bola** (coordenação, correção de posturas e colocação dos pés)
- **2ª Fase – Exercícios com bola** (adaptação á bola; técnica individual; contornar obstáculos; aprendizagem do passe; remate; parar a bola; utilizar os dois pés; 1x0)
- **3ª Fase – Jogos reduzidos** (1x1; 2x1; 2x2; 3x2; 3x3; deslocamentos/desmarcações; posturas a defender e atacar)

Numa fase mais avançada foram introduzidos dois aspetos a quando de encontros ou de jogos 3x3 (treinos ou convívios) que são , o **Campo Grande**, onde a organização é feita quando a equipa tem a bola (um aluno com a bola no centro e os outros dois alunos abertos juntos as laterais do terreno de jogo) e o **Campo Pequeno**, que é uma organização defensiva (equipa que não tem a bola coloca um aluno mais recuado na zona central do campo e mais junto á sua baliza e os outros dois alunos juntos um do outro mais á frente). Com isto reforçamos a importância da largura e profundidade quando temos a posse da bola (*campo grande*), e reforçamos também a importância do bloqueio da zona central e da nossa baliza quando não temos a posse da bola (*campo pequeno*).

Para finalizar, quero reforçar a importância da “PERSISTÊNCIA” neste escalão, visto que encontramos alunos no seu primeiro patamar e sem qualquer conhecimento, e por isso é necessária uma enorme força de vontade de ensinar e insistir para a evolução dos alunos, visto que, não só deve ser contínua e acompanhada, mas, ao mesmo tempo haver uma imediata correção e intervenção do treinador. Não esquecendo também que é muito importante nestas idades deixar fluir a imaginação e criatividade dos alunos, não devendo ser uma aprendizagem rígida e mecanizada.

3.3.2. SUB-16

Este foi outro escalão que cooperei, sendo que inicialmente com um treinador e a meio da época com outro, visto que o primeiro saiu. Salientar a importância de ambos, apesar de estar mais ativo na segunda metade, visto que, inicialmente estava num processo de observação e aprendizagem.

Esta equipa começou a ser dirigida pelo Mister Fernando, onde em **anexo** irão 3 planos de treino (Microciclo), uma experiência agora no futebol de 11 e com atletas que exigiam outro tipo de trabalho. Foi feito um trabalho de pré-época com jogos de preparação á mistura e com a entrada e saída de alguns atletas quase todas as semanas, algo que limitou bastante o planeamento da época desportiva.

Esta equipa era composta por 23 atletas, incluindo um atleta do sexo feminino entre os 23 (uma situação que nunca se tornou constrangedora, muito pelo contrário, visto que a adaptação foi fácil e a respetiva chamada ás seleções de distrito no final da época). Esta equipa encontrava-se na 1ª Divisão Distrital de Aveiro no escalão de Juvenis e competiu com 17 equipas e, para além da introdução de novos conceitos, um dos objetivos passava por assegurar a manutenção na divisão que estavam inseridos e tirar o maior proveito possível da competição, visando a evolução individual e coletiva, respetivamente.

Importante salientar que foi um ano com algumas lesões e desistências, visto que estamos a falar de um escalão um pouco “problemático” e com falta de algumas regras e disciplina desportivas. Tal como venho a dizer, o rigor se não partir de nós não vai aparecer ao acaso em momentos coletivos. É com enorme tristeza que constato o facto de a época ter terminado com apenas 12 atletas, juntando lesões, desistências e incompatibilidades. Apesar das contrariedades, houve momentos da época desportiva em que alguns atletas foram premiados com a chamada ao escalão acima (Sub-17 Juniores).

Falando mais da minha experiência, posso dizer que foi um desafio bastante aliciante, visto que a dificuldade nos torna mais fortes, e o trabalho “sobe pressão” não deixa cair num hábito ou adormecimento fatal. Foi um ano de picos, mas também de grande aprendizagem, porque qualquer treinador está em constante aprendizagem e em grande parte com os seus atletas.

A formação é mesmo tudo isto, apoiar da melhor forma e se possível com a melhor eficiência, apesar das idades serem mais elevadas continuamos a ser uma “referência” para os atletas, visto que as ideias que eles praticam tem uma elevada taxa do treinador que os guia.

Para finalizar e antes de passar á apresentação dos atletas e resultados desportivos, agradecer mais uma vez ao corpo técnico deste escalão, nomeadamente diretores e treinadores, com um especial agradecimento ao Professor Ivo Santos, o qual acompanhei grande parte da época desportiva (antigo amigo de campo e agora de equipa técnica).

NOME	NACIONALIDADE	FUNÇÃO
André Neves	 Portugal	Adjunto
Joaquim	 Portugal	Director
Jorge	 Portugal	Director
André	 Portugal	Fisioterapeuta
Tomás	 Portugal	Téc. Equipamentos
Daniel	 Portugal	Coordenador
Ivo	 Portugal	Treinador

Fig. 8 – Equipa Técnica | Fonte: ZeroZero.pt


NACIONALIDADES		MÉDIAS	
PAÍS	VALOR	ITEM	VALOR
 Portugal	1 (100,0%)	Jogadores	1
		Média Idade	15,46
		Média Altura	186 cm
		Média Peso	65 Kg

Fig. 9 – Médias da Equipa | Fonte: ZeroZero.pt

NUM.	NOME	NACIONALIDADE	POSIÇÃO	CLUBE ANTERIOR
9	Miranda	 Portugal	Guarda Redes	Unidos De Rossas
24	Berna	 Portugal	Guarda Redes	Jd Carregosense
-	Pedro	 Portugal	Defesa	Jd Carregosense
2	Cardoso	 Portugal	Defesa	Cdc Macieira De Cambra
3	Vidinha	 Portugal	Defesa	Jd Carregosense
4	Carlos	 Portugal	Defesa	Jd Carregosense
15	Zé	 Portugal	Defesa	Jd Carregosense
16	Hugo	 Portugal	Defesa	Jd Carregosense
19	Xavi	 Portugal	Defesa	Jd Carregosense
21	Ernesto	 Portugal	Defesa	Jd Carregosense
6	Tiago	 Portugal	Médio	Jd Carregosense
8	Deco	 Portugal	Médio	Cdc Macieira De Cambra
13	Bastos	 Portugal	Médio	Jd Carregosense
14	Rafa	 Portugal	Médio	Jd Carregosense
23	Coke	 Portugal	Médio	Jd Carregosense
25	Sacramento	 Portugal	Médio	Jd Carregosense
-	Gabriela	 Portugal	Avançado	Jd Carregosense
-	Yuriy	 Ucrânia	Avançado	Cdc Macieira De Cambra
5	Pirikito	 Portugal	Avançado	Jd Carregosense
7	Barbosa	 Portugal	Avançado	Jd Carregosense
10	Lazaro	 Portugal	Avançado	Cdc Macieira De Cambra
11	Valdo	 Portugal	Avançado	Jd Carregosense
17	Titi	 Portugal	Avançado	Jd Carregosense

