



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Igor Manuel Lopes Pereira

julho | 2014

**Instituto Politécnico da Guarda**

**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**



# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Licenciatura em Desporto

**IGOR MANUEL LOPES PEREIRA**

Guarda, Junho de 2014

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



# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**Local de Estágio:** Escola de Futebol Geração Benfica de Lisboa

Sport Lisboa e Benfica



**Discente:** Igor Manuel Lopes Pereira Nº 5007306

**Orientador de Estágio:** António Albino Alves Dias

**Orientador no local de Estágio:** António Fonte Santa

Guarda, Junho de 2014

## **Ficha Técnica**

**Instituição:** Instituto Politécnico da Guarda

**Escola:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

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

**Telefone:** 271220135

**E-mail:** ipg@ipg.pt

**Docente Orientador de Estágio:** Professor António Albino Dias

**E-mail:** tobino@ipg.pt

**Local de Estágio:** Escola de Futebol Geração Benfica

**Endereço:** Av. General Norton de Matos, 1500-313 Lisboa- Portugal

**Telefone:** 707 200 100;

**E-mail:** escoladefutebol@slbenfica.pt

**Orientador na Instituição:** Professor António Fonte Santa

**E-mail:** afontesanta@slbenfica.com

**Discente:** Igor Manuel Lopes Pereira

**Nº de aluno:** 5007306

**Curso:** Desporto

**Duração do Estágio:** 37 semanas

**Data de Início:** 23 de Setembro de 2013

**Data de Fim:** 23 de Junho de 2014

## Agradecimentos

Sempre que nos deparamos com momentos que são cruciais e que nos conduzem a uma nova etapa de vida lembramos, que não atingimos as nossas metas sozinhos, que grandes pessoas e grandes amigos estiveram do nosso lado e colaboraram para que o resultado final fosse o melhor possível.

Portanto, quero deixar os meus agradecimentos a todos aqueles que de alguma forma tornaram o meu trabalho mais fácil de modo a concluir esta etapa de formação académica.

Quero agradecer à minha família, que sempre me apoiou em todas as minhas decisões, nunca deixando de demonstrar carinho e compreensão, especial ao meu afilhado que apesar de muito pequenino, através de uma expressão ou sorriso me foi transmitindo ao longo deste percurso alegria, coragem e força.

Ao orientador de estágio, pela disponibilidade que sempre manifestou e pela orientação ao longo deste percurso.

A todos os meus professores, que com o profissionalismo e dedicação me fascinaram com toda a matéria, experiência e sabedoria, aumentando não só os meus conhecimentos, mas também a minha vontade de saber mais e o meu empenho em fazer cada vez melhor, acreditando nas minhas capacidades.

Um bem-haja ao professor Fonte Santa e ao Hélder Escobar por me terem ajudado e orientado nas tarefas desenvolvidas, pelos conhecimentos transmitidos, assim como pelas oportunidades, conselhos e ensinamentos, incluo também os treinadores da EFGB em especial aos treinadores Pedro Fernandes; Edgar Cardoso e ao Rui Ramos me transmitiram, conhecimentos e experiências ao longo das tarefas do treino.

Um agradecimento aos “meus alunos”, que tornaram mais fácil a minha tarefa e o meu papel como Treinador/ estagiário, exigiram das minhas capacidades dos meus conhecimentos tornando-me assim mais sabedor do processo de treino.

Finalmente a todos os meus amigos que me apoiaram e contribuíram de certa forma para que mais uma etapa de minha formação académica fosse concluída.

## Resumo

O meu estágio curricular foi realizado na Escola de Futebol Geração Benfica onde me proporcionou vivências novas, que muito contribuíram para minha formação pessoal e profissional.

As vivências proporcionadas ao longo do meu estágio foram em diferentes áreas de intervenção, nomeadamente na área do treino, onde acompanhei os treinadores na realização dos mesmos, operacionalizei os exercícios planeados, na área do secretariado no qual foi muito importante para organização e procedimento de algumas funções, tais como o arquivo, planificação, etc. nas atividades organizadas pela EFGB, tais como encontros, jogos, convívios, entre outras e na formação técnica que fui adquirindo ao longo deste estágio.

As equipas que acompanhei e concebi treinos foram crianças nascidas entre 2001 a 2007.

Os objetivos que defini ao início do ano lectivo propostos para este estágio curricular foram maioritariamente cumpridos.

A metodologia de treino adotada pela EFGB tem como objetivos transmitir aos alunos os princípios do jogo através de formas jogadas, estimular os alunos na descoberta guiada, e que incide não só numa formação onde os fatores físicos são muito solicitados mas também os fatores técnicos, táticos e psicológicos assim como também a socialização com os outros.

O treinador tem de demonstrar uma grande dedicação, empenho e segurança no seu trabalho pois são fulcrais para as crianças e jovens, pois o treinador tem de saber aplicar e adaptar a sua comunicação as crianças e jovens de modo a motiva-los e de maneira de transmitir a mensagem para que eles percebam o que é pretendido, assim como o cumprimento dos objetivos traçados.

Foram muitas as experiencias que puseram à prova as minhas competências e conhecimentos, e foi através dessas mesmas experiências que adquiri novos conhecimentos que hoje fazem de mim uma pessoa mais habilitada e competente para o mundo do desporto, como futuro treinador ou técnico de desporto.

**Palavras-chave:** Futebol; Treino; Formação

## Índice

Ficha Técnica.....	i
Agradecimentos .....	ii
Resumo .....	iii
Índice .....	iv
Índice de Tabelas .....	v
Índice de Gráficos.....	v
Índice de Imagens.....	v
Glossário.....	vi
Introdução.....	1
I. Revisão Bibliográfica .....	3
1. O Futebol .....	3
2. O Desporto nos Jovens .....	4
3. O treinador.....	5
4. Desenvolvimento Motor .....	8
4.1. Caracterização das Faixas Etárias no Desporto Jovem .....	9
II. Contextualização do Local de Estagio .....	10
1. Local .....	10
2. O clube.....	11
3. Caracterização da escola de Futebol Geração Benfica.....	12
4. Recursos Humanos .....	13
III. Objetivos.....	14
1. Objetivos gerais da EFGB .....	14
1.1. Objetivos Técnicos .....	14
1.2. Objetivos Táticos.....	14
1.3. Objetivos estratégicos .....	15
1.4. Objetivos Psicológicos, sociais e Afetivos.....	15
1.5. Objetivos Cognitivos para a prática do futebol.....	16
2. Objetivos.....	17
2.1. Objetivos Gerais.....	17
2.2. Objetivos Específicos .....	18
3. Metodologia de treino da EFGB.....	19

IV. Atividades de Estágio .....	20
1. Planeamento .....	20
2. Áreas de Intervenção .....	21
1.1. Secretariado .....	21
1.2. Treino .....	22
1.3. Atividades da Escola .....	24
1.4. Formação Técnica no local de estágio .....	26
1.5. Formação Complementar .....	26
1.6. Avaliação das equipas que trabalhei.....	27
V. Reflexão.....	29
VI. Conclusão .....	30
Bibliografia.....	32
Anexos.....	33

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Caracterização da Faixa Etária das Crianças e Jovens da EFGB .....	9
Tabela 2- Avaliação das turmas e seleções com quem trabalhei.....	27

## Índice de Gráficos

Gráficos 1- Avaliação Geral .....	28
-----------------------------------	----

## Índice de Imagens

Ilustração 1- Igor Pereira .....	19
Ilustração 2- organograma da EFGB .....	13

## **Glossário**

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

ESECD- Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

SLB- Sport Lisboa e Benfica

EFGB- Escola de Futebol Geração Benfica

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

EAT- Ensino Aprendizagem Do Treino

FUT- Futebol

SEL- Seleção

## Introdução

No desporto assim como na maioria das profissões nunca nos devemos contentar com os conhecimentos adquiridos, devemos procurar sempre, adquirir novos conhecimentos e atualizar os que já temos, de modo a aplicá-los ajustadamente à realidade presente.

O presente relatório é o resultado do estágio curricular do curso desporto e tem como principal finalidade dar a conhecer todas as atividades que nele foram desenvolvidas enquanto estagiário, onde tive oportunidade de pôr em prática os conhecimentos adquiridos e também adquirir novos conhecimentos pertinentes para o meu futuro profissional.

A instituição que me acolheu foi a Escola de Futebol Geração Benfica, trata-se numa das melhores escolas de formação do país, tive a oportunidade de pertencer a esta escola ao longo deste meu estágio, esta proporcionou-me adquirir novos conhecimentos, na realidade que é o mundo do futebol de formação, para que no futuro os possa colocar em prática como treinador os conhecimentos adquiridos na EFGB, como complemento à minha formação académica.

A realização do relatório final de estágio tem como objetivo descrever de forma detalhada e pormenorizada todas as ações observadas e realizadas ao longo de todo o meu estágio.

Após saber que a minha candidatura tinha sido aceite na EFGB, defini metas e objetivos que queria cumprir, onde incidiam sobretudo na aplicação prática dos conhecimentos teóricos, já adquiridos mas principalmente na aquisição de novos conhecimentos e competências, dos métodos e das estratégias que se utilizam no trabalho com as crianças/ jovens num contexto de treino.

Por minha própria ambição e depois de estar por dentro da metodologia de treino da EFGB, e do processo de treino, com o apoio e incentivo dos treinadores com quem trabalhei na EFGB, decidi enriquecer mais os meus conhecimentos e fui então participar em formações nacionais e internacionais complementando com o curso de treinador.

Com este estágio pretendi então, adquirir formação, e obtive competências e conhecimentos científicos, técnicas pedagógicas e profissionais, que permitam desenvolver atividades no âmbito de profissões desportivas, nas quais haverá a necessidade de direta ou indiretamente desenvolver tarefas ligadas à planificação conceção, ao ensino, orientação, operacionalização, promoção, gestão e gestão da atividade física desportiva que neste caso incide mais sobre o Futebol.

O presente relatório está dividido nas seguintes partes, revisão bibliografia, na contextualização do meu local de estágio, nos objetivos da EFGB e nos meus objetivos nas minhas atividades desenvolvidas ao longo do meu estágio, mencionando as diferentes áreas de intervenção, por fim, realizei uma reflexão final do meu estágio e a conclusão final deste relatório.

## I. Revisão Bibliográfica

### 1. O Futebol

O futebol é uma modalidade dos designados Jogos Desportivos Coletivos (JDC), caracterizado por situações de alta variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, nas quais duas equipas se confrontam simultaneamente, num espaço comum, tendo cada uma delas objetivos específicos, realizando ações coordenadas de ataque/defesa baseadas em relações de oposição e cooperação (GARGANTA, 1997).

Para Garganta (1997) o futebol representa não apenas um jogo ou espetáculo desportivo, mas um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência, além de uma disciplina de ensino.

É importante que a planificação seja de boa qualidade no processo de ensino-aprendizagem-treino (EA-T) assumem na formação do jogador de futebol.

Fonte Santa (2004) afirma que o futebol sofre uma constante evolução e transforma-se numa estrutura complexa, resultante da resposta a uma variedade de estímulos que surgem: a bola e o seu movimento (apreciação de trajetórias); do campo e terreno de jogo (orientação espacial); das balizas (finalização); dos companheiros (cooperação, cumplicidade, princípios gerais e específicos do jogo de futebol); dos adversários (conhecimento do oponente); do árbitro, do dirigente, do treinador, em suma, do meio. O mesmo autor (Fonte Santa, 2004), o futebol é uma modalidade com grande penetração, exigindo cada vez mais melhores técnicos, melhores estruturas qualificadas, que suportem e desenvolvam os jovens. Sendo assim, as metodologias de treino têm sido atualizadas, fruto de pesquisas e de boas relações entre técnicos de todas as áreas, treinadores e jogadores. Esta ligação tem permitido com que se consigam estabelecer linguagens comuns e *«abolir ambiguidades e receios, levando-nos a um sistema claro e racional do que deve ser o treino desportivo desde a formação à alta competição.»*

## 2. O Desporto nos Jovens

A evolução do desporto na atual sociedade determinou um grande investimento dos praticantes, onde teve impacto no aumento do período de envolvimento da prática do desporto.

O desporto nos jovens deve ser perspectivado numa lógica de médio longo prazo com a consciência que o trabalho que se realiza num determinado momento terá implicações no desenvolvimento futuro do praticante (Damásio; Serpa 2000).<sup>1</sup>

Segundo Serpa (2003), o treino dos jovens está diretamente relacionado com o papel e as expressões do treinador, isto no que toca às primeiras fases da carreira do praticante. O trabalho realizado pelos treinadores nas idades mais jovens não deverá ter a perspectiva que vise a alta competição pois esta ideia seria errada e perigosa. O domínio do treino de crianças e jovens exige competências específicas que devem ser adquiridas na formação dos técnicos, sendo que são aprofundadas por uma experiência de formação contínua

O mesmo autor (Serpa, 2003), enumera um conjunto de fatores que levam os jovens ao abandono da modalidade que praticam: pouco tempo de envolvimento na prática, insucesso, falta de evolução na atividade, falta de divertimento, aborrecimento, lesões e falta de encorajamento.

O treinador é muito importante para os jovens praticarem desporto pois são eles que os motivam para a realização da atividade, onde tem como função central, pois são eles que incentivam, motivam, desenvolve o empenhamento da prática, e ajuda os jovens a definirem objetivos através da prática do desporto.

Uma das grandes preocupações de hoje em dia é a grande Taxa de jovens que abandonam a prática desportiva, aumentando assim cada vez mais um dos grandes problemas que nos deparamos no nosso país que é o Sedentarismo.

O abandono dos jovens deve-se ao pouco tempo de prática que estes tiveram, ao insucesso, a falta de motivação e divertimento, devido a lesões etc...

---

<sup>1</sup> <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3646/2516>

### 3. O treinador

Ser treinador exige conhecimentos e requer experiências que ultrapassam as aquisições de uma carreira de atleta.

Um excelente atleta, nem sempre terá a garantia de possuir capacidade para ensinar e, muito menos, de ser capaz de criar climas de trabalho próprios para a aprendizagem ou o treino.

Segundo Fonte Santa (2004), um bom treinador ou um bom técnico desportivo, sobretudo ao nível do treino de crianças e jovens, deve ter a consciência que o seu trabalho não será apenas na área do treino físico. O técnico terá de desempenhar uma função de transmissão de conhecimentos e valores a nível social, educativo, formativo e desportivo, devendo possuir uma série de aspetos importantes: Bom senso, formação específica na modalidade, formação no terreno, formação académica, experiência e talento na condução de grupos, experiência de jogo como jogador e uma enorme satisfação pela atividade que desenvolve primeiro.

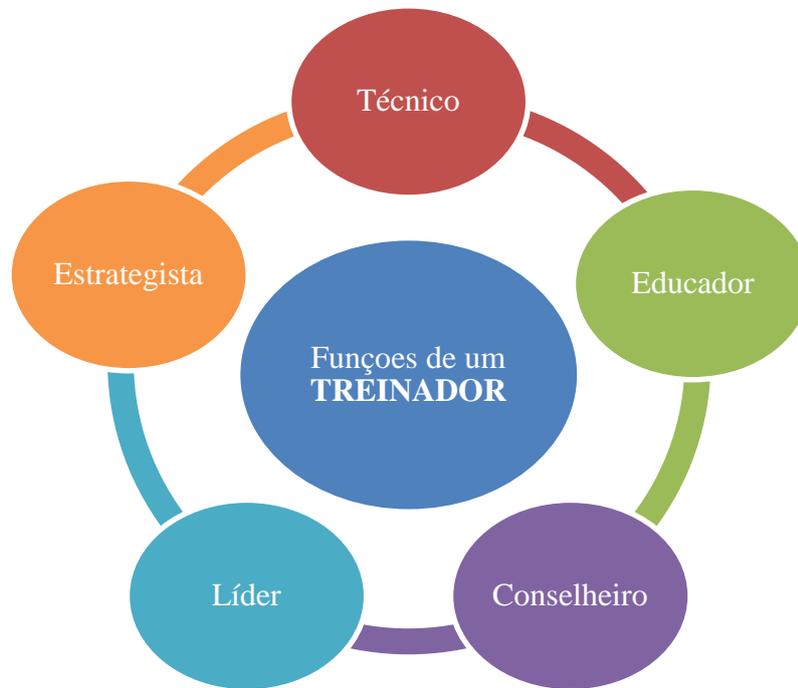
Fonte Santa (2004) assegura que a experiência como jogador de campo não é, de longe, a característica mais importante para um técnico. No entanto, auxilia na previsão, identificação e antecipação de situações que podem ocorrer nos jogos ou treinos.

Ao treinador é exigido ser capaz de inspirar confiança, ou seja, o treinador tem de saber ser competente, ser conhecedor da modalidade que pretende ensinar e transmitir todos os seus conhecimentos, mas acima de tudo tem de entender a importância da área comportamental, temos de ser verdadeiros, honestos nas palavras, temos também de saber observar de modo seletivo nas relações comportamentais entre jogador, sabermos distinguir o tipo de relação que devemos ter para com eles e isso varia de atleta para atleta, daí termos um profundo conhecimento dos nossos atletas para depois sim sabermos como podemos lidar com eles e as atitudes que podemos ter ao serviço da equipa.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Jorge Araújo, 2009, Ser treinador, 3ª edição, pagina 44 -46

O treinador é o especialista mais próximo dos atletas, tem influência no comportamento dos mesmos, desempenhando varias funções:



Os treinadores são “professores”, logo têm de utilizar um estilo positivo de intervenção no treino. Este estilo baseia-se em críticas (construtivas e não destrutivas!) em encorajamentos, no sentido de favorecer o comportamento desejado, e de motivar os atletas a realizá-lo. Deve-se elogiar tanto o esforço para alcançar um objetivo, como o bom resultado em si. Ao dar indicações técnicas para corrigir um erro, deve-se começar por realçar algo que tenha sido bem executado.

Portanto, o treinador deve ter a consciência que o seu comportamento interfere nas atitudes dos seus jogadores, implementando métodos que promovam, aprendizagem e formação moral. Os bons treinadores realizam outras aptidões e capacidades inerentes ao cargo, como a intuição, a criação, a direção autoritária, a capacidade de decisão rápida e o espírito de sacrifício.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Carlos soares,  
[http://www.pqjornal.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=138:treinador-um-pedagogo-em-constante-actualizacao&catid=13:temas&Itemid=17](http://www.pqjornal.com/index.php?option=com_content&view=article&id=138:treinador-um-pedagogo-em-constante-actualizacao&catid=13:temas&Itemid=17)

*Segundo George Shaw, "Não há progresso sem mudança. E quem não consegue mudar a si mesmo, acaba não mudando coisa alguma."*

Os treinadores têm de saber ser, saber estar e saber fazer, com isto quero dizer que um treinador tem que perceber mais que a modalidade que ensina, tem de possuir vários conhecimentos não só ao nível da modalidade mas também ao nível da educação, da compreensão do ser humano como pessoa, um treinador não pode olhar para o seu atleta como um objeto ou uma máquina que lhe permite ganhar títulos.

Os treinadores podem expressar os seus métodos através de 5 tipos de liderança:

- **AUTORITÁRIO** que caracteriza o treinador como obcecado pela disciplina, onde incute regras, é muito rígido com os programas e planos de treino, e utiliza ameaças como forma de motivação para os seus jogadores, por outro lado temos.
- **FLEXIVÉL**, que se preocupa com o bem-estar dos seus jogadores, usa meios positivos para motivar os atletas, é muito tolerante na planificação.
- **CONDUTOR**, dá ênfase à disciplina é emotivo, preocupado, exige sempre o máximo do jogador, motiva os atletas com o seu próprio exemplo, o treinador.~
- **POUCO FORMALISTA** é o oposto de um treinador autoritário, acaba por não levar as coisas muito a sério, não gosta dos programas de treino estruturado, e não manifesta com facilidade os seus nervos.
- **FORMAL OU METÓDICO**, procura sempre em saber mais usa todos os meios para acumular informações acerca do seu adversário, é muito lógico e organizado, tende em ser uma pessoa fria nas suas relações pessoais, possui um elevado nível intelectual, é pragmático e perseverante.

Após uma reflexão, na minha opinião não á um estilo de liderança melhor que outro pois o treinador deve-se adaptar as características dos seus jogadores em função da idade género, condições psicológicas do atleta e em função da equipa que orienta.

#### 4. Desenvolvimento Motor

O desenvolvimento motor é definido como um processo de alterações no sistema de funcionamento de um sujeito, no qual, ao longo do tempo, uma melhor capacidade de entender, executar e controlar os movimentos é adquirida (Manoel, 2005), caracterizando-se como um processo contínuo de mudanças na capacidade funcional (Haywood; Getchell, 2004).

Analisando as crianças que frequentam a EFGB devemos ter em conta os processos de desenvolvimento motor, o que nos leva a ter alguma atenção e preocupação nos exercícios que lhes colocamos, pois devemos adaptar os exercícios em função das idades em que se encontram assim como a execução quanto ao padrão de desenvolvimento.

Fases de desenvolvimento motor de acordo com as idades das crianças e Jovens da EFGB.

- **Fase de movimentos fundamentais** (2 aos 7 anos de idade), na qual as crianças estão envolvidas na experimentação das capacidades motoras do seu corpo, descobrindo como executar inúmeras formas de movimentos;
- **Fase de movimentos especializados** (acima de 7 anos), que é o período onde as habilidades motoras são refinadas e combinadas para o uso em diferentes situações (Gallahue; Ozmun, 2005).

A fase de desenvolvimento motor fundamental é composta por três estádios:

- **Inicial** - Primeiras tentativas da criança em realizar movimentos que são realizados com o uso exagerado do corpo;
- **Elementares** - Movimentos envolvem maior controlo e coordenação rítmica, mas ainda são restritos e exagerados;
- **Maduro** - Caracterizado por movimentos eficientes, coordenados e controlados (Gallahue, 2005).

#### 4.1. Caracterização das Faixas Etárias no Desporto Jovem

As crianças que frequentam a EFGB podem ser caracterizadas quanto ao seu nível de Desenvolvimento, através de um método muito popular, a classificação através da Idade Cronológica das Crianças/Jovens.

PERÌODO	ESCALA APROXIMADA DE IDADE
<b>III- Infância</b>	<b>(2 Anos aos 10 Anos)</b>
A-Período de Aprendizagem	24 Meses até aso 36 Meses
B- Infância Precoce	3 Anos aos 5 Anos
C- Infância Intermediária/ avançada	6Anos aos 10 Anos
<b>IV- Adolescência</b>	<b>(10 aos 20 Anos)</b>
A- Pré adolescência	10 Anos aos 12 Anos Masc-13 Anos Fem- 11 Anos
B- Pós adolescência	12 Anos aos 18 Anos Masc-14 Anos Fem- 20 Anos

Tabela 1- Caracterização da Faixa Etária das Crianças e Jovens da EFGB

## **II. Contextualização do Local de Estágio**

### **1. Local**

LISBOA é a capital de Portugal. Tem uma área metropolitana envolvente que ocupa cerca de 2 870 km<sup>2</sup>, com cerca de 2,8 milhões de habitantes.

O concelho de Lisboa subdivide-se em 53 freguesias.

Os principais meios de transporte na cidade são o Metropolitano de Lisboa e os autocarros da Carris. Lisboa é a capital mais ocidental da Europa. Fica situada a oeste de Portugal, na costa do Oceano Atlântico.

Os limites da cidade, ao contrário do que ocorre em grandes cidades, encontram-se bem delimitados dentro dos limites do perímetro histórico. Isto levou à criação de várias cidades ao redor de Lisboa, como Loures, Odivelas, Amadora e Oeiras, que são de facto parte do perímetro metropolitano de Lisboa.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> [www.cm-lisboa.pt](http://www.cm-lisboa.pt)

## **2. O clube**

O SLB é considerado um dos maiores clubes do mundo, tendo o maior número de associados, possui um Estádio com uma capacidade de 65.200 mil pessoas.

A sede do clube está situada no Estádio da Luz onde existem várias áreas administrativas, estão também situadas no estádio a Benfica TV, Jornal Benfica, a Revista Mística, Ginásio, sala de Fisioterapia etc.

Além do futebol, considerada a principal modalidade do clube, o SLB tem-se focado também nas modalidades de pavilhão tais como o hóquei em patins, o futsal, o andebol, o basquetebol, o voleibol e nas modalidades Outdoor como o triatlo, o atletismo, etc.

O clube possui um museu, que foi inaugurado o ano passado, no qual foi prestada a homenagem ao Principal responsável da existência do clube, Cosme Damião.

O centro de estágios do clube Caixa Futebol Campus<sup>5</sup> está situado no Seixal.

---

<sup>5</sup> (Site oficial do Sport Lisboa e Benfica, consultado a 04 de julho de 2014)

### **3. Caracterização da escola de Futebol Geração Benfica**

O Sport Lisboa e Benfica envolve 33 escolas Escolas de Futebol Geração Benfica por todo o país de norte a sul existem 32 escolas e uma em Espanha mais especificamente em Badajoz.

Muitos dos jogadores que representam as seleções jovens e representaram a seleção foram formados desde a escola de futebol Geração Benfica, tais como:

Rui Costa, Manuel Fernandes, Moreira, Sílvio Sá Pereira, David simão, João Cancelo, Bernardo Silva, entre outros....

Como estas a escola de futebol Geração Benfica tem como objetivo formar as crianças e jovens para um dia mais tarde realizarem o sonho de chegar à equipa principal e o sonho de vestir a camisola da seleção Nacional.

A EFGB forma os seus jogadores não só lhes ensinando a jogar futebol através de fintas ou golos pois não é só com fintas e golos que se faz o futebol! O mais importante na prática desportiva é a possibilidade de fazermos crescer as crianças de forma saudável, aprendendo a interagir com os que te rodeiam.

As Escolas de Futebol Geração Benfica encontram-se vocacionadas para formação do futebol em rapazes e raparigas com idades compreendidas entre os 3 e os 16 anos. Nestas idades, o estabelecimento de uma cultura/prática desportiva terá reflexos na condição, desempenho e motivação futura destes indivíduos e permitirá um crescimento de forma saudável e alegre.

A aprendizagem, os meios, métodos e estratégias utilizadas na nossa Escola assentam na premissa que é mais importante ensinar o jovem o “como jogar “ do que ensinar-lhe os gestos técnicos da modalidade para depois ele os aplicar em jogo.