Fig. 10 – Plantel | Fonte: ZeroZero.pt


CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF	
1	Taboeira	89	34	28	5	1	126	25	+101	17	16	1	0	68	11	17	12	4	1	58	14	+
2	Anadia B	82	34	26	4	4	105	32	+73	17	13	2	2	51	14	17	13	2	2	54	18	+
3	Feirense B	81	34	24	9	1	88	25	+63	17	13	4	0	48	14	17	11	5	1	40	11	+
4	Águeda	62	34	19	5	10	70	43	+27	17	10	4	3	39	17	17	9	1	7	31	26	+
5	Arouca	59	34	18	5	11	74	54	+20	17	9	2	6	41	24	17	9	3	5	33	30	+
6	Sp. Espinho	57	34	18	3	13	93	63	+30	17	11	0	6	53	26	17	7	3	7	40	37	+
7	Fiães SC	56	34	17	5	12	96	44	+52	17	9	1	7	56	22	17	8	4	5	40	22	+
8	Avanca	50	34	15	5	14	71	49	+22	17	9	3	5	39	20	17	6	2	9	32	29	+
9	UD Oliveirense B	48	34	14	6	14	62	62	0	17	8	4	5	36	26	17	6	2	9	26	36	+
10	U. Lamas	44	34	13	5	16	87	89	-2	17	9	1	7	53	50	17	4	4	9	34	39	+
11	AD Sanjoanense B	44	34	14	2	18	64	64	0	17	7	2	8	36	27	17	7	0	10	28	37	+
12	Alba	43	34	14	1	19	46	82	-36	17	7	1	9	26	32	17	7	0	10	20	50	+
13	Gafanha	42	34	12	6	16	53	54	-1	17	7	5	5	32	23	17	5	1	11	21	31	+
14	Lusitânia Lourosa	41	34	12	5	17	56	52	+4	17	6	3	8	28	20	17	6	2	9	28	32	+
15	Oliv. Bairro	38	34	11	5	18	46	91	-45	17	7	2	8	27	43	17	4	3	10	19	48	+
16	GDR Soutelo	20	34	6	2	26	23	120	-97	17	2	2	13	9	59	17	4	0	13	14	61	+
17	S. João Ver	18	34	5	3	26	30	102	-72	17	3	1	13	15	40	17	2	2	13	15	62	+
18	Carregosense	5	34	1	2	31	27	166	-139	17	1	1	15	18	74	17	0	1	16	9	92	+

 Campeão e Promoção ao CN

 Despromoção (descida do CN - Série C)

 Despromoção à 2ª Divisão Distrital

 (A do CN)

Fig. 11 – Classificação | Fonte: ZeroZero.pt

3.4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Treino & Jogos

É nesta parte que qualquer treinador pode, deve e acima de tudo tem de demonstrar todo o seu conhecimento, à-vontade e experiência para poder transmitir aos seus atletas tudo aquilo que eles devem adquirir para que na competição possam tirar o maior número de conquistas, quer a nível de aprendizagem quer a nível individual e coletivo.

No meu caso, e falando na fase inicial (primeiro impacto), foi de observação e tirar o maior número de apontamentos.

No escalão de SUB-3, com o passar do tempo passei a estar ainda mais de perto na realização de exercícios e até mesmo a orientar um grupo em vários exercícios, como por exemplo na iniciação da condução de bola, condução de bola mais obstáculos, até chegar à fase do processo de 1x1.

Findada esta fase inicial, estava sempre em inteira parceria com o treinador principal do escalão.

No que respeita ao escalão de sub-16 (1.º e 2.º anos do escalão), a forma de integração não foi muito diferente, visto que a única diferença era a idade e a passagem de um processo de iniciação à modalidade para um momento de alguma maturação e de um modelo de futebol de 11. Estive a trabalhar como adjunto, começando por montar os exercícios pré-definidos até passar para a fase da ativação funcional/fase inicial da sessão de treino.

Acompanhava o treino até ao fim e já entrava nos exercícios, explicação, dar feedbacks e tirar dúvidas, respeitando sempre as metodologias do clube e do próprio treinador principal.

Com o passar do tempo dos treinos e dos jogos o “à vontade” apareceu e tornei-me mais útil, não só na realização de exercícios, mas também nas escolhas técnicas.

Na minha opinião foi uma “mistura” interessante, tendo em conta que me foi permitido trabalhar com idades compreendidas entre os 3 e os 16 anos de idade, tendo conseguido tirar um pouco de cada no que respeita aos comportamentos dos atletas das mais variadas idades.

3.4.1. TORNEIOS (PÁSCOA/VERÃO)

O clube onde realizei o meu estágio tem por hábito realizar um pequeno torneio na época de páscoa e de final de época desportiva (verão). Este ano “cumriu-se a tradição”, tendo estado presentes os escalões com idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos, em ambos os torneios.

O primeiro teve a duração de 2 dias e o acompanhamento de pais, equipa técnica e diretores.

O meu contributo neste evento foi exclusivamente na parte da organização, visto que nenhum dos escalões em que estava inserido participou.

Estive na receção das equipas, preenchimento das tabelas competitivas, observação de atletas (scouting) e ainda na arrumação de todo o material no final do torneio.

No torneio de verão, que apenas teve a duração de um dia, o meu contributo foi idêntico ao anterior, isto é, foi sobretudo ao nível logístico, scouting e preenchimento das fichas de jogo

REFLEXÃO FINAL

A melhor maneira de avaliar e dar um feedback em relação a este ano de estágio/novas experiências adquiridas é sem dúvida fazer uma Autoavaliação sobre tudo que aprendi e por tudo que consegui e observei.

Posto isso, quero mais uma vez salientar a importância das mais variadas disciplinas lecionadas durante todo o meu trajeto da licenciatura e de todos aqueles que me acompanharam durante este estágio. É sem dúvida uma experiência mais do que positiva e uma alavanca de numa vertente desportiva que me identifico.

Foram meses de aprendizagem e de muitos momentos de emoções fortes, onde muitas vezes o trabalho mais específico com os atletas tem que ser deixado de parte e introduzir a parte mais “psicológica”, visto que, estamos a lidar com jovens atletas que ambicionam ter um futuro promissor, e para isso a presença e trabalho de um treinador é importante nesta fase, a formação.

Apesar de todas as dificuldades, tive sempre perto de mim um conjunto de pessoas com maior experiência e que me orientaram sempre para o caminho certo, não só o meu Orientador, bem como todos os outros treinadores que estavam a trabalhar perto de mim.

Em toda a nossa vida estamos em constante aprendizagem, e por isso penso que comecei da melhor maneira, trabalhar na “dificuldade” e “exigência”, não só pessoal bem como dos que me rodeavam.

Para finalizar, acrescentar a importância da formação nos jovens atletas, uma base bem sustentada é um passo para atingir o sucesso. “Podemos camuflar-nos de todas as maneiras, mas no momento da execução ou decisão vem sempre ao de cima a qualidade individual de cada atleta, seja ela inata ou mecanizada”. Portanto, a valorização do treinador de formação é sem dúvida um pilar na vida dos atletas até ao fim das suas carreiras.