#### 4. Recursos Humanos

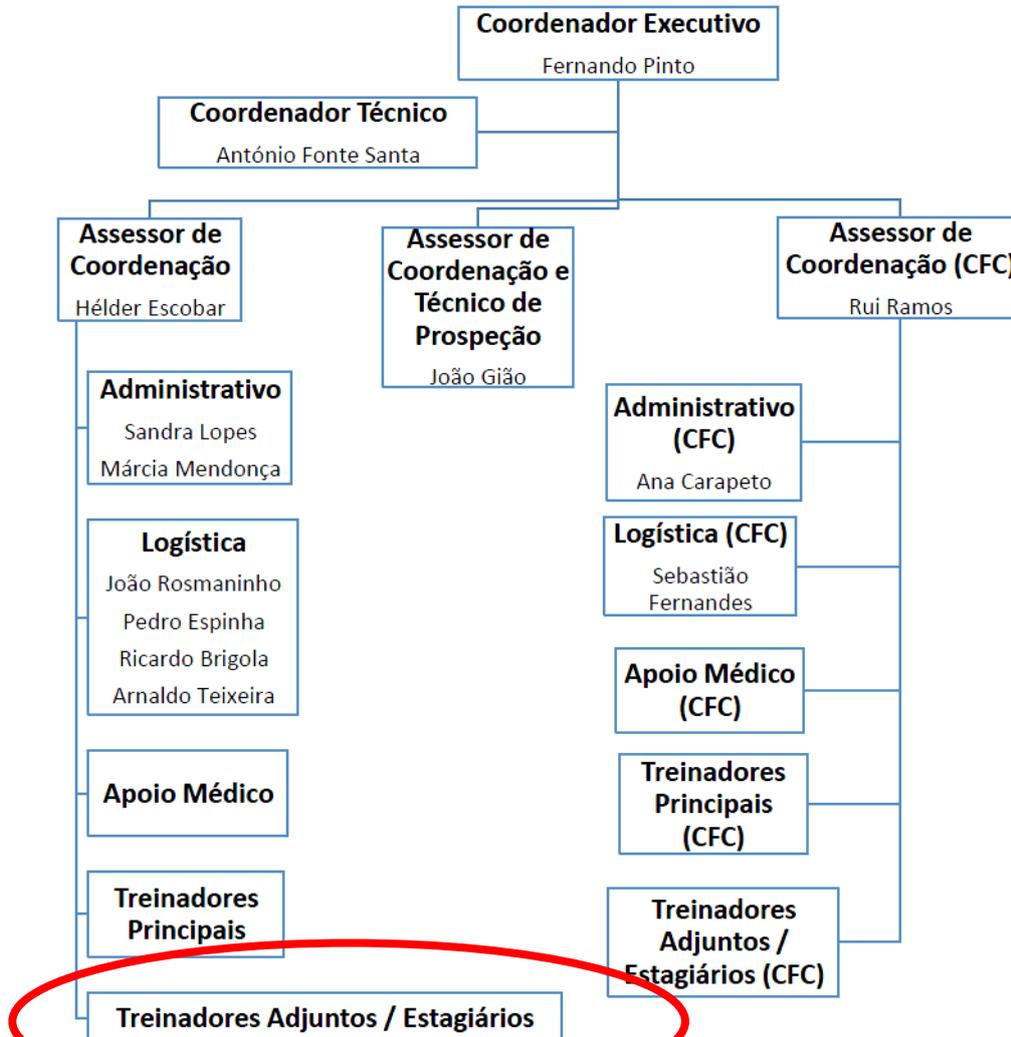


Ilustração 1- organograma da EFGB



Ilustração 2-Igor Pereira

### **III. Objetivos**

#### **1. Objetivos gerais da EFGB**

Os objetivos da escola de futebol<sup>6</sup> encontram-se definidos segundo duas linhas de orientação, por um lado permitir uma igualdade de oportunidades entre todos os jovens que pretendem frequentar um processo de ensino/treino e por outro lado que os alunos possam usufruir de conforto e condições condizentes com a grandeza do clube.

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

#### **1.1. Objetivos Técnicos**

A EFGB pretende desenvolver nos seus alunos a aquisição dos gestos técnicos de base, segundo os fundamentos para a prática, como por exemplo o remate, passe, condução de bola, drible, etc...

#### **1.2. Objetivos Táticos**

Nos objetivos táticos a EFGB pretende desenvolver nos seus alunos os princípios e fases do jogo, os princípios do ataque e da defesa, penetração cobertura ofensiva, mobilidade, na defesa contenção, cobertura, equilíbrio, as fases podem ser ofensivas e defensivas, o aluno deve criar superioridade numérica; evitar igualdade numérica e recusar inferioridade numérica

---

<sup>6</sup> Os objetivos da escola foram definidos de acordo com o documento do orientador SANTA, António Fonte (2004). Meios, Métodos e Estratégias de Ensino.

### 1.3. Objetivos estratégicos

#### **FORMAS JOGADAS INTEGRADAS PARA:**

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

### 1.4. Objetivos Psicológicos, sociais e Afetivos

Desenvolver estratégias para educar e aperfeiçoar as relações interpessoais, como valores, normas, atitudes, definir regras de maneira a que eles sejam solidários, altruístas e que tenham uma boa coesão de turma/equipa.

Pretendem desenvolver também a combatividade nos alunos como por exemplo eles serem determinados, possuírem carácter, tenham atitudes positivas, sejam persistentes, que possuam uma mentalidade forte, por fim dentro destes objetivos Psicológicos, sociais e afetivos pretende se incutir nas crianças um bom espírito de turma/ equipa, através da atenção, concentração, autoestima, humildade, autoconfiança etc...

### **1.5. Objetivos Cognitivos para a prática do futebol**

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

## 2. Objetivos

*"O esforço dirigido a um objetivo tem sempre por prémio, com a consecução daquilo a que se aspira, a satisfação que o triunfo proporciona<sup>7</sup>." ( Thomas Atkinson).*

Na realização do estágio formulei algumas metas e defini objetivos para aplicar na prática de forma a adquirir todos os conhecimentos possíveis e melhorar competências, que fui adquirindo ao longo destes anos ligados ao futebol, com empenho e dedicação no trabalho realizado.

### 2.1. Objetivos Gerais

1. Promover a integração nas equipas que me foram atribuídas;
2. Através de uma aprendizagem colaborativa, adquirir conhecimentos e rotinas de trabalho para auxiliar e evoluir dentro da instituição;
3. Colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos na minha formação académica e consolidar esses mesmos conhecimentos através da realização de trabalho autónomo.

---

<sup>7</sup> <http://www.citador.pt/frases/citacoes/t/esforco>

## 2.2. Objetivos Específicos

- Acompanhar os treinos e Jogos;
- Conceber e Planear e Operacionalizar os planos realizados
- Vivenciar todas as experiências possíveis;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos no estabelecimento de ensino e complementando-os com os do curso de treinador, para os poder aplicar na prática;
- Melhorar a capacidade de trabalho individual como em grupo de maneira a desenvolve-los quer ao nível do treino quer em competição;
- Saber lidar e comunicar com as crianças e Jovens;
- Prever e antecipar antecipadamente situações que pudessem ocorrer na realização da tarefa
- Transmitir valores éticos e morais;
- Cooperar e auxiliar em tarefas de carácter organizativo;
- Participar em projetos e organizações dos encontros/ liga interna e encontro da Geração Benfica;
- Ter oportunidade de Contactar com os elementos da equipa principal, equipa técnica e jogadores;
- Vivenciar e analisar treinos da equipa principal;
- Conhecer o centro de estágio do seixal.

### 3. Metodologia de treino da EFGB

O treino de crianças e jovens deve sempre contribuir para o seu desenvolvimento global e harmonioso nas vertentes físicas, intelectual, emocional e social, devendo proporcionar a todos a oportunidade de participar de forma regular em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação, (Fonte Santa, 2004).

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

Segundo Fonte Santa (2004), a metodologia do treino, nas EFGB, passa por um ensinamento através de jogos ou formas jogadas, utilizando meios, métodos e estratégias atualizadas e onde os aspetos cognitivos e psicológicos e emocionais do praticante são fundamentais, como é o exemplo da capacidade de decisão, a cooperação, a compreensão, a criatividade, entre outras características.

Este autor cita Garganta, afirmando que os meios, métodos e estratégias mais adequadas *«passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas divertidas e motivantes, implicando-o em situações-problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização.* (Garganta, 1994; citado por Fonte Santa, 2004).

Sendo assim, os exercícios de treino são planeados direcionados para diversos objetivos, considerando cada momento como melhorias que podem surgir nos domínios técnico, tático, físico, cognitivo e psicológico, sendo necessário uma boa relação entre eles. É aconselhável o uso de jogos com um número reduzido de jogadores. (Fonte Santa, 2004)

Em suma, o objetivo é estimular a capacidade de decisão, a criatividade tática e a inteligência emocional. Ao mesmo tempo são transmitidos aos jovens os valores, o gosto pela organização, a atitude, a coragem, a capacidade de sofrimento, a perseverança, a tenacidade, a imprevisibilidade, a autoconfiança, a auto estima, a solidariedade, a humildade, o altruísmo e o respeito por regras, colegas e adversários. (Fonte Santa, 2004)

## IV. Atividades de Estágio

### 1. Planeamento

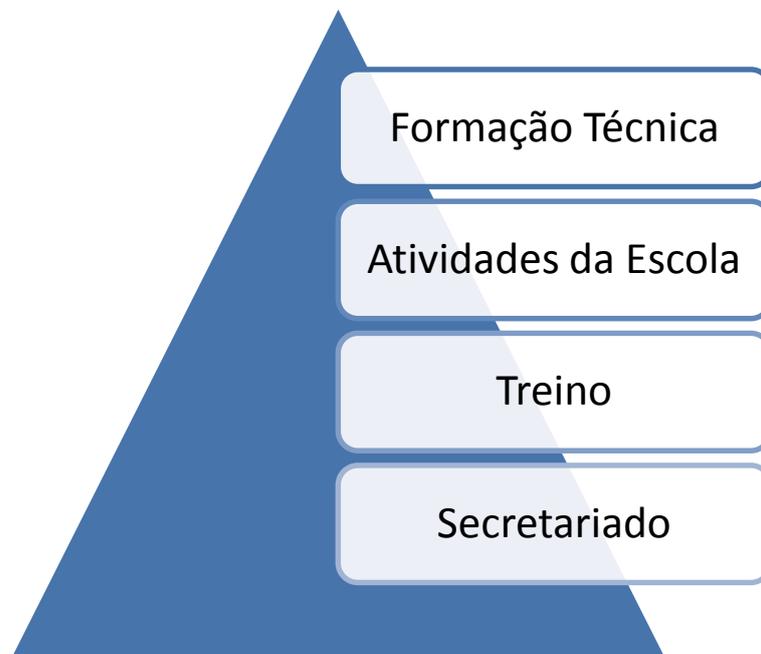
Ao longo do meu estágio que foi realizado na Escola de Futebol Geração Benfica cuja, situada no complexo desportivo (Sintético) do Estádio da Luz, onde desenvolvi um conjunto de atividades.

As ferramentas adquiridas ao longo destes anos foram-me fundamentais tais como a planificação do treino, a pedagogia, treino desportivo etc, pois contribuíram para o desenvolvimento destas atividades, e irão contribuir para um futuro como profissional.

No decorrer do meu estágio realizei cerca de 17 horas semanais dividindo-se em apenas 2 dias, inicialmente a (quinta e sexta-feira), e no segundo momento a (quarta e quinta-feira), sendo que algumas semanas ultrapassavam essa carga horária mas estas iriam compensar outras semanas que pelo pouco trabalho existente acabaríamos por realizar menos horas.

Em (anexo) segue-se os horários utilizados ao longo deste estágio/ ano Lectivo.

As atividades desenvolvidas durante o meu estágio passaram por 4 áreas distintas:



## **2. Áreas de Intervenção**

### **1.1. Secretariado**

Na parte da secretaria o meu trabalho debruçou-se mais sobre o arquivo de fichas de inscrição, de planos de treino, de atendimento às pessoas caso fosse necessário.

Incidu também no lançamento de dados dos estagiários/ treinadores na base de dado GesForm, assim como também lançamento das presenças e das avaliações dos alunos da nossa escola de Futebol.

Realizei plastificações de documentos, organizei e atribui convocatórias para entregar aos treinadores principais de cada seleção que iriam realizar jogos ao fim de semana.

Debati ideias com o coordenador executivo a pedido do mesmo, sobre mudanças que se poderiam fazer nas instalações desportivas do sintético da Luz, para melhor manutenção do espaço e melhor segurança para as crianças.

Não menos importante é de salientar a colaboração na realização dos sacos de equipamentos para os jogos de fim-de-semana, assim como o inventário do material perdido pelos alunos, o enchimento de novas bolas para os treinos, nesta ultima fase com a realização da final da liga dos campeões tivemos que mudar todo o nosso material desportivo para o estádio Pina Manique, que desde então passou a ser o nosso centro de treinos.

Com esta alteração tivemos de marcar todo o material desportivo com o símbolo da Instituição Benfica, tivemos também de realizar a “limpeza” das lonas de informação no nosso campo Sintético, para se poderem guardar, para serem colocadas de novo no fim desta época desportiva após toda a requalificação no sintético depois da final da liga dos campeões.

## 1.2.Treino

O treino foi a principal razão que me levou a escolher este local, não só por se tratar do meu clube do coração mas também pela curiosidade em aprender como se trabalha e que tipo de metodologia se aplica na escola de futebol geração Benfica.

Os treinos passam-se no sintético do estádio da luz onde esse espaço é dividido em quatro campos, isto é, na mesma hora de treino estão a decorrer quatro treinos, cada turma ou seleção tem  $\frac{1}{4}$  de campo para realizar os momentos de Treino.

Tive oportunidade de planear e realizar treinos solicitados pelos treinadores principais, mas principalmente a minha tarefa foi acompanhar e operacionalizar os treinos juntamente com os treinadores principais.

Foi-me solicitado várias vezes dentro de um objetivo específico que realiza-se o exercício como por exemplo a finalização e o drible, pois os treinadores davam-me total confiança e autonomia para realizar essa tarefa colocando assim a minha criatividade em ação e exigência para que eu posteriormente em casa fosse idealizar novos exercícios para que quando me fosse solicitado os pudesse por em pratica no treino.

Mas a esmagadora maioria dos exercícios eram formas jogadas, quase sempre com balizas e com oposição. Estimulando sempre situações que acontecem em jogo tendo sempre em atenção os princípios do jogo, no ataque: penetração cobertura ofensiva e mobilidade, na defesa: contenção, cobertura defensiva e equilíbrio, não deixando de trabalhar também os fatores do treino.

Em todos os treinos é dado um enorme suporte social às crianças e jovens, através de estímulos como o elogio e brincadeiras.

Na prática era sempre utilizado com os alunos o feedback positivo- negativo- positivo, quer nas seleções quer nas turmas.

Foi através da metodologia de treino da EFGB que adquiri competências e melhorei os meus conhecimentos na modalidade.

No que diz respeito ao treino realizado/ acompanhado, contabilizei na turma 27C em 17 sessões de treino;

A turma 28D também 17 sessões, assim como a seleção 2006, pois estas foram as equipas que acompanhei durante o primeiro momento de estágio.

Num segundo momento de estágio, acompanhei a turma 32B na qual acompanhei e operacionalizei juntamente com o treinador principal 22 sessões de treino, na seleção 2005 34 sessões de treino, na seleção 2002 foram 30 sessões de treino, e por fim na seleção 2007 que tive em ambos os momentos de estágio realizei/ acompanhei 43 sessões de treino, contabilizando durante o meu estágio um total de 180 sessões de treino, 7 realizadas e planificadas por mim as outras 173 sessões de treino foram acompanhadas e operacionalizadas juntamente com o treinador principal.

Com esta quantidade de sessões de treino verifiquei que existiu uma evolução nos alunos num modo geral, no que diz respeito aos fatores técnicos houve um progresso no drible, no remate, no passe e receção, no que diz respeito aos fatores táticos verifiquei que os alunos já procuravam os espaços vazios para receber a bola, já progrediam no terreno jogando com os colegas, já olhavam para a baliza antes de receber a bola, no que aos fatores físicos e psicológicos diz respeito também houve uma melhoria significativa nos parâmetros da velocidade, na atenção e concentração, na capacidade de superação e na força e resistência.

Equipas	sessões planeadas	sessões acompanhadas	Total de sessoes na Epoca
turma 27C	2	17	74
Turma28D	2	17	74
Turma 32B	3	22	74
Seleção 2002	0	30	74
Seleção 2005	0	34	86
Seleção 2006	0	17	86
Seleção 2007	0	43	86
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>180</b>	<b>554</b>

Em (anexo) seguem-se alguns dos planos de treino que eu planeei e operacionalizei.

### 1.3. Atividades da Escola

Nas atividades organizadas pela escola que foram muitas tais como a liga interna, os convívios, os encontros, os jogos, o acompanhamento da equipa principal no dia dos jogos, atividades na bancada família no dia dos jogos.

Acompanhei e liderei algumas vezes equipas e seleções da EFGB em competições e convívios, organizados por clubes desportivos, colégios ou outras atividades da grande Lisboa em torneios de nível regional e nacional, assim como as turmas quando realizavam os encontros da Liga Interna organizado especialmente para as turmas da EFGB (estádio).

A liga interna era organizada uma vez por mês, nas vezes que estive presente neste evento interno apoiei na marcação dos campos, no corte das convocatórias e organizar as mesmas por cada turma, desempenhei também a função de árbitro nos jogos das turmas mais velhas que jogavam FUT-11.

É uma competição interna onde é criado um quadro competitivo para as turmas da escola se defrontarem por escalão, tendo que defrontar as equipas todas no mesmo escalão todos os meses ganha a equipa que conseguir mais pontos, no final de cada jogo cada treinador aponta qual foi o seu jogador mais forte durante cada encontro realizado.

O acompanhamento aos jogos da equipa principal tinha como objetivo levar as crianças que iriam entrar juntamente com os jogadores no relvado, e de seguida irmos para o círculo central do relvado para abanar a lona do logotipo do SLB, de modo a realizar um bonito efeito.

Na bancada família eram realizadas atividades para as crianças que iam ao estádio antes do jogo e no intervalo se entreterem, realizávamos jogos de 1x1, 2x2, finta ao cone e remata entre outras.

No dia do Pai, como forma de comemoração a EFGB proporcionou aos seus alunos o 2º treino da semana com os seus progenitores, foi complicado planificar um treino para tanta gente e num ¼ de campo destinado, mas a alegria e a boa disposição entre pais e filhos compensou o curto espaço de treino.

Em anexo encontram-se todas as atividades e vivências que desfrutei ao longo deste estágio curricular.

No 9º encontro nacional de Futebol Geração Benfica, na véspera, juntamente com outros treinadores marquei os campos no estádio da luz, coloquei as balizas nos campos, montei balizas e coloquei as redes na baliza, levei águas para o espaço destinado como ponto de referência para organização do evento, no dia do evento acompanhei as equipas ao campo e fui responsável por um campo, onde teria de organizar as equipas que iriam jogar naquele espaço assim como a atribuição dos coletes para poderem aproveitar o máximo de tempo possível a jogar

.Este hiper-mega encontro realizou-se no dia 31 de maio e juntou no estádio da luz 33 Escolas da Geração Benfica de todo o país, uma de Espanha (Badajoz), 315 equipas, 3500 crianças e 315 treinadores, onde disputaram jogos de nove minutos, jogou-se futebol de 5 e futebol de 6 num total de 15 campos, 6 de FUT-6 e 9 de FUT-5, os alunos eram divididos pelo ano de nascimento.

O dia foi dividido em duas partes manha e de tarde com o intervalo das mesmas a ser marcante. Via-se nas crianças muita felicidade ao pisar o mesmo relvado que os seus ídolos, foram ainda presenteadas com o voo da Águia Vitória, um momento emocionante e que arrancou aplausos e muitos sorrisos.

O dia da criança no domingo de manha do fim-de-semana do 9º Encontro Nacional, onde presenciaram as turmas da EFGB do estádio da luz e de Olivais e Odivelas, juntando no estádio aproximadamente 1000 crianças durante este dia, num total dos dois dias 4500 crianças.

As nossas turmas eram orientadas pelos treinadores da Escola, a mim foi me atribuída para orientar a equipa da Turma 28D.

#### **1.4. Formação Técnica no local de estágio**

No início do estágio foi-nos proporcionada uma Ação de Formação da EFGB de Lisboa para todos os treinadores e estagiários de todas as escolas filiais da EFGB, conhecer e relembrar a metodologia da escola de futebol, “meios, métodos e estratégias de ensino do futebol”, assim como nos foi transmitida a mística com o “Isto é mística”.

Neste mesmo fim-de-semana de formação deram uma pequena palestra os treinadores e responsáveis da escola de futebol do grémio de Porto Alegre do Brasil, onde nos mostraram como era a metodologia deles e que tipos de treinos realizavam.

Esta formação inicial foi bastante importante para a minha adaptação a EFGB, pois sendo utilizada uma metodologia própria da escola foi importante tomar o conhecimento para que a adaptação fosse o mais rápida possível, para depois poder planear e operacionalizar os treinos de acordo com a metodologia adotada.

#### **1.5. Formação Complementar**

Nesta área da formação técnica e depois de ter iniciado o meu estágio, dediquei-me a esta área do futebol e fui realizando algumas formações complementares ao estágio, tais como a participação no fórum de treinadores, o congresso internacional em Espanha o curso de treinadores, formação que mais contribuiu para o conhecimento das raízes do futebol, não menos importante de referir o congresso ibérico de andebol e por fim a prospeção realizada no distrito da Guarda por parte do SLB, estas formações contribuíram para aquisição de novos conhecimentos e contribuíram de algum modo para atingir as minhas metas ao longo deste ano.

## 1.6. Avaliação das equipas que trabalhei

A avaliação processa-se em dois momentos, o 1º momento de avaliação é realizado no final do 1º período escolar (época natalícia), o segundo e ultimo momento de avaliação é realizado no final da época letiva.

Para cada jogador existe uma folha onde são avaliadas as suas capacidades, técnicas, táticas, físicas, psicológicas e sociais.

A ficha de avaliação contém 22 parâmetros e é avaliada numa escala de 1 a 5, em que 1 significa que o aluno não executa, 2 executa com muita dificuldade, 3 executa com dificuldade, 4-executa e 5 executa bem.

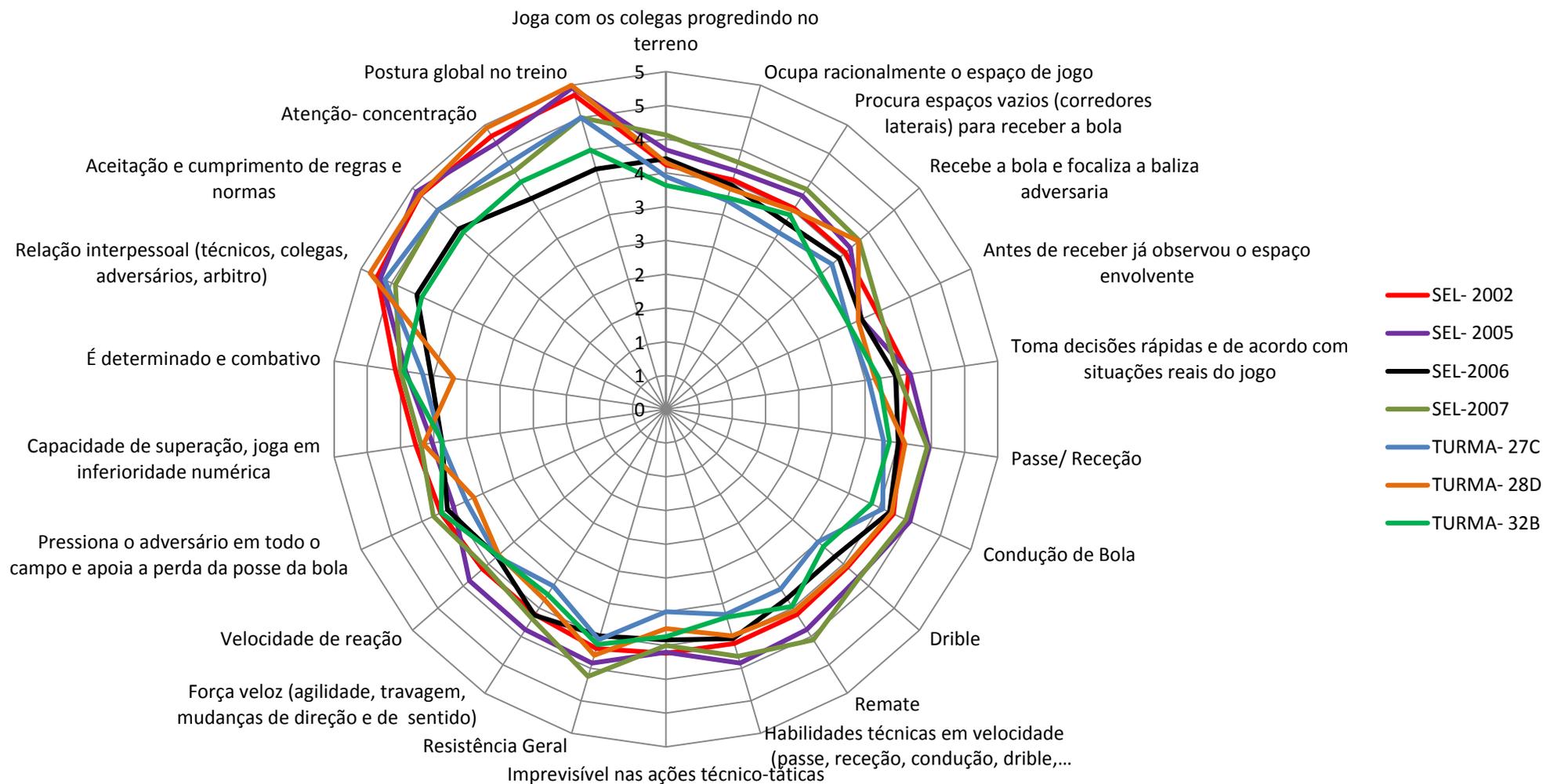
Os alunos são avaliados pelos treinadores principais em contexto de treino, os treinadores avaliam individualmente cada aluno, tendo 3 semanas para avaliar os seus atletas todos, as notas da avaliação, são entregues na secretaria, onde iram ser processadas na base de dados Interna.

Após serem lançadas as notas na base de dados interna, o GesForm, é impresso a ficha de avaliação e dada a cada aluno correspondente e dada a cada treinador para entregar a cada aluno!

PARAMETROS DE AVALIAÇÃO	Sel 2002	Sel 2005	Sel 2006	Sel 2007	turma 27C	turma 28D	Turma 32B
Joga com os colegas progredindo no terreno	4	4	4	4	3	4	3
Ocupa racionalmente o espaço de jogo	4	4	3	4	3	3	3
Procura espaços vazios (corredores laterais) para receber a bola	4	4	3	4	3	4	3
Recebe a bola e focaliza a baliza adversaria	4	4	3	4	3	4	3
Antes de receber já observou o espaço envolvente	3	3	3	4	3	3	3
Toma decisões rápidas e de acordo com situações reais do jogo	4	4	3	4	3	3	3
Passe/ Recepção	4	4	4	4	3	4	3
Condução de Bola	4	4	4	4	4	4	3
Drible	4	4	3	4	3	4	3
Remate	4	4	3	4	3	4	3
Habilidades técnicas em velocidade (passe, recepção, condução, drible, remate)	4	4	4	4	3	4	3
Imprevisível nas ações técnico-táticas	4	4	3	4	3	3	3
Resistência Geral	4	4	4	4	4	4	4
Força veloz (agilidade, travagem, mudanças de direção e de sentido)	4	4	4	4	3	3	3
Velocidade de reação	4	4	3	4	3	3	3
Pressiona o adversário em todo o campo e apoia a perda da posse da bola	4	3	4	4	3	3	4
Capacidade de superação, joga em inferioridade numérica	4	4	3	4	3	4	3
É determinado e combativo	4	4	4	4	4	3	4
Relação interpessoal (técnicos, colegas, adversários, arbitro)	5	5	4	4	5	5	4
Aceitação e cumprimento de regras e normas	5	5	4	5	5	5	4
Atenção- concentração	5	5	4	4	4	5	4
Postura global no treino	5	5	4	5	5	5	4
<b>MEDIA</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

Tabela 2-Avaliação das turmas e seleções com quem trabalhei

### Grafico geral das Turmas e seleções que Trabalhei



## V. Reflexão

Durante todo o processo de estágio, senti que evoluí e cresci em muitos aspetos. As competências técnicas, científicas e pedagógicas melhoraram de forma progressiva e no final, senti-me mais bem preparado e acima de tudo confiante e motivado para enfrentar o futuro, enquanto técnico de desporto e treinador de futebol.