BIBLIOGRAFIA

Garganta, J.(1997). Modelação tática do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Universidade do Porto, Porto, p. 312.

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII (42), 196 – 200.

Fernandes, R. (2015). O treino de jovens no futebol. A integração dos fatores de treino ao longo de uma época desportiva. Instituto Politécnico de Santarém.

Lee, M (1999). O desporto para os jovens ou os jovens para o desporto? In: Seminário internacional de treino de jovens: comunicações apresentadas. Lisboa: Centro de estudos e formação desportiva, Secretaria do Estado e do Desporto, pp. 123-134.

Garganta, J. & Pinto, J. (1994). O Ensino do Futebol. Amândio Graça & José Oliveira (Eds.). CEJD/FCDEF-UP.

Raposo, A.V. (2012). Planeamento do treino: da formação ao alto rendimento.

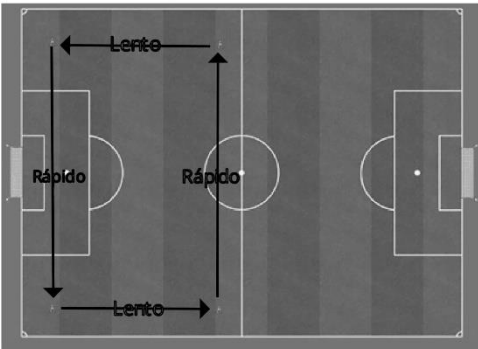
Bompa T.O. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics.

Castelo, J. (2002). O Exercício de Treino. Ludens

Araújo, J. (2009). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.

Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos*. Lisboa: Dinalivro.

ANEXOS

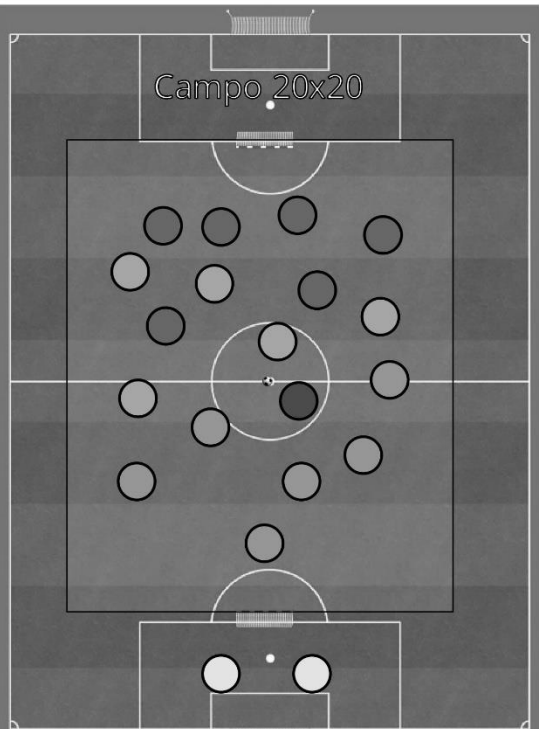
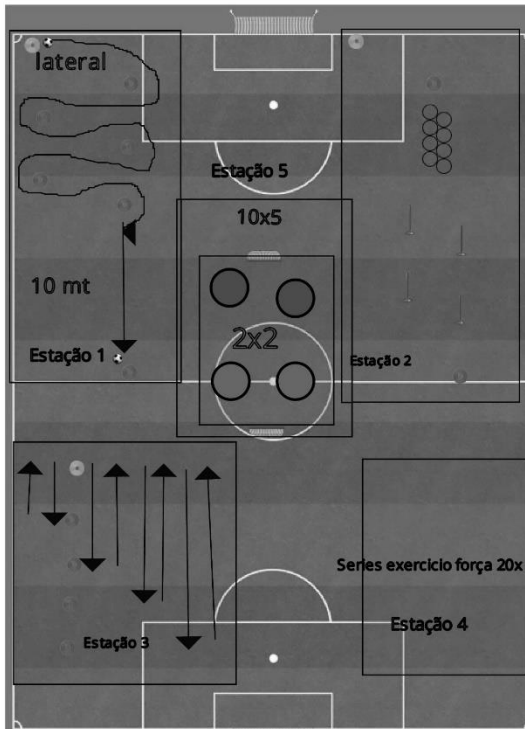
www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino - 2		DT	
Plano de Treino					
Nº Jogadores 19		Microciclo 1	Mesociclo 1	Período Preparatório	
Data 02-09-2015, quarta-feira		Hora 18:45	Clima Quente sem chuva	Volume 85	
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
Sinalizadores 10 bolas Arcos 2 Balizas pequenas Estacas Coletes 2 cores Água		Físico - Tático		Preparação Física	
Parte inicial / Aquecimento					
● Corrida Intervalada					
		Objetivo(s) específico(s) Ativação geral / Mobilidade articular / Alongamentos		18:50 30M tempo	
		Descrição e Organização Metodológica 1º Corrida de 5´ 2º Aquecimento 10´ 4º Corrida intervalada 10´ 3º Hidratação 5´		Todos número meio campo espaço	

Anexo 1 – Exemplo de Plano de Treino 1 (1)

Parte fundamental

● Circuito 1

● Jogo reduzido 1



19:10 5X5X5X5X5 tempo	Todos número	1/2 campo espaço
-----------------------------	-----------------	---------------------

19:30 tempo	7+7+6 Jog. de campo número	20x20 espaço
----------------	----------------------------------	-----------------

Objetivo(s) específico(s)
Preparação física

Objetivo(s) específico(s)
Desenvolvimento técnica

Descrição e Organização Metodológica
5 grupos de 4
1 - Condução de bola em Zig-zag / 10mt de condução rápida
2 - Salto lateral / zig-zag lateral frontal / sprint
3 - Zig-zag frontal
4 - Serie 20x abdominais flexões dorsais
5 - Jogo 2x2
HIDRATAÇÃO E ALONGAMENTOS

Descrição e Organização Metodológica
3 equipas de 6 + 1 joker onde uma equipa está no meio a tentar recuperar bola enquanto as outras 2 circulam a bola entre si. Recuperando a bola paasa a equipa que a perdeu para o meio.
GR FAZEM AQUECIMENTO À PARTE

Anexo 2 – Exemplo de Plano de Treino 1 (2)

● Peladinha

<p>Objetivo(s) específico(s) Aprefeiçoamento técnico-tático</p>	<p>19:50 tempo</p> <p>todos número</p> <p>1/2 campo espaço</p>	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Jogo normal com objectivo de observação e análise dos jogadores. EVITAR MUITAS INTERRUPÇÕES</p>
---	--	--

Anexo 3 – Exemplo de Plano de Treino 1 (3)