Neste ponto do meu trabalho pretendo realizar uma reflexão crítica sobre todo o processo do estágio, e ainda sobre as competências adquiridas.

Neste sentido, será fulcral mencionar um conjunto de qualidades que ao longo do estágio verifiquei serem imprescindíveis no alcance do sucesso de um bom treinador tais como a criatividade, organização, gestão, liderança, responsabilidade, trabalho, auto didática, entre outros importantes.

Ao longo deste processo de estágio tive um papel exemplar como estagiário, pois cumpri sempre com as minhas obrigações e funções, em certa altura desmotivei-me pois havia um menor apoio e preocupação por parte do supervisor mas nunca deixei de realizar as minhas tarefas, sendo que depois desta fase menos boa o apoio ministrado pelos treinadores e outros foi fundamental para a minha continuação neste projeto, seguindo-se depois grandes vivencias das quais contribuíram muito para a minha formação enquanto homem e profissional.

Todas as áreas de intervenção foram cruciais para o meu desenvolvimento, não dispensaria nenhuma delas pois todas elas de maneira diferente contribuíram para a minha evolução.

A relação com o meu supervisor de estágio foi um pouco ausente, por vezes devido aos horários desencontrados não debatíamos qualquer tipo de assunto, mas sempre que esteve presente foi profissional na sua função permitindo expor algumas dúvidas e questões que surgiam, tendo mais apoio de pessoas com quem trabalhei diariamente falo de treinadores na parte do treino e na secretaria o grande apoio que o Hélder Escobar nos transmitiu, finalizando foi importante as competências que adquiri na EFGB.

## VI. Conclusão

*“ Há um tempo que é preciso abandonar as roupas usadas, já que tem a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e, se não ousarmos fazê-los termos ficado, para sempre à margem de nós mesmos ”<sup>8</sup> (Fernando Pessoa).*

Em forma de conclusão, mesmo não conseguindo alcançar todos os meus objetivos traçados no início do estágio posso dizer que o estágio foi extremamente positivo, pois permitiu-me ao longo destes meses vivenciar diferentes momentos na parte organizativa, no treino, nas formações realizadas e de todos os eventos no geral.

As competências adquiridas são fruto de experiências técnicas que ocorreram ao longo do estágio, de acordo com as atividades que participei e com as tarefas que desempenhei. No entanto as tarefas não dependem exclusivamente das circunstâncias ou experiências pessoais e profissionais de cada um, mas também de caracterização da personalidade que nos definem enquanto seres individuais.

Poderei afirmar que algumas destas características como é o caso da curiosidade, gosto por aprender, capacidade de inovação, organização, dedicação, ambição são algumas das características que me parecem definidoras da minha pessoa enquanto futuro profissional de desporto.

Essas características permitiram-me ter a oportunidade de liderar sessões de treino, nas quais consegui desenvolver a minha capacidade de criatividade, comunicação, liderança, trabalho de equipa e adaptar-me a metodologia adotada na EFGB.

Pode por em prática a minha capacidade de planificação e orientação, ponto este que destaco com mais importância neste estágio curricular, como ponto menos positivo

---

<sup>8</sup> <http://www.citador.pt/frases/citacoes/a/fernando-pessoa>

destaco a falta de oportunidade e de liberdade para que nós pudéssemos orientar, planejar e operacionalizar mais sessões de treino e acompanhamento dos jogos.

Pois foi por ser dessa forma que muitas vezes o trabalho realizado me sabia a pouco, pois queria aprender mais para ser melhor, mas aprendi por mim mesmo que não é o saber de forma mais rápida que nos leva ao sucesso, mas sim aprender minuciosamente todos os passos e processos do treino para poder ir melhorando passo a passo enquanto procuro o sucesso.

Ao longo deste relatório expliquei as tarefas e competências que foram sendo adquiridas ao longo do mesmo, no que diz respeito, as diferentes experiências e conhecimentos sobre a temática do treino e no âmbito do secretariado.

O que também me fez consciencializar de uma forma mais crítica e realista todo o processo relativo ao estágio e a aproximação ao mundo do trabalho. Uma estrutura pensada, com objetivos bem definidos e planificados de forma mais eficaz para obtenção do sucesso das atividades e de todos os projetos em que se intervêm.

No contexto do conhecimento prático é fundamental aliar a prática à teoria de forma a enriquecer o desempenho.

É pois neste modelo que apoia a formação onde ela é necessária, no âmbito prático no qual me revejo, daí a curiosidade e vontade em aumentar o meu conhecimento na área desportiva, mais precisamente na metodologia de treino sendo isto uma motivação para continuar a minha formação profissional.

Em suma, estou certo que o estágio foi sem dúvida uma experiência profissional num local diferente, com vivências diferentes daquelas que estou habituado, permanente e enriquecedora que me permitirá transferir as competências que adquiri para o setor da minha paixão e da minha formação de base, o desporto.

## Bibliografia

- Araújo, J. (2009). *Ser Treinador* (Vol. 3ª Edição). Lisboa: Texto Editores.
- Azevedo, J. P. (junho 2011). *Por Dentro da Tática*. primebooks.
- Filgueira, F. M. (2011). *Aspetos Físicos, Técnicos e Táticos da Iniciação ao futebol*. Obtido em 2014, de <http://www.efdesportes.com>.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2005). *Compreendo o desenvolvimento Motor: Bebés, Crianças, Adolescentes e Adultos*. Brasil: Phorte Editora.
- Garganta, J. (Fevereiro de 2002). *Competências no ensino e treino de Jovens futebolistas*. (U. d. Porto, Ed.) Obtido em 7 de julho de 2014, de <http://www.ufv.br/des/futebol/artigos/Compet%20ancias%20no%20ensino%20e%20treino%20de%20jovens%20futebolistas.pdf>.
- I. Costa, J. P. (2011). Motricidade. *Sistema de avaliação Tática no futebol (FUT-SAT): Desenvolvimento e Validação Preliminar*, vol.7, pp. 69-84.
- Jefferson Leal Oliveira, R. d. (Setembro de 2004). *A comparação da Preferência do estilo de liderança do treinador entre jogadores de futebol e futsal*. Obtido em 7 de Julho de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd76/lider.htm>.
- P. Chelladurai, & S. Saleh. (1980). Dimensions of leader Behavior in sports: Development of a Leadership Scale. *Journal of sport Psychology*, 34-45.
- Fonte Santa, A.. (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. Lisboa: Não publicado (só para uso na EFGB).
- Serpa, S. (2003). *Treinar Jovens: complexidade, exigência e responsabilidade*. Revista de Educação Física, pp.75-82.
- Silva, J. P. (2008). *Caracterização Técnico-Tática de jogos reduzidos em futebol*. Tese de Mestrado, Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto.
- Soares, J. (2005). *O treino do futebolista*. Porto: Porto Editora.

## Anexos



## 1. Horários do 1º e 2º Semestre

	Horario de 1º semestre do 3ºano de Desporto IPG- Igor Manuel Lopes Pereira 5007306						
	Unidades curriculares, estágio nas escolas do Sport Lisboa e Benfica, Prospecção no distrito						
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
09:00/09:30							
09:30/10:00							
10:00/10:30							
10:30/11:00				Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB	Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB	Prospecção SLB distrito da Guarda, (Encontros Petizes, Traquinas e Benjamins)	Prospecção SLB distrito da Guarda ( Infantis e Juvenis)
11:00/11:30			Pedagogia do Desporto				
11:30/12:00							
12:00/12:30							
12:30/13:00							
13:00/13:30					Jogo de Futebol entre STAFF		
13:30/14:00	Pedagogia do Desporto	Traumatologia e Socorrismo		Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB			
14:00/14:30							
14:30/15:00							
15:00/15:30							
15:30/16:00					Estágio	Prospecção SLB distrito da Guarda (Iniciados e Juniores)	
16:00/16:30							
16:30/17:00							
17:00/17:30				Treino Sel.2007	Treino sel. 2006		
17:30/18:00							
18:00/18:30							
18:30/19:00					Treino Turma 27C		
19:00/19:30							
19:30/20:00							
20:00/20:30							
20:30/21:00					Treino Turma 28D		
21:00/21:30							

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
09:00/09:30							
09:30/10:00							
10:00/10:30			Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB	Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB	Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB	Prospecção SLB distrito da Guarda, (Encontros Petizes, Traquinas e Benjamins)	Prospecção SLB distrito da Guarda ( Infantis e Juvenis)
10:30/11:00							
11:00/11:30							
11:30/12:00							
12:00/12:30							
12:30/13:00							
13:00/13:30					Jogo de Futebol entre STAFF		
13:30/14:00							
14:00/14:30							
14:30/15:00			Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB	Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB	Estágio- Secretaria/ lavandaria	Prospecção SLB distrito da Guarda (Iniciados e Juniores)	
15:00/15:30							
15:30/16:00							
16:00/16:30							
16:30/17:00							
17:00/17:30							
17:30/18:00			Treino Turma 32B	Treino seleção 2007			
18:00/18:30							
18:30/19:00			Treino Seleção 2005				
19:00/19:30							
19:30/20:00	Curso de Treinador UEFA "C"						
20:00/20:30							
20:30/21:00				Treino seleção 2002		Curso de Treinador UEFA "C"	
21:00/21:30							
21:30/22:00							
22:00/23:00							
23:00/23:30							

		Horario de 2º semestre do 3ºano de Desporto IPG- Igor Manuel Lopes Pereira 5007306						
Unidades curriculares, estágio nas escolas do Sport Lisboa e Benfica, Prospecção no distrito								
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
09:00/09:30								
09:30/10:00	Psicologia do desporto	Investigação desportiva	Psicologia do desporto	Estágio-Secretaria das Escolas de futebol SLB	Estágio-Secretaria das Escolas de futebol SLB	Curso de Treinador UEFA "C"	Prospecção SLB distrito da Guarda ( Infantis e Juvenis)	
10:00/10:30								
10:30/11:00								
11:00/11:30		Marketing Desportivo						
11:30/12:00	Marketing Desportivo							
12:00/12:30								
12:30/13:00								
13:00/13:30					Jogo de Futebol entre STAFF			
13:30/14:00						Curso de Treinador UEFA "C"		
14:00/14:30	Org. e Gestão de Eventos	Investigação desportiva		Estágio-Secretaria das Escolas de futebol SLB	Estágio-Secretaria/lavandaria			
14:30/15:00								
15:00/15:30								
15:30/16:00		Org.e Gestão de Eventos						
16:00/16:30	Saúde e Nutrição							
16:30/17:00				Treino Turma 32B	Treino seleção 2007			
17:00/17:30		Saúde e Nutrição						
17:30/18:00			Treino Seleção 2005					
18:00/18:30								
18:30/19:00								
19:00/19:30								
19:30/20:00	Curso de Treinador UEFA "C"	Curso de Treinador UEFA "C"	Treino seleção 2002					
20:00/20:30								
20:30/21:00								
21:00/21:30								
21:30/22:00								
22:00/23:00								
23:00/23:30								

	Unidades curriculares	
	Estágio Curricular	
	Prospecção ( complemento ao estágio)	
	Curso de Treinador Nível 1	

## 2. Vivencias ao longo do estágio

### 2.1. Treinos

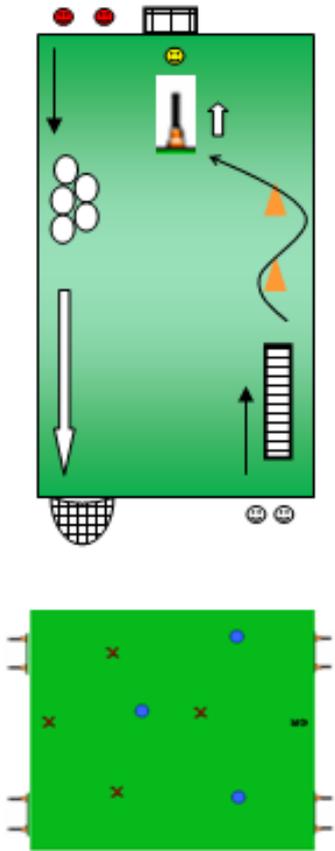


## 2.1.1. Planos de Treino

+	<b>ESCOLA DE FUTEBOL S.L.BENFICA</b>	
	PLANO DE TREINO/FICHA UNIDADE DE ENSINO	
<b>TÉCNICO</b>	<b>Igor Pereira</b>	<b>TURMA</b> <u>Tudo</u> <b>ESCALÃO</b> <u>32B</u> <b>H</b> <u>17h15</u> <b>DATA</b> <u>19-03-2014</u>

<b>Objectivos Gerais:</b>		<b>MATERIAL</b> Bolas Cones Coletes Varas Chapéus Pinos balizas
Objectivos <u>condicionais</u> /Psicológicos):	Específicos (Técnicos/Tácticos/Físicos (coordenativas e	

<b>Exercícios: designação/condições realização e desenvolvimento/critérios êxito/variável evolução</b>	<b>ESQUEMA</b>	<b>T</b> Ⓢ	<b>TT</b> Ⓢ
<p><b>Caça Bolas</b></p> <p>- Condução de bola, quem não tem bola tenta tirar bola aos colegas, dentro do espaço definido.</p> <p>- Mudanças de direcção rápidas procurando espaços no campo em que existam menos adversários.</p> <p><u>Variável de Evolução:</u> - Fazer as fintas, saindo para o lado do pé menos bom.</p>		15	15
<p><b>Jogo Simulação 1 x 1 + Gr + 4 apoios + 2 defesas</b></p> <p>De uma fila um jogador sai com bola e conduz até ao centro, procurando fintar o adversário que sai à sua frente. De outra fila outro jogador sai em direcção ao centro com o objectivo de tirar a bola ao primeiro.</p> <p>- Quem tem a posse de bola tem possibilidade de marcar numa das 2 balizas - igual mas com 4 apoios; jogador sai em condução de bola, dribla finta ou simulação efectua passe para um dos apoios e finaliza; - igual ao anterior mas desta vez o apoio oposto também entra para finalizar. - igual mas coloca-se mais um <u>defesa</u>;</p>		21	25
<p><b>Gr+3 x 3+Gr</b></p> <p>Situação de jogo reduzido, em que só se consegue marcar golo, rematando para uma das balizas;</p> <p><u>Condições de realização e Desenvolvimento:</u> - A bola é lançada pelo Mister para uma das equipas, no qual fica 3 X 3, o jogador que tiver a bola (tomada decisão), deve passar a bola a um dos colegas, de forma a <u>finalizar</u> numa das <u>balizas</u>. - Variar centro de jogo ofensivo e sempre que este esteja a ser pressionado, mudá-lo de forma rápida, variando o jogo em amplitude/profundidade. - A defender, quem está mais próximo do jogador com bola pressiona, o <u>outros</u> fecham a zona central, procurando cortar a linha de passe próximas.</p>		10	35

Exercícios: designação/condições realização e desenvolvimento/critérios êxito/variável evolução	ESQUEMA	T	TT
<p><b>Circuito de finalização</b></p> <p><b>Descrição:</b> O jogador (branco) efectua auto passe, <u>skipping</u>, quando chega ao 1º cone efectua um drible/finta/simulação, o mesmo no 2º cone mas não pode repetir a finta, condução de bola até a vara, simulação e remata. Quando acabar vai para trás do jogador (vermelho), que por sua vez com a bola na mão realiza um <u>sprint</u>, multi-saltos, coloca a bola no chão e remata para a baliza pequena.</p> <p><u>Variável de Evolução:</u> - Fazer as fintas, saindo para o lado do pé menos bom. - Posicionar as varas para rematar com o pé esquerdo</p> <p><b>Jogo de circulação e posse de bola</b></p> <p><b>Descrição:</b> A equipa tenta realizar 5 passes consecutivos, entre os seus elementos, como condicionante de forma a poder finalizar, em qualquer das 2 balizas. A equipa que defende tenta recuperar a bola pressionando. Efectuando marcação à zona.</p> <p><u>Condições de realização e Desenvolvimento:</u> · A equipa com bola, deve procurar desequilibrar a estrutura defensiva adversária, através de acções individuais, elevado número dribles, usando a sua criatividade. · A equipa que não tem a posse de bola, deve fechar rapidamente a zona da baliza que os adversários atacam. · A equipa com bola, procura fazer desmarcação e procura de linhas de passe ao portador da bola (através de acções de dispersão e descentração em relação ao centro de jogo), proporcionando-lhe múltiplas e diversas linhas de passe (atrás, ao lado, à esquerda, à direita, à frente) - Marcação e recuperação rápida da posse de bola, especialmente por parte dos jogadores em superioridade numérica, educando e cumprindo os seguintes princípios: marcação rápida com muita pressão ao portador da bola e às linhas de passe mais próximas.</p> <p><b>Alongamentos</b></p>		15	65
<b>BALANÇO / SUGESTOES</b>		15	80

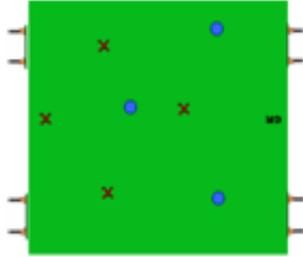
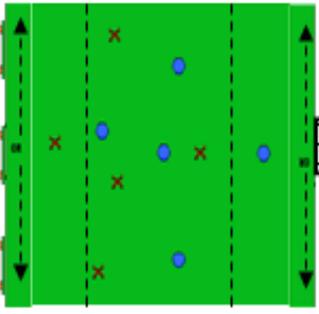
**ESCOLA DE FUTEBOL S.L.BENFICA**  
**PLANO DE TREINO/FICHA UNIDADE ENSINO**

TÉCNICO Igor Pereira TURMA Tuza ESCALÃO 32B H 17h15 DATA 21-05-2014



<b>Objectivos Gerais:</b>	<b>MATERIAL</b> Bolas Cones Coletes Varas Chapéus Pinos Balizas
<b>Objectivos Específicos (Técnicos/Táticos/Físicos (coordenativas e condicionais) / Psicológicos):</b>	

<b>Exercícios: designação/condições realização e desenvolvimento/critérios êxito/variável evolução</b>	<b>ESQUEMA</b>	<b>T</b> ⊖	<b>TT</b> ⊖
<p><b>Caça Bolas</b></p> <p>- Condução de bola, quem não tem bola tenta tirar bola aos colegas, dentro do espaço definido.</p> <p>- Mudanças de direcção rápidas procurando espaços no campo em que existam menos adversários.</p> <p><u>Variável de Evolução:</u></p> <p>- Fazer as várias fintas, dribles/simulação, saindo para o lado do pé menos bom.</p>		0	10
<p><b>1 X 1 (+ 2 GR) (sobre duas balizas pequenas)</b></p> <p>O jogador que tem a bola, efectua condução de bola, até chegar o colega da fila da frente, efectua drible, finta ou simulação, acelera para uma das balizas para finalizar, se o defesa fechar uma das balizas o atacante ataca a outra baliza.</p>		15	25
<p><b>Jogo das minas com perseguição (1 X 1 + GR) + fintas varas com perseguição</b></p>		15	40

Exercícios: designação/condições realização e desenvolvimento/critérios êxito/variável evolução	ESQUEMA	T ⊕	TT ⊕
<p>Água</p> <p><b>4 x 3 + Gr</b></p> <p>Duas equipas. A equipa que tem guarda-redes só pode marcar nas balizas laterais, a outra só pode marcar golo ao Gr. <u>com o pé menos bom</u>, ou nas <u>balizas laterais</u>.</p> <p>Educar para a funções a desempenhar de acordo com espaço que ocupa no campo. (Princípios de Defensivos e Ofensivos).</p> <p>Ter em atenção a formação do centro de jogo ofensivo / defensivo.</p> <p>Ofensivo: Insistir onde os jogadores têm de olhar, 1ª Baliza adversária, 2ª Corredores, 3ª Atrás. Passar a bola a quem está mais perto da baliza.</p>		5	45
<p><b>Jogo de manutenção e circulação de bola (Superioridade numérica)</b></p> <p><b>Descrição:</b></p> <p>A equipa em superioridade numérica: Objectivo conseguir marcar golo numa das 3 <u>Mini-balizas</u>. A equipa em inferioridade numérica quando recuperar a bola tenta marcar golo, rematando para uma única baliza defendida pelo guarda-redes.</p> <p>Nota: pode haver necessidade de colocar 2 balizas <u>grandes</u> (2 GR)</p> <p><u>Condições de realização e Desenvolvimento:</u></p> <p>Equipa atacante: Ataque apoiado, existindo pelo menos 2 linhas de passe (Criação rápida do centro de jogo ofensivo). Variando o jogo em amplitude e profundidade em função da posição <u>do defesas</u>. Quando a bola entra num corredor, o jogador do corredor contrário pode fazer um movimento de ruptura para finalizar.</p> <p><b>Varição do centro de ofensivo procurando a baliza que tenha menos defesas a defendê-la.</b></p> <p>Equipa que defende: <u>O defesa</u> mais próximo portador da bola pressionar, os outros fazerem o equilíbrio através cortando as linhas de passe mais próximas, fechando o lado em que se encontra a bola.</p> <p>Pressão rápida e agressiva, sempre que não exista apoio <u>ao defesa</u> que pressiona (este entra em contenção).</p>		20	80
<p><b>Alongamentos</b></p>		5	10
<b>BALANÇO / SUGESTOES</b>			
<p><b>Objectivos Específicos (Técnicos/Táticos/Físicos (coordenativas e condicionais)/ Psicológicos):</b></p> <p>drble/finta/simulação; recepção/passe; remate, <u>cabeceamento</u>; condução de bola; técnica de G.R.; superioridade vs inferioridade, princípios do ataque e defesa; tipo de marcações; <u>pressing</u>; resistência específica do jogo; velocidade de execução e deslocamento; atenção; concentração; improvisação; tomada de decisão; capacidade de sofrimento, inter-ajuda, <u>controlar as emoções</u>.</p>			

## 2.2. Jogos



### 2.3. Trabalho na secretaria



## 2.4. Liga Interna



## 2.5. Dia do Pai



## 2.6. IXº Encontro Nacional



## 2.7. Dia Mundial da Criança



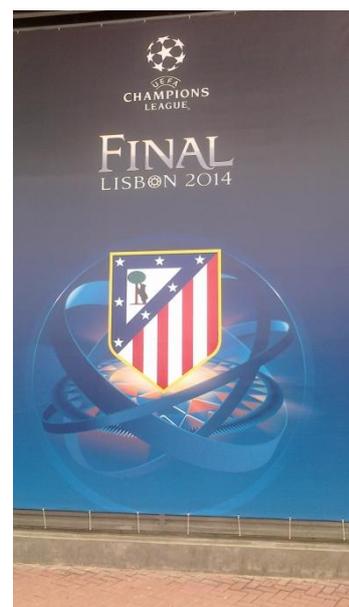
## 2.8. Acompanhamento aos jogos da equipa sénior



## 2.9. Convívios de Futebol



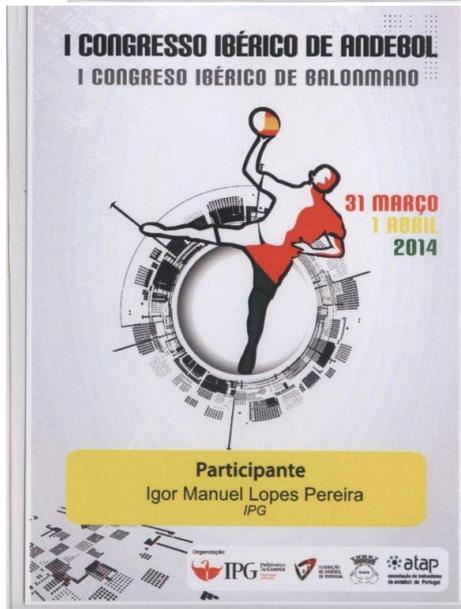
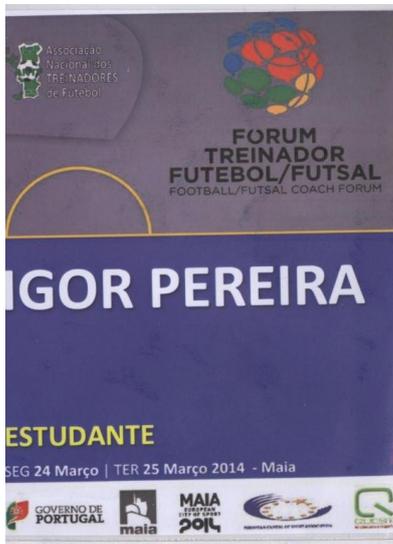
## 2.10. Preparação para a final da Liga dos Campeões