Parte Final					
● Recuperação					
	<table border="1"><tr><td>Objetivo(s) específico(s) Recuperação física</td><td>20:10 tempo</td></tr><tr><td>Descrição e Organização Metodológica Alongamentos Flexibilidade Força FEEDBACK MENSAGEM PARA CASA</td><td>número espaço</td></tr></table>	Objetivo(s) específico(s) Recuperação física	20:10 tempo	Descrição e Organização Metodológica Alongamentos Flexibilidade Força FEEDBACK MENSAGEM PARA CASA	número espaço
Objetivo(s) específico(s) Recuperação física	20:10 tempo				
Descrição e Organização Metodológica Alongamentos Flexibilidade Força FEEDBACK MENSAGEM PARA CASA	número espaço				
Observações/balanco					

www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino - 3		DT	
Plano de Treino					
Nº Jogadores 20		Microciclo 1	Mesociclo 1	Período Preparatório	
Data 03-09-2015, quinta-feira		Hora 18:45	Clima Ameno sem chuva	Volume 90	
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
8 aros 5 bolas 4 cones 4 estacas 2 barreiras 1 escada de skipping Coletes de 2 cores Sinalizadores Água		Fisio Tático		Desenvolvimento técnico e físico Trabalhar a concentração e a coordenação	
Parte inicial / Aquecimento					
● Roleta					
		Objetivo(s) específico(s) Activação geral / Mobilidade articular / Alongamentos Concentração e competitividade		19:00  20' tempo	
		Descrição e Organização Metodológica Dividimos os jogadores em 4 grupos Cada jogador estará numerado, atrás de cada grupo está um arco com uma bola assim como no centro. Quando o treinador diz um número esse elemento sai rápido em direcção à bola detrás do seu grupo, dá uma volta completa por fora ao circuito e quando acaba deixa a bola no mesmo local e passa por baixo dos colegas do grupo até alcançar a bola central. O primeiro a chegar pega na bola e foge com ela, sendo esse grupo o vencedor.		Todos  número 15x15  espaço	

Anexo 5 – Exemplo de Plano de Treino 2 (1)

Parte fundamental					
● Circuito de agilidade 1		● Posse de bola c/ apoios			
19:20 2x7'	grupos de 4	35x55	19:40 2x10	todos	35x55
tempo	número	espaço	tempo	número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Físico - Técnico			Objetivo(s) específico(s) Posse e circulação de bola		
Descrição e Organização Metodológica 1º Condução até ao lado dos sinalizadores e passe depois roda sobre os mesmos e faz skipping lateral/frontal/lateral e sai em velocidade para o próximo exercício. 2º Recepção e passe, skipping 3º Devoção da bola e faz salto lateral nos arcos 4º Recepção, passe e slalom			Descrição e Organização Metodológica 3 equipas, 1 fica de apoio por fora do campo e 2 ficam dentro, o objectivo é que a equipa que tem bola a mantenha com a ajuda dos apoios exteriores e a outra equipa tem de recuperar a bola dando seguimento à posse de bola também com os apoios. Nota: os apoios não podem jogar entre si, evitar levantar a bola.		

Anexo 6 – Exemplo de Plano de Treino 2 (2)

● Jogo 3 equipas / finalização



<p>Objetivo(s) específico(s) Posse e circulação de bola com finalização</p>	<p>20:00 2x10 tempo</p>	<p>Descrição e Organização Metodológica 3 equipas, 1 fica de apoio por fora do campo e 2 ficam dentro, o objectivo é que a equipa que tem bola a mantenha e consiga finalizar com a ajuda dos apoios exteriores e a outra equipa tem de recuperar a bola dando seguimento á posse de bola também com os apoios.</p>
	<p>todos número</p>	<p>Nota: os apoios não podem jogar entre si, evitar levantar a bola.</p>
	<p>35x55 espaço</p>	

Anexo 7 – Exemplo de Plano de Treino 2 (3)

Parte Final

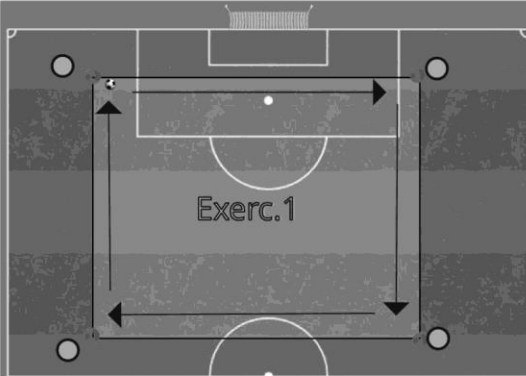
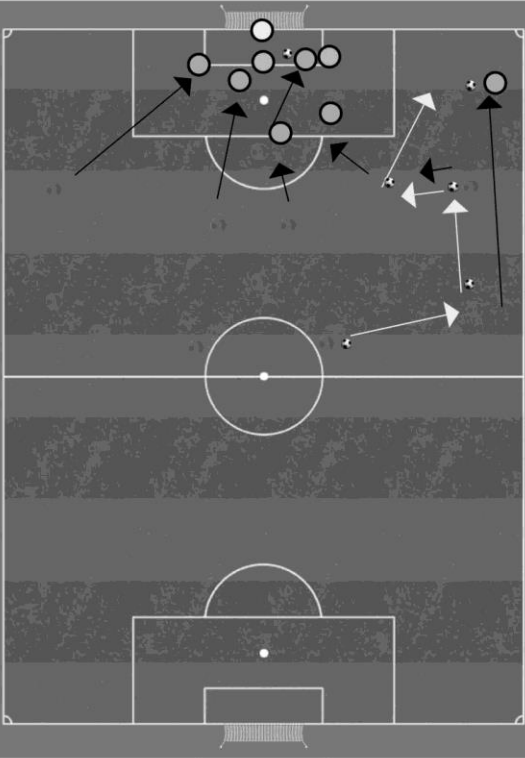
● **Recuperação**

	Objetivo(s) específico(s) Recuperação física	20:20 10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Alongamentos Flexibilidade Força FEEDBACK MENSAGEM PARA CASA	todos  número
		 espaço