### 3. Formação da EFGB



## 4. Complementos ao Estágio



#### **4. Avaliações dos alunos**

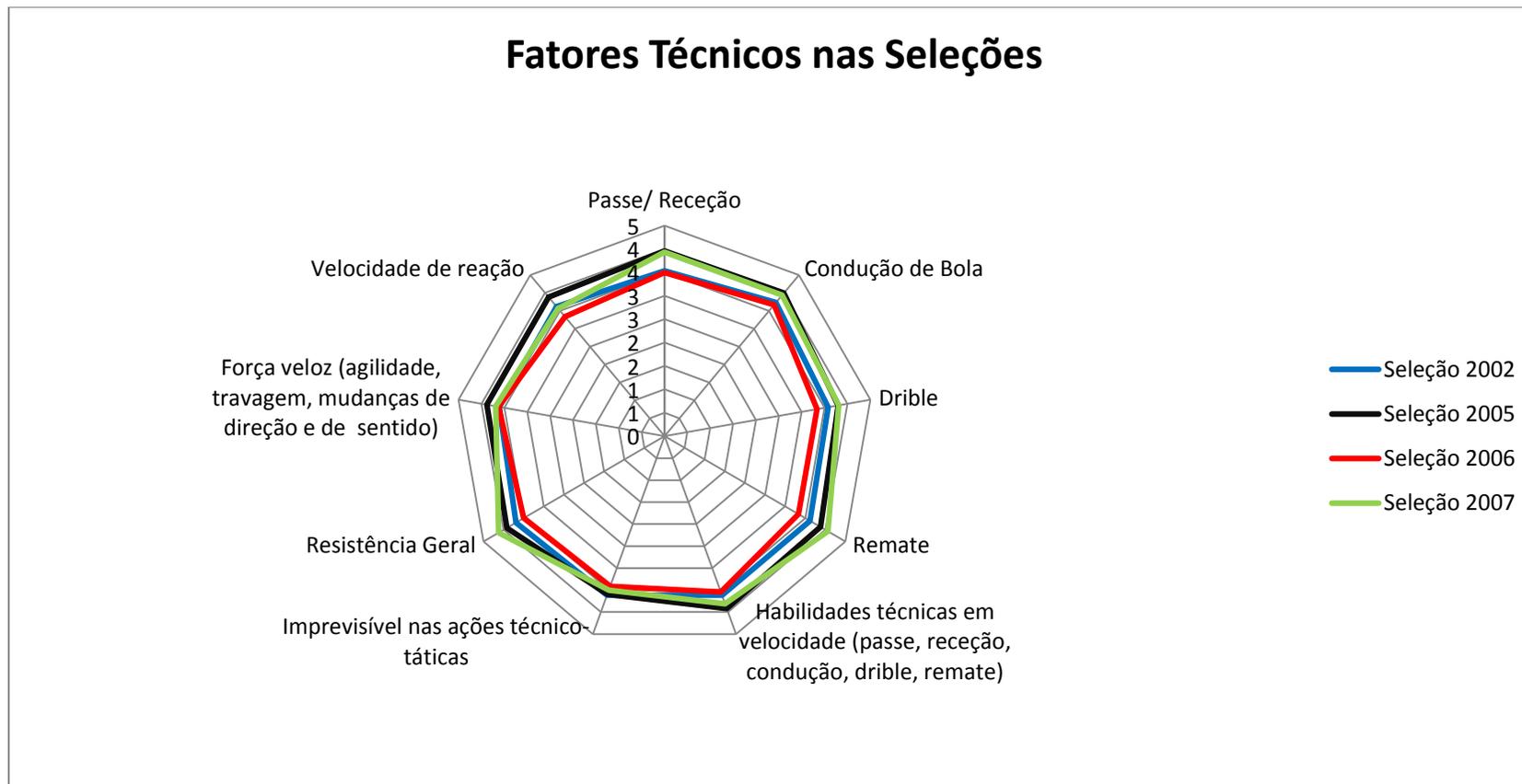
Os nossos alunos/ jovens jogadores, foram avaliados por dois momentos: uma no final do 1º período escolar (época natalícia), e outra um mês antes do termino da época letiva/ desportiva.

Para cada aluno /jogador existia uma folha onde os treinadores avaliavam as suas capacidades técnicas, táticas físicas, psicológicas e sociais no treino.

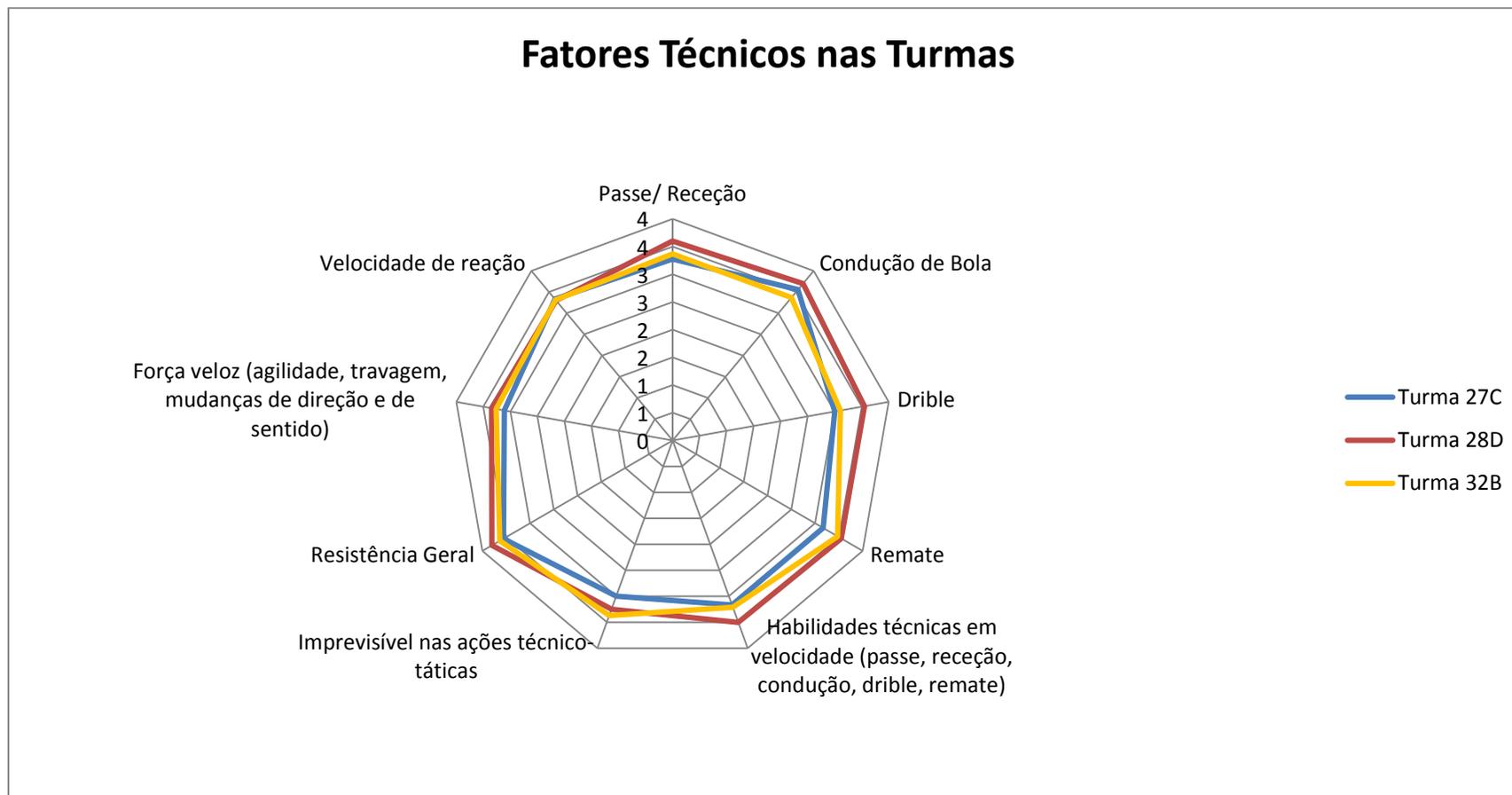
<b>PARAMETROS DE AVALIAÇÃO</b>	<b>Sel 2002</b>	<b>Sel 2005</b>	<b>Sel 2006</b>	<b>Sel 2007</b>	<b>turma 27C</b>	<b>turma 28D</b>	<b>Turma 32B</b>
Joga com os colegas progredindo no terreno	4	4	4	4	3	4	3
Ocupa racionalmente o espaço de jogo	4	4	3	4	3	3	3
Procura espaços vazios (corredores laterais) para receber a bola	4	4	3	4	3	4	3
Recebe a bola e focaliza a baliza adversaria	4	4	3	4	3	4	3
Antes de receber já observou o espaço envolvente	3	3	3	4	3	3	3
Toma decisões rápidas e de acordo com situações reais do jogo	4	4	3	4	3	3	3
Passe/ Recepção	4	4	4	4	3	4	3
Condução de Bola	4	4	4	4	4	4	3
Drible	4	4	3	4	3	4	3
Remate	4	4	3	4	3	4	3
Habilidades técnicas em velocidade (passe, recepção, condução, drible, remate)	4	4	4	4	3	4	3
Imprevisível nas ações técnico-táticas	4	4	3	4	3	3	3
Resistência Geral	4	4	4	4	4	4	4
Força veloz (agilidade, travagem, mudanças de direção e de sentido)	4	4	4	4	3	3	3
Velocidade de reação	4	4	3	4	3	3	3
Pressiona o adversário em todo o campo e apoia a perda da posse da bola	4	3	4	4	3	3	4
Capacidade de superação, joga em inferioridade numérica	4	4	3	4	3	4	3
É determinado e combativo	4	4	4	4	4	3	4
Relação interpessoal (técnicos, colegas, adversários, arbitro)	5	5	4	4	5	5	4
Aceitação e cumprimento de regras e normas	5	5	4	5	5	5	4
Atenção- concentração	5	5	4	4	4	5	4
Postura global no treino	5	5	4	5	5	5	4
<b>MEDIA</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