Observações/balanco

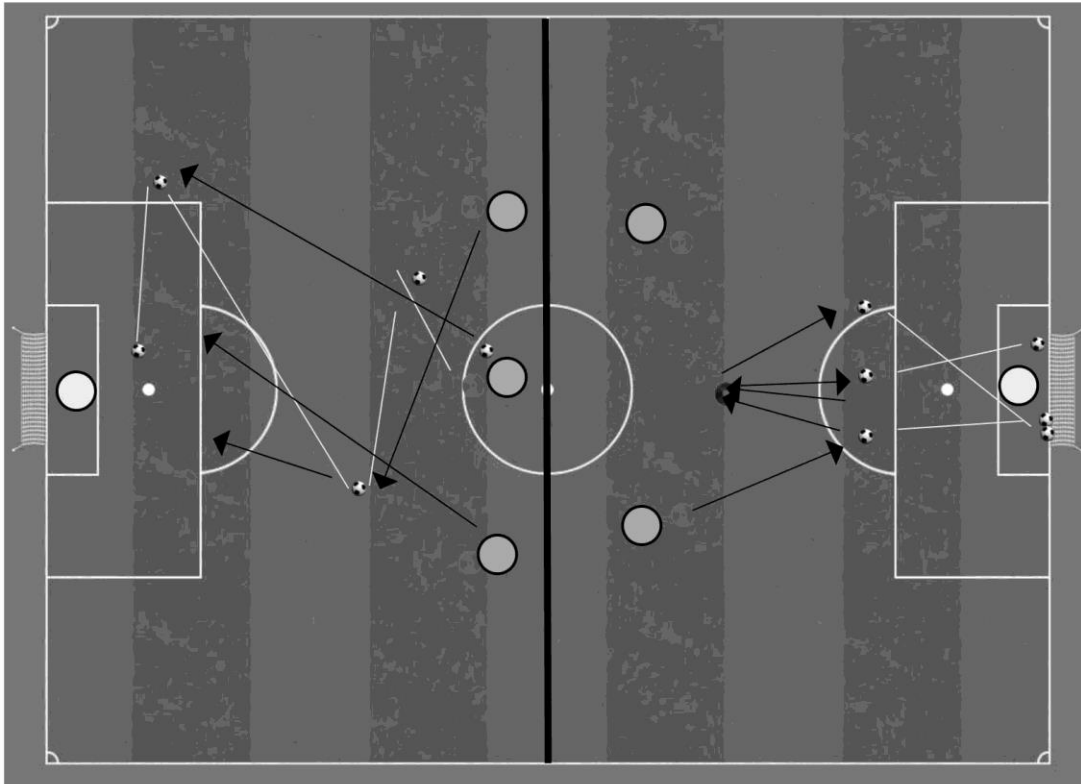
www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino - 4		DT	
Plano de Treino					
Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório		
Data 04-09-2015, sexta-feira	Hora 18:45	Clima Quente sem chuva	Volume 90		
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos			
15 bolas Coletes Sinalizadores Água	Desenvolvimento técnico	Intrusamento colectivo			
Parte inicial / Aquecimento					
● Circulo de condução de bola					
		Objetivo(s) específico(s) 1º Activação Geral - 2 equipas posse de bola com a mão com objectivo de 10 passes 2º Circulo de condução de bola		19:00 tempo 5x2 todos número círculo 1/2 campo espaço	
		Descrição e Organização Metodológica Metade da equipa fora do círculo e metade dentro, os de dentro com bola fazem condução de bola e tabelas com os de fora não podendo tabelar 2 vezes seguidas com o mesmo colega, os de fora ficam fixos á espera da tabela. Guarda-redes fazem treino especifico			

Anexo 9 – Exemplo de Plano de Treino 3 (1)

Parte fundamental		
● Passe em quadrado	● Envolvimento ofensivo	
 <p>Exerc.1</p>		
<p>19:25 todos 30x30</p> <p>tempo número espaço</p>	<p>19:45 todos 1/2 campo</p> <p>tempo número espaço</p>	
<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <p>Passe e recepção</p>	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <p>Finalização</p>	
<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Ex. 1 Em cada extremidade do quadrado estão o mesmo número de jogadores, circulando a bola em quadrado os jogadores fazem passe e recepção com a máxima intensidade e precisão no passe. Depois do passe o jogador arranca para a coluna onde fez o passe. Variante: colocar 2ª bola</p>	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Envolvimento de ataque com objectivo de finalização Os jogadores posicionam-se nas suas posições circulando a bola de acordo com as ordens dadas criando várias situações de finalização. Criar várias variantes onde inclua todos os jogadores, implementar dinâmica e qualidade de passe. Se possível colocar 2 defesas a fazer oposição.</p>	

Anexo 10 – Exemplo de Plano de Treino 2 (2)

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)
 Transição ofensiva com finalização
 Finalização sucessiva

20:05

10+10

todos

número

1/2 campo

espaço

Descrição e Organização Metodológica

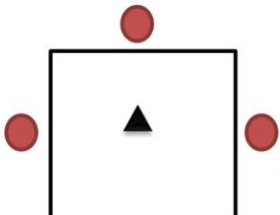
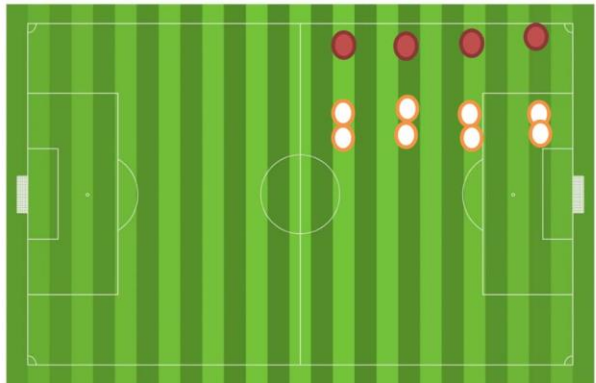
1ª Situação
 3 colunas, onde vão sair 3 a 3 em progressão ofensiva rápida em que após 3 passes entre os jogadores sai cruzamento para finalização.
 O princípio da movimentação é após o passe o jogador tem de passar nas costas do jogador a quem passou a bola.

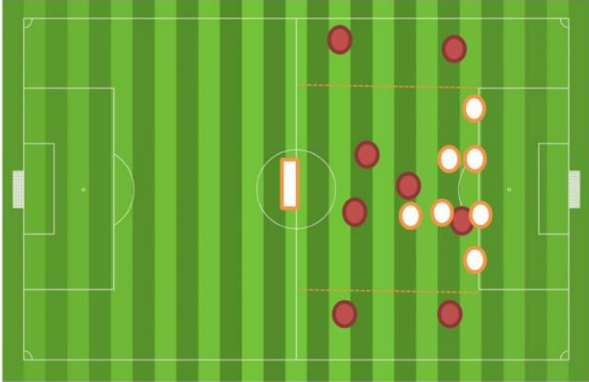
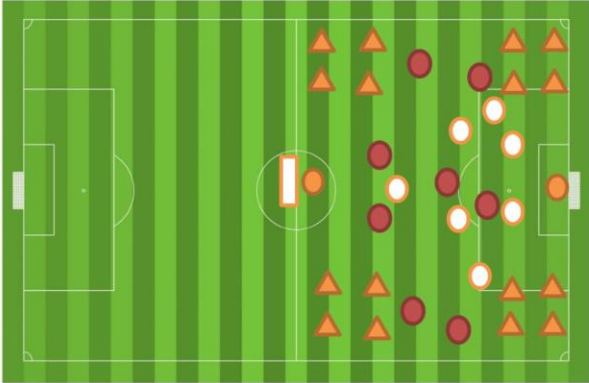
Parte Final		
● Recuperação		
	Objetivo(s) específico(s) Recuperação física	20:25  10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Alongamentos Flexibilidade Força FEEDBACK MENSAGEM PARA CASA	 número  espaço
Observações/balanzo		

PLANO DE TREINO/FICHA UNIDADE ENSINO

TÉCNICO Ivo Santos/Neves TURMA A ESCALÃO Juvenis H 19:15 DATA 8/12/2015

Objectivos Mensais:	MATERIAL
Objectivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicos): Passe, receção, finalização, Drible, posição defensiva, contenção, cobertura defensiva, variação do centro de jogo e penetração. Consolidação tática.	Bolas Coletes Cones 2 balizas

Parte Inicial			
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ⊕	TT ⊖
Quadrado com 5mx5m 	Forma: Complementar Número: 3x1 Descrição: O jogador que está no meio tenta recuperar a bola. Quando recupera troca de lugar com quem perdeu a posse de bola. No máximo cada jogador pode realizar 3 toques na bola. Objetivo: Passe, receção, desmarcação, pressão sobre o portador da bola e velocidade na tomada de decisão.	10	10
Parte Principal			
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ⊕	TT ⊖
1º MOMENTO 	Forma: Complementar Descrição: Recepção passe e deslocamento. Quando o passe é executado do centro-linha o jogador desloca-se para a fila à sua frente. Quando o passe é feito linha-centro, o jogador que executa o passe faz deslocamento na diagonal para a direita. Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica de recepção e de passe. Ativação para a parte principal.	10	30

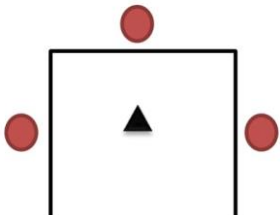
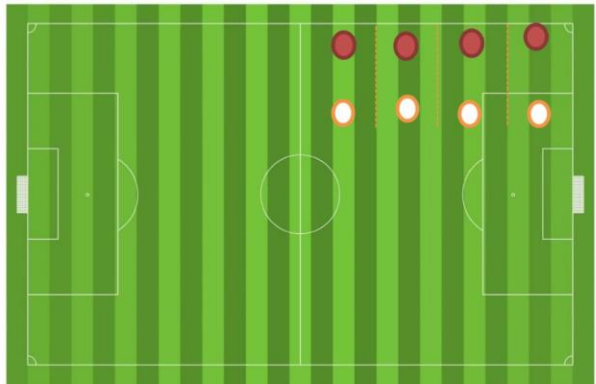
Parte Principal (Continuação)					
Esquema – Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias		Condições realização Variáveis evolução	Crítérios de êxito	T ⊕	TT ⊕
2º MOMENTO		Espaço: Meio Campo Forma 3: GR+8x7+GR Descrição: Jogo com 3 corredores, para a equipa fazer golo é necessário a bola ir a um dos corredores. Objetivos: Atacar – movimentações ofensivas, cobertura ofensiva, penetração e passe de rotura. Defender – vasculação, defesa em linha, desarme, pressão sobre o portador da bola, contenção defensiva, cobertura defensiva e ocupação racional dos espaços.		25	55
	3º MOMENTO		Espaço: Meio campo Forma 3: GR+8x7+GR Descrição: Jogo reduzido com quadrados aos cantos do terreno de jogo. Os jogadores antes de fazerem golo têm que levar a bola através de passe até um dos quadrados. Só pode entrar num quadrado 1 jogador de cada equipa. Objetivos: Atacar – variação do centro de jogo, exploração das zonas laterais, penetração, mobilidade do avançado e finalização. Defender – Pressão sobre o portador da bola, contenção defensiva, coberturas defensivas, vasculação defensiva, defesa em linha e controlo da profundidade da defesa.	25	80
Parte Final					
Esquema – Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias		Condições realização Variáveis evolução	Crítérios de êxito	T ⊕	TT ⊕
Alongamentos				10	90

Anexo 14 – Exemplo de Plano de Treino 3 (2)

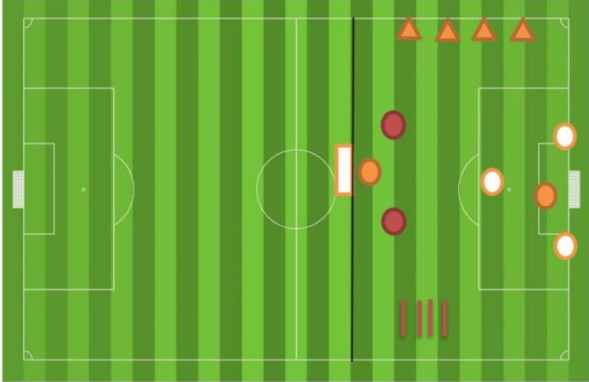
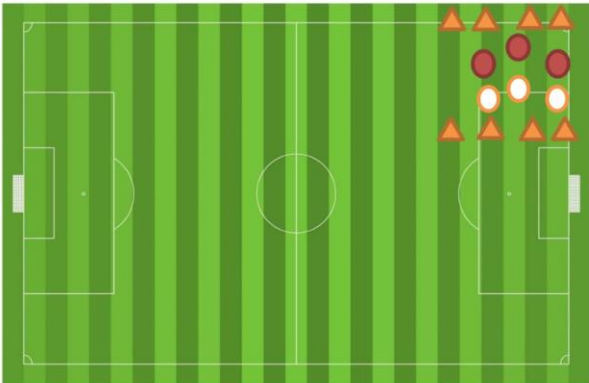
PLANO DE TREINO/FICHA UNIDADE ENSINO

TÉCNICO Ivo Santos/Neves TURMA A ESCALÃO Juvenis H 19:15 DATA 9/12/2015

Objectivos Mensais:	MATERIAL
Objectivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicos): Passe, receção, finalização, Drible, posição defensiva, contenção, cobertura defensiva, variação do centro de jogo e penetração. Consolidação tática.	Bolas Coletes Cones 2 balizas

Parte Inicial			
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ⊕	TT ⊖
Quadrado com 5mx5m 	Forma: Complementar Número: 3x1 Descrição: O jogador que está no meio tenta recuperar a bola. Quando recupera troca de lugar com quem perdeu a posse de bola. No máximo cada jogador pode realizar 3 toques na bola. Objetivo: Passe, receção, desmarcação, pressão sobre o portador da bola e velocidade na tomada de decisão.	10	10
Parte Principal			
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ⊕	TT ⊖
1º MOMENTO 	Espaço: 10mx10m Forma 3: GR+1x1+GR Descrição: 1x1 "line soccer" duração 2min. Objetivos: Atacar – drible e fintas. Defender – Contenção defensiva e desarme.	20	30

Anexo 15 – Exemplo de Plano de Treino 4 (1)

Parte Principal (Continuação)					
Esquema – Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias		Condições realização Variáveis evolução	Critérios de êxito	T ⊕	TT ⊕
2º MOMENTO		<p>Espaço: 20mx10m</p> <p>Forma 3: Gr+2x1+GR e Gr+3x2+Gr</p> <p>Descrição: Situação de 2x1 em que os atacantes movimentam-se de forma a conseguirem a finalização. Após perda de bola ou golo transição para situação de 3x2. Rotação é feita no sentido dos ponteiros do relógio.</p> <p>Objetivos: movimentações ofensivas, penetração e finalização. Contenção defensiva e coberturas defensivas.</p> <p>Transição defesa/ataque e ataque/defesa</p> <p>Físico – coordenativas: Contornar varas e saltar os cones.</p>		25	55
	3º MOMENTO		<p>Espaço: 20mx10m</p> <p>Forma 3: 2GR+3x3+2GR</p> <p>Descrição: Jogo reduzido 2Gr+3x3+Gr.</p> <p>Objetivos: Atacar – movimentações ofensivas, cobertura ofensiva, penetração e finalização. Defender – Contenção defensiva, coberturas defensivas e pressão sobre o portador da bola.</p>		25
Parte Final					
Esquema – Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias		Condições realização Variáveis evolução	Critérios de êxito	T ⊕	TT ⊕
Alongamentos				10	90