Tabela 3- Média Por Parâmetro avaliado

5.1. Fatores Técnicos

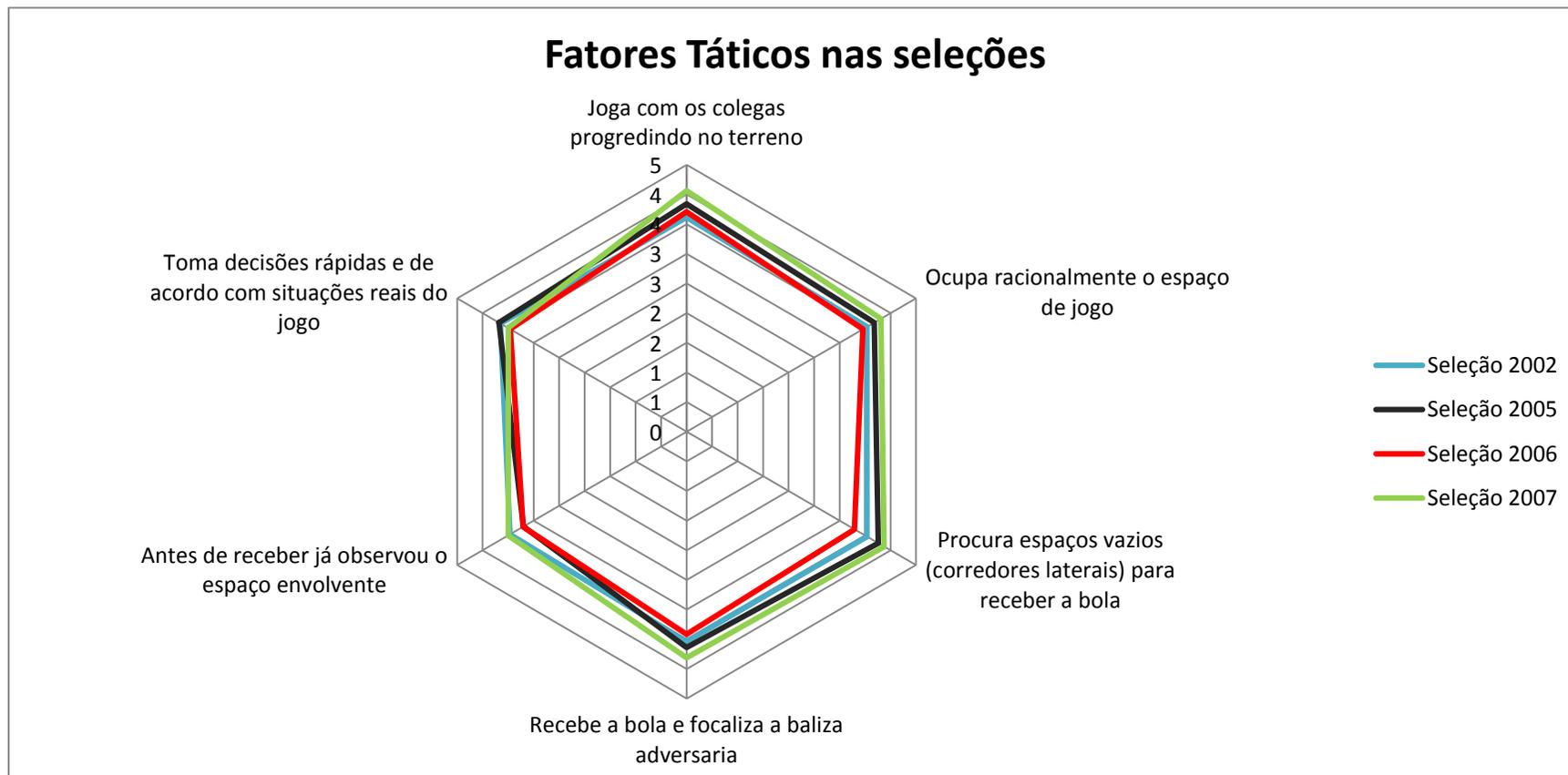


Gráficos 2- Fatores TÉCNICOS avaliados nas seleções com que Trabalhei na EFGB

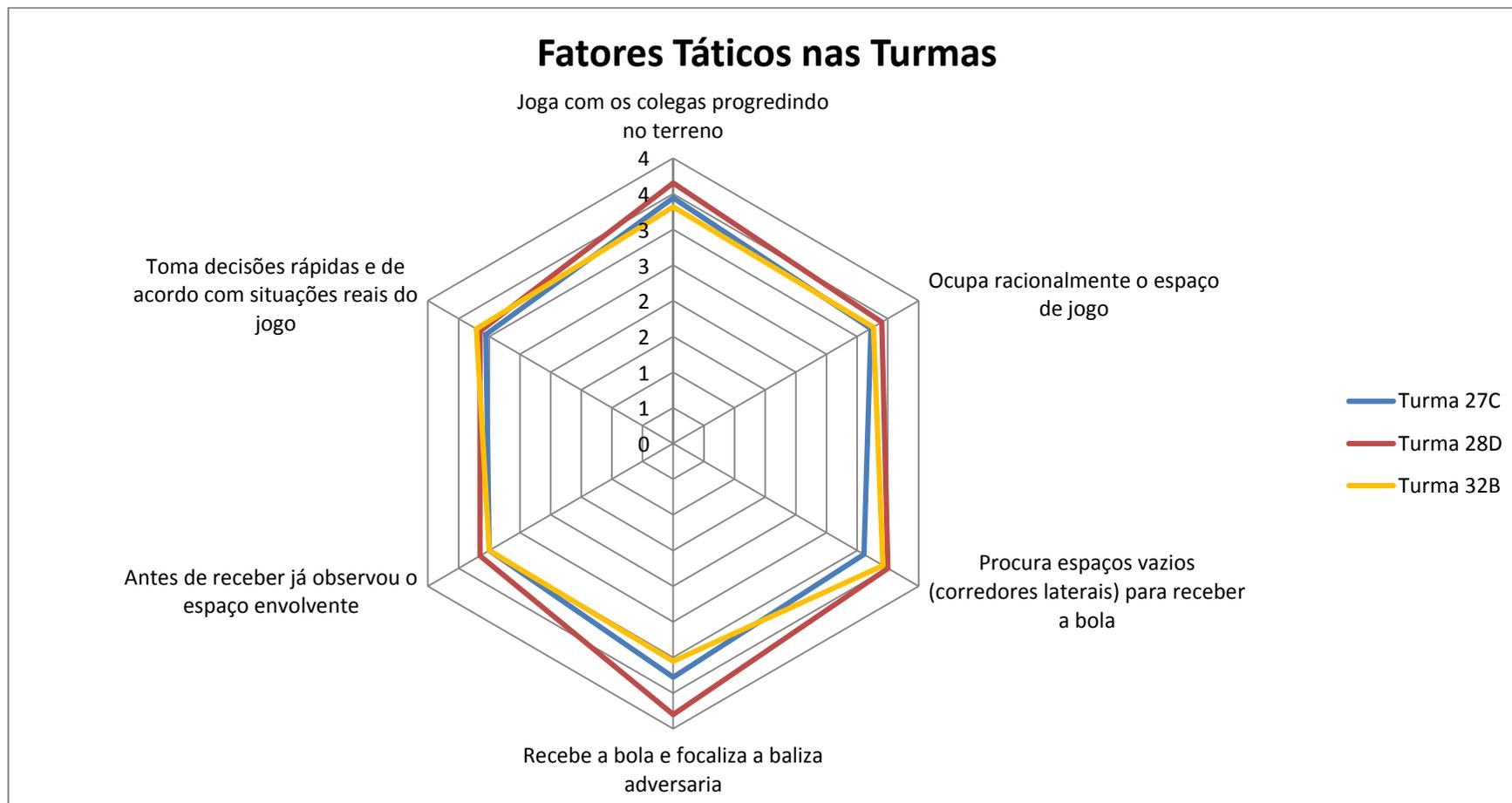


Gráficos 3- Fatores TÉCNICOS das Turmas com que Trabalhei na EFGB

### 5.2. Fatores Táticos

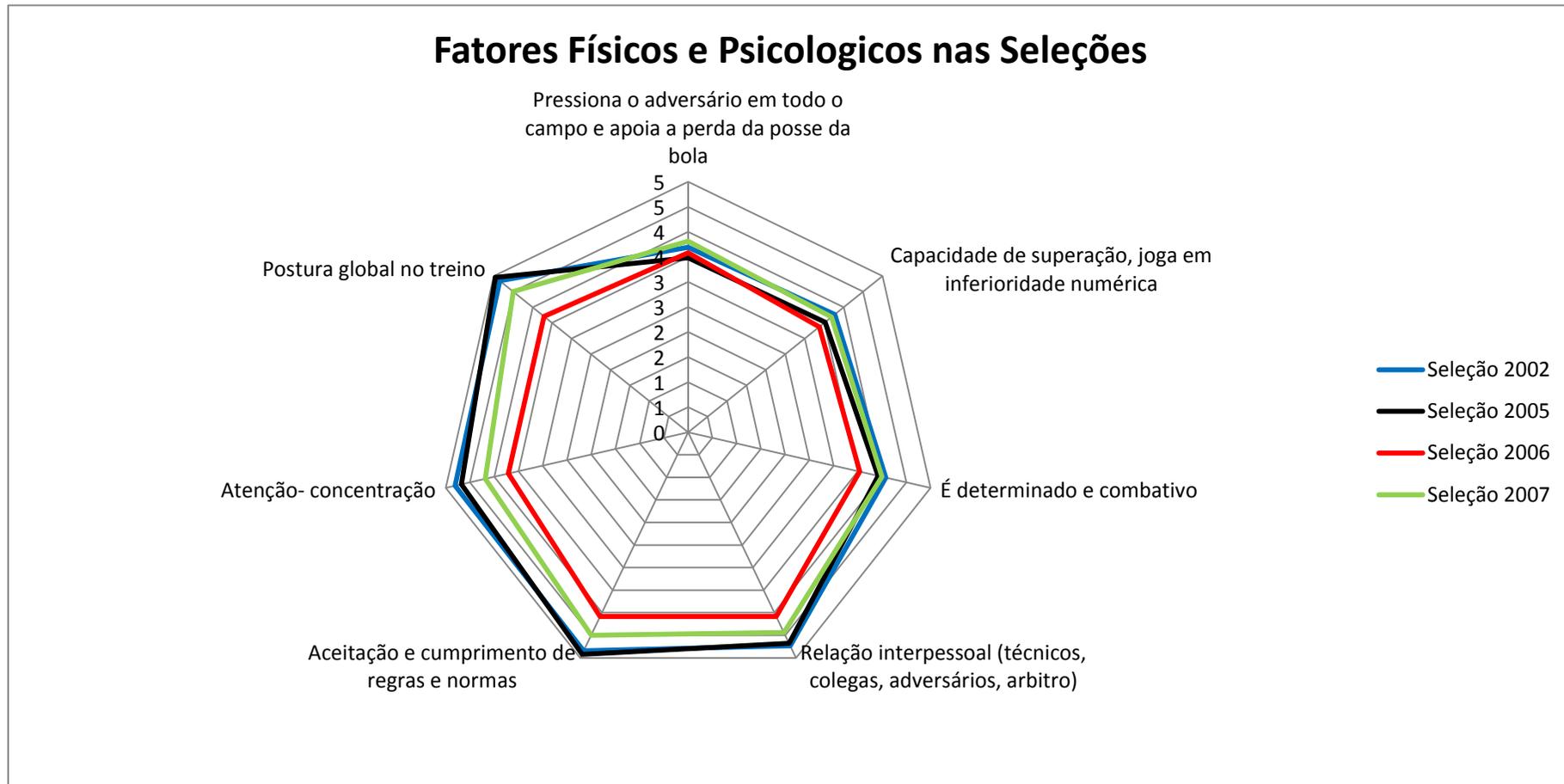


Gráficos 4-Fatores TÁTICOS nas Seleções que Trabalhei na EFGB

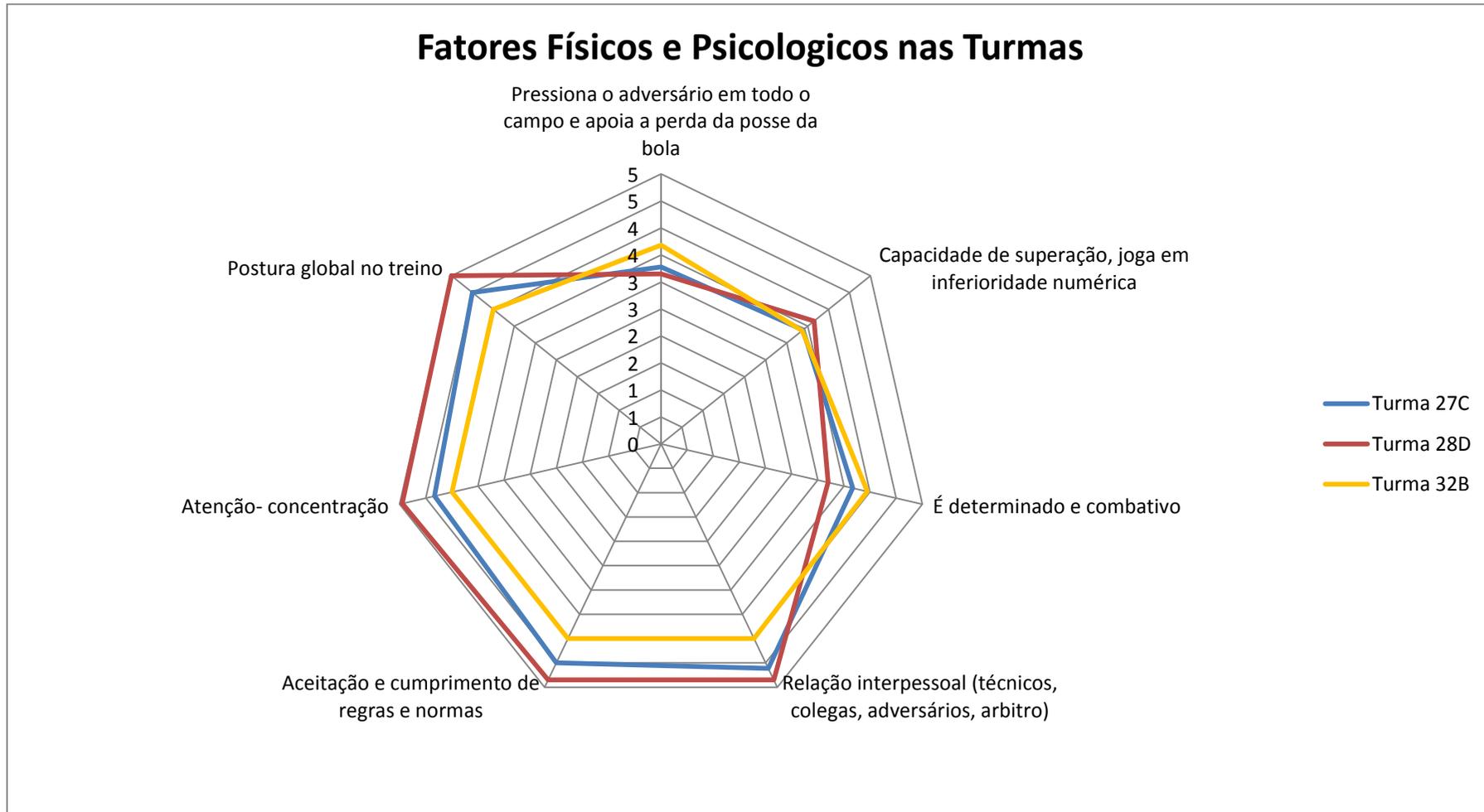


Gráficos 5- Fatores TÁTICOS das turmas com que trabalhei na EFGB

### 5.3. Fatores Físicos/ Psicológicos



Gráficos 6- Fatores FÍSICOS / PSICOLÓGICOS das Seleções com que Trabalhei na EFGB



Gráficos 7- Fatores FÍSICOS / PSICOLÓGICOS das Turmas com que Trabalhei na EFGB

## 5. Escalões/ Turmas

<b>Escalão</b>	<b>Turmas</b>	<b>Faixa Etária/ Ano de Nascimento das Crianças e Jovens</b>
<b>1º Passo</b>	6P; 22P; 38P; 40P; 55P;56P.	Nascidos em 2008/2009/2010- Relação com a bola, relação com a bola e o meio; relação com bola o meio e os outros.
<b>A</b>	1A; 5A; 9A; 13A; 17A; 21A; 25A; 51A; 59A.	Nascidos em 2006/2007
<b>B</b>	2B, 7B, 10B, 14B, 18B, 23B, 26B, 29B, 32B, 52B, 60B	Nascidos em 2004/2005
<b>C</b>	3C, 8C, 11C, 15C, 19C, 24C, 27C, 53C, 61C	Nascidos em 2002/2003
<b>D</b>	4D, 12D, 20D, 28D, 30D, 54D	Nascidos em 2000/2001
<b>E</b>	16E, 31E, 62E	Nascidos em 1998/1999
<b>F- FEMININA</b>	35F.	Nascidas entre 1998 e 2007
<b>G</b>	34G; 37G	Nascidos entre 1994/1997
<b>Guarda Redes</b>	GR1, GR2	Nascidos entre 1998 e 2007 Treino específica de GR
<b>S</b>	33S, 36S, 39S, 41S, 42S, 63S	Encarregados de Educação dos jovens da EFGB e outros

## 6. Recursos Materiais

### **Escola de Futebol Geração Benfica (Estádio da Luz)**

2 Balizas de futebol de 11

8 Balizas de futebol de 7

6 Balizas de futebol de 5 ou futsal

20 Pesos, para as balizas

4 Carrinhos transportadores de pesos

2 Carrinhos transportadores de balizas

13 Bolas de tamanho 5

40 Bolas de tamanho 4, divididas em 4 sacos

20 Bolas de tamanho 3, divididas em 2 sacos

7 Sacos de bolas

32 Delimitadores/chapéus azuis

28 Delimitadores/chapéus vermelhos

27 Delimitadores/chapéus amarelos

6 Delimitadores/chapéus brancos

43 Pinos grandes

16 Pinos pequenos

16 Mini balizas dobráveis

4 Pesos, para as mini balizas

4 Escadas de skipping

5 Arcos

150 Varas (aproximadamente)

20 Encaixes para varas

Cerca de 120 coletes, com 6 cores diferentes

6 Cesto para os coletes

2 Lagartas de equilíbrio

1 Escorrega de esponja

1 Cama elástica de remate com 1.55mx1.55m

1 Cama elástica de remate com 2.30mx2.30m



## 7. Mensalidade

As mensalidades da escola de futebol Geração Benfica varia entre os 15 Euros e os 75 Euros por mês, sendo que no ato de inscrição se for uma pessoa que se vai inscrever pela primeira vez terá de desembolsar 75 euros caso seja renovação da inscrição só terá de pagar 15 euros no ato da renovação.

Após o ato de inscrição todos os alunos terão de pagar uma mensalidade cujo em baixo irei apresentar na tabela.

	Sócio	Não sócio	Irmão	Irmão Não Sócio	Pai
1 Treino/ Semana	25€	40€	20€	35€	15€
2 Treinos	45€	60€	40€	55€	25€
3 Treinos	60€	75€	55€	70€	35€