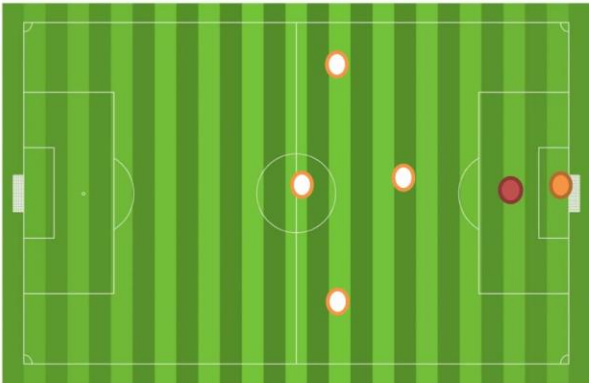
Anexo 16 – Exemplo de Plano de Treino 4 (2)

PLANO DE TREINO/FICHA UNIDADE ENSINO

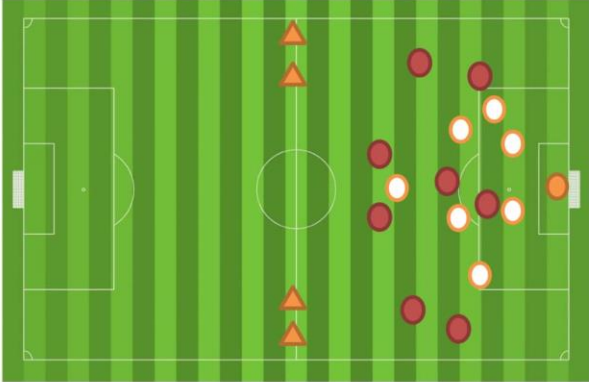
TÉCNICO Ivo Santos/Neves TURMA A ESCALÃO Juvenis H 19:15 DATA 11/12/2015

Objectivos Mensais:	MATERIAL
Objectivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicos): Passe, receção, finalização, Drible, posição defensiva, contenção, cobertura defensiva, variação do centro de jogo e penetração. Consolidação tática.	Bolas Coletes Cones 1 baliza

Parte Inicial			
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ⊕	TT ⊕
	Corrida de 10min Aquecimento articular e com bola a pares	20	20

Parte Principal			
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ⊕	TT ⊕
1º MOMENTO 	Espaço: 10mx10m Forma 2: 4x1+Gr Descrição: Jogador que se encontra sobre o círculo central tabela com o da frente, em seguida coloca bola em profundidade para cruzamento. Extremo do lado contrário aparece em velocidade ao primeiro poste, avanço ao segundo poste e médio na zona do penálti. Objetivo: Finalização e movimentação dos atacantes.	25	45

Anexo 17 – Exemplo de Plano de Treino 5 (1)

Parte Principal (Continuação)					
Esquema – Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias		Condições realização Variáveis evolução	Critérios de êxito	T ⊕	TT ⊕
2º MOMENTO		<p>Espaço: Meio campo Forma 3: 2GR+8x7+GR Descrição: Jogo onde uma das equipas ataca baliza de futebol de onze e a outra ataca duas balizas pequenas que contam golo se a bola passar por entre as balizas de forma controlada ou através de passe para um jogador que rececione a bola. Objetivos: Consolidação tática Atacar – variação do centro de jogo, exploração das zonas laterais, penetração, mobilidade do avançado e finalização. Defender – Pressão sobre o portador da bola, iniciar pressão nas zonas definidas, contenção defensiva, coberturas defensivas e vasculação defensiva. Consolidação tática</p>	35	80	
					<p>3º MOMENTO</p>
Parte Final					
Esquema – Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias		Condições realização Variáveis evolução	Critérios de êxito	T ⊕	TT ⊕
Alongamentos/Retorno á calma		- feedbacks - Troca de opiniões atleta / treinador		10	90

Anexo 18 – Exemplo de Plano de Treino 5 (1)

TORNEIO DA PÁSCOA J.D.C. 2016

DIA 25 E 26 DE MARÇO

FICHA DE INSCRIÇÃOClube: Grupo Desportivo MilheirenseEscalaõ: Benfaminus

Nº	Nome
11	Simão Baues Pinho
8	Francisco Barbosa Santos
16	Diogo Almeida Oliveira
7	David Santos Moreira
23	Daniel Alexandre Lima Pinho
5	Bernardo Gomes Tavares
24	Francisco Silva Fonseca
12	13 Andre Jorge Correia Oliveira
	9 Carlos Andre Silva Pinho
	17 Ricardo Jorge Silva Henriques
	10 Rodrigo Costa Silva
	6 Luciano Teixeira Correia
4	1 Hugo Xavier Silva Oliveira
	15 Ivo Xavier Santos Pereira

Treinador: Pedro CostaDelegado: Renato Almeida

Observações: _____

Torneio da Páscoa 2016
Juventude Desportiva Carregosense



Benjamins

Grupo A
JD Carregosense
GD Milheiroense
Fermado B
Fermado A
ER Dolores
União de Lamas

Infantis

Grupo A	Grupo B
JD Carregosense	Salesianos Arouca
ER Dolores	Arrifanense A
Arrifanense B	GD Milheiroense
União de Lamas A	União de Lamas B

Quadro competitivo
Sexta-feira, dia 25 de Março.

Hora	Campo 1 (Benjamins)	Campo 2 (Infantis)
9:30	JDC - Fermado A	JDC - ER Dolores
10:10	GDM - ER Dolores	Salesianos - Arrifanense A
10:50	Fermado B - Lamas	Arrifanense B - Lamas A
11:30	JDC - ER Dolores	GDM - Lamas B
12:10	GDM - Fermado A	JDC - Arrifanense B
14:30	Fermado B - ER Dolores	Salesianos - GDM
15:10	JDC - GDM	ER Dolores - Lamas A
15:50	Fermado B - Fermado A	Arrifanense A - Lamas B
16:30	JDC - Lamas	JDC - Lamas A
17:10	GDM - Fermado B	Salesianos - Lamas B
17:50	Lamas - Fermado A	

Sábado, dia 26 de Março.

Hora	Campo 1	Campo 2
9:30	ER Dolores - Lamas	
10:10	JDC - Fermado B	ER Dolores - Arrifanense B
10:50	GDM - Lamas	Arrifanense A - GDM
11:30	ER Dolores - Fermado A	
12:10		
14:30	Meia Final 1 (1ª x 2ªB)	Meia Final 1 (2ª x 1ªB)
15:10	Meia Final A (1ª x 4ª)	Meia Final B (2ª x 3ª)
15:50	5ª/6ª Classificados	7ª/8ª Classificados
16:30	3ª/4ª Classificados	3ª/4ª Classificados
17:10	Final Benjamins	
18:00	Final Infantis	
18:50	Entrega de Prémios	

Anexo 20 – Quadro Competitivo – Torneio de Anexo 19 – Ficha de Inscrição – Torneio de Páscoa

Torneio de Verão JD Carregosense



Benjamins	Infantis
JDC	JDC
CD Paços de Brandão	União Desportiva Oliveirense
FC Gaia	Grupo Desportivo Milheiroense
Dragon Force Valadares	Escola Academia Sporting VNG
Arada Atlético Clube	Sever Fintas Club
CDC. Macieira de Cambra	Atlético Clube Cucujães
	Dragon Force Valadares

	Escalão	CAMPO 1		Escalão	CAMPO 2	
1	9:00	INFANTIS	JDC - UDO	INFANTIS	ACC - Dragon Force	1-1
2	9:30	INFANTIS	GDM - EAS VNG	INFANTIS	UDO - Sever Fintas	0-1
3	10:00	INFANTIS	JDC - GDM	INFANTIS	EAS VNG - Dragon Force	2-1
4	10:30	BENJAMINS	JDC - Paços de Brandão	INFANTIS	Sever Fintas - ACC	1-1
5	11:00	BENJAMINS	Arada - Macieira de Cambra	INFANTIS	GDM - Dragon Force	0-5
6	11:30	BENJAMINS	FC Gaia - Dragon Force	INFANTIS	UDO - EAS VNG	3-2
7	12:00	BENJAMINS	Paços de Brandão - Arada	INFANTIS	JDC - Sever Fintas	0-1
8	12:30	BENJAMINS	JDC - FC Gaia	INFANTIS	UDO - GDM	7-0
9	14:00	BENJAMINS	Dragon Force - Macieira de Cambra	INFANTIS	EAS VNG - ACC	7-0
10	14:30	BENJAMINS	FC Gaia - Arada	INFANTIS	Sever Fintas - Dragon Force	1-1
11	15:00	BENJAMINS	JDC - Dragon Force	INFANTIS	GDM - ACC	2-7
12	15:30	BENJAMINS	Paços de Brandão - Macieira de Cambra	INFANTIS	JDC - EAS VNG	3-2
13	16:00	BENJAMINS	JDC - Arada	INFANTIS	UDO - ACC	5-0
14	16:30	BENJAMINS	FC Gaia - Macieira de Cambra	INFANTIS	JDC - Dragon Force	1-0
15	17:00	BENJAMINS	Paços de Brandão - Dragon Force	INFANTIS	EAS VNG - Sever Fintas	2-0
16	17:30	BENJAMINS	JDC - Macieira de Cambra	INFANTIS	JDC - ACC	2-1
17	18:00	BENJAMINS	Paços de Brandão - FC Gaia	INFANTIS	UDO - Dragon Force	4-1
18	18:30	BENJAMINS	Dragon Force - Arada	INFANTIS	GDM - Sever Fintas	
19:15		ENTREGA DE PRÉMIOS				

Anexo 21 – Resultados – Torneio de Páscoa JDC 2016

Modelo de Formação Futebol de 7

Pré Competição

Privilegiar o jogo 1x1.

Princípios de Jogo – Penetração, Contenção.

Principais acções técnico tácticas

- Condução, remate, drible, finta e passe.
- Enquadramento defensivo/barramento do caminho¹ para a baliza ao portador da bola e recuperação da bola.

Observações: Todos atacam/defendem, situações de treino o mais diversificadas possíveis com base em jogos infantis e jogos pré desportivos. Sempre trabalho bilateral (Pé direito/Pé esquerdo). Ensino dos objectivos do jogo e principais regras. Possibilitar a passagem dos atletas por várias posições.

Benjamins

Princípios de Jogo – Penetração, Contenção, Cobertura Ofensiva, Cobertura Defensiva, Mobilidade, Equilíbrio e Técnica de G.R (Posição específica)

Principais acções técnico-tácticas:

- Condução, remate, drible, finta, passe.
- Posição básica defensiva, marcação, desarme.
- Recepção, apoio e dobra (cobertura).
- Marcação, apoio e dobra.
- Desmarcação (apoio e ruptura), linha de passe.
- Marcação (Homem a Homem, á zona, Mista) e intercepção.
- Trabalho específico – Técnica de Guarda Redes.

Observações: Consolidação de todos os conteúdos abordados nos escalões anteriores.

Iniciação á técnica de cabeceamento, correcção dos termos técnicos.

Exercícios para treino dos princípios de jogo/acções técnico-tácticos o mais diversificados possíveis (explorar criatividade). Sempre trabalho bilateral. Oportunidade na escolha posicional.

Introdução á linha do fora de jogo (Regra do futebol de 7, no escalão de Sub 13)

Infantis

Princípios de Jogo – Penetração, Contenção, Cobertura Ofensiva, Cobertura Defensiva, Mobilidade, Equilíbrio e Técnica de G.R (Posição específica), Espaço e Concentração.

Principais acções técnico-tácticas:

- Condução, remate, drible, finta, passe.
- Posição básica defensiva, marcação, desarme.
- Recepção, apoio e dobra (cobertura).
- Marcação, apoio e dobra.
- Desmarcação (apoio e ruptura), linha de passe.
- Marcação (Homem a Homem, á zona, Mista) e intercepção.
- Trabalho específico – Técnica de Guarda-redes.
- Equipa Grande/Campo Grande (Desmarcação, basculação e compensação)
- Equipa Pequena/Campo Pequeno (Marcação, pressão, intercepção, basculação, compensação)

Observações: Consolidação de todos os conteúdos abordados nos escalões anteriores.

Introdução á linha do fora de jogo (Regra do futebol de 7, no escalão de Sub 13)

Criatividade técnico-táctica e trabalho bilateral, oportunidade na escolha posicional.

Observação Geral:

- Promover a união e espírito de equipa;
- Preparar atletas agressivos e empenhados em treino e jogo;
- Promover o jogo ofensivo;
- Procurar que os atletas entendam as suas acções em jogo;

Futebol de 11

Ideias de Jogo

Organização Ofensiva – Posse e Circulação da bola.

1. Circulação da bola em apoios curtos;
2. Fase Construção pelos corredores laterais, com apoios interiores;
3. Envolvimento dos corredores laterais (Lateral + Ala no meio campo ofensivo);
4. Equilíbrios dos médios em posse;
5. Triângulo de finalização;

Organização Defensiva – Bloco Médio curto com zonas pressionantes.

1. Zona Pressionante nos corredores;
2. Aglutinação e pressão – Corredor Central;
3. Deslocamento em bloco consoante movimento da bola;
4. Equilíbrios e coberturas;

Transição Ofensiva – Profundidade e largura.

1. Passe frontal PL;
2. Largura nos corredores;
3. Passe em segurança;

Transição Defensiva – Pressão após a perda da bola.

1. Reacção á perda da bola dos 3 jogadores mais próximos;
2. Recompactação Grupal;
3. Deslocamento para corredor da bola;